



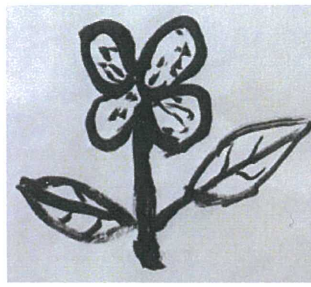
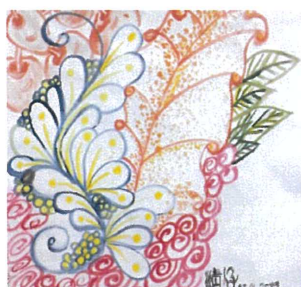
# 保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹九年五月份



## 「耆幻藝行」 表達藝術活動小組



活動已於4月11日開始了！老友記體驗了不同的藝術活動，如水墨畫、名牌和窗框製作，他們更一展身手，創作屬於小組的舞動動作。未來的日子，希望大家繼續輕輕鬆鬆「玩轉」藝術！



### 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。

### 下次例會日期

日期：2019年6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 鄧兆芬 朱倩瑩 伍英鳳 張瑞英 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

## 中國舞班(2)

日期：5月6日至5月29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

## 華僑之聲(1)

日期：5月3日至6月21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：6節

內容：學習印尼民歌

※參加者必須懂印尼語



## 做個快樂老友記

日期：5月8日、15日、29日、6月5日、  
6月12日(星期三)及  
5月23日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：免費

內容：透過多種藝術創作方式，表達內心的情緒感受和想法，藉此減低情緒所帶來的困擾；達致積極健康的生活

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作確實

※活動由香港專業進修學校的實習社工黃先生帶領，有興趣的會員可以向實習社工黃先生查詢



## 教育及發展

### U3A太極氣功十八式

日期：5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

※活動可即場參與，不需預先報名



Happy Mother's Day

### 耆才社區剪髮服務1920(1)

日期：5月22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：5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





# 健康教育及生活推廣

## 健康檢查(5月)

日期：5月27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



# 衛生署健康講座

日期：5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：認識冠心病

報名日期：例會後



# 義工發展

## 家訪行動

日期：5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



## 護心操齊齊做

日期：5月8日至5月29日(逢星期三)

<5月22日暫停>

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：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

## 電話慰問

日期：5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



## 活齡閃動顯才華~默劇班

日期：5月2日、9日、16日、23日、  
30日及6月6日(逢星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心一樓

對象：活齡閃動顯才華-小丑成員

內容：學習默劇技巧

※請小丑成員準時出席

※如對培訓班有任何疑問，請向  
林姑娘查詢

## 「老友記」自募小組會議

日期：5月10日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：社區中心一樓

對象：「老友記」自募小組委員



## 社交及康樂活動

### 豐彩耆樂

日期：5月10日至6月14日(逢星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：免費 節數：6節

對象：獨居(以電腦記錄為準)

內容：讓長者透過遊戲與藝術創作，  
從而建立互助網絡、認識情緒  
舒緩技巧及認識社區資源

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

※有興趣的會員可向實習社工顏姑娘  
查詢

### 游龍戲水慶端午

日期：5月22日(星期三)

時間：上午10:00-11:30

地點：社區中心禮堂

名額：200位 費用：20元

內容：慶祝端午節，欣賞歌舞表演及  
攤位遊戲

報名日期：例會後

禮物換領地點：長發社區中心一樓

※攤位活動禮物只限即場換領

※參加者可獲禮物壹份，請憑票及  
自備環保袋領取禮物



### 同歌頌母親恩

日期：5月8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：5元

內容：做小手工及遊戲

報名日期：5月8日(星期三)

上午9時敬發樓地下



### 粵曲敬老演唱會

日期：5月10日(星期五)

時間：上午11:30-下午5:00-5:00

地點：保良局總局禮堂

名額：60位 費用：10元

內容：經典粵曲獻唱

報名日期：例會後

※請已報名之會員準時集合



### 生日會<4-6月>

日期：6月12日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：50位 費用：5元

內容：為4-6月出生會員慶祝生辰

報名日期：例會後



### 實習同學動向



實習社工  
顏淑芳

各位老友記大家好，我是來自香港專業進修學校的實習社工顏姑娘，  
會於4月至6月在中心實習，好開心可以有此機會認識各位、能與大家  
傾談與分享，期待之後更多的互動，大家空閒時也可找我聊天。

