



保良局
PO LEUNG KUK



保良局曹金霖夫人耆暉中心 壹九年十月份

主任的話

大家好！好高興告訴大家，我由2019年10月1日起調任為曹金霖夫人耆暉中心主任！各位老友記及職員都見證住我的成長，今年我剛好在中心工作滿10年了，非常感謝大家一直以來的支持及鼓勵！

希望日後，我們一起繼續傳承曹老的優良傳統，繼續保持活力創新，為大家帶來不同的活動及服務！

在此，我祝福各位身體健康！開開心心！



中心主任
吳穎芝姑娘

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

標準十
服務單位確保服務
使用者獲得清楚
明確的資料，知道
如何申請接受和
退出服務。

下次例會日期

日期：2019年11月5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：吳穎芝 高麗玲 黃雅麗 林婉汶 陳姿尹 潘飛龍 鄧兆芬 朱倩瑩 伍英鳳 張瑞英 梁結英 李秋娥

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

護心操齊齊做

日期：10月2日至10月30日(星期三)

(10月9日暫停)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：教授簡單熱身運動及齊做

「護心操」

※活動無須預先報名，歡迎即場參加

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：204



流行性感冒講座

日期：10月14日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：30名 費用：免費

內容：認識流行性感冒

報名日期：例會後

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：180



義工發展

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

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：189



「老友記」自募小組會議

日期：10月18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

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：212

健康教育及生活推廣

健康檢查(10月)

日期：10月29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

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：188



活齡閃動顯才華~扭氣球班

日期：10月3日、10日、17日、24日、
31日及11月7日(逢星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

對象：活齡閃動顯才華-小丑成員

內容：學習扭氣球技巧

※請小丑成員準時出席

負責職員：林婉汶姑娘

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

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：187

蔡繼有與你同行

日期：10月28日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：5元

內容：遊戲、表演

報名日期：10月9日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動與蔡繼有學校合辦

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：190

長者學苑

長者學苑~基礎電腦班

日期：10月5日至11月9日(星期六)

時間：上午9:30-11:00

地點：保良局陳百強伉儷青衣學校
(青衣青芊街22號)

名額：8位 費用：10元

內容：桌上電腦基本應用、英文打字、
滑鼠應用及使用網頁介面

報名日期：例會後

負責職員：朱姑娘 活動編號：158



長者學苑~八段錦班 **額滿**

日期：10月12日至11月23日(星期六)

時間：上午9:45-10:45

地點：社區中心一樓

名額：12位 費用：10元

內容：學習氣功八段錦

負責職員：朱姑娘 活動編號：63



長者學苑~ 日本和諧粉彩體驗工作坊(1)

日期：10月21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：10元

內容：透過乾粉彩的技巧、簡單的工具，
運用手指繪畫的方法達致放鬆
心情的藝術治癒的效果

報名日期：10月9日(星期三)

上午9時敬發樓地下

負責職員：陳姑娘 活動編號：199



長者學苑~耆才剪髮培訓班

日期：10月15日、22日、29日

11月12日、19日、26日及

12月10日、17日(逢星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：200元

內容：由專業導師教授剪髮技巧

※完成培訓班後，便成為「耆才」剪髮
義工，協助日後中心或院舍的
剪髮活動

※活動由「長者學苑」資助

負責職員：林姑娘 活動編號：179

長者學苑~高達模型班

日期：10月22日至25日(星期二至星期五)

時間：上午9:45-11:00

地點：社區中心一樓

名額：12位 費用：10元

內容：拼砌小熊霸高達

報名日期：10月9日(星期三)

上午9時敬發樓地下

負責職員：朱姑娘 活動編號：175



長者學苑~有「煮」「義」(1)

日期：10月26日(星期六)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

內容：向參加者教授不同
小食的製作方法

報名日期：10月9日(星期三)

上午9時敬發樓地下

負責職員：陳姑娘 活動編號：202



護老者支援

減壓鬆一鬆

日期：10月15日(星期二)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：透過VAST遊戲，放鬆心情
抒發壓力



報名日期：10月14日(星期一)
上午9時敬發樓地下
※護老者可於10月12日(星期六)或
之前優先報名
負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：195

禪繞畫體驗工作坊II

日期：10月23日、24日、30日及31日
(星期三及四)

