



保良局  
PO LEUNG KUK



# 保良局曹金霖夫人耆暉中心 壹九年九月份

## 曹老三十周年呈獻~魔力橋大賽

初賽日期：9月10日(星期二)

初賽時間：下午2:30-4:30

決賽日期：9月24日(星期二)

決賽時間：下午2:30-4:30

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：進行魔力橋友誼賽

※ 每位參賽者會進行3局賽事

※ 決賽將取決於首24名總分最高得分者

※ 最快把數字牌出完的參加者便可獲勝，其餘參加者須計算手持數字牌的總和，此為所輸掉的分數(以負分計算)，而所有參加者負分的總和便是勝出者的得分(以正分計算)

※ 比賽設有以下獎項：

◎ 最高分獎

◎ 最多百搭獎

◎ 最快破冰獎(次數)



### 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。

### 下次例會日期

日期：2019年10月8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 潘飛龍 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



## 護心操齊齊做

日期：9月4日及9月18日(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」

※活動無須預先報名，歡迎即場參加

## 健康飲食資訊講座

日期：9月9日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：40名 費用：免費

內容：認識健康飲食

報名日期：例會後



## 樂齡科技社區長者講座

日期：9月17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：介紹「醫、食、住、行」的樂齡

科技產品及服務

報名日期：例會後



## 私隱專員公署講座

日期：9月19日(星期四)

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：了解潛在個人資料私隱風險

報名日期：例會後



## 健康檢查(9月)

日期：9月25日(星期三)

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



## 健康教育及生活推廣

### 「耆力無窮」計劃體能測試

日期：9月4日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

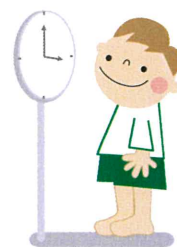
地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

對象：「耆力無窮」參加者

內容：體能測試

※參加者請穿著輕便的運動服飾



### 衛生署健康講座

日期：9月10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：改善記憶~日常生活應用篇

報名日期：例會後



### 輕輕鬆鬆伸展操

日期：9月20日(星期五)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：由體適能導師教授伸展運動

報名日期：9月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動由聖雅各福群會主辦



### 普及健體運動『長者健體計劃』 外展活動(9月份)

日期：9月24日(星期二)

時間：上午9:30-11:30

地點：社區中心一樓

名額：30名 費用：免費

內容：提高長者對運動興趣，讓他們

了解恆常做運動對身體健康的

好處

報名日期：例會後

※另有資料需登記，報名後請聯絡潘SIR





## 中國舞班(6)

日期：9月4日至9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



## U3A太極氣功十八式

日期：9月5日、12日、26日及  
10月3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

## U3A齊來做手工~絲襪花(喇叭花)

日期：9月13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：9月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 認知障礙症

### 認知玩具日

日期：9月27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



## 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

## 教育及發展

## 耆才社區剪髮服務1920(2)

日期：9月25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：9月4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



## 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：9月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 長者學苑~八段錦班

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

報名日期：9月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 認知友善工作坊(II)

日期：9月6日(星期五)

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：認識認知障礙症

報名日期：例會後



## 有需要護老者

### 護老者樂園

日期：9月7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



### 玩轉「腦」朋友

日期：10月15日、22日及29日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

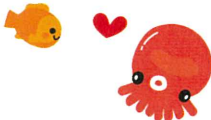
對象：已登記的有需要護老者(NC)

內容：提供不同活動，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

報名日期：9月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※有興趣的護老者請向陳姑娘查詢



## 伴你同行~護送及陪伴服務

日期：9月1日至9月30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



## 護老者支援服務

### 八三中學與你同行

日期：9月19日(星期四)

時間：下午2:15-3:45

地點：社區中心三樓遊樂場協會

名額：30位 名額：5元

內容：與學生一起玩桌上遊戲

報名日期：9月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下



### 護老天地(3)~護老迎中秋(9月)

日期：9月11日(星期三)

