



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹七年四月份

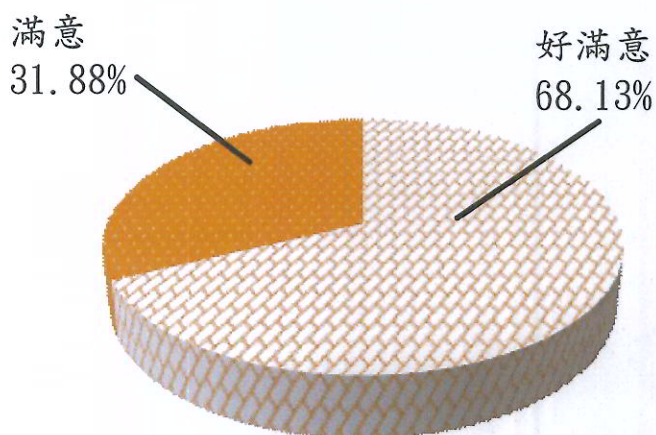


中心於2017年1月至2月中旬期間以隨機抽樣的方式訪問了160位會員、33位長者義工及42位護老者會員。

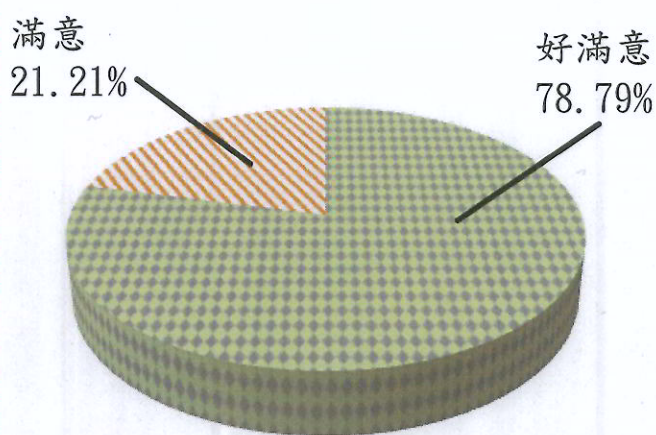
綜合各問卷的結果，長者對中心服務的滿意程度達100%。問卷調查得以順利完成實在有賴各會員的合作與支持，在此向各位表示感謝。

現刊登有關問卷調查結果供各會員閱覽。(以小數點後2個位為準)

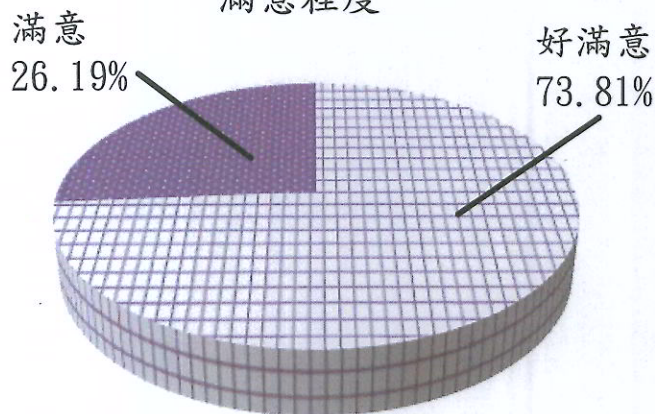
長者對中心服務的滿意程度



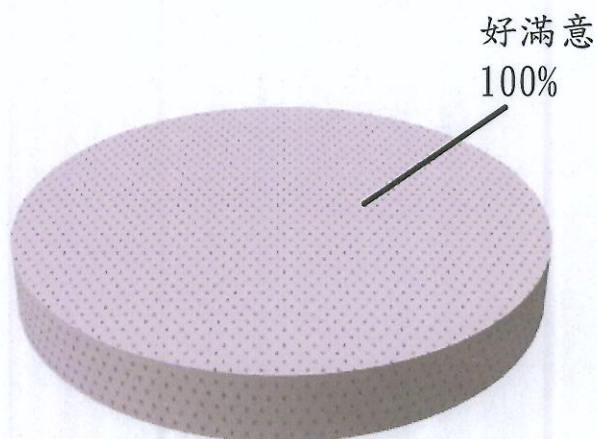
長者義工對義工服務的滿意程度



護老者對中心提供的護老者服務滿意程度



舒緩護老者壓力



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
標準一
服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨目標和提供服務的形式隨時讓公眾索閱。

