



保良局
曹金霖夫人耆暉中心
壹八年八月份



保良局
賣旗日

Po Leung Kuk
Flag Day



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及自備飲用水

※如有任何查詢，請與林姑娘聯絡



多謝支持

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：2018年9月4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 陳姿尹 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

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



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



「老友記」自募小組會議

日期：8月24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



「健步如飛」計劃

「健步如飛」計劃~健步行帶指導日

日期：8月1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



社交及康樂活動

月滿團圓迎中秋

日期：9月12日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：長發社區中心禮堂

名額：200位(額滿即止)

費用：20元

內容：慶祝中秋節及欣賞表演

報名日期：8月14日(星期二)

上午9時敬發樓地下

禮物領取地點：活動當日11時至1時

可於社區中心禮堂換取禮物，

當日1時後必須往敬發樓取)

※參加者可獲禮物壹份，請憑票及

自備環保袋領取禮物

※如有興趣於聯歡會表演者，請於

8月8日至17日向中心職員報名

※如每項表演多於於一組參加，

須要抽籤決定



「健步如飛」計劃~健體運動班

日期：8月11日(星期六)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：免費

對象：「健步如飛」會員

內容：由體適能教練帶領參加者做

運動，強身健體

報名日期：例會後

※中心會員有興趣亦可參與



健康檢查(8月)

日期：8月21日(星期二)

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



健康教育及生活推廣

衛生署健康講座

日期：8月14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：認識帕金森病

報名日期：例會後



護士外展探訪

日期：8月6日、20日、27日
(星期一)

時間：下午2:00-5:00

日期：8月7日、14日、28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



耆才社區剪髮服務1819(2)

日期：8月22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：8月8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

※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



護士諮詢~健康諮詢

日期：8月13日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

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及藥物
問題，或協助登記醫健通

報名日期：8月8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

教育及發展

U3A太極氣功十八式



日期：8月2日、9日、16日及30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

華僑之聲(2)

日期：8月10日至9月28日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：20元 節數：6節

內容：學習印尼民歌

※參加者必須懂印尼語

長者學苑~攝影基礎班(2)

日期：8月18日、25日(星期六)

時間：上午9:30-11:00

日期：9月8日、15日、22日、29日
(星期六)

時間：上午9:30-10:30

內容：學習基本的攝影技巧，
從而接觸新事物

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

報名日期：8月8日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※曾參加長者學苑課程之學員可於
8月7日(星期二)或之前報名



中國舞班(5)

日期：8月6日至8月29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

綠化推廣活動~食用香草種植及應用

日期：9月6日(星期四)

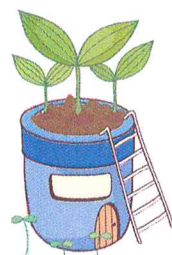
時間：下午2:00-下午4:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：由康文署外展導師介紹如何栽種
食用香草及食用方法

報名日期：例會後



長者學苑

長者學苑~相片處理應用班(2)

日期：8月18日、25日(星期六)

時間：上午11:00-12:00

日期：9月8日、15日、22日及29日
(逢星期六)

時間：上午10:30-11:30

內容：學習相片應用處理，
從而接觸新事物

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

報名日期：8月8日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※曾參加長者學苑課程之學員可於
8月7日(星期二)或之前報名



識碳大使訓練 ~ 「食篇」

日期：8月9日(星期四)

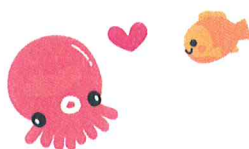
時間：下午2:15-4:15

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

對象：識碳大使

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



長幼齊識『碳』

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

名額：10位 費用：免費

對象：識碳大使

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



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

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

名額：10位 費用：免費

對象：識碳大使

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



職員動向

我將於二零一八年九月二日退休了！

不經不覺地與大家共渡了八年多的時間，衷心感謝各位令我在這裏留下了許多、許多寶貴及美好而又快樂難忘的回憶。我亦從大家身上學識

「活到老，學到老」的精神。最後祝福各位老友記：

身體健康！生活愉快！萬事如意！龍馬精神！笑口常開！家宅興旺！



庶務員
唐蘭燕



社工陳姿尹

各位老友記，大家好，我是剛加入中心的社工，大家可以叫我陳姑娘，希望日後有機會與各位逐一認識，聆聽大家寶貴的故事及人生經歷，亦期望在中心可以與各位建立開心快樂的共同回憶，請大家多多指教，歡迎各位閒暇時來找我聊天。

