



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹九年三月份



服務質素標準知多D

- 標準一：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨目標和提供服務的形式隨時讓公眾索閱。
- 標準二：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
- 標準三：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。
- 標準四：所有職員、管理人員管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。
- 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。
- 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。
- 標準七：服務單位實行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。
- 標準九：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。
- 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。
- 標準十一：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。
- 標準十二：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
- 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。
- 標準十五：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
- 標準十六：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

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】



下次例會日期

日期：2019年4月2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 鄧兆芬 朱倩瑩 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

電話慰問

日期：3月1日至30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

活齡閃動顯才華~魔術培訓班

日期：3月7日至4月14日(逢星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

對象：耆青小丑成員

內容：學習舞台魔術技巧

※請小丑成員準時出席

※如對培訓班有任何疑問，可向
林婉汶姑娘查詢

外展街站

日期：3月13日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：長發村附近

名額：6位 對象：義工隊會會員

內容：於長發村附近街道宣傳中心

義工發展

家訪行動

日期：3月1日至30日

時間：不限

內容：探訪區內體弱或
較少外出之長者

義工嘉許禮

日期：3月26日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：不限 費用：免費

對象：中心義工

內容：總結過去義工服務，多謝各位
義工過去一年的努力

報名日期：例會後



U3A歡樂暢聚日

日期：3月21日(星期四)

時間：上午11:30-下午3:00

地點：荃灣悅來酒店

名額：20位 費用：50元

對象：「老友記」自募小組委員

報名日期：3月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※請於活動當日上午11時30分到敬發樓
地下集合

耆義力量~復活節篇

日期	時間	地點	內容	名額
3月29日(星期五)	下午2:30-3:30	敬發樓地下	義工培訓	8位
4月4日(星期四)	下午2:30-3:30	敬發樓地下	練習表演	
4月12日(星期五)	下午2:30-3:30	敬發樓地下	製作小手工	
4月18日(星期四)	下午2:30-3:30	長發安老院	到長發安老院進行探訪活動， 送上已製作的手工及一同遊戲	

報名日期：例會後

※參加者須通過甄選，成功取錄者會收到電話通知以作確實

※活動由明愛專上學院實習社工林姑娘帶領

長者快樂故事

雖然只加入中心成為會員只有一年多的時間，但每天來到中心參加消閒活動和見到成班友善的老友記和職員都好開心。中心的所有職員都非常照顧各位老友記，十分期望以後繼續每天來到中心與不同老友記傾傾計、做做運動!

會員張清蓮

教育及發展

中國舞班(12)

日期：3月4日至3月27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

健康檢查(3月)

日期：3月25日(星期一)

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

耆才社區剪髮服務1819(4)

日期：3月20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：3月6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

U3A太極氣功十八式

日期：3月22日及29日(星期五)

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

※活動可即場參與，不需預先報名

健康教育及生活推廣

衛生署健康講座

日期：3月12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：排便可以好輕鬆

報名日期：例會後

「耆幻藝行」表達藝術活動小組 參加者招募

日期：4月11日至5月30日(逢星期四)共8節

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

對象：60歲或以上及關注情緒健康的長者

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

※有興趣的長者，請向黃姑娘查詢!

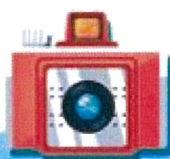




資助



保良局安老服務 主辦



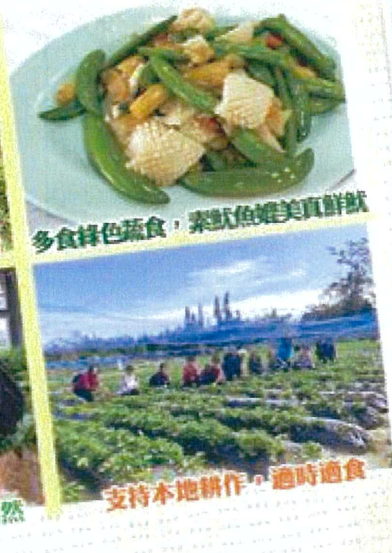
環保基金-長幼齊識「碳」 「綠趣耆想」攝影比賽



保良局長幼齊識「碳」
Facebook

攝影主題：「低碳生活」——
低消耗及低碳排放的生活貼士

獎項：1. 至LIKE大獎 2. 創意大獎 3. 至識「碳」大獎



獎品：以上各獎項均設有冠、亞、季軍(合共9個獎項)