下次例會日期

日期：2017年5月9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

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

當年今日

日期：4月5日至4月28日
(逢星期三及星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：5元

內容：透過不同遊戲、短片、懷舊物品，懷緬參加者以往光輝的時光及成就，重新發掘個人能力和優勢，發展快樂老年生活

※請已報名的組員準時出席

※活動由香港專業進修學校實習社工
林姑娘帶領



教育及發展

夫婦倆同行

日期：4月5日至4月28日
(逢星期三、星期五)

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：透過不同遊戲，帶出及分享不同的夫婦相處技巧，協助長者夫婦維持良好的婚姻關係，享受快樂老年生活

※請已報名的組員準時出席

※活動由香港專業進修學校實習社工
周先生帶領



香港長者日常步行習性研究計劃(延續篇)

日期：4月19日(星期三)

時間：下午1:30-4:30

地點：長發社區中心一樓

名額：15位 費用：免費

對象：曾參加第一次研究計劃之參加者

報名日期：4月12日(星期三)

上午9時 敬發樓地下

內容：(1)參加者按時段到社區中心一樓，完成一份日常步行習性問卷
(2)派發一條彈性膠腰帶，自行量度7天的日常步行習慣(佩帶於腰上)

※參加者需於第八天交還計步器到中心
(交還日期為4月27日星期四)

※參加者完成整個研究計劃後將獲禮物乙份

※計劃由香港浸會大學體育系策劃



U3A太極氣功十八式



日期：4月13日、20日及5月4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



安卓電話工作坊~基本操作篇

日期：4月13日及27日(星期四)

4月22日(星期六)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：10元

內容：由職員教授長者安卓電話的使用功能(如：接聽及撥出等)

報名日期：4月12日(星期三)

上午9時 敬發樓地下

※參加者需帶備附有安卓功能的電話



電話慰問

日期：4月1日至30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



家訪行動

日期：4月1日至30日

時間：不限

內容：探訪區內體弱或較少外出之長者



愛心服務大使~樂歡聚

日期：4月8日(星期六)

時間：上午10:30-下午1:00

地點：皇仁舊生會中學禮堂

名額：28戶 費用：免費

內容：聚餐及遊戲

對象：獨居、兩老或有需要的長者

(受邀請的對象會由皇仁舊生會中學個別通知)

※受邀請的長者請於活動當日

上午10時30分敬發樓地下集合



長幼同行

日期：4月20日(星期四)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：小學生與長者一同遊戲

報名日期：4月12日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動與保良局蔡繼有學校合辦



義工發展

復活節長者義工暖萬心

日期：4月6日(星期四)

時間：下午2:00-3:30

日期：4月8日(星期六)

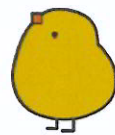
時間：下午2:00-4:00

名額：10位

內容：招募中心會員作為長者義工，先在4月6日(星期四)共同製作小手工，然後在4月8日(星期六)到長發安老院進行探訪活動，送上已製作的手工及一同遊戲，共渡歡樂時光

※請已報名的會員準時出席

※活動由香港專業進修學校實習社工周先生及林姑娘帶領



)))

耆才社區剪髮服務(1)

日期：4月21日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心一樓

名額：25位 費用：8元

內容：由「耆才」成員替長者剪頭髮

報名日期：4月12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

※參加者會收到「印花咭」，如於4月份至9月份期間，累積4個印花，將會獲得禮物乙份



健康教育及生活推廣

護士外展探訪

日期：4月11日(星期二)

4月7日、28日(星期五)

5月2日(星期二)

時間：下午2:00-5:00

日期：4月6日(星期四)

4月22日(星期六)

5月4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



護士諮詢~健康諮詢

日期：4月13日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

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：4月12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

