



保良局
曹金霖夫人耆暉中心
壹七年二月份



27週年

生日許願樹

日期：2月3日至2月28日

時間：中心開放時間

地點：本中心

內容：會員可向職員索取心意卡，

在心意卡寫上祝福說話，

貼在「許願樹」上，

參加者便可獲紀念品乙份。

數量有限，送完即止



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】

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 朱欣儀 張俊杰 伍英鳳 唐蘭燕 張瑞英

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

服務質素標準知多D

標準十二 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準十三 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準十四 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

下次例會日期

日期：2017年3月7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

27週年生日聚會

日期：2月3日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：慶祝中心週年紀念、遊戲及
製作生日願望樹

※請已報名的會員準時出席

※參加者可獲紀念品乙份



丁酉年敬老賀新春

日期：2月15日(星期三)

<農曆正月十九日>

時間：上午8:45-下午3:00

地點：九龍灣國際展貿中心
三樓展貿廳

名額：72位 費用：90元

內容：欣賞表演、享用午餐



菜譜	
紫米紅豆沙湯圓	燒味拼盆
蘑菇燒汁炆伊麵	碧綠錦繡花姿蝦仁
福建荷葉飯	瑤柱扒津膽
南乳吊燒雞	海皇粟米羹
清蒸大青斑	

※請已交費的參加者於活動當日
上午8:45長發社區中心一樓集合，
逾時不候

※參加者必須戴中心帽



生日會(一、二、三月)

日期：2月24日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：60位 費用：5元

內容：慶祝生日、玩遊戲等

報名日期：2月9日(星期四)上午9時



社交及康樂活動

滿堂歡笑喜迎春



日期：2月22日(星期三)

時間：上午9:30-10:30

地點：長發社區禮堂

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：齊賀新春及欣賞表演

報名日期：2月8日(星期三)上午9時

禮物領取地點：長發社區中心一樓

※聯歡會禮物會於活動完結後派發

(請大家憑票領取)及請自備環保袋

※如有興趣於聯歡會表演者，請於

2月8日至2月10日到社區中心一樓報名

※每單項表演如多於一組參加，須於

2月15日下午2:30於社區中心一樓抽籤

新年賀歲笑笑影院·無敵幸運星

日期：3月3日(星期五)

時間：下午2:00-3:45

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：10元

報名日期：2月9日(星期四)上午9時

內容：播放香港笑仗周星馳、吳君如等
主演的搞笑喜劇-〈無敵幸運星〉

電影有不少港式幽默橋段，

一起度過快樂時光~

除了看電影，更準備了一起茶點，
一邊品嚐下午茶一邊欣賞電影!



U3A太極氣功十八式



日期：2月2日、9日、16日、23日及
3月2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



金雞賀歲迎新春(U3A)



日期：2月6日(星期一)

時間：下午2:30-3:15

名額：35位(額滿即止)

時間：下午3:15-4:00

名額：35位(額滿即止)

地點：敬發樓地下 費用：每節5元

內容：由U3A義工為長者帶來不同的
攤位遊戲，與大家一起慶祝新春

※為了讓更多會員可參與「金雞賀歲
迎新春」活動，每位會員只參加一節

※參與節數會按活動報名先後決定，
一經報名後，參加者需按時出席活動

※請已報名之會員準時出席



義工發展

電話慰問

日期：2月1日至28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

義工隊會議

日期：2月21日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

內容：定期檢討義工服務

對象：義工隊會員

報名日期：例會後



教育及發展

中國舞班(11)

日期：2月6日至2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：70元

內容：教授中國舞蹈



華僑之聲(4)

日期：2月10日至3月31日(逢星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：長發社區中心一樓

名額：12位 費用：20元 節數：8節

內容：學習印尼民歌

※參加者必須懂印尼語

花花世界手作班

日期：2月17日至3月24日(逢星期五)及
3月29日(星期五)

時間：上午10:00-11:15

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：5元

內容：主題遊戲及學習不同種類的花朵
手作，並且製作成飾品，藉此發揮
個人能力，實踐快樂老年生活

登記日期：例會後

※參加者必須於例會後登記並經過甄選，
甄選成功會收到電話通知才確實加入
小組

※活動由中文大學實習社工羅姑娘帶領

家訪行動

日期：2月1日至28日

時間：不限

內容：探訪區內體弱或較少外出之長者

「老友記」自募小組會議

日期：2月17日(星期五)

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



護士外展探訪

日期：2月7日、14日、21日及28日
(星期二)

2月24日(星期五)

時間：下午2:00-5:00

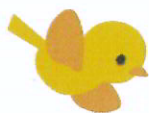
日期：2月9日、23日及
3月2日(星期四)

時間：上午9:00-12:00

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



衛生署健康講座

日期：2月14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：認識肝炎

報名日期：例會後



護士諮詢~健康諮詢

日期：2月10日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

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：2月9日(星期四)

上午9時敬發樓地下

※若長者欲預約其他時間，可事先向
職員登記



健康教育及生活推廣

健康檢查(2月)

日期：2月16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

※本中心護士使用水銀血壓計

替參加者量血壓



耆才社區剪髮服務(4)

日期：2月22日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心一樓

名額：20位 費用：5元

內容：由「耆才」成員替長者剪頭髮

報名日期：2月9日(星期四)

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





銀齡展亮學苑系列~團圓湯圓齊齊搓

日期：2月11日(星期六)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：由保良局銀齡展亮學苑導師
教授製作湯圓

報名日期：2月9日(星期四)