時間：下午2:30-3:30
地點：社區中心一樓
名額：10位 費用：20元
內容：體驗禪繞畫，療癒



報名日期：10月14日(星期一)
上午9時敬發樓地下
※護老者可於10月12日(星期六)或
之前優先報名

負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：194

認知玩具日

日期：10月25日(星期五)
時間：下午2:00-3:00
地點：敬發樓地下
名額：25位 費用：免費
內容：讓長者透過認知玩具日訓練
大腦，共度歡樂下午



報名日期：例會後
負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：198

Wii齊齊玩(2)

日期：10月28日(星期一)
時間：下午2:30-3:30
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：一同玩Wii Sports運動遊戲
報名日期：例會後
負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：205



「耆幻藝行」表達藝術小組

日期：11月6日至12月31日
(逢星期二及星期三)
時間：下午2:00-3:30
地點：敬發樓地下及社區中心一樓
名額：10位 費用：免費
對象：60歲或以上及關注情緒健康的
長者及護老者
內容：體驗不同的藝術活動，抒發情緒
提升正能量，達至全人健康
※參加者必須進行組前/組後評估及
同意參與是次研究計劃
※活動由凱瑟克基金贊助
※香港大學行為健康教研中心合辦
※有興趣的會員請與負責職員聯絡
負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：208



認知障礙症

護「腦」資訊知多D(1)~ 認知障礙症患者之家居環境安全

日期：10月29日(星期二)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
內容：認識有關認知障礙症患者之
家居環境安全的資訊
※活動與葵涌醫院老齡心理健康社區
護士診所合辦
負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：186



電影欣賞會(十月份)

日期：10月9日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：20名 費用：免費

內容：欣賞電影~審死官

報名日期：例會後

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：181



粵曲班(第三期)

日期：10月14日至12月23日(逢星期一)
(10月21日暫停上課)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心一樓

名額：32位 費用：200元

內容：教授曲目(待定)

※曾報讀粵曲班<粵曲班(第二期)>

之組員優先報名

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：174

週六鬆一鬆

日期：10月26日(星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：8元

內容：一同做小手工、享用小食

報名日期：10月9日(星期三)

上午9時敬發樓地下

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：206



社交及康樂活動

U3A歡樂暢聚日

日期：10月10日(星期四)

時間：上午11:00-下午2:30

地點：九龍酒店

對象：「老友記」自募小組委員

名額：20位 費用：120元

內容：與「老友記」自募小組委員進行
茶聚，暢聚歡樂下午

※請已報名之組員於活動當日上午11時
到敬發樓地下集合

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：210



健步如飛秋季旅行

日期：11月11日(星期一)

時間：上午9:30-4:00

名額：30位 費用：100元

內容：慢行城門谷公園緩步徑，享用美味
齋菜，再到太空館欣賞全天域電影
《火山》

報名日期：10月9日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※健步如飛組員可優先於10月8日(星期二)
下午3時敬發樓地下

※請已報名之會員於活動當日

上午9時30分到社區中心一樓集合

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：207



長者快樂故事

我感到最快樂的事的是關於孫子女，以前我的孫子女年幼時每個星期都有來探望我，但現時雖然他們都漸漸長大了，不能經常探望我，但只有一有空的時候孫子女都會請我食飯又買禮物送給我，真有心！

會員冼玉潔

職員動向

各位老友記，大家好！我是新加入中心的庶務員，
大家可以叫我娥娥或叫我李姑娘，好高興可以於中心與大家認識，
祝老友記日日開心！身體健康！



半職庶務員
李秋娥

教育及發展

中國舞班(7)

日期：10月2日至10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：20位 費用：35元

內容：教授中國舞蹈

※計劃由保良局汪徵祥紀念基金贊助

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：161

綠色生活遊戲日

日期：10月5日(星期六)

時間：下午2:00至3:30

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：完成四個遊戲攤位，

可換領禮物乙份

負責職員：實習社工梁秋燕姑娘

活動編號：182



耆才社區剪髮服務1920(2)

日期：10月23日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

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9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

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：191

U3A太極氣功十八式

日期：10月3日、10日、17日、24日及
31日(星期四)

時間：上午9:45-10:35

地點：社區中心一樓

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

※活動可即場參與，不需預先報名

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：203



專題講座~防騙

日期：10月9日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：60位 費用：免費

內容：防騙

報名日期：例會後

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：183



U3A齊來做手工~花花串珠

日期：10月11日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：10元

內容：由「老友記」自募小組委員
教授小手工

報名日期：10月9日(星期三)

上午9時敬發樓地下

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：211



華僑之聲(3)

日期：10月18日至11月22日(逢星期五)