衛生署健康講座

日期：5月9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：認識冠心病

報名日期：4月份例會後



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

※請已報名的會員準時出席

健康檢查(4月)

日期：4月20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

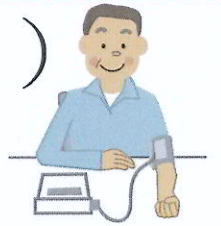
(3) 驗膽固醇及血糖：40元

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



生命因你動聽暨「四道人生」千歲館

日期：5月10日(星期三)

時間：下午1:00-5:00

地點：柴灣青年廣場

名額：36位 費用：免費

內容：表演、攤位遊戲及生命故事冊
展覽

報名日期：4月12日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※中心有旅遊車接送

※集合時間及地點稍後通知

※參加者活動前需自行午膳及必須戴
中心帽



社交及康樂活動

粵曲班〈第一期〉

日期：4月3日至6月19日(逢星期一)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：32位 費用：170元

內容：由粵曲師傅教授粵曲

※曾報讀16/17年度粵曲班〈第四期〉

的學員優先報名



小手工~毛絨啾啾熊掛飾

日期：4月26日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：10元

內容：教授利用毛冷製作可愛又
治癒的毛絨小掛飾

報名日期：4月12日(星期三)

上午9時社區中心一樓



親親母親顯心意

日期：5月5日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：30位(只限中心女性會員)

費用：5元

報名日期：4月13日(星期四)

上午9時敬發樓地下

內容：慶祝母親節，唱歌、玩小遊戲

※參加者會獲小禮物乙份



麵粉花手作班~多肉植物篇

日期：5月17日、31日(星期三)及

6月14、28日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：70元

報名日期：4月19日(星期三)

上午9時敬發樓地下

內容：麵粉花手工精緻優美，教授以
黏土製作多肉植物

※曾參與麵粉花DIY之會員4月19日前
優先報名



端午佈置樂

日期：4月18日(星期二)

時間：上午9:30-10:45

地點：社區中心一樓

名額：10位

內容：為中心佈置迎接端午節

報名日期：4月12日(星期三)

上午9時社區中心一樓



好「玩」星光伴同行

日期：5月11日(星期四)

時間：上午10:45-下午4:00

名額：50位 費用：100元

內容：到香港歷史博物館參觀「香港玩具
傳奇」展覽，中午到粵菜餐館

「住家菜」享用美味午膳，及後往
尖沙咀星光花園，遊覽明星手印和
簽名，觀賞梅艷芳永恆時刻紀念展覽

登記日期：例會後

※如登記滿26人即可交費作實

※活動當日上午10時45分於社區中心一樓
集合，逾時不候，當日會有旅遊車接送

※參加者必須戴中心帽

※參加者請穿著輕便服飾、鞋及自備水



端陽同歡齊樂聚

日期：5月24日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

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：齊賀端午及欣賞表演

報名日期：4月25日(星期二)上午9時

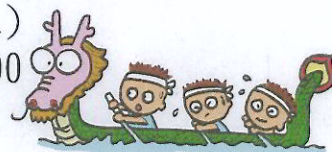
禮物領取地點：長發社區中心一樓

※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

4月25日至5月2日到敬發樓地下報名

※每單項表演如多於一組參加，須於
5月8日下午3時於敬發樓地下抽籤



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

護老者支援服務

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

※請已報名的會員準時出席



認知iPad日2017(1)

日期：4月27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，
訓練腦部思考

報名日期：4月12日(星期三)

上午9時敬發樓地下



銀導師系列~齊來舞動健康舞

日期：4月18日及25日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

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健康舞

報名日期：4月12日(星期三)

上午9時敬發樓地下

銀導師：何廷雅女士



保良局銀齡展亮學苑同學會聚會

日期：4月28日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：25位

內容：與保良局銀齡展亮學苑的
銀導師商討及構思未來導師
開班組的方向及形式



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

長者快樂故事

我來了中心有兩年多，每天見到好多老友記都行得走得，健健康康，覺得好開心。自己本身很少來中心參加活動，『眼睛去旅行』是我第一個參加的小組活動，我是覺得很好玩的小組來，開開心心又一節。