冠軍
800元超市禮券
連獎狀



亞軍
500元超市禮券
連獎狀



季軍
200元超市禮券
連獎狀

參加比賽方法及投稿途徑：

拍攝四張最能表達比賽主題的相片，並合併成一張作品，連同不多於50字描述，從以下途徑遞交

- Facebook
 - Like & Share<保良局長幼齊識「碳」> Facebook 專頁(下稱「本專頁」)
 - 於「本專頁」的「綠趣耆想」攝影比賽帖子留言欄
 - 加上hashtag #綠趣耆想攝影比賽，並於作品內tag三位朋友
- Whatsapp: 60342787
- 電郵：vicwoodchong.nec@poleungkuk.org.hk

作品投稿詳情及結果公佈：

- 投稿期：
即日起至2019年3月31日(星期日)
- 至Like大獎投票截止日期：
2019年5月13日(星期一)
- 所有經Whatsapp及電郵投稿的作品，將會收到確認訊息並上載至「本專頁」
- 得獎結果將在2019年5月下旬於「本專頁」公佈，得獎者會有專人通知

查詢電話：2242 2827 李先生

社交及康樂活動

維園花展樂暢遊

日期：3月21日(星期四)
時間：中午12:45-下午5:00
地點：香港維園
名額：20位
費用：免費(名額先到先得，額滿即止)
內容：參觀維園花卉展覽
報名日期：3月8日(星期五)
上午9時敬發樓地下

※活動當日中午12時45長發社區中心
一樓集合及請帶中心帽

愛心之旅與你同行

日期：3月14日(星期四)
時間：下午2:30-3:30
地點：社區中心
名額：20位 費用：5元
內容：學生與長者一起唱歌表演及
製作手工
報名日期：3月6日(星期三)
上午9時敬發樓地下

※活動與「中華基督教會基華小學」
合辦

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：3月11日(星期一)
時間：上午9:15
地點：敬發樓地下
售賣3月18日至3月30日飯票
※請攜帶有效的會員証

1-3月生日會

日期：3月22日(星期五)
時間：下午2:30-3:30
地點：敬發樓地下
名額：40位 費用：5元
內容：與1-3月生日會員一同慶生及
玩集體遊戲
報名日期：3月6日(星期三)
上午9時敬發樓地下



護老者支援服務

吳祥川與你同行

日期：3月6日(星期三)
時間：下午3:00-4:00
地點：敬發樓地下
名額：35位 費用：5元
內容：遊戲、學生表演
※請已報名之會員準時出席
※活動與吳祥川中學合辦

額滿

伊斯蘭幼稚園與你同行

日期：3月20日(星期三)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：50位 費用：5元
內容：表演及遊戲
報名日期：3月6日(星期三)
上午9時敬發樓地下
※活動與伊斯蘭幼稚園合辦

