



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹七年八月份



16.8.2017

星期三全港各區

立即行動，化身愛心義工參與賣旗
8月16日，誠邀全港市民一同買旗

善款將用作增繕社會福利及教育服務

全新紙旗設計(五款)，賣旗日掃描QR code即可下載手機桌面
A set of five designs, scan the QR code on the Flag Day to download wallpaper



社會服務
Social Services



教育服務
Education Services



醫療及綜合健康服務
Medical & Integrated Health Services



康樂服務
Recreational Services



文化服務
Cultural Services

集齊五款保良局服務主題紙旗，參加以「小保良看世界」為主題的Facebook 遊戲，即有機會贏取頭獎10.5吋256 GB iPad Pro (價值\$5,788)及其他豐富禮品。詳情請於8月上旬留意保良局Facebook專頁。

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

標準六
服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

下次例會日期

日期：2017年9月5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

健康教育及生活推廣

護士外展探訪

日期：8月1日(星期二)

時間：下午2:00-5:00

日期：8月10日、31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：8月3日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

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：8月2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：8月8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：認識中風

報名日期：例會後



專題講座

日期：8月15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：防騙

報名日期：例會後



健康檢查(8月)

日期：8月17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(2)

日期：8月23日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心一樓

名額：25名 費用：8元

內容：由「耆才」成員替長者剪頭髮

報名日期：8月2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

長者學苑~自我健康管理講座系列(2) 睡眠與認知障礙症的關係

日期：8月19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：認識認知障礙症的睡眠問題成因
及改善睡眠的策略

報名日期：8月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※講座由中心護士盧姑娘主講



教育及發展

華僑之聲(2)

日期：8月1日至9月19日(逢星期二)

時間：上午10:00-11:00

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



中國舞班(5)

日期：8月2日至8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

桌上遊戲初體驗~魔力橋篇

日期：8月11日及18日(星期五)

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：教授長者魔力橋牌

報名日期：8月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下

U3A太極氣功十八式



日期：8月3日、10日、17日及31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



葵青健康站~外展健康檢查日

日期：8月15日(星期二)

時間：下午2:15-4:00

地點：敬發樓地下

費用：免費 名額：20位

內容：由註冊護士提供骨質密度
評估和視力等簡單檢查

報名日期：8月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動與葵青安全社區及
健康城市協會合辦



健康教育及生活推廣

眼科專題講座

認識「糖尿上眼」及

「視網膜靜脈血管閉塞」及治療方法

日期：8月30日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

費用：免費 名額：60位

內容：由眼科醫生主講，認識「糖尿上
眼」及「視網膜靜脈血管閉塞」
及治療方法

報名日期：8月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※講座後有免費初步眼睛檢查，歡迎
沒有眼科覆診的會員登記

※名額三位，若超出名額需抽籤



銀導師系列~音樂遊戲齊齊玩

日期：8月16日及23日(星期三)

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：由保良局銀導師與長者玩音樂遊戲

銀導師：王美賢女士

報名日期：8月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下



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(2)

日期：8月10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：8月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下



保良局銀齡展亮學苑同學會聚會(2)

日期：8月4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
商討及構思未來班組的方向及形式

社交及康樂活動

歡欣團圓迎中秋

日期：9月26日(星期二)

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：慶祝中秋節及欣賞表演

報名日期：8月22日(星期二)上午9時

禮物領取地點：長發社區中心一樓

※參加者可獲禮物壹份，請憑票領取及
自備環保袋領取禮物

※如有興趣於聯歡會表演者，請於

8月28日至8月31日向中心職員報名

※每單項表演如多於一組參加，須於

9月6日下午3時於社區中心抽籤



護老資訊知多D

日期：8月11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：介紹公共福利金的申請
資格及程序

報名日期：8月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下

認知iPad日2017(2)

日期：8月31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：8月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下



義工發展

電話慰問

日期：8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

黃泥涌值理會探訪活動

日期：8月9日(星期三)
時間：下午2:00-4:00
地點：敬發樓地下
名額：40位 費用：免費
內容：黃泥涌值理會的嘉賓到訪中心，與長者進行粵曲表演、遊戲及品嚐下午茶，共度快樂一天
報名日期：8月2日(星期三)
上午9時敬發樓地下

「老友記」自募小組會議

日期：8月25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

家訪行動

日期：8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

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

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

來中心雖只是大半年時間，但回想起昔日的我總是留在家中，獨個兒無聊地等一天的終結，彷彿半隻腳踏入隱蔽長者的行列。幸好中心的金曲卡拉OK活動，讓我多一份推動力走出來，定期來到中心唱歌。在這興趣中，讓我感到最開心的是認識到各位老友記，與大家一同唱歌、聽歌。而歌曲中更拉近人與人之間的關係每逢星期一來中心都看到熟悉的朋友，那種份外的親切感。這不只是休閒、放鬆的地方，與大家合唱時那一份的共鳴，更令我很感慨。歌曲裡亦讓人回味昔日光輝歲月，那一句「敢抵抗高山攀過望遠方」。

會員張銀輝

運動出汗越多越好?

有人說，夏季是運動減肥最好的季節，因為夏季能讓排汗增多，能消耗更多脂肪。所以早晚在城市的街頭巷尾，無論是減肥的人，還是跑步愛好者，總能看到大汗淋漓的人在跑步。不過，現在問題來了，運動出汗真的是越多越好嗎？出汗多減肥效果也越好嗎？

夏天要來了，
就表示又要開始流汗啦...



出汗幫助身體散熱

運動時間長，程度激烈，體溫就會持續升高，需要散熱的汗水也就越來越多。汗水的多少表明了運動量的大小，所以在一定程度上，運動時出汗越多的確越好，因為這代表運動量大，可出汗本身卻沒有什麼益處。但多出的汗並不會讓你的運動效果更好，也不會讓你減掉更多的脂肪，唯一帶來的影響是，你必須要補充更多的水分，以防止自己因為出汗過多而脫水。如果在運動中感到口渴了，請停下來補充一些水分，否則出汗就會變得有害健康。

大量出汗反會降低運動能力

有的人認為通過汗液可以排出體內的代謝廢物，具有排毒的作用，所以覺得出汗越多越好。其實汗液中除了一些代謝廢物外，還有許多對身體有用的物質。



隨著汗液的丟失，這些營養物質也隨之丟失了。因此，對於少量的出汗，可以不必太在意；但對於大量的出汗，我們就不該等閒視之。因為大量出汗使體液減少，如果不及時補液，可導致血容量下降，心率加快，排汗率下降，散熱能力下降，體溫升高，身體電解質紊亂和酸鹼平衡紊亂，引起脫水，嚴重時甚至導致中暑。脫水導致身體的一些主要器官生理功能受到影響，如心臟負擔加重、腎臟受損。

排汗減脂肪是誤區

事實上運動中大量出汗，如果不及時補充丟失的水分就會引起脫水，脫水可以使人體的生理機能和運動能力下降，當脫水佔體重的 2% 時，身體的耐熱能力降低，脫水 4% 時肌肉耐力降低，脫水 4%~6% 時肌肉的力量和耐力降低，嚴重的脫水可使體溫過高和循環衰竭以致死亡。因此如果不及時補水對人體是有害的。

出汗的過程主要是把體內的多餘熱量散發出去，出汗越多並不代表減肥效果越好。汗液的排出，有調節體溫的作用，然而大量的出汗導致人體處於失水狀態，只能暫時減輕體重，真正減肥應是減少脂肪，增加淨體重，只要每天堅持進行適當的運動，消耗一定的熱量，這樣才能達到有效減肥。



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	5
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) 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) 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) 9:30 護士諮詢(敬) 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) 2:00 保良局銀齡展亮學苑 同學會聚會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)
6	7	8	9	10	11	12
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 衛生署健康講座(敬) 10:00 華僑之聲(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 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 黃泥涌值理會 探訪活動(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 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 桌上遊戲初體驗(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)	
13	14	15	16	17	18	19
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 專題講座(敬) 10:00 華僑之聲(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:15 葵青健康站(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	7:30 保良局賞旗日 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 音樂遊戲齊齊玩(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 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) 2:00 桌上遊戲初體驗(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 長者學苑~睡眠與 認知障礙症的關係(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社)	
20	21	22	23	24	25	26
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) 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 音樂遊戲齊齊玩(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) 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) 2:00 自勇小組會議(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)	
27	28	29	30	31	9月1日	9月2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) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 眼科專題講座(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) 2:30 認知iPad日(敬) 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) 12:00 社區飯堂(敬/社)	