



保良局
PO LEUNG KUK



保良局曹金霖夫人耆暉中心



祝各位會員，
鼠年行大運、
最重要身體健康、
開心快樂

高姑娘

祝各位老友記：
身體健康像碩鼠
精靈活力像松鼠
天天快樂像米老鼠



祝各位老友記：
鼠年到 鼠年好
鼠年行大運
最重要身體健康，
開開心心！

黃姑娘

祝大家：
“鼠”不盡的幸福！
“鼠”不盡的美滿生活！
金“鼠”年行大運！！

尹姑娘



吳主任

祝大家
“鼠”不盡的快樂！
“鼠”不盡的笑容！

林姑娘

恭祝各位老友記：
鼠來報喜福滿門
迎來金鼠慶新春

鄧姑娘

祝大家：
鼠年吉祥、鼠運亨通
個個身體健康 ~

朱姑娘

火樹銀花迎玉鼠
山珍海味列金盤
祝咁多位老友記
黎緊新一季，鼠年行大運
身體健康、心想事成！

潘先生

金鼠獻瑞、竹報平安
恭祝各位老支記
事事大吉、事事順心

伍姑娘

鼠年暢旺萬事興
長者身心又健康
開心快樂過新年
老少平安樂安居

張姑娘

祝老友記：
新年快樂，
身體健康

梁姑娘

祝各位老友記：
新年快樂，
身體健康
開心每一天

李姑娘

新年新開始，
祝各位老友記身體健康，
鼠年行大運！

實習社工吳姑娘

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

標準十四
每一位服務使用者及職員均有位
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。

標準十五
每一位服務使用者及職員均有位
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。

下次例會日期

日期：2020年2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：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

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

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：314

活齡閃動顯才華~雜耍班

日期：1月2日至2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：學習雜耍技巧

※請小丑成員準時出席

負責職員：林婉汶姑娘

保良局蔡繼有學校新春活動

日期：1月22日(星期三)

時間：上午8:15-中午12:00

地點：保良局蔡繼有學校

名額：30位 費用：免費

對象：義工隊會員

內容：協助指導學生製作利是封掛飾、紗筒金桔及進行新春裝飾比賽

※活動當天有專車接送

※已登記的義工請於上午8時15分集合，集合地點待定

負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：319

有需要護老者支援

護老者樂園

日期：1月4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

負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：192



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

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：313



「活齡閃動, 銀齡平台展活力」分享日

日期：1月8日(星期三)

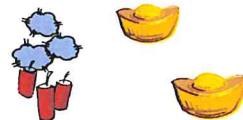
時間：上午9:30-5:00

地點：樂富廣場

對象：活齡閃動顯才華-小丑成員

內容：表演(小丑、非洲鼓、拳擊舞、敲擊樂等)、銀齡平台推廣活動等

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：322



外展街站

日期：1月14日(二)

時間：下午2:00-4:00

地點：長發邨附近

名額：6位

對象：義工隊會員

內容：於長發邨附近街道宣傳中心

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：312



「耆幻藝行」表達藝術小組

日期：1月6日、13日、20日(星期一)
1月29日(星期三)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

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

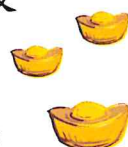
內容：體驗不同的藝術活動，抒發情緒，提升正能量，達至全人健康

※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

負責職員：黃雅麗姑娘 編號：208



教育及發展

U3A太極氣功十八式

日期：1月2日、9日、16日、23日及30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

※歡迎即場參加，活動不需預先報名

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：203



曹老創新科技巡禮(II)

日期：1月8日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：40名 費用：免費

內容：試玩位於社區中心的新添置科技產品

報名日期：例會後

負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：277



U3A齊來做手工~新年篇

日期：1月10日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

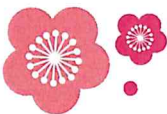
名額：15位 費用：10元

內容：由「老友記」自募小組委員教授利是封摺紙

報名日期：1月8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：



長者學苑~烏克麗麗DoReMi(3)

日期：1月11日(星期六)

時間：上午10:30-11:30

地點：社區中心一樓

日期：1月18日至3月14日(逢星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

內容：學習彈奏夏威夷小結他樂曲

※長者學苑~烏克麗麗DoReMi(2)學員優先報名

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：307



中國舞班(10)

日期：1月6日至1月22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：286



資訊科技站

日期：1月11日及2月1日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：每節4位 費用：免費

內容：為長者排解各種使用智能手機上的疑難

報名日期：例會後

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：294



耆才社區剪髮服務1920(4)

日期：1月21日(星期二)

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：1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

※剪髮服務非先到先得，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：289



長者學苑~八段錦班(2)

日期：1月11日至3月14日(逢星期六)

時間：上午9:15-10:15

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

報名日期：1月8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：306



回味開心星期五

日期：1月17日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：30位 費用：8元

內容：玩遊戲及享用腐竹雞蛋糖水

報名日期：1月8日(星期三)

