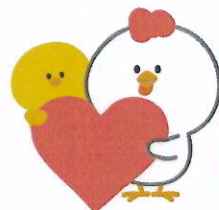




保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹七年三月份



社署推出長者資訊網



社會福利署推出社署長者資訊網

<http://elderlyinfo.swd.gov.hk/>，方便公眾瀏覽全港逾730間安老院的服務資料，提高院舍服務的透明度。

網站載有安老院牌照和服務資料，如收費、人手、設備、服務表現（包括因違例被定罪記錄），並臚列「長者社區照顧服務券試驗計劃」下認可服務提供者的資料。

社署表示，市民可比較各安老院的服務，從而選擇合適機構。署方會持續檢視網頁的使用情況，並定期發信邀請院舍負責人提供最新收費表。

資料來源：香港政府新聞網

http://www.news.gov.hk/tc/categories/health/html/2017/02/20170213_161307.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

標準十五
每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰。所提出的申訴亦應得到處理。

標準十六
服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

下次例會日期

日期：2017年4月11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

健康教育及生活推廣

護士外展探訪

日期：3月14日、28日(星期二)

3月24日(星期五)

4月11日(星期二)

時間：下午2:00-5:00

日期：3月2日、30日及4月6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

健康檢查(3月)

日期：3月9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



衛生署健康講座

日期：4月6日(星期四)

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：做個開心快樂人

報名日期：3月份例會後



衛生署健康講座

日期：3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：結核病

報名日期：例會後



護士諮詢~健康諮詢

日期：3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：3月8日(星期三)

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



耆才社區剪髮服務(4)

日期：3月21日(星期二)

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：3月8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



護老資訊知多D~平安服務知多D

日期：3月8日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：由長者安居協會為長者介紹
平安鐘服務以及各項津助資格

報名日期：例會後



認知iPad日2016(4)

日期：3月24日(星期五)

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：3月8日(星期三)

上午9時敬發樓地下



護老資訊知多D~騙案追擊

日期：3月29日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：由長者安居協會為長者分享
最新防騙資訊及騙案方法

報名日期：3月8日(星期三)

上午9時敬發樓地下

認知玩具日2017(1)

日期：4月5日(星期三)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：社區中心一樓

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：3月8日(星期三)

上午9時敬發樓地下



護老者支援服務

認知玩具日2016(4)

日期：3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：3月8日(星期三)

上午9時敬發樓地下



護老天地~回顧展望

日期：3月22日(星期三)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：社區中心一樓

對象：護老者及其照顧之長者

名額：10名 費用：5元

內容：回顧本年度「護老天地」活動的
點滴，並展望新年度的護老活動

報名日期：3月16日(星期四)

上午9時社區中心一樓

※曾參與「護老天地」之會員可於

3月15日前優先到社區中心一樓報名

長幼同行(5)~『愛心之旅』

日期：3月30日(星期四)

時間：下午2:45-3:15

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：小學生會與長者進行手工製作遊戲
及歌曲獻唱，共渡愉快的下午

報名日期：3月8日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動與中華基督教會基慧小學(馬灣)

合辦



銀齡展亮學苑

計劃由長者學苑發展基金贊助



「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

U3A太極氣功十八式

日期：3月2日、16日、30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



中國舞班(1)

日期：4月3日至4月26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



銀齡展亮學苑系列~「煲冬瓜」齊齊學

日期：3月18日(星期六)及
3月23日(星期四)

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：由保良局銀齡展亮學苑導師
教授簡易普通話

報名日期：3月8日(星期三)

上午9時敬發樓地下

導師：李錦寶先生及李錦珠女士



教育及發展

中國舞班(12)

日期：3月1日至3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



生活大發現

日期：3月14日(星期二)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：5元

內容：透過利用一些簡單小實驗，
讓參加者明白利用一些日常生活小知識

報名日期：3月8日(星期三)

上午9時敬發樓地下



義工發展

外展街站

日期：3月21日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：長發村一帶

名額：6-8位 費用：免費

內容：推廣社區飯堂及隱蔽長者服務

對象：義工隊會員

報名日期：例會後



電話慰問

日期：3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



義工嘉許禮

日期：3月17日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

內容：(1)定期聚會檢討服務成效及困難
(2)嘉許義工過去一年的貢獻

對象：義工隊會員

費用：免費

報名日期：例會後



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

家訪行動

日期：3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



長者快樂故事

最開心的事就是在這裡可以識到很多老友記，而且可以跟這裡的姑娘，實習學生聊天，每天都可以見到他們跟我聊天，大家一起說說笑笑，這已經非常開心。

另外，又可以參加實習學生的活動，又可以大家一起玩遊戲，分享一下，氣氛都非常好，又熱烈，真的覺得很好。

會員羅惠卿

保良局安老服務 「四道人生」千歲館計劃



為提高青年及公眾人士對生命教育的認識，推廣「愛要及時，愛惜家人」的訊息，保良局安老服務正舉行「四道人生」千歲館計劃，邀請人生閱歷豐富的長者擔任「生命導師」，分享個人生活經驗，並由年青人協助撰寫成生命故事冊。透過巡迴展覽，以此促進長幼共融及讓年青人反思生命的意義，學會實踐「四道人生」。

讓我們一起學習「四道人生」吧!



四道	代表的話語	意思
道謝	謝謝	對摯愛的人所要說的真心話、祝福、勸勉、向對方表達關愛。
道愛	我愛你	謝謝對方出現在我們生命裡，為我們所做的一切，讓我們備受呵護。
道歉	對不起	在生命中寬恕、原諒對方的錯；也請求對方原諒我們所做過的錯；釋放彼此的虧欠與內疚。
道別	再見	真誠地跟對方說再見，告訴他們我永遠不會忘記他，也再次感謝他們出現在我的生命中。

精彩活動預告：

「四道人生」千歲館

日期：5月10日(星期三)

時間：下午2:30至4:00

地點：柴灣青年廣場

內容：由老、中、青、幼表演以「四道人生」為主題的表演、攤位遊戲、生命故事冊展覽、以快樂人生或以積極人生為題的講者分享

※有興趣的會員請密切留意報名日期



實習學生動向



中大實習社工：

羅巧嵐姑娘：大家好，我是羅姑娘，希望未來的日子可以同大家玩得開心!

馬文傑先生：大家好，我是馬生，未來會於不同的活動中幫手，多多指教!

港專實習社工

周家培先生：各位老友記，日後我會舉辦不同的活動，希望同各位玩得開心!

林宇潼姑娘：大家好，將來我會有不同的活動，期望與老友記製造美好的回憶!

浸會應用社會服務實習學生：

劉綽姿姑娘：各位老友記好，希望經常在中心與大家見面!

李橋芳姑娘：大家好，我希望可以與各位有更多的互動，為大家帶來歡樂!

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			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) 2:00 粵曲班(補課)(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 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)
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) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 11:15 義工聯合嘉許禮 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 / 3:00 例會 (敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護老資訊知多D~ 平安服務知多D (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) 9:15 健康檢查 (社) 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) 10:00 花花世界手作班 (敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 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) 12:00 社區飯堂(敬/社)	
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 2:00 生活大發現 (敬) 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) 9:45 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 義工嘉許禮 (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) 2:00 「煲冬瓜」齊齊學 (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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 外展街站 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 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) 2:30 護老天地 (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 粵曲K歌之星(社) 2:00 「煲冬瓜」齊齊學 (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 華僑之聲(社) 2:30 認知iPad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)	
26	27	28	29	30	31	4月1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) 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 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 護老資訊知多D~ 騙案追擊 (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) 2:45 長幼同行 (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 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)	