各位老友記，大家好！我是來自香港專業進修學校的實習社工黃先生，  
之後的三個月會在中心開展我的實習工作，期待與各位老友記認識，  
細聽大家的人生閱歷故事。同時，希望可以在中心與各位老友記一同  
建立快樂開心的回憶，稍後我在會在中心舉辦一個「做個快樂老友記」  
小組，歡迎各位老友記報名參加。



實習社工  
黃壹鳴



## 智「IN」長者外展數碼計劃

計劃為期兩年，由義工攜同電子產品如：平板電腦、智能電話等探訪區內的長者，向他們展示當中的功能，搜尋時事資訊、有趣遊戲、觀看懷舊影片等。計劃現招募義工協助及進行培訓。

### 義工培訓

日期：5月21日及5月28日(星期二)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：14位 費用：免費

內容：學習使用智能電話及iPad，了解服務對象特性及探訪技巧

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：5月6日(星期一)

售賣5月13日至5月25日飯票

日期：5月20日(星期一)

售賣5月27日至6月8日飯票

日期：6月3日(星期一)

售賣6月10日至6月22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



## 認知障礙症

### 玩具大使義工培訓工作坊

日期：5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



### 玩具圖書館~玩具借用

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



## 長者快樂故事

當初朋友介紹認識了中心，現在已加入中心十多年，很開心可以在這裡認識了很多新朋友，中心活動多元化，使我的娛樂更豐富，除了可以於以往參加旅行外、還有不同主題的講座、更有不同運動供我們參與，閒時更可與一班好友一同玩棋，十分愉快。

會員梅錦珍

## 有需要護老者

### 護老天地~怡老按摩鬆一鬆(1)

日期：5月31日(星期五)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：10元

對象：護老者及其照顧之長者

內容：學習怡老按摩十二式技巧，  
以及製作滋潤糖水進行茶聚分享

報名日期：5月20日(星期一)

下午1時敬發樓地下

※曾參與「護老天地」之會員可於  
5月18日或之前優先報名



## 護老者樂園

日期：5月4日及6月1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



## 護老者支援服務

### 「耆幻藝行」表達藝術小組

日期：5月2日、9日、16日、23日及30日  
(星期四)

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

名額：8位 費用：免費

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

※活動由凱瑟克基金贊助

※香港大學行為健康教研中心合辦

### 東華三院周演森小學與你同行

日期：5月17日(星期五)

時間：下午2:40-3:25

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：5元

內容：遊戲、學生表演

報名日期：5月8日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動與東華三院周演森小學合辦



## 「耆力無窮」計劃

	上課日期	時間	地點	內容
1	5月7日(星期二)	上午10:00-11:00	社區中心一樓	護士課
2	5月10日(星期五)	下午1:00-3:00	敬發樓地下	體能測驗
3	5月14日(星期二)	下午2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
4	5月15日(星期三)	下午2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
5	5月17日(星期五)	下午2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
6	5月21日(星期二)	下午2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
7	5月22日(星期三)	下午2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
8	5月24日(星期五)	下午2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
9	5月28日(星期二)	下午2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
10	5月31日(星期五)	下午2:30-3:30	社區中心一樓	運動課