上午9時敬發樓地下

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：315



社交及康樂活動

長者學苑~咖啡拉花樂工作坊

日期：2月1日(星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：遊樂場協會三樓

名額：15位 費用：免費

對象：「老友記」自募小組委員

內容：透過學習咖啡拉花技巧，增進

自募小組委員間感情

※請已報名之組員請準時出席

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：281



週六鬆一鬆

日期：1月18日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：8元

內容：欣賞經典電影「富貴再逼人」

及享用小食

報名日期：1月8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：305



曹老三十周年呈獻

喜迎金鼠賀生辰

日期：2月6日(星期四)

時間：上午10:00-上午10:45

地點：長發社區中心禮堂

名額：200位 費用：30元

內容：慶祝農曆新年及中心生辰，

欣賞表演及大抽獎

報名日期：1月9日(星期四)

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

負責職員：鄧兆芬姑娘 編號：325



社區飯堂服務計劃

時間	膳食類別	費用
早餐 上午9:00	中心堂食 (逢星期一及六)	2元
早餐 下午4:30	速凍粥 (逢星期二至五)	
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：1月13日(星期一)

售賣1月20日至2月8日飯票

日期：2月3日(星期一)

售賣2月10日至2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

※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：316



長發邨幼兒學校與你同行(1月)

日期：1月11日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：5元

內容：由新界婦孺福利會長發邨
幼兒學校的學生與長者們
進行小遊戲及手工環節

報名日期：1月8日(星期三)
上午9時敬發樓地下

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：297



有「煮」「義」(4)~健康綠色生活日

日期：1月18日(星期六)

時間：下午3:30-5:00

地點：社區中心三樓
遊樂場協會

名額：15位 費用：免費

內容：教授綠色耕作、包餃子及學習
伸展操

報名日期：1月8日(星期三)
上午9時敬發樓地下

※活動與遊樂場協會合辦

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：301



Switch齊齊玩

日期：1月15日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：15位 費用：免費

內容：一同玩Super Mario Party

報名日期：例會後

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：304



護老者支援

護老天地-迎春接福寫揮春(1月)

日期：1月17日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：20元

對象：護老者及被照顧之長者

內容：護老者定期聚會，製作揮春，
以及彼此交流護老心得，分享
社區及活動資訊

報名日期：1月11日(星期六)

上午9時敬發樓地下

※曾參與護老天地成員可於1月10日或
之前優先報名

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：297



日本和諧粉彩體驗工作坊(4)

日期：1月20日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

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：1月8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：299



長者快樂故事

我很喜歡和孫子們相處，他們不但會經常打電話關心我，還會用他們的假期帶我四處遊玩，願意花時間陪伴我，他們有帶我到過珠海玩，和他們一起相處總是很開心。

而且我也很喜歡做運動，每天我都會和朋友們一起做運動。做運動時總令我特別開心，因為這不但可強身健體，更可以使我和朋友共聚。

會員吳素英



健康教育及生活推廣

衛生署健康講座

日期：1月7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：安全使用藥物
報名日期：例會後
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：287



護心操齊齊做

日期：1月8日至29日(逢星期三)
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」



※歡迎即場參加，活動不需預先報名
負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：303

柏金遜講座

日期：1月16日(星期四)
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：認識柏金遜症的各種疑難，預防及護理方法



報名日期：例會後
負責職員：潘飛龍先生 活動編號：295

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：陳姿尹姑娘 活動編號：196



長者健體計劃(一月份)

日期：1月14日(星期二)
時間：上午9:30-11:30
地點：社區中心一樓
名額：30位 費用：免費
內容：由導師指導做運動，抒緩痛症及推廣長者持續運動



報名日期：例會後
※活動與康文署合辦
負責職員：潘飛龍先生 活動編號：255

健康檢查(1月)

日期：1月21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：288

認知障礙症

Hi-Tect遊戲日(3)

日期：1月24日(星期五)
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：教授互動遊戲，讓參加者接觸互動遊戲



報名日期：例會後
負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：300



保良局
PO LEUNG KUK

庚子年敬老賀新春



金鼠獻萃耀豐年

日期：2020年2月12日（星期三）[農曆正月十九日]