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：5節

內容：學習印尼民歌

※參加者必須懂印尼語

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：184



有需要護老者

玩具圖書館~玩具借用(19/20年度)

時間：中心開放時間

地點：敬發樓地下

內容：設置認知玩具閣，供老友記
借玩

對象：中心會員

負責職員：陳姿姑娘 活動編號：196

護老者樂園

日期：10月12日(星期六)

時間：下午3:30-4:00

地點：敬發樓地下

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

負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：192



玩轉「腦」朋友

日期：10月15日、22日、29日

11月12日及19日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

對象：已登記的有需要護老者(NC)

內容：提供不同活動如畫畫、手工、
「玩具天地」等，讓護老者及
長者共享歡樂時光，加強兩者
之間的感情和關係

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：200



伴你同行~護送及陪伴服務

日期：10月1日至12月31日

內容：

1. 接送伴隨長者往返公私營醫療機構就診
2. 護送長者外出辦理私人事務，如購物、前往銀行

申請條件：

1. 60歲或以上；及
2. 獨居或雙老居住；及
3. 綜援或高額長者生活津貼受助者；及
4. 欠缺其他支援網絡；或
5. 不符合以上條件，但有特殊需要(需提供證明)

服務費用：免費

(長者需自行繳付陪診員的交通費)

申請方法：有需要的長者或護老者
請向中心社工查詢

※計劃由保良局汪徵祥紀念基金贊助

負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：193



社區飯堂服務計劃

時間	膳食類別	費用
早餐 下午4:30	速凍粥	2元
午餐 上午11:30	速凍飯盒 速凍湯水	10元
晚餐 下午4:30	速凍飯盒 速凍湯水	10元

本月份售票日期：

日期：10月8日(星期二)

售賣10月14日至10月26日飯票

日期：10月21日(星期一)

售賣10月28日至11月9日飯票

時間：上午9:15

地點：敬發樓地下

※請攜帶有效的會員証

※由惜食堂速凍飯餐關愛計劃提供

負責職員：高麗玲姑娘

活動編號：176, 177



19/20年度 季節性流感疫苗注射服務

日期：10月11日(星期五)

時間：上午9:00-11:30

地點：社區中心一樓

對象(1)：50歲或以上人士

對象(2)：10-49歲人士

費用：免費

費用：170元



接受報名日期：例會後

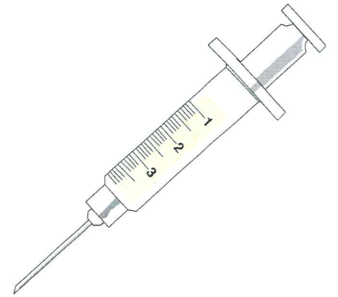
2019/20年度北半球流感季節採用的四價流感疫苗病毒株包括：

*類甲型／布里斯本／02／2018 (H1N1) pdm-09病毒

*類甲型／肯薩斯／14／2017 (H3N2) 病毒

*類乙型／科羅拉多／06／2017病毒

*類乙型／布吉／3073／2013病毒



藥廠：gsk

※參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件登記

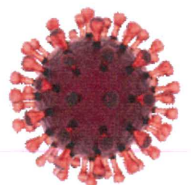
※不適合服用抗凝血藥物人士注射

※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
(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回)

※疫苗短缺、額滿即止

※服務由「保良局康復一站通」提供

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：178



❀ 體適能資訊欄 ❀

手部的退化性關節炎

除了因關節老化，關節液分泌減少和軟骨損耗變薄之外，不正確的姿勢和活動，如攜帶過重的物件，令關節受到太大的壓力及磨損，都會令情況惡化，容易引起痛楚。

徵狀

痛楚、紅腫發熱和關節僵硬、長期關節發炎會令手指活動減少，引致肌肉萎縮、無力，倘若加上手指長期處於不正確的活動及姿勢，便可能導致永久性關節變形。

退化性手關節炎的護理

- **正確的手部擺放位置**

感有腫脹發熱及痛楚，可在休息時把手部放置在略高於手肘位置，以助消腫。

- **足夠休息**

減少使用患手工作，必要時可使用壓力繃帶使關節固定於正確位置。

- **溫和運動**

握拳運動：輕輕握住拳頭和張開手，每天一至二次，每次二十下；可加速血液循環和防止關節僵硬。

- **按摩**

有助慢性炎症血液循環，使其消腫。先把患手承高，用好手沿患手手指及手腕輕力推向手肘方向，每天二至三次，每次十五至二十分鐘。

- **冰敷或熱敷**

急性炎症時可用冰敷；慢性炎症時則宜用熱敷，每天二至三次，每次十五至二十分鐘，有助加速手部血液循環，從而達致消炎止痛和去腫的功效。如有任何疑問，應請教醫護人員或物理治療師。