※參加者請穿著輕便的運動服及運動鞋，並攜帶足夠食水

※活動由李國賢長者基金贊助

※香港大學秀圃老年研究中心合辦





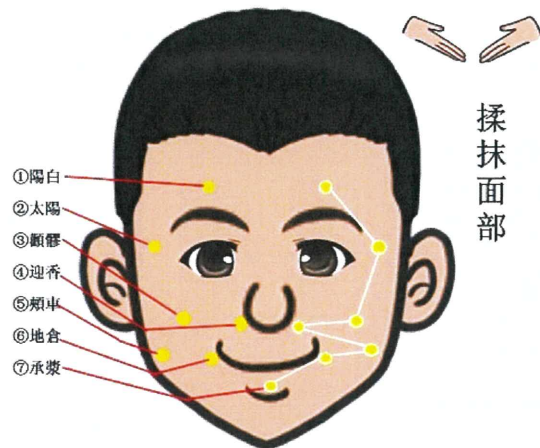
# 體適能資訊欄

## 長者必備按摩 12 式(二)

上一期介紹了三式的按摩，分別有第一式：開天門、第二式：分推坎宮及第三式：按揉太陽，今期會介紹另外四式俾大家！

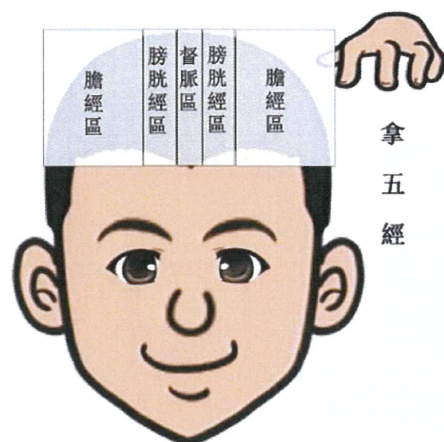
### 第四式：揉抹面部

用雙手食指、中指及無名指指腹，或只用中指指腹，按順序揉抹面部陽白、太陽、顴膠、迎香、頰車、地倉、承漿等穴位，重複 3 次。



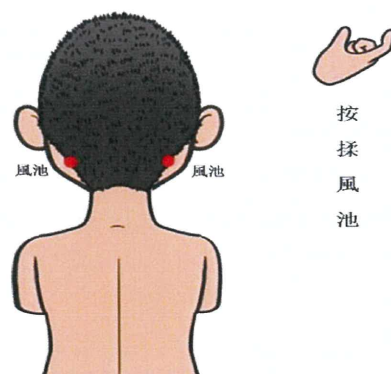
### 第五式：拿五經

將毛巾覆蓋頭部，置中指於督脈，食指及無名指於膀胱經，拇指及小拇指於膽經，沿經上下使用拿法，並可向頭部周圍移動，重複 3 分鐘。



### 第六式：按揉風池

將毛巾覆蓋頭頸，用拇指（可伴以食指或中指輔助）按揉風池穴，重複 5 次。



### 第七式：按揉頸項部

將毛巾覆蓋頭頸，用拇指伴以食指或中指輔助，提按及按揉雙側頸項，重複 3 分鐘。



資料提供：



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p><b>活動舉行地點：</b>  <b>(敬)：敬發樓地下</b>  <b>(社)：長發社區中心一樓</b>  <b>(禮)：長發社區中心禮堂</b></p>						
			 <b>勞動節假期</b>			
			1	2	3	4
				9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 活齡閃動顯才華(社) 2:00 耆幻藝行表達藝術小組(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	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)	9:00 社區飯堂(敬) 9:30 長者學苑~ 手機應用班(社) 10:00 烏克麗麗DoReMi(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 護老音樂團(敬)
5	6	7	8	9	10	11
9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 耆力無窮-護士課(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 / 3:00 例會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 10:00 做個快樂老友記(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 同歌頌母親恩(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 活齡閃動顯才華(社) 2:00 耆幻藝行表達藝術小組(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 活齡閃動顯才華(社) 2:00 耆幻藝行表達藝術小組(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 豐彩耆樂(社) 11:30 粵曲敬老演唱會 12:00 社區飯堂(敬) 1:00 耆力無窮-體能測驗(敬) 2:00 老友記自募小組會議(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:30 長者學苑~ 手機應用班(社) 10:00 烏克麗麗DoReMi(敬) 12:00 社區飯堂(敬)
12	13	14	15	16	17	18
	 <b>佛誕假期</b>	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 10:00 做個快樂老友記(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 活齡閃動顯才華(社) 2:00 耆幻藝行表達藝術小組(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 華僑之聲(敬) 10:00 豐彩耆樂(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:40 東華三院周演森小學 與你同行(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:30 長者學苑~ 手機應用班(社) 10:00 烏克麗麗DoReMi(敬) 12:00 社區飯堂(敬)
19	20	21	22	23	24	25
9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 智IN長者外展數碼 計劃~義工培訓(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 游龍戲水慶端午(禮) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 耆才社區剪髮服務(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 游龍戲水慶端午(禮) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 耆才社區剪髮服務(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 做個快樂老友記(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 活齡閃動顯才華(社) 2:00 耆幻藝行表達藝術小組(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 華僑之聲(敬) 10:00 豐彩耆樂(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 玩具大使義工培訓 工作坊(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:30 長者學苑~ 手機應用班(社) 10:00 烏克麗麗DoReMi(敬) 12:00 社區飯堂(敬)
26	27	28	29	30	31	6月1日
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) 2:00 粵曲班(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 智IN長者外展數碼 計劃~義工培訓(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 10:00 做個快樂老友記(社) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 10:00 做個快樂老友記(社) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 活齡閃動顯才華(社) 2:00 耆幻藝行表達藝術小組(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 華僑之聲(敬) 10:00 豐彩耆樂(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 護老天地(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:30 長者學苑~ 手機應用班(社) 10:00 烏克麗麗DoReMi(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 護老音樂團(敬)