長者快樂故事

家人擔心我在家覺得沉悶，便帶我到中心成會員，希望我可以認識多點新朋友多點與他們聊天，不要經常呆在家中。而且中心有社區飯堂，我便在中心吃飯，讓家人不用擔心我中午沒有飯吃。中心職員知道我牙齒不太好後，更主動為我把飯菜剪碎，讓我可以吃得輕鬆點，我非常感謝中心職員的關心。

會員董麥芝



保良局
PO LEUNG KUK

先知先覺
認知障礙預防計劃 APEC



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金

健體舞班

日期：8月3日、10日、17日及31日
(星期五)

時間：下午2:30-3:30

日期：8月24日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

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



扭氣球班

日期：8月7日、21日、28日及
9月4日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

日期：8月16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

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：8月14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

護心操齊齊做

日期：8月1日、8日、15日、22日
及29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※

※歡迎各中心會員參與※



好「義」事一欄



我有幸再次參加「先知先覺®」計劃的義工團隊，各項活動過程之中，老友記抱住愛心、真心、耐心、誠意地認真投入；他們是我學習的榜樣，希望往後和各位一齊努力學習和享受生活。

會員岑珠好



認知玩具日

日期：8月14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：玩轉各式各樣的認知玩具

※歡迎各中心會員參與※

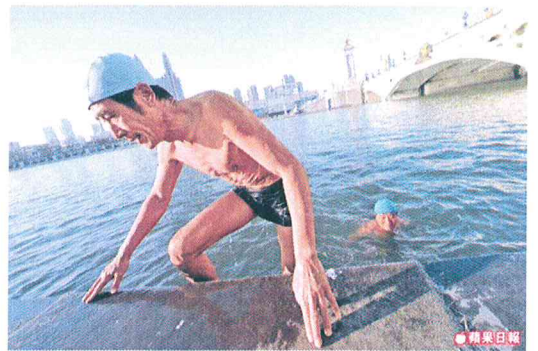
如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員黃姑娘聯絡。

🌸 體適能資訊欄 🌸

運動有效改善肌肉流失 I

肌少症全稱叫「肌肉減少症」是指老友記的「淨體重」(即人體除脂肪組織以外的重量，當中包括肌肉、骨骼、內臟及其他結締組織)持續下降，長遠會令他們出現老年衰弱的風險增加，症狀包括體重減低、營養不良、握力變弱、步速變慢、容易疲倦等。研究發現除年齡增長外，長期臥床缺乏運動、蛋白質等營養攝取不足亦會導致肌肉流失，女性亦較男性易流失肌肉，當肌肉力量變弱、身體活動能力轉差，會容易跌倒、骨折及腰痠背痛，四十歲以上女性患者比例較男性患者多逾一成，而肌肉量每十年減 8%。

運動預防 延緩肌肉減少



醫學界相信，長者透過定期運動及改善飲食，可以預防或減慢肌肉減少症的出現。當中一些運動可以幫助預防或減慢的，包括踏單車、游泳及健身器材鍛鍊等。研究指出，適當的訓練和運動能有效增加長者的肌肉重量，從而改善身體活動能力和機能。雖然老人記的肌肉不需要練到像舉重選手一樣的，但還是要有能進行日常生活必要動作的能力。

透過適度的訓練或運動，可以有效防止肌肉流失，甚至增加肌力及肌耐力，降低老友記失能的情況。

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
活動舉行地點： (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下 (學校)：保良局 陳百強伉儷青衣學校			8:45 社區飯堂(敬) 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)
5	6	7	8	9	10	11
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(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 護士外展探訪 10:00 先知先覺扭氣球班(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) 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) 2:15 識碳大使訓練~食篇(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 華僑之聲(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 「健步如飛」計劃~ 健體運動班(敬)	
12	13	14	15	16	17	18
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(敬) 2:30 護士諮詢(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 護士外展探訪 10:00 衛生署健康講座(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)	8:00 保良局賣旗日 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) 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) 10:00 華僑之聲(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) 9:30 長者學苑~ 攝影基礎班(學校) 11:00 長者學苑~ 相片處理應用班(學校) 12:00 社區飯堂(敬)	
19	20	21	22	23	24	25
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(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 健康檢查(敬) 10:00 先知先覺扭氣球班(敬) 12:00 社區飯堂(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 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) 10:00 先知先覺健體舞班(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 老友記自募小組會議(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:30 長者學苑~ 攝影基礎班(學校) 11:00 長者學苑~ 相片處理應用班(學校) 12:00 社區飯堂(敬)	
26	27	28	29	30	31	9月1日
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(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 護士外展探訪 10:00 先知先覺扭氣球班(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 識碳大使訓練~住篇(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) 10:00 華僑之聲(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)	