手關節保護守則

- 留意及正視關節痛楚
- 避免關節長時間保持一固定的動作或位置
- 避免關節處於變形位置及保持正確姿勢
- 使用較大和較有力的關節
- 減少工作時過分消耗體力
- 注意工作與休息的平衡





曹老 30 周年呈獻



美女廚房

日期：10月16日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：30位

費用：10元

內容：(一)職員烹飪比賽

(二)揭曉的「我最喜愛的五道社區飯堂菜式」結果及抽獎

(三)回顧中心飯堂膳食服務

報名日期：10月9日(星期三) 上午9時 敬發樓地下

負責職員：社工組 活動編號：119



回味開心星期五

日期：10月25日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：25位 費用：8元

內容：玩遊戲及享用美食

報名日期：例會後

負責職員：鄧姑娘 活動編號：185



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 (社):長發社區中心一樓 (學校):保良局 陳百強仇儷青衣學校		1  國慶假期	2 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	3 9:45 太極氣功十八式(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 眾樂樂義工小組(社) 2:00 活齡閃動顯才華(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	4 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	5 9:30 長者學苑~ 基礎電腦班(學校) 2:00 綠色生活遊戲日(敬)
6  重陽節假期	7	8 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 / 3:00 例會(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9 9:00 中國舞班(社) 10:00 專題講座(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 電影欣賞(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	10 9:45 太極氣功十八式(社) 11:00 U3A歡樂錫聚日(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 眾樂樂義工小組(社) 2:00 活齡閃動顯才華(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	11 9:00 19/20年度季節性流感 疫苗注射服務(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 U3A齊來做手工(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	12 9:30 長者學苑~ 基礎電腦班(學校) 9:45 長者學苑~八段錦班(社) 3:30 護老耆樂園(敬)
13 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 流行性感冒講座(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(社) 4:30 社區飯堂(敬)	14	15 10:00 減壓鬆一鬆(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 長者學苑~ 耆才剪髮培訓班(敬) 2:30 玩轉腦朋友(社) 4:30 社區飯堂(敬)	16 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 美女廚房(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	17 9:45 太極氣功十八式(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 眾樂樂義工小組(社) 2:00 活齡閃動顯才華(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	18 10:00 華僑之聲(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 老友記自剪小組會議(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	19 9:30 長者學苑~ 基礎電腦班(學校) 9:45 長者學苑~八段錦班(社) 2:00 護耆網工作坊(社)
20 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 長者學苑~日本和諧 粉彩體驗工作坊(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	21	22 9:45 長者學苑~高達模型班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 長者學苑~ 耆才剪髮培訓班(敬) 2:30 玩轉腦朋友(社) 4:30 社區飯堂(敬)	23 9:00 中國舞班(社) 9:45 長者學苑~高達模型班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 耆才社區剪髮服務(敬) 2:30 禪繞畫體驗工作坊(社) 4:30 社區飯堂(敬)	24 9:45 太極氣功十八式(社) 9:45 長者學苑~高達模型班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 活齡閃動顯才華(敬) 2:30 禪繞畫體驗工作坊(社) 4:30 社區飯堂(敬)	25 9:45 長者學苑~高達模型班(社) 10:00 華僑之聲(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 認知玩具日(敬) 2:30 耆老三十周年呈獻~ 回味開心星期五(社) 4:30 社區飯堂(敬)	26 9:30 長者學苑~ 基礎電腦班(學校) 9:45 長者學苑~八段錦班(社) 2:00 長者學苑~有煮義(敬) 2:30 週六鬆一鬆(敬)
27 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 蔡繼有與你同行(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(社) 2:30 Wii齊齊玩(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	28	29 9:00 健康檢查(敬) 10:00 護腦資訊知多D(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 長者學苑~ 耆才剪髮培訓班(敬) 2:30 玩轉腦朋友(社) 4:30 社區飯堂(敬)	30 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 禪繞畫體驗工作坊(社) 4:30 社區飯堂(敬)	31 9:45 太極氣功十八式(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 活齡閃動顯才華(敬) 2:30 禪繞畫體驗工作坊(社) 4:30 社區飯堂(敬)	11月1日 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	11月2日 9:30 長者學苑~ 基礎電腦班(學校) 9:45 長者學苑~八段錦班(社)