



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹七年九月份



流感疫苗注射

日期：10月中 時間：待定

地點：長發社區中心一樓

對象(1)：65歲或以上

費用：免費

對象(2)：只接受10歲至64歲人仕

費用：160元

(60-64歲長者現正申請基金贊助)

接受報名日期：例會後

2017-18 年度冬季季節性流感疫苗組合包括：

◎an A/Michigan/45/2015(H1N1)pdm09-like virus

◎an A/Hong Kong/4801/2014(H3N2)-like virus

◎a B/Brisbane/60/2008-like virus

◎a B/Phuket/3073/2013-like virus

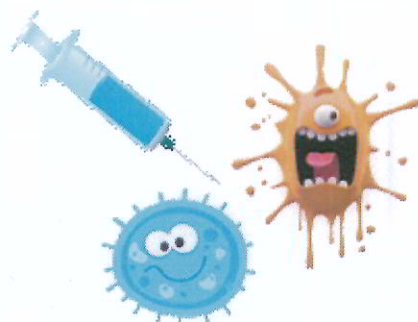
藥廠：gsk

※報名必須攜帶身份證明文件登記

※疫苗短缺、額滿即止

※對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人；在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射

※服務由「保良局康復一站通」提供



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
標準七
服務單位實施政策及
程序以確保有效的
財政管理。
標準八
服務單位遵守一切有
關的法律責任。

下次例會日期

日期：2017年10月3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 朱倩瑩 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

護士外展探訪

日期：9月5日(星期二)及

9月16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



健康教育及生活推廣

健康檢查(9月)

日期：9月21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：9月12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：認識認知障礙症

報名日期：例會後

耆才社區剪髮服務(2)

日期：9月20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：9月6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



護士諮詢~健康諮詢

日期：9月14日(星期四)

時間：下午3:00-4:00

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：9月6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



健康飲食知多D小組

日期：9月19日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

日期：9月27日(星期三)、
10月12日(星期四)及
11月2日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心一樓

名額：10名 費用：免費

內容：認識飲食與慢性疾病的關係，
加強實踐正確健康飲食方法

報名日期：9月6日(星期三)
上午9時敬發樓地下



護老者支援服務

護老天地~情緒是什麼

日期：9月13日(星期三)

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：讓護老者認識長者常見的情緒
問題，以及面對情緒及紓緩壓力
的方法

報名日期：9月11日(星期一)
上午9時社區中心一樓

※曾參與「護老天地」之會員可於
9月9日(星期六)或之前優先報名



認知iPad日2017(2)

日期：9月21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：9月6日(星期三)
上午9時敬發樓地下

※活動為荃葵青「腦友耆艦號」啟航日
活動之一

認知玩具日2017(2)

日期：9月14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：9月6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
結果銀齡力量，惠澤社會階層

銀導師系列~絲襪蝴蝶齊製作

日期：9月20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長者製作
絲襪蝴蝶

銀導師：伍福祥先生及游麗冰女士
報名日期：9月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下



中秋歡樂齊佈置

日期：9月15日(星期五)
時間：下午2:30-3:30
地點：社區中心一樓
費用：免費 名額：6位
內容：一同為中心佈置，增添節日氣氛
報名日期：例會後



生日會(7至9月)

日期：9月29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
※歡迎非生日月份的老友記參加，
與7至9月生日的老友記一同慶祝



教育及發展

中國舞班(6)

日期：9月4日至9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：75元
內容：教授中國舞蹈



U3A太極氣功十八式



日期：9月7日及21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

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：例會後
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



安卓電話使用工作坊~遊戲篇

日期：9月8日、22日(星期五)及
9月28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：由職員教授長者認識安卓電話的
遊戲安裝功能
報名日期：9月6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-基礎電腦班及攝影基礎班

日期：9月30日至11月11日(逢星期六)
(10月28日暫停)
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：學習電腦基本操作及
攝影的基礎技巧
報名日期：9月6日(星期三)
下午2時敬發樓地下



義工發展

電話慰問

日期：9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：9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



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

17-18老有所為-長幼共融工作坊

日期：9月9日及9月23日(星期六)

時間：下午2:00-4:00 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，共同籌備及策劃第一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，分享並檢討第一階段活動的經驗



