



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹九年一月份

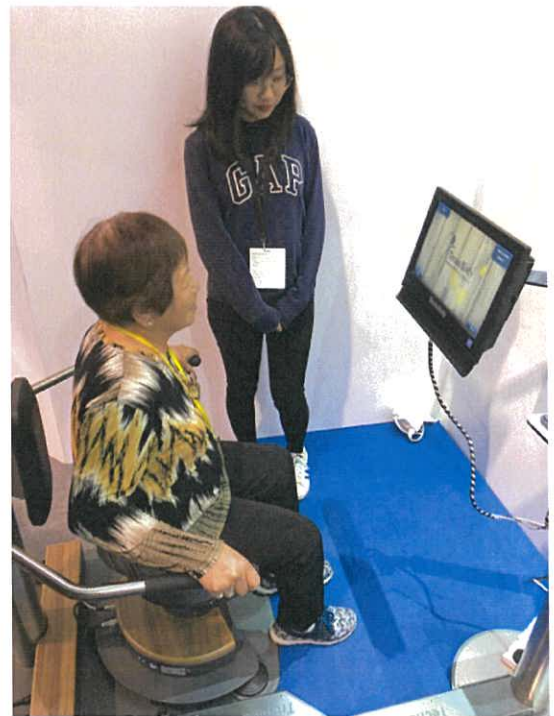


樂齡科技

中心於2018年11月24日到灣仔會議展覽中心參觀「樂齡科技博覽暨高峰會」；在眾多科技產品當中最受參加者歡迎的是SMartFit，SmartFit主要是針對腦部作功能性訓練，例如需要參加者分別儀器顯示的不同顏色、按顯示屏上的數字排列等等，提升訓練者的認知及反應。另外產品包括Balance Trunk，參加者可以透過多軸測力座位，檢測骨盆的平衡力，訓練靈活度。相信將有更多的科技產品面世，以回應不同長者的需要。



SmartFit mini



Balance Trunk

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

標準十三
服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準十四
服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

下次例會日期

日期：2019年2月12日
(星期二)

時間：下午2:00-4:00

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
張瑞英 林燕美 梁結英

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

家訪行動

日期：1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



電話慰問

日期：1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

社交及康樂活動

生日會<10-12月>

日期：1月16日(星期三)

時間：上午11:00-中午12:00

地點：社區中心地下活動室(2)

名額：40位 費用：5元

內容：與10-12月生日會員一同慶生

報名日期：例會後



滿堂歡笑迎新春

日期：2月28日(星期四)

時間：上午10:00-上午11:00

地點：長發社區中心禮堂

名額：150位 費用：20元

內容：慶祝農曆新年及欣賞表演

報名日期：1月16日(星期三)

上午9時敬發樓地下

禮物換領地點：長發社區中心一樓

※參加者可獲禮物壹份，請憑票及

自備環保袋領取禮物



外展街站

日期：1月15日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：長發村附近

名額：6位

內容：於長發村附近街道宣傳中心

新春行大運~慈善步行

本局為拓展各項服務，並撥充各服務單位作持續發展經費，今年慈善步行活動以「萬人同行140載」為主題，共慶新春之餘，亦一起見證保良局140周年重要里程碑

日期：2月23日(星期六)

時間：中午12:00-下午4:30

地點：沙田馬場

名額：不限 費用：免費

內容：典禮儀式及開步禮

集合地點：長發社區中心地下

報名日期：例會後

※各參加者需戴中心帽

※各位參加者除可參與當天的慈善步行外亦歡迎會員領取籌款表格，踴躍捐款



機場富豪活動

日期：1月9日(星期三)

時間：中午12:45-下午5:00

地點：富豪機場酒店

名額：24位 費用：55元

內容：典禮、演藝嘉賓表演、快樂七式表演及茶聚

登記日期：2018年12月28日(星期五)

上午9時至

2019年1月3日(星期四)

下午4時敬發樓地下

抽籤日期：1月4日(星期五)

上午9時社區中心下活動室(1)

※中籤者必須於1月7日(星期一)中午12時前交費，否則當棄權，由後備補上

※活動當日在社區中心地下集合，逾時不候

※參加者請戴中心帽及請預先用膳



健康教育及生活推廣

護士諮詢~健康諮詢

日期：1月15日(星期二)

時間：上午10:30-11:30

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：2018年12月28日(星期五)

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



健康檢查(1月)

日期：1月28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



耆才社區剪髮服務1819(4)

日期：1月23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：2018年12月28日(星期五)

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

護士外展探訪

日期：1月7日、14日及21日
(星期一)

時間：下午2:00-5:00

日期：1月8日、22日及29日(星期二)

時間：上午9:00-中午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



衛生署健康講座

日期：1月15日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心三樓遊樂場協會

名額：40位 費用：免費

內容：長者飲食之道

報名日期：例會後



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 水果及白飯	12元
晚餐 下午5:00	主菜、時菜 水果及白飯	12元

本月份售票日期：

日期：1月8日(星期二)

時間：下午3:00-4:00

地點：社區中心地下活動室(1)

售賣1月14日至2月2日飯票

日期：1月29日(星期二)

時間：下午3:00-4:00

地點：社區中心地下活動室(1)

售賣2月4日至2月23日

農曆新年期間飯票

※請自備餐盒到敬發樓地下領取飯餸

※請攜帶有效的會員証



U3A太極氣功十八式

日期：1月3日、10日、17日24日及31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

銀導師系列~樂韻悠揚手語班(2)

日期：1月9日至1月30日(逢星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心地下活動室(2) 

名額：10位 費用：30元

銀導師：林王演珍女士

內容：教授手語表達方式，配合音樂去演練

Wii齊齊玩(3)

日期：1月11日(星期五)

時間：上午11:00-中午12:00

地點：社區中心地下活動室(2)

名額：12位 費用：免費

內容：一同玩Wii Sport電子運動遊戲

報名日期：例會後

護老者樂園

日期：1月5日(星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心四樓遊樂場協會

名額：不限 費用：免費

對象：已登記的有需要護老者(NC)

內容：護老技巧培訓及茶聚

報名日期：例會後

※有興趣的護老者請向黃姑娘查詢

教育及發展

中國舞班(10)

日期：1月9日至1月30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

消費權益講座

日期：1月11日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心地下活動室(1)

名額：30位 費用：免費

內容：為加強長者認識消費者權益、了解消費陷阱，與消費者委員會合辦消費權益講座

報名日期：例會後

※活動與消費者委員會合辦

有需要護老者

護老天地~腦動日體驗

日期：1月12日(星期六)

時間：下午2:30-4:00

地點：社區中心三樓遊樂場協會

對象：護老者及其照顧之長者

名額：30名 費用：免費

內容：透過親身體驗四款不同的智力和運動遊戲，輕鬆學習鍛煉腦筋的方法

※曾參與「護老天地」之會員可於2018年12月31日(星期一)或之前優先報名

※活動與「聖雅各福群會-賽馬會高錕腦伴同行流動車服務」合辦

長者快樂故事

我在2013年加入中心，近年十分積極參與中心活動，例如唱歌學國語，學玩IPad、Wii遊戲機，訓練反應和思考，還有先知先覺的活動，都對我有很大幫助。所以我希望中心裝修後可以提供更多健康的資訊，增加我們的知識。

會員張愛屏

護老者支援服務

認知玩具日(3)

日期：1月9日(星期三)

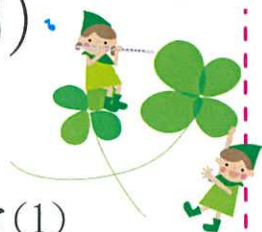
時間：上午9:00-10:00

地點：社區中心地下活動室(1)

名額：10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



認知iPad日(3)



日期：1月16日(星期三)

時間：上午9:00-10:00

地點：社區中心地下活動室(1)

名額：10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

護老遊學團

日期：1月24日(星期四)

時間：中午12:30-下午4:00

地點：長者安居協會總局

對象：護老者及其照顧之長者

名額：15位 費用：免費

內容：參觀長者安居協會總部，認識一系列「平安服務」、「智能家居」、「管家易」、「愛·留聲」及「長者生命故事」服務

報名日期：2019年1月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※曾參與「護老天地」之會員可於2018年12月31日(星期一)或之前優先報名

※活動與「長者安居協會」合辦

※活動當日中午12:30於社區中心地下集合

※活動會乘坐公共交通工具，參加者需自備車費

蔡繼有與你同行

日期：1月30日(星期三)

時間：上午11:00-12:00

地點：社區中心活動室(2)

名額：25位 費用：5元

內容：遊戲、手工

報名日期：2018年12月28日(星期五)

上午9時敬發樓地下



智新書院與你同行

日期：1月19日(星期六)

時間：上午10:00-11:15

地點：遊協三樓

名額：20位 費用：5元

內容：齊齊製作拼貼銀包

報名日期：2018年12月28日(星期五)

上午9時敬發樓地下

※活動與智新書院合辦



吳祥川紀念中學與你同行~老幼慶新春

日期：1月31日(星期四)

時間：中午12:15-下午3:45

地點：東華三院吳祥川紀念中學
(青衣清心街7號)

名額：35位 費用：5元

內容：學生表演、有獎遊戲、攤位遊戲及派發福袋等

報名日期：2018年12月28日(星期五)

上午9時敬發樓地下

※活動有旅遊巴接送

※請已報名之會員於活動當日按時於社區中心地下活動室(2)集合

※由於此活動需要步行樓梯，參加者需評估自身能力



保良局安老服務

己亥年敬老賀新春



日期：2019年2月26日(星期二)【農曆正月廿二】

時間：上午10時30分至下午2時

地點：九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳

名額：72位 費用：90元

內容：表演、抽獎、新春聚餐

登記日期：2019年1月2日(星期三)上午9時至
1月26日(星期六)下午4時

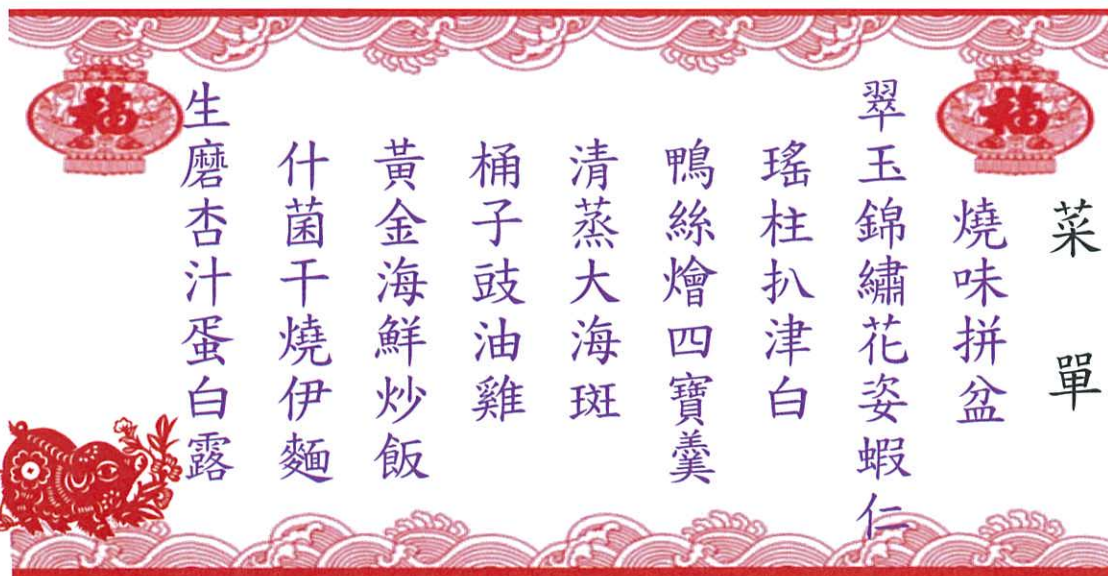
抽籤日期：2019年1月30日(星期三)

上午9時社區中心活動室(1)

※中籤者必須於2019年2月9日(星期六)下午4時前
繳交費用，否則當棄權，由後備補上

※活動當天上午長發社區中心地下集合，逾時不候

※參加者須戴中心帽



菜單

燒味拼盆

翠玉錦繡花姿蝦仁

瑤柱扒津白

鴨絲燴四寶羹

清蒸大海斑

桶子豉油雞

黃金海鮮炒飯

什菌干燒伊麵

生磨杏汁蛋白露



「先知先覺」畢業派對 暨 好「義事」義工嘉許禮

日期：1月23日(星期三)

