



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹七年十二月份



第三階段大腸癌篩查計劃推出

衛生署公布，第三階段大腸癌篩查先導計劃已於11月27日推出擴展至1952至1955年出生的香港居民，約38萬人合資格參加。

為期三年的先導計劃去年9月展開，分階段資助1946至1955年出生、沒有大腸癌徵狀的香港居民接受篩查。截至11月17日，約有42,000人參加。

截至9月27日，在39,280名參加者交回的大便樣本中，5,286人的樣本測試呈陽性，4,501人獲轉介接受大腸鏡檢查，其中3,089人證實有大腸腺瘤，291人患大腸癌。

衛生防護中心監測及流行病學處主任程卓端表示，大腸癌已連續三年成為香港最常見癌症，2015年錄得5,036宗新症，佔癌症新症16.6%，去年2,089人因大腸癌而死亡，佔癌症死亡人數14.7%，是本港第二最常見致命癌症，僅次於肺癌。她說，篩查有助及早識別患者和有機會患病的人士，醫護人員會在檢查過程中即時切除大腸腺瘤，避免演變成癌症。

合資格參加先導計劃人士需預先登記加入電子健康紀錄\互通系統，詳情可致電3467 6300。

資料來源：香港政府新聞網

http://www.news.gov.hk/tc/categories/health/html/2017/11/20171120_170734.shtml



中心開放時間：

星期一至五 上午8時45分至下午5時正

星期六 上午9時至下午4時正

【星期日及公眾假期休息】

服務質素標準知多D

標準十一 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)
標準十二 服務單位盡量尊重服務使用者的知情權下作出服務選擇的權利。

下次例會日期

日期：2018年1月2日(星期二)

時間：(第1組)下午2:00-3:00

(第2組)下午3:00-4:00

地點：敬發樓地下

中心職員：陳詠兒 吳穎芝 高麗玲 黃雅麗 林婉汶 吳國洋 盧嘉英 鄧兆芬 朱倩瑩 張俊杰 潘展揚 馬薛穎 伍英鳳 唐蘭燕 張瑞英 林燕美

地址：青衣長發村敬發樓地下102室 電話：2433 7300 傳真：2433 6078

地址：青衣長發村長發社區中心一樓 電話：2433 5822 傳真：2435 5078 電郵：chaokinglin.nec@poleungkuk.org.hk

「百變平安鐘」服務知多少

日期：12月6日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：60位 費用：免費

內容：認識平安鐘的服務內容和
使用方法

報名日期：例會後



食物標籤功能你要知

日期：12月8日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：60位 費用：免費

內容：認識食物營養標籤的功能，
了解均衡飲食的重要

報名日期：例會後



護士外展探訪

日期：12月16日(星期六)、

12月21日(星期四)

時間：上午9:00-12:00

日期：12月5日(星期二)、

12月14日(星期四)、

12月18日(星期一)

時間：下午2:00-5:00

對象：隱長、中心個案、獨居或
行動不便的會員

內容：護士上門探訪及進行健康諮詢

※中心職員會個別通知參加者



健康檢查(12月)

日期：12月28日(星期四)

時間：上午9:15-11:00

地點：長發社區中心一樓

名額：40位

費用：(1) 驗膽固醇：30元

(2) 驗血糖：10元

(3) 驗膽固醇及血糖：40元

內容：量血壓、磅重、驗膽固醇、
驗血糖

報名日期：例會後



健康教育及生活推廣

護士諮詢~健康諮詢

日期：12月7日(星期四)

時間：上午9:00-10:00

地點：敬發樓地下

名額：6位 費用：免費

內容：護士為參加者解答健康或藥物問題

報名日期：12月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※長者欲預約其他時間，請先向職員登記



衛生署健康講座

日期：12月12日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：60位 費用：免費

內容：長者常見的氣喘問題

報名日期：例會後



耆才社區剪髮服務(3)

日期：12月20日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心一樓

名額：25名 費用：8元

內容：由「耆才」成員替長者剪頭髮

報名日期：12月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※「耆才」是曾受過為期兩年之剪髮培
訓、實習及實踐剪髮服務的中心會員

