



# 保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹八年十月份



## 中心改善裝修工程

各位老友記：

為配合中心改善裝修工程，各職員及中心服務已暫時調動至社區中心，故非常感謝各位的體諒和包容。敬發樓單位亦會隨即開展工程，呼籲大家路經附近時亦要多加小心啊！

與此同時，有大量物資及傢俱正存於社區中心單位內，為了長者的安全設想，社區中心亦暫停對外開放，但中心活動會在不同地點繼續舉辦。

中心為了繼續向長者提供查詢、借用魔力橋及iPad 服務等，特意向民政署預留部份禮堂/活動室供大家使用(詳見後頁)。

希望到時可以見到大家！

在此，再一次感謝各位一直以來對中心的支持！

中心嶄新面貌  
2019年2月份  
到時同大家見面

### 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

標準九  
服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

### 下次例會日期

日期：2018年11月8日(星期四)

時間：下午2:00-3:00

地點：長發社區中心禮堂

中心職員：陳詠兒 吳穎芝 高麗玲 黃雅麗 林婉汶 陳姿尹 盧嘉英 鄧兆芬 朱倩瑩 潘展揚 伍英鳳  
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



# 保良局曹金霖夫人耆暉中心



我們向民政署預留了以下 10 月份時間及地點予中心會員使用

日期	時間	地點
10月3日(三)	上午9時 - 10時	社區中心活動室(1)
10月4日(四)	中午12時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
10月4日(四)	下午3時 - 4時	社區中心禮堂
10月8日(一)	上午9時 - 11時	社區中心活動室(1)
10月8日(一)	上午11時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
10月10日(三)	上午9時 - 10時	社區中心活動室(1)
10月11日(四)	中午12時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
10月11日(四)	下午2時 - 3時	社區中心禮堂
10月12日(五)	上午11時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
10月15日(一)	上午9時 - 10時	社區中心活動室(1)
10月15日(一)	上午12時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
10月18日(四)	中午12時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
10月18日(四)	下午2時 - 4時	社區中心禮堂
10月22日(一)	中午12時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
10月24日(三)	上午9時 - 10時	社區中心活動室(1)
10月25日(四)	中午12時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
10月29日(一)	上午9時 - 10時	社區中心活動室(1)
10月29日(一)	上午12時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
10月31日(三)	上午9時 - 10時	社區中心活動室(1)

※屆時有職員當值，並向長者提供查詢、借用魔力橋牌及 iPad 服務等





# 保良局曹金霖夫人耆暉中心

## 流感疫苗注射

日期：11月1日(星期四)

時間：下午 2:00-4:00

地點：長發社區禮堂

對象：(1) 50歲或以上

費用：免費

(2) 只接受 10歲至 49歲人士

費用：160元

報名日期 10月8日(星期一) 上午 9時社區中心一樓

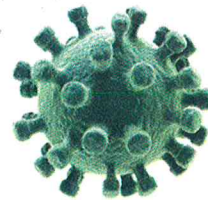
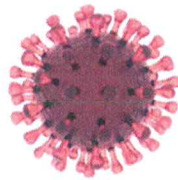


2018 / 19 年度流感季節流感疫苗組合包括：

- A/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09-like virus;
- A/Singapore/INFIMH-16-0019/2016 (H3N2)-like virus;
- B/Colorado/06/2017-like virus (B/Victoria/2/87 lineage); and
- B/Phuket/3073/2013-like virus (B/Yamagata/16/88 lineage).



藥廠: gsk



備註：

1. 報名及注射當日必須攜帶身份證明文件登記
2. 疫苗短缺、額滿即止
3. 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
4. 服務由「保良局康復一站通」提供

## 教育及發展

### 中國舞班(7)

日期：10月3日至10月31日

(逢星期一及星期三)

時間：上午9:00-10:00

地點：社區中心地下活動室(2)

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：10月4日、11日、18日、25日及  
11月1日、8日(星期四)

時間：上午11:00-12:00

地點：社區中心地下活動室(2)

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

※活動可即場參與，不需預先報名

### 耆樂羽毛球

日期：11月7日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：長發體育館

名額：8位 費用：免費

內容：與老友記一起打羽球，鍛鍊身體  
度過歡樂下午

※歡迎中心各會員參加

※請參加者穿著輕便運動裝、運動鞋  
及帶備足夠飲用水

※請先向家庭醫生評估或諮詢自身的  
運動狀況

※請參加者於活動當日下午1時45分在  
社區中心地下集合



### 耆才社區剪髮服務1819(2)

日期：10月24日(星期三)

時間：上午11:00-下午1:00

地點：社區中心三樓遊樂場協會

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：10月5日(星期五)

上午9時社區中心一樓

※「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

### Wii齊齊玩

日期：10月29日(星期一)

時間：上午11:00-12:00

地點：社區中心地下活動室(2)

