



# 保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹七年六月份



## 「健步如飛」計劃



為推廣「健步行」運動，保良局屬下13間長者支援服務單位，將於17/18年度推行「健步如飛」計劃，鼓勵長者運用智能手帶，以精準計算每天步行數量，藉以鼓勵長者從生活中養成恆常運動習慣。智能運動手帶能使長者在做運動時能夠計算步數、測量心率等功能，藉此全方位關注長者自我的健康和運動紀錄，以喚起長者追求健康，邁向優質生活，達至「居家安老」目標。

「健步如飛」計劃推行之模式，計劃會以會員制收費模式推行，在會員制下中心提供一系列體適能步行及健體活動/班組，以鼓勵長者踴躍參與。

計劃詳情：



※參與計劃長者會獲派發「智能手帶」一隻，邀請在計劃期間每天攜帶，並教導參加者如何使用手帶，並自行在智能手機/中心平板電腦上察看步行數據。

※設龍虎榜競賽遊戲形式，鼓勵長者有目標達成自我的生活運動計劃。

※一加一支援配對服務，協助一些較為體弱長者參與



有關收費及推行日期等具體內容，中心容後再正式公佈，如對計劃有興趣之會員，歡迎向中心職員查詢及或登記。

### 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

標準四  
所有職員、管理人員  
管理委員會和/或理事  
會或其他決策組織的  
職務及責任均有清楚  
的界定。

### 下次例會日期

日期：2017年7月4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 張俊杰 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

## 社交及康樂活動

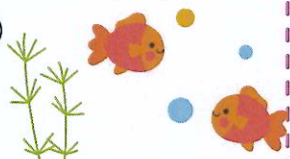
### 生日會(4至6月)

日期：6月30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：慶祝生辰、遊戲等  
報名日期：例會後



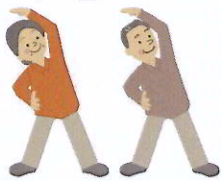
### 認知玩具日2017(1)

日期：6月8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：6月7日(星期三)  
上午9時敬發樓地下



### 護老天地~「腦健康」

日期：6月9日(星期五)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：社區中心一樓  
名額：20位 費用：10元  
內容：進行認知遊戲，推廣「護者網」  
的「腦健康」主題，增加護老者  
對社區資料的認識  
報名日期：6月7日(星期三)  
上午9時敬發樓地下



### 認知iPad日2017(1)

日期：6月22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iPad，  
訓練腦部思考  
報名日期：6月7日(星期三)  
上午9時敬發樓地下

## 父親節齊慶賀

日期：6月15日(星期四)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：敬發樓地下  
名額：30位 費用：5元(中心男性會員)  
內容：慶祝父親節，唱歌、玩小遊戲  
報名日期：6月7日(星期三)  
上午9時敬發樓地下  
※參加者會獲小禮物乙份



## 護老者支援服務

### 護老資訊知多D~ 長者社區照顧服務券試驗計劃

日期：6月9日(星期五)  
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：介紹「長者社區照顧服務券  
試驗計劃」內容  
報名日期：例會後

### 樂齡科技護老日

日期：6月16日(星期五)  
時間：上午10:00-下午5:00  
名額：15位 費用：50元  
內容：午膳品嚐美味素菜、灣仔會議展覽  
中心參觀「樂齡科技博覽暨高峰會」  
及往油麻地參加長者安居資源中心  
參觀「樂在耆所」導賞團



※登記日期：6月8日(星期三)上午9時至  
6月10日(星期六)下午4時敬發樓地下  
※抽籤日期：6月13日(星期二)上午10時  
敬發樓地下  
※中籤者必須於6月13日(星期二)下午5時前  
到敬發樓地下交費，否則當棄權由後備  
補上  
※活動當日上午10時15分於社區中心一樓  
集合，逾時不候，當日會有旅遊車接送  
※參加者請戴中心帽及自備飲用水

## 護士外展探訪

日期：6月6日(星期二)、6月19日(星期一)  
6月23日(星期五)

時間：下午2:00-5:00

日期：6月1日(星期四)及6月17日(星期六)

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：6月7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：慎防跌倒

報名日期：例會後

## 耆才社區剪髮服務(1)

日期：6月21日(星期三)

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

報名日期及地點：6月7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

### 護士諮詢~健康諮詢

日期：6月8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：6月7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

### 健康檢查(6月)



日期：6月15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

### 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

## U3A太極氣功十八式

日期：6月1日、15日及29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(3)

日期：6月5日至6月28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

## 義工發展

### 電話慰問

日期：6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



## 教育及發展

### 安卓電話使用工作坊-通訊軟件篇

日期：6月9日、23日及26日(星期一及五)

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：教授長者安卓電話的通訊軟件的功能(如：微信、WHATS APP等)

報名日期：6月7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及上網功能的電話

※曾參加安卓電話使用工作坊系列的參加者優先



### 家訪行動

日期：6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



### 「老友記」自募小組會議

日期：6月14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

※請自募小組委員準時出席

## 長者快樂故事

得悉中心有社區飯堂，由於午餐都是自己一個人吃飯，便決定來中心吃午餐。在這段期間都覺得好開心，飯堂既提供方便、便宜的飯餸，又有一個地方可以與一班年齡相若的朋友一齊食飯、一齊傾計、互相分享，又可以認識新朋友，多了一個娛樂消閒的地方，所以很開心。

中心提供舒適環境及社區飯堂，這個平台令自己的生活多了一份開心少了一份寂寞。

會員黎世澤

# 保良局銀齡展亮學苑

《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

## 銀導師系列~絲帶花齊齊繡

日期：6月21日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：15元

內容：由保良局銀導師教授製作絲帶花

銀導師：李靜如女士

報名日期：6月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 銀導師系列~手語齊齊學

日期：6月13日至27日(逢星期二)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：20元 節數：3節

內容：由保良局銀導師教授簡單手語

銀導師：林王演珍女士

報名日期：6月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下

## 銀導師系列~國語金曲一齊唱

日期：6月29日(星期四)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

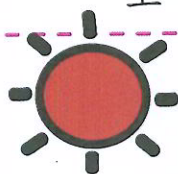
名額：10位 費用：5元

內容：由保良局銀導師教授國語金曲

銀導師：李黃運珍女士

報名日期：6月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 暴雨及颱風下的活動安排

夏季又來了，老友記參加中心活動的時候，記得留意天氣預告，如遇颱風及暴雨，請留意本中心有關措施安排。

本中心有以下颱風及暴雨安排措施，敬請各老友記留意如下：

暴雨及颱風訊號	戶外活動	中心班組	中心開放
黃色暴雨及1號風球	✓	✓	✓
紅色暴雨及3號風球	×	✓	✓
黑色暴雨及8號風球	×	×	×



## 保良局特「飾」便服日~籌款活動

一年一度保良局特「飾」便服日~籌款活動現正進行，參加者可呼籲家人、朋友或街坊募捐贊助。

※本年新增「個人籌款獎勵計劃」，個人參加者籌募善款達港幣三百元或以上，將可獲贈特別版機械人主題設計紀念品（訂製匙扣或證件卡套）乙份

※有興趣的中心會員可向中心索取籌款表格

※交還善款表格日期：7月10日或之前

## 保良局特「飾」便服日~夢中競技場



日期：7月5日(星期三)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：敬發樓地下 名額：不限

內容：決戰者可以個人名義或小組形式(約3-4人)決戰，

決戰者：只需捐助10元(個人) / 20元(小組)，便可進行不同難度的競技遊戲。此外，活動設有「即影即有」的相片服務(每張10元)，讓參加者留下美好回憶。

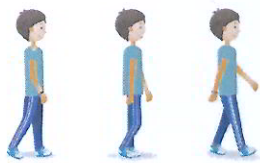
觀戰者：可作募捐支持決戰者

報名日期：例會後

※為響應特「飾」便服日，是次活動以睡衣裝為主題，鼓勵參加者穿著睡衣出席是次活動



## 體適能資訊欄



## 健行運動處方

健行是男女老幼都能夠做到的體能活動，持續健行能夠有效改善心肺功能和增強耐力。開始前應按個人健康狀況和體能擬定練習計劃，一般是每星期三至五次，每次不少於30分鐘。初習者可按個人體能由每節不少於10分鐘做起。

1. 練習頻率：每星期3至5次，練習後需要充分休息。
2. 運動強度：透過調節步速和步幅來調整運動強度。在運動強度方面，可利用自覺竭力程度評分和目標心率區域來評估。
3. 練習時間：初次練習時，每次30分鐘，可分段進行，但建議每節不少於10分鐘，隨後按能力逐步延長時間。

資料來源：康樂及文化事務署(<http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/qualiwalk.html#2>)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1	2	3
	<b>活動舉行地點：</b> <b>(社)：長發社區中心</b> <b>(敬)：敬發樓地下</b> <b>(學校)：保良局陳百強抗僱青衣學校</b>			8:45 社區飯堂(敬/社) <b>9:00 護士外展探訪</b> 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) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) <b>9:30 長者學苑-基礎電腦班及座上太極班(學校)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社)
4	5	6	7	8	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 我愛K歌.流行金曲(社) 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) <b>2:00 / 3:00 例會(敬)</b> <b>2:00 護士外展探訪</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) <b>10:00 衛生署健康講座(敬)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) <b>10:00 護士諮詢(敬)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(社) <b>2:30 認知玩具日(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) <b>10:00 護老資訊知多D(敬)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) <b>2:00 安卓電話工作坊(敬)</b> <b>2:30 護老天地-腦健康(社)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) <b>9:30 長者學苑-基礎電腦班及座上太極班(學校)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社)
11	12	13	14	15	16	17
	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 我愛K歌.流行金曲(社) 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) <b>2:00 手語齊齊學(敬)</b> 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) <b>2:00 自募小組會議(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) <b>9:15 健康檢查(社)</b> 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) <b>2:30 父親節齊慶賀(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) <b>10:00 樂齡科技護老日</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) <b>9:00 護士外展探訪</b> <b>9:30 長者學苑-基礎電腦班及座上太極班(學校)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社)
18	19	20	21	22	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 我愛K歌.流行金曲(社) <b>2:00 護士外展探訪</b> 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) <b>2:00 手語齊齊學(敬)</b> 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) <b>2:00 耆才社區剪髮服務(社)</b> <b>2:00 絲帶花齊齊繡(敬)</b> 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) <b>2:30 認知iPad日(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) <b>2:00 安卓電話工作坊(敬)</b> <b>2:00 護士外展探訪</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) <b>9:30 長者學苑-基礎電腦班及座上太極班(學校)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社)
25	26	27	28	29	30	7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) <b>2:00 安卓電話工作坊(敬)</b> 2:00 我愛K歌.流行金曲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) <b>2:00 手語齊齊學(敬)</b> 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) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(社) <b>2:00 國語金曲一齊唱(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) <b>2:30 生日會(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	 <b>回歸假期</b>