



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹七年七月份



保良局特「飾」便服日~籌款活動

- ※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



夢中競技場

- ※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

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

保良局
特「飾」便服日

齊穿上特別服飾，
為辦公室和課室注滿愛心！



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
標準五
服務單位/機構實施有效的
職員招聘、簽訂職員合約、
發展、訓練、評估、調派及
紀律處分守則。

下次例會日期
日期：2017年8月1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 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

教育及發展

中國舞班(4)

日期：7月3日至7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



U3A太極氣功十八式



日期：7月13日、20日及8月3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



長者學苑~進階電腦班及八段錦班

日期：7月19日至8月4日(逢星期三及五)

時間：上午9:30-下午12:00/
上午9:30-下午12:30

地點：保良局陳百強伉儷青衣學校
(青衣青芊街2號)

名額：8位 費用：20元 節數：6節

內容：學習更多不同的電腦操作技巧及練習八段錦強健身心

※此課程為基礎電腦班之延續，曾參加上期基礎電腦班的學員可優先報名

優先報名日期：7月5日(星期三)

上午9時敬發樓地下

公開報名日期：7月10日(星期一)

下午2時敬發樓地下

社區教育講座~

「家和萬事興」長者加油站

日期：7月12日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

費用：免費 名額：40位

內容：認識家庭暴力及虐老，加強長者對遇上家庭暴力時的應變方法及如何預防家庭暴力

報名日期：例會後

※活動與保良局曉妍居合辦



安卓電話使用工作坊~攝影篇

日期：7月14日(星期五)

7月20日(星期四)

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：由職員教授安卓電話的攝影功能

報名日期：7月5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



長者學苑

長者學苑~自我健康管理講座系列(1)

保健食品你要知?!

日期：7月22日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

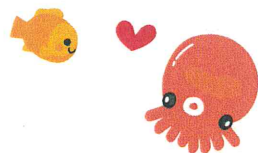
名額：40位 費用：免費

內容：認識保健食品

報名日期：7月5日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※講座由護士盧嘉英主講



電話慰問



日期：7月3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

「測隱知心」

日期：7月7日(星期五)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：由中心的測隱知心外展大使為參加者進行簡單心電圖檢測

報名日期：例會後

※若長者去年已於中心參與「測隱知心」計劃則不用參加



護老者支援服務

認知玩具日2017(2)

日期：7月13日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

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

報名日期：7月5日(星期三)
上午9時敬發樓地下



認知iPad日2017(2)

日期：7月27日(星期四)

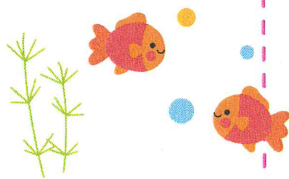
時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：教授長者認識iPad，訓練腦部思考

報名日期：7月5日(星期三)
上午9時敬發樓地下



義工發展

家訪行動

日期：7月3日至31日

時間：不限

內容：探訪區內體弱或較少外出之長者



義工隊會議

日期：7月28日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

內容：定期檢討服務成效及困難，透過聚會增加義工之間的凝聚力

對象：義工隊隊員

報名日期：例會後

保良局賣旗日 招募賣旗義工

日期：8月16日(星期三)

時間：(第一節)上午7:30-10:30 或
(第二節)上午8:00-11:00

地點：長發村一帶 名額：15位

內容：為保良局賣旗籌款

報名日期：例會後

※當天請穿著輕便服飾及攜帶足夠的水

護老資訊知多D~ 關愛基金牙科資助

日期：7月14日(星期五)

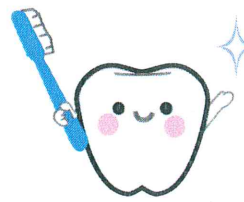
時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：介紹關愛基金牙科申請資格及程序

報名日期：7月5日(星期三)
上午9時敬發樓地下



護士外展探訪

日期：7月4日(星期二)、
7月13日(星期四)及
8月1日(星期二)

時間：下午2:00-5:00

日期：7月29日(星期六)、
8月3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



健康教育及生活推廣

護士諮詢~健康諮詢

日期：7月6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：7月5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：7月7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：頸腰背護理

報名日期：例會後



耆才社區剪髮服務(2)

日期：7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

報名日期及地點：7月5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

※剪髮服務非先到先得，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



健康檢查(7月)

日期：7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



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

老有所為計劃

耆樂好「煮」意

日期：2017年7月-2018年2月(第二階段)

地點：青衣區

名額：20位 費用：20元

內容：(一) 義工訓練工作坊：

透過與參加者開會，共同籌備及策劃第二階段其他活動的內容。

(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)，讓參加者交流兩代小食的特色。

(三) 探訪活動

與青少年共同製作已學習的小食，並將製成品送給區內安老院舍的長者。

(四) 長幼聚餐

參加者與青少年進行聚餐，分享並檢討第二階段活動的經驗。

報名日期：7月5日(星期三)上午9時敬發樓地下

※首次會議日期及地點：7月15日(星期六)下午2時30分敬發樓地下



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~絲襪花齊齊學

日期：7月19日(星期三)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

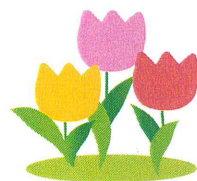
名額：15位 費用：10元

內容：由保良局銀導師教授絲襪花

銀導師：伍福祥先生及游麗冰女士

報名日期：7月5日(星期三)

上午9時敬發樓地下



長者快樂故事

來中心已經有不少年，每次來中心都讓我感到很開心，特別是看見很多人熱熱鬧鬧的。當看見這裡的職員、實習學生都讓我感到高興，大家都笑容滿面。

我在中心最多參加的活動是講座，當中可得知各樣的資訊，讓我學習更多的知識。當我有空的時候便會來中心，參加不同的節目或例會，讓我渡過愉快的一天。

會員吳合嬌



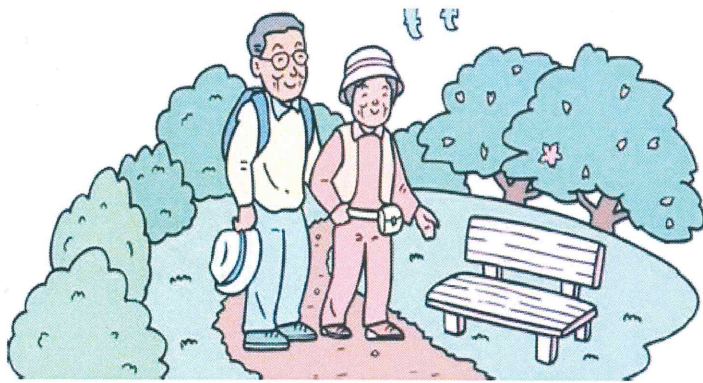
「健步如飛」計劃簡介詳情

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，鼓勵長者每天攜帶智能手帶運動，並在智能手帶準確的記錄下，從而養成恆成的運動習慣，以達至「居家安老」目標。

計劃以會員制形式進行，會員首年年費為150元(可獲贈價值199元的智能手帶)，年費至每年3月底。如備有智能手帶的長者會費則為50元。

同時於計劃開始時一同訂立個人目標，在指定時間內達成便可回贈100元中心活動或服務，以作鼓勵。

中心將於7月18日及25日舉行簡行會，歡迎欲參與計劃或對計劃有興趣的長者出席。



「健步如飛」計劃簡介會

日期：7月18日及25日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

費用：免費 名額：60位

內容：介紹「健步行」活動內容，

歡迎對計劃有興趣的長者出席

報名日期：例會後

職員動向

各位親愛的老友記們：

大家好！我是剛剛加入保良局這個大家庭的福利工作員，我叫潘展揚。各位老友記可以叫我做阿揚，教大家一個簡單易記的方法：“唔係阿豬，唔係阿狗，係阿羊^3^”。希望在將來的日子可以同大家一起參與不同的活動啦！



潘展揚先生

在此祝願各位老友記每天都開開心心，快快樂樂！

各位親愛的老友記，

大家好！我是新來的活動助理馬薛穎，大家可以叫我馬姑娘。在將來的日子會與大家參與不同活動，期望能與大家互相認識！！最後祝願各位生活愉快，身體健康！！

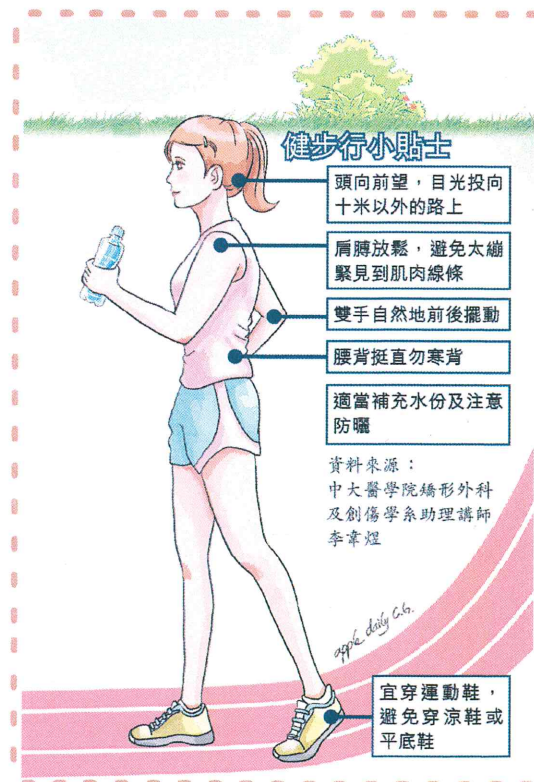


馬薛穎姑娘

健步行與緩步跑的益處

研究證實，恆常進行健步行和緩步跑能增強心肺功能，除此以外，這種長時間、慢速度、遠距離的有氧運動更能使鍛鍊者的耗氧能力處於較佳的水平。同時，經常進行健步行和緩步跑能降低血壓和血液中的膽固醇和三酸甘油酯，又能增加血液中的高密度脂蛋白含量，有助於預防動脈粥樣硬化。心理方面的益處也很明顯，步行和緩步跑能令鍛鍊者情緒變得穩定及充滿信心。健步行的運動量當然比緩步跑為小，但兩者都能增強關節的靈活性和下肢肌肉的力量和彈性，有助於提高下肢活動能力，這對於長者來說特別有意義。

健步行時要適當補充水份及注意防曬，避免頭向地望、只顧玩手機或寒背。下巴自然微收，肩膊要放鬆下沉，手臂彎曲自然作前後擺動，腰背要保持挺直。想改善寒背姿勢，謹記挺直上身，挺起胸部，肩膊打開及腹向內收，可找朋友看看耳朵與肩骨是否成一直線。



資料來源：資料由香港中文大學體育運動科學系王香生副教授提供及參考蘋果日報

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|--|---|---|---|---|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 活動舉行地點： (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下 (學校)：保良局陳百強抗癮青衣學校 | 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) 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) 2:00 特「飾」便服日(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士諮詢(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 衛生署健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 測隱知心(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | 8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 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) 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 家和萬事興講座(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 護士外展探訪 2:30 認知玩具日(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 護士外展探訪 2:30 認知玩具日(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 安卓電話工作坊(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 老有所為會議(敬) |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 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 健步如飛計劃簡介會(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 中國舞班(社) 9:30 長者學苑-進階電腦班及八段錦班(學校) 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 絲襪花齊齊學(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 長者學苑-進階電腦班及八段錦班(學校) 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 絲襪花齊齊學(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 安卓電話工作坊(敬) 2:00 齊唱粵曲(社) 5:00 社區飯堂(敬) | 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學苑-進階電腦班及八段錦班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) 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) 10:00 長者學苑~保健食品你要知(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 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 健步如飛計劃簡介會(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 中國舞班(社) 9:30 長者學苑-進階電腦班及八段錦班(學校) 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 中國舞班(社) 9:30 長者學苑-進階電腦班及八段錦班(學校) 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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(社) 2:30 認知iPad日(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學苑-進階電腦班及八段錦班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 義工聯會議(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) |
| 30 | 31 | 8月1日 | 8月2日 | 8月3日 | 8月4日 | 8月5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 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) 9:30 長者學苑-進階電腦班及八段錦班(學校) 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 中國舞班(社) 9:30 長者學苑-進階電腦班及八段錦班(學校) 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 齊唱粵曲(社) 5:00 社區飯堂(敬) | 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學苑-進階電腦班及八段錦班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬) | 8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) |