時間：下午3:00-4:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：10元

對象：護老者及被照顧之長者

內容：製作燈籠及茶聚分享

報名日期：9月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下



### 快樂椅子舞(2)

日期：9月16日及23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：10元

內容：透過「快樂椅子舞」，進行腦部及肌肉訓練技巧

報名日期：9月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下



### 護老資訊知多D~社區照顧服務

日期：9月25日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：40名 費用：免費

內容：介紹「社區照顧服務」內容

報名日期：例會後



### Wii齊齊玩

日期：9月30日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20人 費用：免費

內容：一同玩Wii Sports運動遊戲

報名日期：例會後



# 長者快樂故事

我感到最快樂的事是我來到中心已有十多年，在中心也有認識到很多姊妹朋友，而且還會一起去飲茶，就在上星期中，我也有與一群朋友到荃灣飲茶之後去逛街，感覺年輕了不少呢！

會員黃瓊歡

## 生日會(7-9月)

日期：9月18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：與7-9月生日的會員一同慶祝

報名日期：9月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 社交及康樂活動

### 樂滿團圓賀中秋

日期：9月11日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：長發社區禮堂

費用：20元

名額：100位(敬發樓) 額滿即止

50位(社區中心) 額滿即止

內容：慶祝中秋節及欣賞表演

禮物領取地點：長發社區中心一樓

※參加者可獲禮物壹份，請憑票領取及自備環保袋領取禮物



## 曹老三十周年呈獻

### 曹老三十周年呈獻~回味開心星期五

日期：9月20日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

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



## 義工發展

### 家訪行動

日期：9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



### 電話慰問

日期：9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

## 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：9月9日(星期一)

售賣9月16日至9月28日飯票

日期：9月23日(星期一)

售賣9月30日至10月12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

# 體適能資訊欄

## 骨質疏鬆症面面觀 (續)

隨年齡增長，長者肌肉、骨質容易流失，但可靠運動補強。美、澳、港研究都證實，保持運動習慣，可增加脊椎骨、大腿骨及頸骨等部位骨質密度，並大幅降低因跌倒而骨折的風險。運動能增加神經系統與肌肉組織間的連結，並強化肌力及肌耐力，延緩長者因肌肉流失導致肌少症的狀況。