時間：上午9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：96位 費用：90元

內容：表演、抽獎、新春聚餐

登記日期：1月8日（星期三）上午9時至

1月18日（星期六）下午4時

抽籤日期：1月20日（星期一）上午9時敬發樓地下

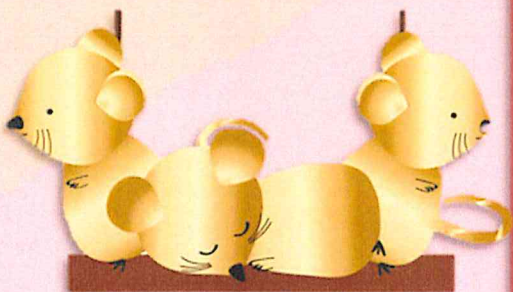
※中籤者必須於1月31日（星期五）

下午5時前繳交費用，否則當棄權，由後備補上

※活動當天上午9時30分長發社區中心地下集合，逾時不候

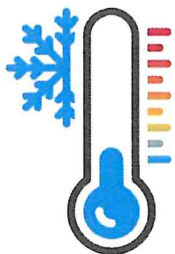
※參加者須戴中心帽

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：322



菜單

燒味拼盆
川醬翠玉鳳片蝦仁
瑤柱扒西蘭花
蟹肉粟米羹
清蒸大海斑
沙薑貴妃雞
揚州炒飯
什菌干燒伊麵
黃金珍珠露



體適能資訊欄

天寒地凍要小心，做下運動暖下身

踏入1月，天氣已轉涼很多，長者可能會因調節體溫的機能日漸衰退及皮下脂肪減少，從而減少運動量，較容易因體溫下降而感到不適，更有機會導致低溫症。

禦寒措施五大要點

1. 留意天氣

- 密切留意天氣轉變，如天文台發出寒冷天氣警告。

2. 適當添衣

- 宜穿質料乾爽、輕便、舒適、透氣和保暖性能好的禦寒衣物，不要穿得過分臃腫和緊身，以免影響活動，確保頭、頸、手和腳部都溫暖。

3. 適當活動

- 保持正常的日常活動，適量運動可使身體產生熱能，幫助維持體溫，保持關節靈活和增強血液循環。外出時，避免長時間逗留寒冷的地方。

4. 家居保暖

- 保持家居環境溫暖及空氣流通。若選用電暖爐，一定要確保室內空氣流通，遠離易燃物品，避免電力負荷過重及小心過熱，以免發生火警或灼傷等意外。如糖尿及脊髓病患者，不宜使用暖水袋及暖身器。

5. 禦寒飲食

- 宜多飲用及進食熱量較高和容易消化的熱飲和食物，如奶、湯、粥、粉、麩和飯等，可選擇少食多餐，飲用足夠的水分，注意均衡營養，避免高脂肪及高鹽分的食物，更不要誤信飲酒可以取暖，引致加速身體熱能的流失。



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 (遊)遊樂場 協會三樓			 元旦假期	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~ 雜耍班(社) 4:30 社區飯堂(敬)	11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 2:30 護老耆樂園(敬)					
5	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 春幻藝行(敬) 2:00 粵曲班(社) 4:30 社區飯堂(敬)	6	10:00 衛生署健康講座(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 / 3:00 例會(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	8	9:00 中國舞班(社) 9:30 活齡閃動銀齡平台 展活力~分享日 10:00 護心操齊齊做(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 耆老創新科技巡禮II(社) 4:30 社區飯堂(敬)	9	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~ 雜耍班(社) 4:30 社區飯堂(敬)	10	11:30 社區飯堂(敬) 2:00 U3A齊來做手工(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	11	9:00 社區飯堂(敬) 9:15 長者學苑~ 八段錦班(社) 10:00 長發郵幼兒學校 與你同行(敬) 10:30 長者學苑~ 烏克麗麗DoReMi3(社) 2:00 資訊科技站(敬)
12	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(社) 2:00 春幻藝行(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	13	9:30 長者健體計劃(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 外展街站 4:30 社區飯堂(敬)	15	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 Switch齊齊玩(社) 4:30 社區飯堂(敬)	16	9:45 太極氣功十八式(社) 10:00 柏金遜講座(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 活齡閃動顯才華~ 雜耍班(社) 4:30 社區飯堂(敬)	17	11:30 社區飯堂(敬) 2:30 護老天地~迎春接福 寫揮春(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)	18	9:00 社區飯堂(敬) 9:15 長者學苑~ 八段錦班(社) 10:00 長者學苑~ 烏克麗麗DoReMi3(敬) 2:00 週六鬆一鬆(敬) 3:30 有煮義~健康綠色 生活日(遊)
19	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 春幻藝行(敬) 2:30 日本和諧粉彩體驗 工作坊(社) 4:30 社區飯堂(敬)	20	9:00 健康檢查(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 耆才社區剪髮服務(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	22	8:15 蔡繼有學校新春活動 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)	23	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~ 雜耍班(社) 4:30 社區飯堂(敬)	24	10:00 Hi-Tect遊戲日(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	25	 大年初一
26	 大年初二	 大年初三	 大年初四	10:00 護心操齊齊做(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 春幻藝行(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	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~ 雜耍班(社) 4:30 社區飯堂(敬)	11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 2:00 資訊科技站(敬) 2:30 長者學苑~ 咖啡拉花樂工作坊(敬)				
						2月1日					