名額：15位 費用：免費

內容：一同玩Wii Sports電子運動遊戲

報名日期：例會後

### 智「NET」長者社區數碼體驗日

日期：10月31日(星期三)

時間：下午1:00-5:00

地點：總局梁王培芳堂

名額：10位 費用：免費

內容：攤位遊戲、義工嘉許

報名日期：例會後

集合時間：10月31日(星期三)

下午1時於社區中心

地下集合

※參加者請先自行用膳

## 護老者支援服務

### 敬愛長者與你同行(10月)

日期：10月11日(星期四)

時間：下午3:00-4:00

地點：社區中心禮堂

名額：24位 費用：5元

內容：由婦孺福利會長發邨幼兒學校的學生為長者進行表演，表達敬意

報名日期：10月5日(星期五)

上午9時社區中心一樓

## 認知iPad日

日期：10月15日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心地下活動室(1)

名額：15位 費用：免費

內容：一同玩認知玩具，訓練腦力

報名日期：例會後

## 義工發展

### 家訪行動

日期：10月2日至31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：10月19日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：香港遊樂場協會  
社區中心四樓

對象：「老友記」自募小組委員

## 認知玩具日

日期：10月15日(星期一)

時間：上午11:00-12:00

地點：社區中心地下活動室(2)

名額：15位 費用：免費

內容：一同玩認知玩具，訓練腦力

報名日期：例會後



## 老有所為

### 快樂四季添溫暖~

### 「快樂椅子舞」義工訓練班

日期：10月6日、20日

11月3日、17日、

12月1日、8日、15日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：香港遊樂場協會  
社區中心三樓

名額：20位 費用：30元

對象：老有所為18-19成員

內容：與青少年一同學習「快樂椅子舞」

※老有所為18-19成員請準時出席活動

※活動與香港遊樂場協會合辦

額滿

## 電話慰問

日期：10月2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



## 「健步如飛」計劃~健步行帶指導日

日期：10月2日至31日

時間：中心開放時間

地點：社區中心活動室

費用：免費

內容：解答參加者使用手帶的疑難

對象：「健步如飛」會員



## 「健步如飛」計劃

### 「健步如飛」秋季一天遊

日期：11月13日(星期二)

時間：上午9:00-下午5:30

內容：上午前往西貢，步行海下灣

海岸公園，欣賞近60種石珊瑚和

不同種類的珊瑚魚，中午在西貢

品嚐美味午餐，下午步行

萬宜水庫西壩及海豚館

費用：待定 名額：30位

※如有興趣參加之會員可向職員查詢

※下午行程或有所改動，詳情請留意

例會宣傳



## 社交及康樂活動

### 創新科技嘉年華

日期：11月6日(星期二)

時間：上午11:30-下午3:00

集合地點：社區中心地下

名額：25位 費用：免費

內容：參加香港科學園舉辦的創新科技嘉年華，了解科技發展

報名日期：例會後

※參加者請先自行用膳

※活動包旅遊車來回接送



## 長者快樂故事

加入中心轉眼間已有13年。初時只是工餘時間有來中心做義工，退休後便全情投入中心義工服務，參加不少義工服務，探訪長者、賣旗、健康街站等，又不時參加中心活動，認識很多長者。每天都會來中心，與老友記聊天，每天都過得十分充實。

中心最近正準備裝修，期望中心在裝修後有一個新面貌，吸引更多長者來中心做義工，令到中心愈來愈更加熱鬧。

會員楊樹寧

## 好「義」事一攔

先知先覺帶給我與其他會員很多歡樂。

就我個人而言，我以前較少接觸認知玩具，現時透過中心學習各式各樣的玩具，與各老友記度過開心有趣的一天。

除了認知玩具，我們義工亦會與老友記一起做運動，動動腦又動動腳，特感恩。

會員曾珠容



## 衛生署健康講座

日期：10月9日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：香港遊樂場協會  
社區中心四樓

名額：40位 費用：免費

內容：情緒健康面面觀

報名日期：例會後

## 護士諮詢~健康諮詢

日期：10月8日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心活動室

名額：10位 費用：免費

內容：護士為參加者解答健康及  
藥物問題，或協助登記醫健通

報名日期：例會後

※若長者欲預約其他時間，可事先  
向職員登記



## 專題講座

日期：10月12日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心地下活動室(2)

名額：40位 費用：免費

內容：長者防騙

報名日期：例會後



## 健康教育及生活推廣

### 護士外展探訪

日期：10月15日、29日(星期一)

時間：下午2:00-5:00

日期：10月2日、9日、16日、23日及  
30日(星期二)

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

### 健康檢查(10月)

日期：10月22日(星期一)

時間：上午9:00-10:00

地點：社區中心地下活動室(1)

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



## 社區飯堂服務計劃

### 布偶話劇及舞台道具製作工作坊

日期：10月9日、16日、23日及30日  
(星期二)

時間：上午10:30-11:30

地點：保良局溫林美賢耆暉中心  
(九龍城晴朗商場樓A206舖)

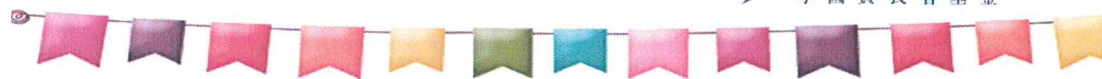
對象：識碳大使

※請已報名之識碳大使上午9:00於  
敬發樓中心正門集合，再乘42C出發

時間	膳食類別	費用
早餐 上午8:45	湯粉/粥/麵包	4元
午餐 中午12:00	主菜、時菜 水果及白飯	12元
晚餐 下午5:00	主菜、時菜 水果及白飯	12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

## 扭氣球班



日期	時間	地點
10月2日(星期二)	上午10:00-11:00	社區中心3樓遊樂場協會
10月9日(星期二)	下午2:30-3:30	社區中心3樓遊樂場協會
10月16日(星期二)	下午2:30-3:30	社區中心3樓遊樂場協會

## 手工藝班



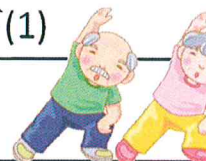
日期	時間	地點
10月22日(星期一)	上午10:00-11:00	社區中心地下(1)
10月29日(星期一)	上午10:00-11:00	社區中心地下(1)

## 健腦運動操班



日期	時間	地點
10月5日(星期五)	下午2:30-3:30	社區中心地下(1)
10月12日(星期五)	下午2:30-3:30	社區中心地下(1)
10月19日(星期五)	下午2:30-3:30	社區中心地下(1)
10月26日(星期五)	下午2:30-3:30	社區中心地下(1)

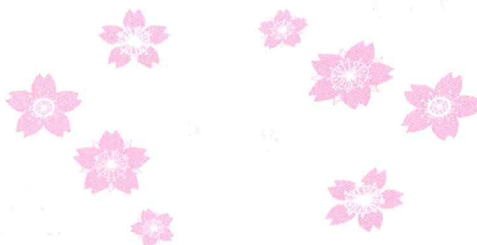
## 護心操



日期	時間	地點
10月3日(星期三)	上午10:00-11:00	社區中心地下(1)
10月10日(星期三)	上午10:00-11:00	社區中心地下(1)
10月24日(星期三)	上午10:00-11:00	社區中心地下(1)
10月31日(星期三)	上午10:00-11:00	社區中心地下(1)

## 腦筋急轉彎

日期：10月25日(星期四)  
 時間：下午2:00-3:00  
 地點：社區中心禮堂  
 名額：30位 費用：免費  
 內容：玩轉各式各樣的認知玩具  
 報名日期：例會後



## 求存「義」同義工聚會

日期：10月25日(星期四)  
 時間：下午3:00-3:30  
 地點：社區中心禮堂  
 內容：義工聚會  
 對象：「先知先覺®」義工

如對上述計劃有任何查詢，  
 可與本中心職員黃姑娘聯絡。





# 保良局曹金霖夫人耆暉中心

## 《認知無障礙-動員荃葵青 2018-19》計劃

免費

### 腦動「耆」「積」 - 認知檢測日

場次	日期	時間	地點	名額
第一場	10月15日 (星期一)	中午 12:00-下午 1:00	社區中心地下 活動室(2)	75 位
第二場	10月22日 (星期一)	中午 12:00-下午 1:00	社區中心地下 活動室(2)	75 位

**歡迎長者聯絡中心職員進行評估！**

內容：使用認知評估檢測工具，以盡早介入及辨識認知障礙症患者

對象：歡迎葵青區長者參加

報名日期：例會後

- + 完成檢測可獲小禮物乙份
- + 請參加者依照籌號紙上的時間出席



如對上述計劃有任何查詢，歡迎與社工尹姑娘聯絡。

社會福利署 Social Welfare Department 贊助

## ❀ 體適能資訊欄 ❀

# 86 歲婆婆透過瑜伽改善脊椎側彎

來自美國的派絲，因為年紀大，身體個骨骼開始退化，肌肉力量不足，無法撐起身體，脊椎開始側彎以致椎間盤突出，在幾十年裡她嘗試過各種能夠減輕疼痛的方式，例如針灸、物理治療、按摩等，但是這些都治標不治本，很快這些疼痛又遍佈全身，派絲只能依靠輪椅度日，直至她遇到了一位瑜伽老師後，身體情況開始有所改善。



## 初嘗瑜伽改善身體痛症

剛開始時，派絲感到相當吃力，因為脊椎側彎跟椎間盤突出帶來的疼痛使她身體不能自由地轉動，但是派絲慢慢地練習修復瑜伽，經過多月的練習，派絲可以自由行走，能自己調整姿勢來改善身體的不適，都讓派絲的家人感到不可置信。



## 透過瑜伽將身體矯正完好

現在派絲在醫生跟瑜伽教練的指導下，有了明顯的進步。瑜伽能增加骨質密度並且強化肌肉，以減輕因老化現象造成的背部、腰疼。派絲做了整整兩年的修復瑜伽，現在能夠擺脫一身病痛及駝背，漸漸健康的她感到非常自信。派絲：「從沒想過瑜伽是這麼棒的運動，它將我帶領健康的路上，我必須與身邊所有人分享，並且讓他們也能和我一樣更加美好。」

< 如各位會員有興趣學習瑜伽，可先向你的家庭醫生查詢 >

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	6
<b>活動舉行地點：</b> 社：社區中心一樓 (1)：社區中心地下活動室(1) (2)：社區中心地下活動室(2) (遊協)：遊樂場協會 (禮堂)：長發社區中心禮堂						
						
	<b>國慶假期</b>					
7	8	9	10	11	12	13
8:45 社區飯堂(社) 9:00 中國舞班(2) 12:00 社區飯堂(社) 2:30 護士諮詢(社) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 9:00 中國舞班(2) 10:00 衛生署健康講座(遊協) 10:30 長幼齊識碳-布偶話劇及舞台道具製作工作坊 12:00 社區飯堂(社) 2:30 先知先覺扭氣球班(遊協) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 9:00 中國舞班(2) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(1) 12:00 社區飯堂(社) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 9:00 中國舞班(2) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(1) 12:00 社區飯堂(社) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 11:00 太極氣功十八式(2) 12:00 社區飯堂(社) 3:00 敬愛長者與你同行(禮堂) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 10:00 專題講座(2) 12:00 社區飯堂(社) 2:30 先知先覺健腦運動操班(1) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社) 2:00 快樂四季添溫暖~快樂椅子舞義工訓練班(遊協)
14	15	16	17	18	19	20
8:45 社區飯堂(社) 9:00 中國舞班(2) 10:00 認知iPad日(1) 11:00 認知玩具日(2) 12:00 腦動耆積~認知檢測日(2) 12:00 社區飯堂(社) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 9:00 護士外展探訪 10:30 長幼齊識碳-布偶話劇及舞台道具製作工作坊 12:00 社區飯堂(社) 2:30 先知先覺扭氣球班(遊協) 5:00 社區飯堂(社)	 <b>重陽節假期</b>	8:45 社區飯堂(社) 11:00 太極氣功十八式(2) 12:00 社區飯堂(社) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社) 2:00 老友記自募小組會議(遊協) 2:30 先知先覺健腦運動操班(1) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社) 2:00 老友記自募小組會議(遊協) 2:30 先知先覺健腦運動操班(1) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社) 2:00 快樂四季添溫暖~快樂椅子舞義工訓練班(遊協)
21	22	23	24	25	26	27
8:45 社區飯堂(社) 9:00 中國舞班(2) 9:00 健康檢查(1) 10:00 先知先覺手工藝班(1) 12:00 腦動耆積~認知檢測日(2) 12:00 社區飯堂(社) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 9:00 護士外展探訪 10:30 長幼齊識碳-布偶話劇及舞台道具製作工作坊 12:00 社區飯堂(社) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 9:00 中國舞班(2) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(1) 11:00 耆才社區剪髮服務(遊協) 12:00 社區飯堂(社) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 11:00 太極氣功十八式(2) 12:00 社區飯堂(社) 2:00 先知先覺腦筋急轉彎(禮堂) 3:00 求存義同義工聚會(禮堂) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社) 2:30 先知先覺健腦運動操班(1) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社) 2:30 先知先覺健腦運動操班(1) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社) 2:00 快樂四季添溫暖~快樂椅子舞義工訓練班(遊協)
28	29	30	31	11月1日	11月2日	11月3日
8:45 社區飯堂(社) 9:00 中國舞班(2) 10:00 先知先覺手工藝班(1) 11:00 Wii 齊齊玩(2) 12:00 社區飯堂(社) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 9:00 護士外展探訪 10:30 長幼齊識碳-布偶話劇及舞台道具製作工作坊 12:00 社區飯堂(社) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 9:00 中國舞班(2) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(1) 12:00 社區飯堂(社) 1:00 智「NET」長者社區數碼體驗日 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 11:00 太極氣功十八式(2) 12:00 社區飯堂(社) 2:00 流感疫苗注射(禮堂) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社) 2:30 先知先覺健腦運動操班(1) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社) 2:30 先知先覺健腦運動操班(1) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社) 2:00 快樂四季添溫暖~快樂椅子舞義工訓練班(遊協)