



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹八年七月份



保良局特「飾」便服日 ~籌款活動 特「飾」懷舊日



齊穿上特別服飾，
為辦公室和課室注滿愛心！
Fill your offices and classrooms
with love by dressing casual and special!

日期：7月11日(星期三)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下 名額：不限

內容：設有攤位擺放不同飾物，參加者只需捐助20元，便可挑選一款飾物。

另有唐裝衫可以供參加者選擇，更可即場邀請中心職員一同穿著及拍攝「即影即有」相片服務(每張10元)，留下美好回憶。

※為響應特「飾」便服日籌款活動，是次活動以懷舊服飾為主題，鼓勵參加者穿著懷舊特色服裝出席是次活動

※是次活動均設有不同的獎項，個人參加者籌募善款達港幣三百元或以上，將可獲得紀念品乙份

※凡捐款港幣一百元或以上獲發給捐款收據供申請退稅

※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11日或之前

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：2018年8月7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 盧嘉英 鄧兆芬 朱倩瑩 潘展揚 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：7月9日、16日、23日及30日
(星期一)

時間：上午9:00-12:00

日期：7月3日、17日、24日及31日
(星期二)

時間：下午2:00-5:00

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(7月)

日期：7月19日(星期四)

時間：上午9:00-10:00

地點：敬發樓地下

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



護士諮詢~健康諮詢

日期：7月10日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：10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4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



健康教育及生活推廣

衛生署健康講座

日期：7月31日(星期二)

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：退化性膝關節炎

報名日期：例會後



耆才社區剪髮服務1819(2)

日期：7月25日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

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：7月4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

※參加者將會收到「印花卡」一張，如在

2018年4月至2018年9月前期間，累積

4個印花或以上，便可獲禮物乙份

請參加者帶備「印花卡」進行剪髮活動



「健步如飛」計劃

「健步如飛」計劃~健步行帶指導日

日期：7月3日至31日
時間：中心開放時間
地點：敬發樓地下 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
※如未參與計劃的中心會員亦可向潘先生查詢
※中心會員如欲查詢詳情，請先向職員登記預約



中國舞班(4)

日期：7月4日至7月30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5日、12日、19日及8月2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
※活動可即場參與，不需預先報名

社交及康樂活動

粵曲班<第二期>

日期：7月9日至9月17日(逢星期一)
(8月6日日暫停)
時間：下午2:00-4:00
地點：敬發樓地下
名額：32位 費用：200元 節數：10節
內容：由粵曲師傅教授粵曲
※曾報讀粵曲班<第一期>的學員優先報名

耆樂運動會



日期：7月10日(星期二)
時間：上午9:00-下午1:00
地點：將軍澳室內體育館
名額：25位 費用：免費
內容：健步如飛手帶年度總結暨老友記運動會
對象：「健步如飛」會員
報名日期：例會後
※當日有免費旅遊巴接送，請各參加者穿著輕便運動裝及帶備足夠飲用水
※活動當日上午9時在長發社區中心地下禮堂門口集合

教育及發展

長者學苑~長幼超越天空之旅

日期：7月11日(星期三)
時間：上午9:00-下午4:30
內容：參觀科學館專題展覽「超越天空」，感受天空與太空的概念、品嚐精美齋菜、參觀牛棚藝術村
名額：30位 費用：70元
※長者學苑學員可於7月3日(星期二)或之前優先報名
※中心會員可於7月4日(星期三)上午9時敬發樓地下報名



細味昔日展新姿

日期：7月17日(星期二)
時間：下午2:30-下午4:00
地點：敬發樓地下
名額：50位 費用：5元
內容：為迎接中心即將裝修的工程，我們以時光隧道的形式，由昔日、現今及將來，把中心不同時期的面貌展示給大家，並把大家對中心新環境的感想放入時間囊，一同迎接新中心的來臨
報名日期：例會後



先知先覺~認知玩具日

日期：7月4日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：齊齊玩「UNO」、「六藝江湖」等
認知遊戲

報名日期：例會後

小童群益會與你同行

日期：7月21日(星期六)

時間：下午2:00-3:15

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：5元

內容：小童群益會義工與大家一同遊戲

報名日期：7月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

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

社區飯堂服務計劃

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 湯水及白飯	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

護老者支援服務

護老天地~「夏日鬆一鬆」(7月)

日期：7月14日(星期六)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

對象：護老者及其照顧之長者

名額：20位 費用：10元

內容：製作健康小食，分享照顧點滴，以及推廣「護耆網」有關「護老壓力」的主題

報名日期：7月7日(星期六)

上午9時敬發樓地下

※曾參與「護老天地」之會員可於7月6日或之前優先報名

義工發展

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



保良局賣旗日

慈善籌款隊~招募賣旗義工

日期：8月15日(星期三)

時間：上午8:00-9:30(第一節)及
上午9:30-11:30(第二節)

地點：長發邨一帶 名額：20位

集合地點：敬發樓地下

報名日期：例會後

※參加者可自由選擇參與其中一節或參與全部節數

※參加者請穿著淺色及輕便的服飾

※如有任何查詢，請與林姑娘聯絡

長幼齊識碳 ~ 「識碳大使」訓練招募

為推廣低碳生活，中心將培訓20位長者成為「識碳大使」，並為大使提供低碳生活訓練。

其後會培訓10位「識碳大使」，分別參加布偶話劇訓練和道具或舞台製作工作坊，為他們提供互動布偶話劇訓練；於區內學校、機構進行5次巡迴演出；藉此透過長者經驗傳承及促進長幼共融交流。

對象：全中心會員

報名：請向朱姑娘登記



認識低碳話咁易

日期：7月18日（星期三）

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

內容：認識生活的習慣如何影響全球暖化、減碳的重要性及如何在生活中實行減碳生活



減碳facebook先鋒隊

日期：7月19日（星期四）

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

內容：為各「識碳大使」開設facebook賬戶，學習如何在facebook發佈環保、低碳資料，與身邊好友分享

識碳大使訓練 ~ 「衣篇」

日期：7月24日（星期二）

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

內容：由環保導師介紹環保物料製造的衣服、學習「慳水」洗衣等



識碳大使訓練 ~ 「食篇」

日期：8月9日（星期四）

時間：下午2:15-4:15

地點：敬發樓地下

內容：由環保導師介紹低碳煮食方式，並在導師指導下製作低碳美食

識碳大使訓練 ~ 「住篇」

日期：8月28日（星期二）

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

內容：由環保導師介紹精明收納法，在家居做起物品分類，減少浪費



識碳大使訓練 ~ 「行篇」

日期：9月20日（星期四）

時間：下午2:15 - 4:15

地點：敬發樓地下

內容：講解各種旅遊方式所排放的碳足印，由環保導師推介本地環保旅行路線



長者快樂故事

我在2015年尾成為會員。還記得當時在街上碰見老友記，知道他們正前往中心，便隨同他們一起，在機緣巧合之下，便成為中心會員。平日我都不常外出，只在家睡覺，覺得自己十分頹廢。加入中心後，我經常來中心參加運動班，最近更參加長者學苑的電腦班，學習如何使用電腦，日子變得非常充實，與以前判若兩人。而且我看見中心的會員，即使90歲高齡，仍然十分有活力，所以我視他們為學習對象，我希望藉此感謝保良局給我重生的機會。

會員羅麗嫦

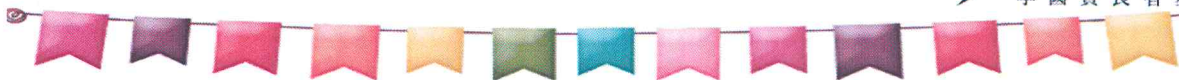


保良局
PO LEUNG KUK

先知先覺
認知障礙預防計劃 APEG



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金



健體舞班

日期：7月6日、13日、20日、27日
及8月3日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

對象：「先知先覺®」參加者

內容：由教練帶領參加者跳健體舞，強身健體

環保敲擊樂班

日期：7月5日及12日(星期四)

時間：下午1:30-2:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

對象：「先知先覺®」參加者

內容：學習用環保樂器作演奏



扭氣球班

日期：7月17日、24日及8月7日
(星期二)

時間：上午10:00-11:00

日期：7月31日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

對象：「先知先覺®」參加者

內容：教授參加者扭氣球技巧，鍛鍊程序記憶及手眼協調



求存「義」同義工聚會

日期：7月4日(星期三)

時間：下午2:00-2:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

對象：「先知先覺®」義工

內容：義工聚會

好「義」事一欄



這是我第二年參加

『先知先覺』的義工活動。過程中，我抱著「齊齊玩」及「HAPPY」的心態，希望參加者及各義工一起努力學習及享受活動。

薛文幹



護心操齊齊做

日期：7月4日、11日、18日、25日
及8月1日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：齊齊做健康操

※毋須事先報名，先到先得※



如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員黃姑娘聯絡。

老有所為 2018-2019

快樂四季添溫暖

計劃透過長者與青少年一起交流傳統節日活動及共同學習「快樂椅子舞」，實踐跨代共融的目標，並透過中心活動、節日聯歡會及探訪活動，將快樂、節日氣氛和暖意滲透社區，共慶佳節，保留傳統節慶活動。