平日見到中心的職員及實習學生個個也很開心，有時間便找我聊聊天，是個很有人情味的中心。

會員張德文

體適能資訊欄

行路亦能燒脂強心肺！？認識「健步行」

各位老友記，大家好！今次要向大家介紹一項體能運動—「健步行」！

步行可說是最安全和有效的有氧體能活動，在日常生活中可隨時進行，既易掌握，又能增強體魄。約同親友一起步行，更有助維繫家人、朋友之間的感情。運動量適中和姿勢正確的步行活動稱為「優質健行」（即健步行），所需的裝備簡單，最主要的是能夠保護足部的健行鞋。要享受活力健康人生，請踏出優質健行第一步。

「健步行」益處多：

1. 促進血液循環，增強心肺功能
2. 保持健康體魄，有助增強自信
3. 消耗熱量，有助保持健康體重
4. 有助控制血壓、血脂、膽固醇和血糖水平，減低患上心血管病、高血壓和糖尿病的風險，並可預防部分癌症（例如：大腸癌）
5. 有助鞏固骨骼、預防骨質疏鬆症，更可強化肌肉和關節
6. 有助紓緩壓力，使頭腦靈活、加強記憶力
7. 有助長者強身健體，改善身體靈活度和平衡力
8. 改善孕婦和產後婦女的健康狀況

運動小Tips：


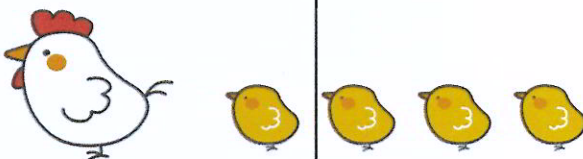

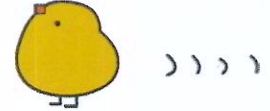
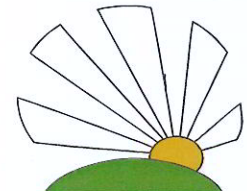

每天累積至少30分鐘的中等強度
有氧體能活動（每分段不少於
10分鐘），對健康有莫大裨益。



「日日運動身體好，男女老幼做得到」

約同親友一起步行，「健步行」可隨時隨地進行，相約家人朋友一起到公園、郊野走走，亦是一項有益身心的聯誼活動呢！

下次將講解「健步行」的姿勢、技巧和步速！

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 活動舉行地點： (社)：長發社區 中心 (敬)：敬頌地下	3 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)	4  清明節假期	5 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 當年今日(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 夫婦倆同行(敬) 2:30 認知玩具日(社) 5:00 社區飯堂(敬)	6 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 復活節長者義工暖萬心(敬) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	7 8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 當年今日(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 夫婦倆同行(敬) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8 8:45 社區飯堂(敬/社) 10:30 愛心服務大使(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 復活節長者義工暖萬心(敬)
9	10 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)	11 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)	12 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 當年今日(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 夫婦倆同行(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	13 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:45 太極氣功十八式(敬) 10:00 護士諮詢(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 2:00 安卓電話工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	14  復活節假期	15  復活節假期
16	17  復活節假期	18 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 端午佈置樂(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊來舞動健康舞(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	19 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 當年今日(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:30 香港長者日常步行 習性研究計劃(社) 2:00 夫婦倆同行(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	20 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 長幼同行(敬) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	21 8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 當年今日(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 夫婦倆同行(敬) 2:00 耆才社區剪髮服務(社) 5:00 社區飯堂(敬)	22 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 安卓電話工作坊(敬)
23	24 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)	25 8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊來舞動健康舞(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	26 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 當年今日(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 夫婦倆同行(敬) 2:30 小手工(社) 5:00 社區飯堂(敬)	27 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 安卓電話工作坊(敬) 2:30 認知iPad日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	28 8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 當年今日(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 保良局銀齡展亮學苑同學會聚會(敬) 2:00 護士外展探訪 2:00 夫婦倆同行(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	29 8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)
30	5月1日  勞動節假期	5月2日 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)	5月3日  佛誕假期	5月4日 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)	5月5日 8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	5月6日 8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)