※參加者必須於前一天洗頭，以確保衛生

※如患有較嚴重的皮膚病，不建議參加，
以減低傳染風險

※剪髮服務非先到先剪，請參加者依照
籌號紙上的時間出席

※參加者將會收到「印花卡」一張，如在
2017年10月至2018年3月前期間，累積
4個印花或以上，便可獲禮物乙份。請參
加者帶備「印花卡」進行剪髮活動



Fotomo樂共聚小組

日期：12月6日、13日(星期三)
12月8日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

日期：12月15日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

名額：10位 費用：5元

內容：為不同人生階段的自己製造
獨有的立體相片拼貼

報名日期：例會後



長幼同行(6)

日期：12月16日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：50位 費用：免費

內容：基督教合一國度教會的小朋友及
教會義工為長者獻唱詩歌及跳舞
表演，共渡愉快的下午

報名日期：12月7日(星期四)

上午九時敬發樓地下

※曾參與「護老天地」之會員可於
12月6日(星期三)或之前優先向
林姑娘報名

※由於中心期望能讓更多會員參與
「長幼同行」活動，因此12月舉行的
長幼同行(5)及(6)，會員報名只能
二選一

護老天地-快樂過聖誕(12月)

日期：12月22日(星期五)

時間：中午12:30-下午5:00

地點：尖沙咀海港城

對象：護老者及其照顧之長者

名額：12位 費用：50元

內容：前往尖沙咀欣賞聖誕燈飾及享用
甜品，增加護老者之間的聯繫
一同感受聖誕氣氛

報名日期：12月13日(星期三)上午9時

※曾參與「護老天地」之會員可於
12月12日或之前優先報名

※當日中午12:30在社區中心一樓集合
逾時不候

※當日將會乘坐公共交通工具，參加者
需自備車費



護老者支援服務

長幼同行(5)

日期：12月13日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：50位 費用：免費

內容：伊斯蘭教博愛幼稚園的小朋友
到中心探訪，與參加者進行遊戲
及送上禮物，共渡愉快的下午

報名日期：12月7日(星期四)

上午九時敬發樓地下

※曾參與「護老天地」之會員可於
12月6日(星期三)或之前優先向
林姑娘報名

※由於中心期望能讓更多會員參與
「長幼同行」活動，因此12月舉行的
長幼同行(5)及(6)，會員報名只能
二選一

色彩故事人生

日期：2018年1月5日至2月2日(逢星期五)

時間：下午2:30-3:45

日期：2018年2月10日(星期六)

時間：下午1:30-4:00

名額：8位 費用：5元

地點：敬發樓地下

內容：以多元化的素材創作你的手作
藝術品，寫出你獨一無二的人生
故事

報名日期：例會後

※參加者須通過甄選，成功錄取者會收到
電話通知以作確實

※參加者必須參與2018年2月10日(星期六)
的銀齡藝術作品展

※活動由實習社工張姑娘帶領



中國舞班(9)

日期：12月4日至12月27日
(逢星期一及星期三)

時間：上午9:00-10:00

地點：長發社區中心

名額：25位 費用：75元

內容：教授中國舞蹈



保良局銀齡展亮學苑同學會聚會(3)

日期：12月29日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下 名額：15位

內容：與保良局銀齡展亮學苑的畢業導師商討及構思未來導師開班組的方向及形式

護老者支援服務

認知玩具日2017(3)

日期：12月1日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：免費

內容：教授長者認識認知玩具，訓練腦部思考



認知iPad日2017(3)

日期：12月14日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：教授長者認識認知iPad遊戲，訓練腦部思考

報名日期：12月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下



教育及發展

U3A太極氣功十八式



日期：12月7日及28日(星期四)

時間：上午9:45-10:35

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：由「老友記」自募小組委員教授太極氣功十八式，齊齊強健體魄

※如遇講座及活動，太極氣功十八式將會暫停一次，敬請留意

銀導師系列~齊躍西藏健康舞

日期：12月15日及22日(星期五)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

內容：由保良局銀導師教授簡易西藏健康舞

銀導師：何廷雅女士

報名日期：12月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下



「健步如飛」計劃~健步行手帶指導

日期：12月1日至12月30日

時間：中心開放時間

地點：社區中心一樓

費用：免費

內容：解答參加者使用手帶的疑難

對象：「健步如飛」會員

備註：如未參與計劃的中心會員亦可向潘先生查詢

※中心會員如欲查詢計劃詳情，請先向職員登記預約



職員動向

各位老友記：

不知不覺與大家一起共渡了兩年的時間，當中曾與大家共渡了許多難忘的時光，亦從大家身上見識到「活到老，學到老」的精神，希望大家日後可以繼續支持中心並積極參與不同的中心活動以實踐「積極樂頤年」的精神。

本人於2018年1月1日離職，感謝大家多年來的愛護，希望日後再與大家相會。祝大家身體健康、龍馬精神、日日笑口常開！！

社工吳先生

義工發展

家訪行動

日期：12月1日至31日
時間：不限
內容：探訪區內體弱或較少外出之長者



17-18老有所為~探訪活動

日期：12月9日(星期六)
時間：下午12:30-4:00
地點：青衣區

請已報名的組員準時出席

- (一) 義工訓練工作坊
與參加者共同籌備及其他活動的內容亦會透過製作小食，讓參加者分享過往的煮食經驗
- (二) 長幼共融工作坊
與青少年共同製作各種傳統小食(例如：蛋撻、葡撻及泡芙)
- (三) 探訪活動
與青少年共同製作小食，並將製成品送給區內的長者
- (四) 長幼聚餐
參加者與青少年進行聚餐，分享並檢討活動內的經歷



電話慰問

日期：12月1日至31日
時間：不限(致電關心一小時)
內容：中心義工致電問候獨居或體弱長者個案，關懷他們的生活情況
對象：義工隊會員



齊齊佈置迎聖誕

日期：12月13日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：社區中心一樓
名額：6位
內容：為中心佈置，歡樂迎聖誕，增添喜慶氣氛
報名日期：例會後



「老友記」自募小組會議

日期：12月20日(星期三)
時間：下午2:00-3:00
地點：敬發樓地下
對象：「老友記」自募小組委員



社交及康樂活動

歡欣同聚頌聖誕

日期：12月20日(星期三)
時間：上午10:00-11:00
地點：長發社區中心禮堂
費用：20元
名額：150位(敬發樓) 額滿即止
50位(社區中心) 額滿即止
內容：慶祝聖誕節及欣賞表演
報名日期：例會後
禮物領取地點：長發社區中心一樓
※參加者可獲禮物壹份，請憑票及自備環保袋領取禮物



義工會議暨聖誕聯歡會

日期：12月21日(星期四)
時間：下午2:30-4:00
地點：敬發樓地下
對象：義工隊會員
名額：25位 費用：免費
報名日期：12月5日(星期二)



上午九時敬發樓地下
※請有興趣出席之義工向高姑娘報名

長者快樂故事

我加入中心接近30年，在這裡和中心很多會員成為了好朋友。本身對中文字認識不多，便參加中心舉辦的中文班小組，而且透過班組活動，學習了不少新的中文字。自此，便積極參與中心活動，更成為中心義工，不時做義工回饋中心，但年紀漸長，便慢慢退下來，讓更多年輕的老友記繼續為中心服務。 會員謝英

❀ 體適能資訊欄 ❀

輕鬆伸展每一天 (一)

肩頸膊痛對一眾打工仔有如家常便飯，但很多人工作時都會忽略姿勢問題，如坐姿不正，使用滑鼠時提起手臂等，導致各種疼痛，不過只要配合適當的拉筋或伸展動作，便可舒緩肌肉酸痛。

放鬆肌肉 紓緩痛楚

伸展運動能夠促進血液循環，有助放鬆肌肉，如能針對痛楚位置，更可減輕不適。常見的痛處都集中於肩膊、頸椎，但其源頭往往來自腰腹：「假如經常有肩頸膊痛的朋友，就要多加留意腰腹，因為腰腹無力，坐下時身體會彎曲，頭部不自覺往前傾，因而使肩頸肌肉受壓，所以伸展時除了伸展肩頸，另再配合鍛鍊腰腹的運動和注意坐姿，自然可改善酸痛問題。」最理想的是每天伸展一至兩次，完成過後仍感痛楚的話，可按情況增加次數。



伸展雖有好處，但絕不宜過大幅度，過大幅度伸展動作就很容易導致關節錯位、韌帶損傷，一旦出現這種情況，



將比筋骨緊實的人更難處理，需多加注意。所以應量力而為，應只有拉扯感覺，一切以無痛為原則，進行時如感痛楚不適，就應馬上停止或先諮詢醫生。

不論做有氧或無氧運動，結束之後都需要認真伸展，靜態伸展除了能提升筋骨的柔軟度之外，還可拉長肌肉形狀，讓身體的線條更健美！





保良局
PO LEUNG KUK

先知先覺
認知障礙預防計劃 APEC



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金

隨著年齡增加，長者患上認知障礙症的風險亦隨之增加，為確保能及早辨別社區上潛在的MCI長者，本局再次獲得李國賢長者基金撥款贊助，推行第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃，為合資格的長者提供一年免費恆常及有規劃性的運動暨認知活動，實行「先知先覺®模式」，推廣「及早發現、及早介入」從而減慢腦部退化。



唉！都唔知
點解最近成
日無記性...

我知道中心有個
認知障礙症預防
計劃，費用全免
架！不如我地都
一齊去做檢測啦！

計劃舉行日期：2017年12月至2019年1月

招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，包括認知檢測培訓或義工聚會等等，以及必須為計劃提供不少於10次的服務，為期一年。

對象：50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：

1. 六十歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有輕微認知退化但未患認知障礙症的長者。
3. 從未曾參與「先知先覺®」計劃

如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員黃姑娘聯絡。

耆青小丑~義工招募



計劃簡介：

本計劃以正向心理學為基礎的「快樂七式」，融合小丑表演藝術元素，鼓勵有志傳遞快樂的長者參與，組成「耆青小丑隊」，長幼合作，於全港各區以快閃形式宣揚快樂。

2017年12月至2018年2月

「耆青小丑」
義工培訓

2018年2月至2018年4月

耆暉小丑
下游培訓
(企業及青少年
互動工作坊)

2018年2月至2018年9月

快樂速遞
(快閃快樂
社區)

2018年3月及5月

「領」悟快樂
「展」現愛
大巡禮



耆青小丑現正招募中

如欲查詢及報名，請與中心職員林姑娘聯絡。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
31					1	2
活動舉行地點： (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下					8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 認知玩具日(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 長幼同行~樂歡聚(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)
3	4	5	6	7	8	9
8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 我愛K歌.流行金曲(社) 2:00 粵曲班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 華僑之聲(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 / 3:00 例會(敬) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 「百變平安鐘」服務知多少(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 Fotomo樂共聚小組(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士諮詢(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 食物標籤功能你要知(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 Fotomo樂共聚小組(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 12:30 17-18老有所為-探訪活動(社)	
10	11	12	13	14	15	16
8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 我愛K歌.流行金曲(社) 2:00 粵曲班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 10:00 華僑之聲(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 長幼同行(5)(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 Fotomo樂共聚小組(敬) 2:30 齊齊佈置迎聖誕(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(社) 2:00 護士外展探訪 2:30 認知iPad日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 Fotomo樂共聚小組(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊躍西藏健康舞(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 長幼同行(6)(敬)	
17	18	19	20	21	22	23
8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 我愛K歌.流行金曲(社) 2:00 粵曲班(敬) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 歡欣同聚頌聖誕(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 耆才社區剪髮服務(社) 2:00 自剪小組會議(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(社) 2:30 義工會議暨聖誕聯歡會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 12:30 護老天地~快樂過聖誕 2:00 齊躍西藏健康舞(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)	
24	25	26	27	28	29	30
 <p>聖誕節假期</p>		8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:15 健康檢查(社) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 保良局銀齡展亮學苑~同學會聚會(3)(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)	