上午9時敬發樓地下

導師：韓秀琼女士



「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 50歲或以上 擁有各類技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。



如果你有各類技能，不要猶疑，快來參與「保良局銀齡展亮學苑」，詳情請向職員查詢。

發展銀齡事業，優化長者人生
結集銀齡力量，惠澤社會階層

銀齡展亮學苑系列~班戟(鬆餅)製作工作坊

日期：2月18日(星期六)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：由保良局銀齡展亮學苑導師
教授製作班戟(鬆餅)

報名日期：2月9日(星期四)

上午9時敬發樓地下

導師：余麗明女士

備註：參加者需帶備食物盒



健康教及生活推廣

護士健康講座~急救小知識

日期：2月18日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：教授基本急救知識

報名日期：2月9日(星期四)

上午9時敬發樓地下



社區飯堂服務計劃

SWIRE TRUST「太古集團慈善信託基金」贊助

時間	膳食類別	費用
早餐 上午8:45	湯粉/粥/麵包	2元
午餐 中午12:00	主菜、時菜 湯水及白飯	10元
晚餐 下午5:00	主菜、時菜 水果及白飯	10元

※逢星期一上午8:45-9:15攜帶有效的會員証，親臨本中心敬發樓地下預買下一星期的飯票

有排玩

日期：2月15日至3月29日(逢星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：5元

內容：透過不同桌上遊戲及訓練腦筋的小練習，讓參加者可以享受不同桌上遊戲的樂趣，並訓練認知能力，從而預防認知障礙症

登記日期：例會後

※參加者必須於例會後登記並經過簡短智能測試甄選，甄選成功會收到電話通知才確實加入小組

※活動由中文大學實習社工馬先生帶領



認知玩具日2016(4)

日期：2月9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：教授長者認識認知玩具，
訓練腦部思考
報名日期：2月9日(星期四)
上午9時敬發樓地下



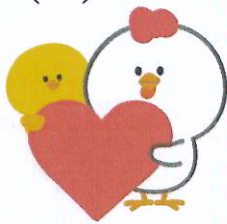
齊來Tea一Tea

日期：2月11日(星期六)
時間：上午11:00-中午12:30
地點：社區中心三樓無火Cafe
內容：與學生一同品嚐西式午餐，
享受輕鬆時光
名額：25位 費用：免費
報名日期：2月9日(星期四)
上午9時敬發樓地下
※參加者必須當日上午10:45在社區中心
一樓集合
※活動與香港遊樂場協會賽馬會青衣
青少年綜合服務中心合辦



認知iPad日2016(4)

日期：2月14日(星期二)
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，
訓練腦部思考
報名日期：2月9日(星期四)
上午9時敬發樓地下



護老者支援服務

元宵佳節賀團圓

日期：2月10日(星期五)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：敬發樓地下
名額：40名 費用：10元
內容：透過互動遊戲及製作湯圓，
讓護老者及長者加深了解，
共渡愉快的下午



報名日期：2月9日(星期四)上午9時

種出我天地~園藝小組

日期：2月16日及23日(星期四)
時間：下午2:30-3:30
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：20元
內容：親自製作小麥草娃娃、組合盆栽、
插花及香草包，分享種植的樂趣
報名日期：2月9日(星期四)
上午9時敬發樓地下



護老資訊知多D~護老者壓力

日期：2月21日(星期二)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：由葵涌醫院老齡精神科老齡心理
健康社區護士診所資深護師葉姑娘
簡介有關護老者壓力的資訊
報名日期：2月9日(星期四)
上午9時敬發樓地下



長者快樂故事

來了中心有6年了，自己最鍾意的活動金曲。以前有好多好有水準的老友記，唱得也跳得；聽他們唱歌時，我自己開心，他們也很開心，十分享受，轉眼間就已經5年有多。這5年的過去，我們的水準差不多，令我可以更放心地唱。

另外，與大家熟左，更加可以放聲高唱；原初是來消暇，不過參與了集體活動，多了集體生活亦令我覺得好開心。

會員黃美妮

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2	3	4
活動舉行地點： (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下 (青)：遊樂場協會青少年中心			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) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 27週年生日聚會 (敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)
5	6	7	8	9	10	11
8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 金雞賀歲迎新春 (敬) 3:15 金雞賀歲迎新春 (敬) 2:30 金曲卡拉OK(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 / 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 護心健康操(敬) 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 護士外展探訪 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 2:30 認知玩具日 (敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 元宵佳節賀團圓 (敬) 2:30 護士諮詢 (敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 11:00 齊來Tea—Tea (青) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 團圓湯圓齊齊搓 (敬)	
12	13	14	15	16	17	18
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 粵曲班(敬) 2:00 金曲卡拉OK(社) 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) 12:00 社區飯堂(敬/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) 8:45 丁酉年敬老賀新春 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 有排玩 (敬) 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 粵曲K歌之星(社) 2:30 園藝小組 (敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 花花世界手作班 (敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 自勇小組會議 (敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 護士健康講座 (敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 班戟(鬆餅)製作工作坊 (敬)	
19	20	21	22	23	24	25
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 粵曲班(敬) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 護老資訊知多D (敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:30 義工聯會會議 (敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 9:30 滿堂歡笑喜迎春 (敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 有排玩 (敬) 2:00 耆才社區剪髮服務 (社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 2:30 園藝小組 (敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 花花世界手作班 (敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:30 生日會 (敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)	
26	27	28	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
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 粵曲班(敬) 2:00 金曲卡拉OK(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 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 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 有排玩 (敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 花花世界手作班 (敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 新年賀歲笑笑影院 (敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)	