長幼共融工作坊

端午節篇

已完成

日期：16/6/2018(星期六)
時間：下午 2:00-4:00
地點：社區中心二樓(香港遊樂場協會)
內容：護老者及長者義工與青少年製作，
傳承端午節節慶活動，共渡溫馨
佳節

中秋節篇

日期：22/9/2018(星期六)
時間：下午 2:00-4:00
地點：敬發樓地下
內容：青少年與護老者及長者義工製作
燈籠，傳承中秋節節慶活動，
共渡溫馨佳節



義工訓練工作坊

「快樂椅子舞」訓練班(共八節)

日期：29/9、6/10、20/10、3/11、
17/11、1/12、8/12、15/12(逢星期六)
時間：下午 2:00-4:00
地點：敬發樓地下 費用：30 元
內容：一同學習「快樂椅子舞」



巡迴表演

快樂「感恩節」活動

日期：11 月內
時間：待定
地點：本中心
內容：透過表演「快樂椅子舞」，並以簡單的舞步與參加者一同共舞，一起渡過
快樂難忘的節日氣氛

聖誕聯歡會

日期：12 月內
時間：待定
地點：本中心

新春聯歡會

日期：2019 年 2 月內
時間：待定
地點：本中心

探訪活動

聖誕探訪活動

日期：12 月內
時間：下午 2:30-3:30
地點：護理安老院
內容：透過表演「快樂椅子舞」及小遊戲，與院友一同迎接節日來臨，
並送上節慶禮物包，傳達社區間的暖意及節日祝福。



新年探訪活動

日期：2019 年 2 月內
時間：下午 2:30-3:30
地點：護理安老院



如有進一步消息，中心會盡快通知各參加者，謝謝！

❀ 體適能資訊欄 ❀

女子迷上「暴走」App 為排名日行兩萬步患關節炎

內地近日興起「暴走」熱潮，不少市民為了成為社交圈焦點，都下載相關手機運動軟件，計算每日所行步數。廣西南寧一名女子就為了在社交媒體上爭風頭，加入成為「暴走族」，日行兩萬步，結果數月後患膝頭關節滑膜炎。

據悉，58 歲的何女士退休數月後，由跳廣場「大媽舞」，緊隨潮流改為加入「暴走族」。起初何女士



身體並無異樣，經歷完個月暴走，何女士感覺膝蓋疼痛，經醫生診斷後確診何女士患上膝頭關節滑膜炎。何女士表示自己「走不夠一萬步會被朋友點名」，又指「若走不夠數目，朋友會問自己是否身體不適」，由於朋友圈內的互相較勁，結果令何女士患得膝頭惡疾。

有內地體育科學專家指，走路健身方法因人而異，一般中等強度的有氧運動即可：一是運動 30 分鐘至 2 小時內；二是主觀感覺到疲累；三是每周運動 3 至 5 次。就走路而言，至少有 6000 步處於中等強度以上會達到最佳效果，如果慢步 1 萬步，效果會比較慢。

專家又指出，有關節炎、軟骨有退行性變化、骨質疏鬆和功能性踝關節不穩的人均不適合走路健身，若堅持走路健身，有機會令失去膝關節穩定性，嚴重更有機會引致膝關節損傷及炎症等。

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	7
活動舉行地點： (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下  回歸假期		8:45 社區飯堂(敬) 10:00 高血壓互助小組(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 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) 9:00 中國舞班(社) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 求存義同義工聚會(敬) 2:30 先知先覺認知玩具日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 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) 1:30 先知先覺環保敲擊樂班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 先知先覺健體舞班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬)
8	9	10	11	12	13	14
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 9:00 護士外展探訪 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 耆樂運動會 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 護士諮詢(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 保良局特「飾」便服日 特「飾」懷舊日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 1:30 先知先覺環保敲擊樂班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 先知先覺健體舞班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 護老天地~夏日鬆一鬆(敬)	
15	16	17	18	19	20	21
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 9:00 護士外展探訪 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 先知先覺扭氣球班(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 護士外展探訪 2:30 細味昔日展新姿(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 認識低碳話咁易(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 健康檢查(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 減碳facebook先鋒隊(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 先知先覺健體舞班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 小童群益會與你同行(敬)	
22	23	24	25	26	27	28
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 9:00 護士外展探訪 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 先知先覺扭氣球班(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 識破大使訓練~衣篇(敬) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 耆才社區剪髮服務(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 先知先覺健體舞班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬)	
29	30	31	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 9:00 護士外展探訪 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 護士外展探訪 2:30 先知先覺扭氣球班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 先知先覺健體舞班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬)	