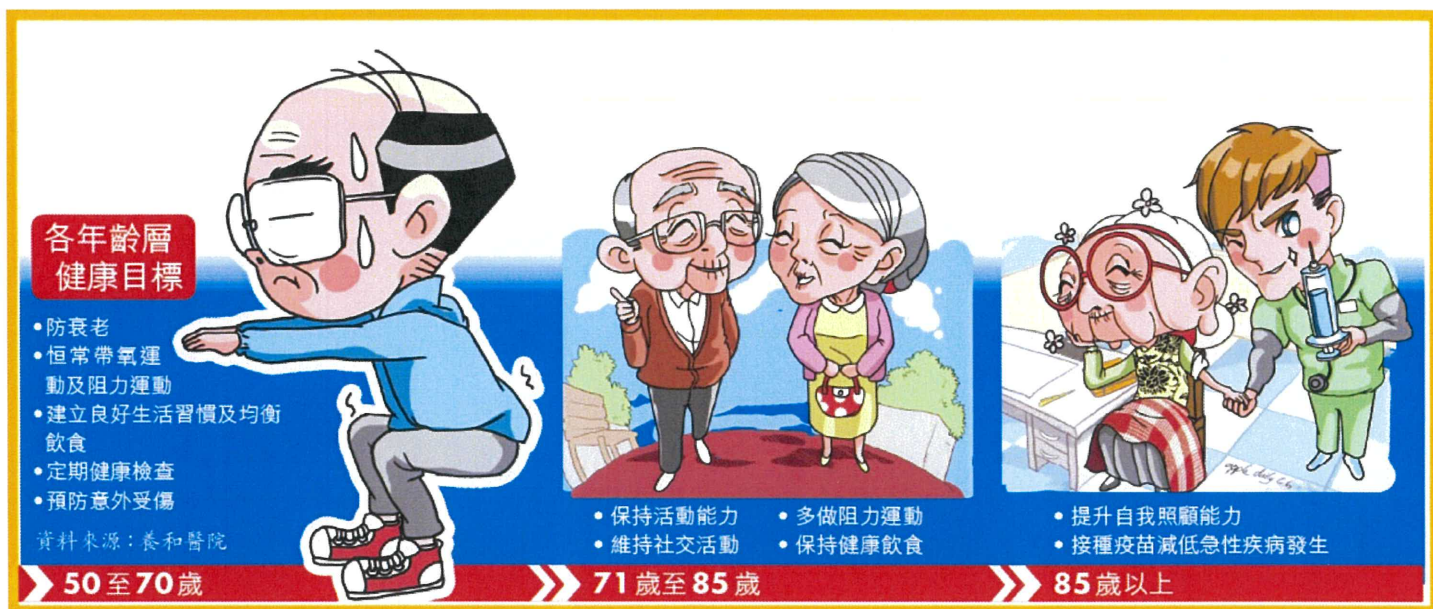
有需要護老者

護老者樂園

日期：3月2日(星期六)
時間：下午2:30-3:30
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
※有興趣的護老者，請向黃姑娘查詢

體適能資訊欄

肌肉流失關你事 II



各年齡層健康目標

- 防衰老
- 恒常帶氧運動及阻力運動
- 建立良好的生活習慣及均衡飲食
- 定期健康檢查
- 預防意外受傷

資料來源：養和醫院

50 至 70 歲

- 保持活動能力
- 維持社交活動

71 歲至 85 歲

- 多做阻力運動
- 保持健康飲食

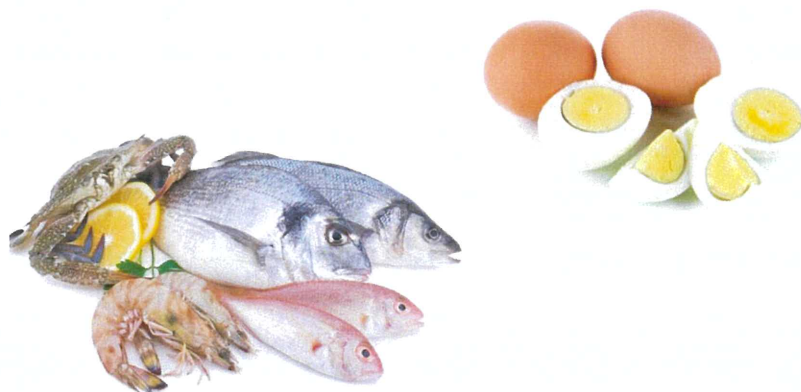
85 歲以上

- 提升自我照顧能力
- 接種疫苗減低急性疾病發生

預防肌肉流失，由肌肉訓練開始

正因為肌肉流失症無處不在，隨時發生在你身上，所以，我們要常做運動，加強肌肉訓練，增強肌肉力量、肌肉韌度，提高平衡力，減少受傷的風險；同時要注意營養，多食用含蛋白質及氨基酸的食物，例如：雞蛋、瘦肉、海鮮等，維持足夠的肌肉，支撐身體。同時建議不同年齡應設不同健康目標，50 歲開始防衰老，70 歲起要保持活動能力，至 85 歲後則要減低急性病發生，這樣年長才生活自如。

資料參考: sportihealth、蘋果日報



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				1 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 華僑之聲(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	2 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 護老音樂園(敬)
3	4 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	5 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 / 3:00 例會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	6 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 3:00 吳祥川與你同行(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	7 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 活齡閃動顯才華(敬) 2:30 至醒腦友記(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 享受音樂時光(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬)
10	11 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 享受音樂時光(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	12 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	13 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 外展街站 5:00 社區飯堂(敬)	14 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 活齡閃動顯才華(敬) 2:30 愛心之旅與你同行(社) 2:30 至醒腦友記(敬)	15 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 華僑之聲(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	16 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬)
17	18 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 享受音樂時光(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	19 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	20 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 伊斯蘭幼稚園與你同行(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)	21 9:00 社區飯堂(敬) 11:30 U3A歡樂暢聚日 12:00 社區飯堂(敬) 12:45 維園花展樂暢遊 2:00 活齡閃動顯才華(敬) 2:30 至醒腦友記(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	22 9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 10:00 華僑之聲(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 生日會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	23 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬)
24	25 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 9:00 健康檢查(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 享受音樂時光(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	26 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 義工嘉許禮(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	27 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	28 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 活齡閃動顯才華(敬) 2:30 至醒腦友記(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	29 9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 10:00 華僑之聲(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 耆義力量~ 復活節篇(社) 5:00 社區飯堂(敬)	30 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬)