



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹八年九月份



長者醫療券計劃增撥一次性金額及上調累積上限

衛生署已於六月八日為每名合資格長者獲發屬一次性質的額外1,000元長者醫療券金額；而醫療券的累積金額上限亦於同日起提高至5,000元，並成為恆常措施。

在二〇一八年年滿65歲（即在一九五三年或以前出生）但於六月八日仍未開設戶口的長者，其可享有的醫療券金額，包括額外的1,000元，將於戶口開設當日發放，並以5,000元為累積金額上限。

市民亦可參閱長者醫療券計劃網頁（www.hcv.gov.hk）或致電查詢熱線2838 2311，以取得相關資料。



開心速遞

踏入第28個年頭，中心的會員編號已突破4000，熱烈歡迎老友記盧柒成為本中心第4000位的會員。

盧伯伯今年已經99歲，仍然十分精靈活潑，笑容滿面。中心在此祝福盧伯伯日日「四」萬咁既口，生活萬紫「千」紅，健康快樂，永無憂！同時亦衷心感謝各會員對中心一直的支持！祝各位身心康泰！喜樂常在！

中心裝修工程在即，希望稍後會以全新面貌示人，令中心服務及運作更上一層樓，配合多元化的服務發展以回應不同會員的需要。



會員盧柒及其家人及尹姑娘

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：2018年10月4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
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

教育及發展

中國舞班(6)

日期：9月3日至9月26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

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

※請已報名之會員準時出席



「健步如飛」計劃

「健步如飛」計劃~健步行帶指導日

日期：9月1日至29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



U3A太極氣功十八式



日期：9月6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



耆才社區剪髮服務1819(2)

日期：9月12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：9月5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



健康檢查(9月)

日期：9月18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



護士外展探訪

日期：9月17日及24日(星期一)

時間：下午2:00-5:00

日期：9月11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



荃葵青「腦友耆艦號」~「愛鄰舍·防遊走」

日期：9月21日(星期五)

時間：中午12:00-下午3:30

地點：葵涌邨第四期三樓平台

名額：(待通知) 費用：免費

內容：嘉許禮、有獎遊戲攤位及展覽

報名日期：9月5日(星期三)

上午9時敬發樓地下

集合時間：待定

集合地點：社區中心地下

※活動當日有免費穿梭車接送，逾時不候

※參加者須自行午膳及帶備足夠的食水



健康教育及生活推廣

衛生署健康講座

日期：9月11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：改善記憶

報名日期：例會後



護士諮詢~健康諮詢

日期：9月10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：9月5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

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

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：例會後
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

義工發展

家訪行動

日期：9月1日至29日
時間：不限

內容：探訪區內體弱或
較少外出之長者



義工會會議

日期：9月12日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：敬發樓地下
對象：義工隊會員
名額：30位 費用：免費
內容：定期檢討義工服務
報名日期：例會後



社交及康樂活動

生日會(7-9月)

日期：9月15日(星期六)
時間：下午2:30-3:30
地點：敬發樓地下
名額：30位 費用：5元
對象：中心會員



內容：慶祝生辰、玩遊戲、唱生日歌
報名日期：例會後

電話慰問



日期：9月1日至29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

長幼齊識『碳』

識碳大使訓練 ~ 「行篇」

日期：9月13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

長者快樂故事

加入中心已有10數年，但今年比以往實在大不同。今年初加入了中心的『童夢童真小丑隊』，和一班中心會員一起接受小丑培訓。但自己本身性格比較害羞，又不善辭令，所以擔心自己應付不來。

培訓初期，適逢身體不適，缺席了數堂訓練，未能跟上進度，令到表演時十分緊張和手震，幸好得到其他隊員的幫助下，慢慢地掌握了技巧。現在我也有參加其他機構的扭氣球訓練，令到技巧更加純熟，希望在演出時為更多人帶來歡樂。

會員賴瑞珠

老有所為

快樂四季添溫暖~中秋節篇

日期：9月22日(星期六)

時間：下午2:00-3:30

地點：香港遊樂場協會
社區中心二樓

對象：老有所為18-19成員

內容：青少年與長者製作燈籠，傳承
中秋節節慶活動，共渡溫馨佳節

※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及基督教

合一國道教會合辦



快樂四季添溫暖~

「快樂椅子舞」義工訓練班

日期：9月29日、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
社區中心二樓

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



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

求存「義」同義工聚會

日期：9月26日(星期三)

時間：下午2:00-2:30

地點：社區中心地下活動室(2)

名額：20位 費用：免費

對象：「先知先覺®」義工

內容：義工聚會

認知玩具日

日期：9月26日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心地下活動室(2)

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

※歡迎各中心會員參與※

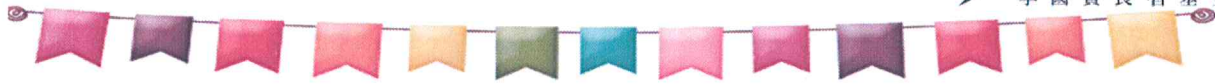


好「義」事一欄



我參加了先知先覺後，增強了自己的自信和學了很多自己不明不懂的遊戲。我覺得與老友記一起合作一起玩很開心，大家嘻嘻哈哈便度過了快樂的一天。

會員賴瑞珠



活動對象：「先知先覺®」參加者



扭氣球班：

日期	時間	地點
9月4日 (星期二)	上午10:00-11:00	敬發樓地下
9月11日 (星期二)	下午2:30-3:00	敬發樓地下
9月18日 (星期二)	上午10:00-11:00	敬發樓地下
9月27日 (星期四)	下午2:30-3:30	社區中心地下活動室(1)

健體舞班：

日期	時間	地點
9月7日 (星期五)	下午2:30-3:30	敬發樓地下
9月14日 (星期五)	下午2:30-3:30	敬發樓地下
9月21日 (星期五)	下午2:30-3:30	社區中心地下活動室(1)
9月28日 (星期五)	下午2:30-3:30	社區中心地下活動室(1)

護心操齊齊做：

日期	時間	地點
9月5日 (星期三)	上午10:00-11:00	敬發樓地下
9月19日 (星期三)	上午10:00-11:00	社區中心地下活動室(1)
9月26日 (星期三)	上午10:00-11:00	社區中心地下活動室(1)



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 ii

上回提到老友記可以透過適度的訓練或運動，防止肌肉流失，增加肌力及肌耐力，降低老友記失能的情況。今回將介紹老友記如何透過不同方面去改善身體；

健康的生活方式 改善身體





若長者的身體狀況許可，可以每星期進行約 **150** 分鐘的中等強度運動訓練，或 **75** 分鐘高強度運動訓練。若情況不允許，則每日步行約 **30** 分鐘，

對改善身體肌肉狀況也有幫助。長者的回復能力比較慢，不適宜每日做肌力運動，最好隔日做。首先重點鍛鍊大腿肌肉、小腿肌力肉和臀部肌肉等，對預防跌倒受傷很有幫助。上身的肌力訓練包括利用啞鈴和橡筋帶訓練等。下身訓練除了行山、太極、健康舞或健體操等，連續坐立站起等動作，都可達到鍛鍊下身肌肉的目的。

飲食方面，老年人重建肌肉所需攝取的蛋白質份量，比預防營養缺乏的建議量還多。在食物選擇上，可以增加肉類及高蛋白質食物。

事實上，已有研究指出，長者體重若輕微高於標準，其生存率亦有所提升；增加蛋白質攝取量並不適合腎臟或有其他醫療狀況的病人。若有任何疑問，最好諮詢專業人士。



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
活動舉行地點： (敬)：敬發樓地下 (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 (學校)：保良局陳百強伉儷青衣學校						
 ※ 請留意部份活動地點有所更改 ※						
2	3	4	5	6	7	8
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(2) 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 / 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(2) 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) 2:00 食用香草種植及應用(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)	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) 10:30 長者學苑 ~ 相片處理應用班(學校) 12:00 社區飯堂(敬)
9	10	11	12	13	14	15
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(2) 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) 2:30 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(2) 10:00 月滿圓迎中秋(禮堂) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 耆才社區剪髮服務(敬) 2:30 義工會會議(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:15 識破大使訓練~行篇(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)	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) 10:30 長者學苑 ~ 相片處理應用班(學校) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 生日會(敬)
16	17	18	19	20	21	22
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(2) 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(2) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(1) 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) 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) 12:00 荃葵青「階友耆艦號」~ 「愛鄰舍·聆遊走」 2:30 先知先覺健體舞班(1) 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) 12:00 荃葵青「階友耆艦號」~ 「愛鄰舍·聆遊走」 2:30 先知先覺健體舞班(1) 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) 10:30 長者學苑 ~ 相片處理應用班(學校) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 快樂四季添溫暖~ 中秋節(遊協)
23 30	24	25	26	27	28	29
8:45 社區飯堂(社) 9:00 中國舞班(2) 12:00 社區飯堂(社) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(社)	 中秋節翌日假期	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) 2:00 求存義同義工聚會(2) 2:30 先知先覺認知玩具日(2) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社) 2:30 先知先覺扭氣球班(1) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 10:00 華僑之聲(社) 12:00 社區飯堂(社) 2:30 先知先覺健體舞班(1) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 10:00 華僑之聲(社) 12:00 社區飯堂(社) 2:30 先知先覺健體舞班(1) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(社) 9:30 長者學苑 ~ 攝影基礎班(學校) 10:30 長者學苑 ~ 相片處理應用班(學校) 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)