### 『對抗地心引力』的負重運動

人體的重量就足以訓練肌力，亦鼓勵長者或骨質疏鬆患者「健走」。若身體機能許可，可在四肢綁上沙包增加負重，但須避免過於沉重的健身器材或跳躍等易導致跌倒、骨折的動作。

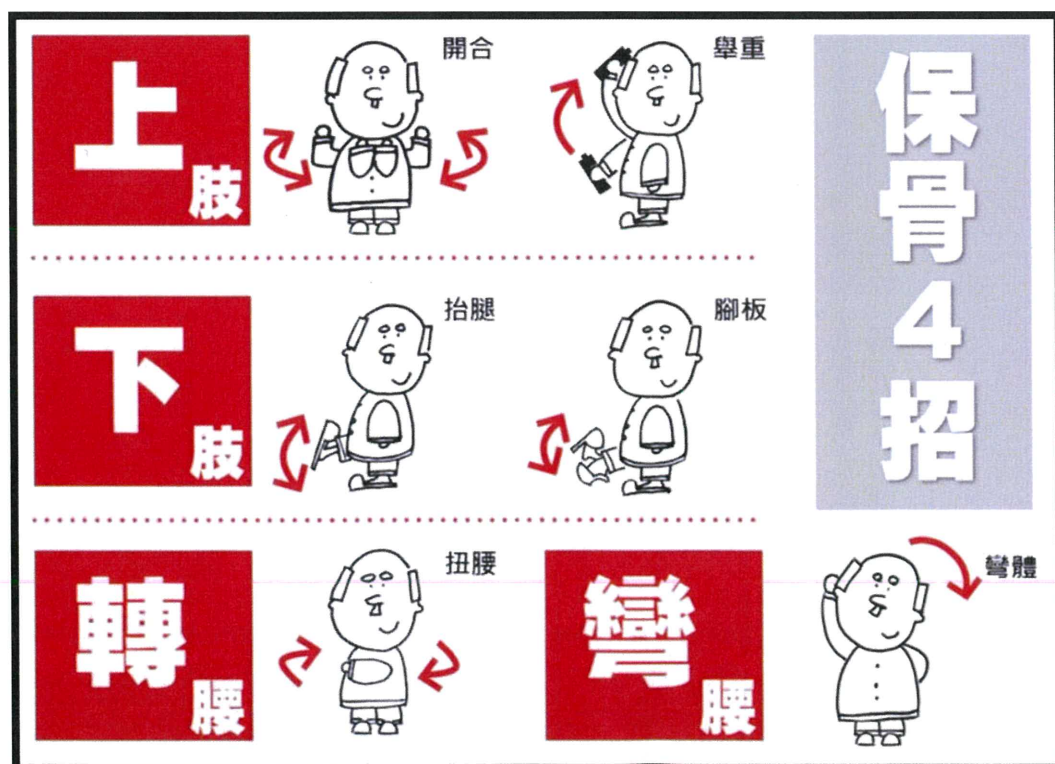
### 『上、下、轉、彎』運動

上肢訓練：類似單、雙手舉啞鈴及上臂開合

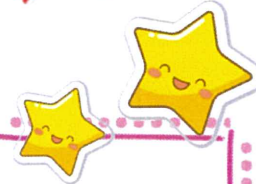
下肢訓練：抬腿及類似「金雞獨立」的站立抬腳、伸展腳背，可加強柔軟度與平衡感

轉體：上半身向後轉

彎體：側面肢體伸展，有助強化手臂、肩膀、腰部與背部肌肉。





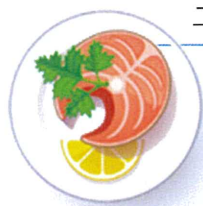


## 美女廚房

### 投選社區飯堂最喜愛的五道菜式

社區飯堂為大家提供均衡營養、美味健康的膳食。每到開飯時間，飯堂會傳來陣陣飯香。惹味小炒、特色靚湯及精美時蔬，不禁令人垂涎

三尺。現在誠邀各位「為食兵團」選出心目中代表社區飯堂的五



大必食菜式，贏取豐富的禮物。同時，被選出的菜式，亦有機會在10月「美女廚房」活動中，由中心職員親自烹調！

會員姓名：

會員編號：



## 投票紙

請選出你最喜愛的五道社區飯堂菜式：

<input type="checkbox"/>	羅漢齋	<input type="checkbox"/>	東坡肉	<input type="checkbox"/>	叉燒炒蛋
<input type="checkbox"/>	蘿蔔炒魚鬆	<input type="checkbox"/>	粉絲節瓜	<input type="checkbox"/>	時菜、湯水
<input type="checkbox"/>	豉汁蒸魚	<input type="checkbox"/>	西芹甘筍炒肉丁	<input type="checkbox"/>	瑞士雞翼
<input type="checkbox"/>	南瓜蒸肉餅	<input type="checkbox"/>	南乳花生豬手	<input type="checkbox"/>	肉碎粉絲蒸蛋
<input type="checkbox"/>	三色椒炒雞球	<input type="checkbox"/>	其他(請註明)：_____		

(請在適當的位置，填上剔號☑)

遞交投票日期：9月5日上午9時 至 9月30日下午4時正

遞交投票地點：敬發樓地下

抽獎日期：10月16日(星期三) 於「美女廚房」活動中進行

投票及抽獎結果將在10月17日(星期四)上午9:00同時張貼於本中心壁報



\*\*活動詳情以中心之最後公佈為準！若有任何查詢，請與中心職員聯絡\*\*



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2	3	4	5	6	7
活動舉行地點： (敬):敬發樓地下 (社):長發社區 中心一樓 (禮):長發社區禮堂 (學校):保良局 陳百強伉儷青衣學校	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲班(社) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 / 3:00 例會(敬) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 耆力無窮計劃體能測試(敬) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 眾樂樂義工小組(社) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 認知友善工作坊(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 長者學苑~ 烏克麗麗DoReMi(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 護老音樂團(敬)
8	9	10	11	12	13	14
	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲班(社) 2:00 健康飲食資訊講座(敬) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 耆老三十周年呈獻~ 魔力橋大賽-初賽(敬) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 樂滿團圓賀中秋(禮) 12:00 社區飯堂(敬/社) 3:00 護老天地(敬) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 眾樂樂義工小組(社) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 華僑之聲(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 U3A齊來做手工~ 絲襪花(喇叭花)(敬) 5:00 社區飯堂(社)	 中秋節翌日假期
15	16	17	18	19	20	21
	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲班(社) 2:30 快樂椅子舞(敬) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 樂齡科技社區 長者講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 生日會(敬) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 私隱專員公署講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 眾樂樂義工小組(社) 2:15 八三中學與你同行(社) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 華僑之聲(敬) 10:30 輕輕鬆鬆伸展操(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 耆老三十周年呈獻~ 回味開心星期五(敬) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 長者學苑~ 烏克麗麗DoReMi(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社)
22	23	24	25	26	27	28
	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲班(社) 2:30 快樂椅子舞(敬) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 9:30 普及健體運動『長者 健體計劃』外展活動(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 耆老三十周年呈獻~ 魔力橋大賽-決賽(敬) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 9:00 健康檢查(敬) 10:00 護老資訊知多D(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 耆才社區剪髮服務(敬) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 眾樂樂義工小組(社) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 華僑之聲(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 認知玩具日(敬) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 長者學苑~ 烏克麗麗DoReMi(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社)
29	30	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲班(社) 2:30 Wii齊齊玩(敬) 5:00 社區飯堂(社)	 國慶假期	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 眾樂樂義工小組(社) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 長者學苑~ 基礎電腦班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社)