額滿

職員動向

各位老友記大家好！我是新入職的福利工作員(III)朱姑娘，大家也可以叫我朱仔姑娘！好開心加入保良局曹金霖夫人耆暉中心這個大家庭，期待於日後各活動中與各老友記見面。

希望各位老友記日日開開心心，身體健康！中心見啦~~



朱倩瑩姑娘

長者快樂故事

加入中心已經有5年多，但剛剛加入時，由於需要照顧家人，故不常來中心。偶爾來中心的時候，只與會員閒聊。後來知道中心有「震震機」可免費供會員使用後，便每天一早來到中心登記輪候，職員們都笑說「每天都是第一名。」

而中心的林婉汶姑娘十分樂於助人，每次遇到困難時，她都樂意幫忙。所以視她為女兒一樣，每天都會來中心找她聊天，心情就會變得更愉快。

會員王少芳

101 歲婆婆再締造百米紀錄

今年 4 月，香港 93 歲張雪玲婆婆在南韓「世界先進室內田徑錦標賽」獲得 2 面金牌，而事隔 3 個月，美國一名 101 歲風速婆婆再次締造百米紀錄，該名 101 歲婆婆來自美國路易斯安那州的茱莉亞·霍金斯(Julia Hawkins)。茱莉亞·霍金斯在剛過完 101 歲生日就以驚人的體力與毅力，憑 40.12 秒的成績創下全美競賽 101 歲女子 100 公尺短跑競賽項目的分齡新紀錄。人生在這麼高的年齡還在不斷迸發新的火花，讓主辦單位的世界媒體不禁封她為「風速婆婆」！

百歲重拾跑步 屢創佳績

在 7 月 15 日，101 歲的霍金斯參加了「美國田徑大師戶外錦標賽」百歲以上女子人瑞組的 100 公尺短跑競賽，雖然這個組別只有她一位競賽者，最後，霍金斯以 40.12 秒的成績締造 101 歲新紀錄。

其實，這位霍金斯是在去年自己一百歲時才開始重拾跑步，而且她表示自己當時「只是想讓家人開心」。「我只是喜歡自己能夠獨立自主，而且能夠做一些不一樣的事。重拾跑步也是我對自己的一個測試，看看自己身體能不能更好。霍金斯謙虛地說，「家裡有一個像我這樣好動的老阿嬤能夠讓我家人開心，而這反過來也能讓我自己更快樂。」



積極參與各項競賽



霍金斯在百歲重拾跑步之前，其實是一個非常活躍的單車手。這位前學校教師當初在訂婚時給自己的禮物便是一台單車，退休後每天都會在住家的周邊社區騎單車，並從 1995 年開始參加美國國內各自行車比賽。她參加過四屆全美高齡運會自行車比賽，第一次在聖安東尼奧參賽就獲得分齡銅牌，之後她更於亞利桑那州與佛羅里達州奧蘭多市所舉辦的比賽中分別奪得金牌，成為她傲人的成績之一。

風速婆婆的健康養生建議

對於一位年過百歲，還能跑步或單車運動駕馭得這麼好，實在是一件非常不容易的事。她表示自己能這麼長壽健康是因為除了跑步外，還會每天騎單車、拉筋，以及在花園裡修花草來放鬆身心，在飲食方面她會攝取較多的蔬菜、水果與牛奶，少吃肉類，也完全不碰煙酒。



「開始騎車之後，我覺得自己雙腿變得更強勁了」 霍金斯

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|--|--|---|--|--|-----------------------------------|
| | | | | | 1 | 2 |
| 活動舉行地點： (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下 (學校)：保良局陳百強抗儼青衣學校 | | | | | 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) |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 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) 9:00 護士外展探訪 10:00 華僑之聲(社) 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) 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 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) 2:00 17-18老有所為- 長幼共融工作坊(敬) | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 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) 2:30 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 齊唱粵曲(社) 3:00 護士諮詢(敬) 2:30 認知玩具日(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | 8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 中秋歡樂齊佈置(社) 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) | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 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) 10:00 健康飲食知多D(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) 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 絲襪蝴蝶齊製作(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) 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) 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) 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) 2:00 17-18老有所為- 長幼共融工作坊(敬) | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 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 歡欣團圓迎中秋(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) 10:00 健康飲食知多D(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) 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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 生日會(敬) 5:00 社區飯堂(敬) | 8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 耆者學苑-基礎電腦班及 攝影基礎班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) | |