時間：下午12:30-4:30

地點：保良局梁王培芳堂

名額：22位

費用：免費

內容：嘉許禮及攤位遊戲

報名日期：2018年12月28日(星期五)上午9時敬發樓地下

集合時間：1月23日(星期三)中午12時30分

集合地點：社區中心地下

※是日活動有旅遊巴接送

※先知先覺參加者及義工優先報名，其他會員可個別與黃姑娘查詢

※參加者須戴中心帽



《認知無障礙-動員荃葵青2018-19》計劃-腦動「耆」「積」

護老者小組	認知玩具閣
日期：1月5日及12日(星期六) 時間：上午11:00-中午12:00 地點：社區中心四樓(香港遊樂場協會) 內容：舒緩護老者壓力及學習照顧技巧 名額：20位 費用：全免 對象：護老者	日期：1月2日至1月31日 時間：中心偶到開放時間 內容：設置認知玩具閣，供老友記借玩 費用：全免 對象：中心會員

本活動由社會福利署資助
如對上述計劃有任何查詢，歡迎與社工尹姑娘聯絡



手工藝班

日期	時間	地點
1月7日(星期一)	上午9:45-11:00	社區中心活動室(1)
1月14日(星期一)	上午9:45-11:00	社區中心四樓遊樂協會

護心操

日期	時間	地點
1月2日(星期三)	上午10:00-11:00	社區中心活動室(1)
1月9日(星期三)	上午10:00-11:00	社區中心活動室(1)
1月16日(星期三)	上午10:00-11:00	社區中心活動室(1)
1月23日(星期三)	上午10:00-11:00	社區中心活動室(1)
1月30日(星期三)	上午10:00-11:00	社區中心活動室(1)

舞動耆蹟：

日期	時間	地點
1月21日(星期一)	上午10:00-11:00	社區中心活動室(1)
1月25日(星期五)	上午10:00-11:00	社區中心活動室(1)
1月28日(星期一)	上午10:00-11:00	社區中心活動室(1)
2月1日(星期五)	上午10:00-11:00	社區中心活動室(1)

好「義」事一欄

不知不覺，「先知先覺」已進入尾聲。在這一年的時間裡，中心見證了參加者的努力及進步、義工們的無私及全程投入。希望在未來的日子中，各位可以延續「先知先覺」的精神，在日常生活中自己發揮所長、愉訓練於興趣之中，保持活躍！

如對上述計劃有任何查詢，可與本中心職員黃姑娘聯絡。

長者學苑 - 花花世界：

日期	時間	地點
1月8日(星期二)	下午2:00-3:00	社區中心活動室(1)
1月15日(星期二)	下午2:00-3:00	社區中心活動室(1)
1月22日(星期二)	下午2:00-3:00	社區中心活動室(1)
1月29日(星期二)	下午2:00-3:00	社區中心活動室(1)



保良局曹金霖夫人耆暉中心

中心偶到服務時間表 (1 月份)



日期	時間	地點
1月2日(三)	上午9時 - 10時	社區中心活動室(1)
1月2日(三)	上午11時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
1月3日(四)	中午12時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
1月4日(五)	上午11時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
1月7日(一)	上午9時 - 9時45分	社區中心活動室(1)
1月7日(一)	上午11時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
1月9日(三)	上午11時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
1月10日(四)	中午12時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
1月11日(五)	中午12時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
1月16日(三)	中午12時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
1月17日(四)	中午12時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
1月21日(一)	上午9時 - 10時	社區中心活動室(1)
1月21日(一)	上午11時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
1月23日(三)	上午9時 - 10時	社區中心活動室(1)
1月23日(三)	上午11時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
1月24日(四)	中午12時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
1月25日(五)	上午9時 - 10時	社區中心活動室(1)
1月25日(五)	上午11時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
1月28日(一)	上午11時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
1月30日(三)	中午12時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
1月31日(四)	中午12時 - 下午1時	社區中心活動室(2)



體適能資訊欄

80 歲的長跑態度

每年的渣打馬拉松都會吸引不少年輕選手參加外，很多長者亦會參與！80 歲的周渭川認為長跑就是人生，周伯除了閒時會練跑外，無論上班、接兒子放學都會跑，一跑就是 39 年。周伯參加了今屆的馬拉松，亦是最年長的選手。直到今天，周伯仍堅持一直跑，笑言要跑到不能跑為止。

坐慣「11 號巴士」



周伯伯是名副其實「周圍穿」，喜歡通山跑，每日最少跑 10 公里，有時甚至可以跑到 30 公里。背心加超短運動褲，黝黑皮膚下包着一身結實的肌肉，老當益壯的周伯仍身手靈活，身心都不像一個八旬長者。

周伯喜歡跑步的瘋狂程度是源於年輕工作時「踏低起身見頭暈」，之後就嘗試做運動去改善，結果便愛上跑步。周伯曾經由以前西灣河的寓所，跑往愛秩序灣及小西灣開工，又試過跑往銅鑼灣探望入院的母親，即使往跑馬地接兒子放學也是跑着去。不過，周伯的跑步生涯並非全無挫折。34 年前第一次參加馬拉松後，雙腿覺得很痛，上樓梯亦需要攙扶。

跑步如人生，一定要練習

周伯的堅持遠比我們想像中厲害，縱使馬拉松的成績慢慢退步，他仍然全程笑着跑。周伯寄語我們：「一定要練習！」說的既是跑步，更是做人，從他工作到今時今日的幾十年人生，他沒有一絲偷懶，每天都腳踏實地，工作時工作，跑步時跑步，笑時笑，哭時哭，令到人年的每一頁都有實實在在的故事。



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： (1): 社區中心地下活動室(1) (2): 社區中心地下活動室(2) (敬) : 敬發樓地下門口 (遊協): 遊樂場協會 	 元旦假期	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 先知先覺護心操(1) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 11:00 太極氣功十八式(2) 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) 11:00 護老者小組(遊協) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 護老者樂團(遊協)
6	8:45 社區飯堂(敬) 9:45 先知先覺手工藝班(1) 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 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 花花世界(1) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(2) 9:00 認知玩具日(1) 10:00 樂韻悠揚手語班(2) 10:00 先知先覺護心操(1) 12:00 社區飯堂(敬) 12:45 機場富豪活動 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 11:00 太極氣功十八式(2) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 消費權益講座(1) 11:00 Wii齊齊玩(2) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 11:00 護老者小組(遊協) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 護老天地~ 腦動日體驗(遊協)
13	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(2) 9:45 先知先覺手工藝班(1) 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) 10:30 護士諮詢(敬) 10:00 衛生署健康講座(遊協) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 花花世界(1) 2:00 外展街站 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(2) 9:00 認知iPad日(1) 10:00 樂韻悠揚手語班(2) 10:00 先知先覺護心操(1) 11:00 生日會(2) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 11:00 太極氣功十八式(2) 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 智新書院與你同行(遊協) 12:00 社區飯堂(敬)
20	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(2) 10:00 先知先覺舞動耆蹟(1) 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 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 花花世界(1) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(2) 10:00 樂韻悠揚手語班(2) 10:00 先知先覺護心操(1) 11:00 耆才社區剪髮服務(遊協) 12:00 社區飯堂/5:00 社區飯堂(敬) 12:30 先知先覺畢業派對 暨好義事義工嘉許禮	8:45 社區飯堂(敬) 11:00 太極氣功十八式(2) 12:00 社區飯堂(敬) 12:30 護老遊學團 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 先知先覺舞動耆蹟(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)
27	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 健康檢查(1) 9:00 中國舞班(2) 10:00 先知先覺舞動耆蹟(1) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 護士外展探訪 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 花花世界(1) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(2) 10:00 樂韻悠揚手語班(2) 10:00 先知先覺護心操(1) 11:00 蔡繼有與你同行(2) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 11:00 太極氣功十八式(2) 12:00 社區飯堂(敬) 10:00 吳祥川紀念中學與你同行 老幼慶新春 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 先知先覺舞動耆蹟(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)