



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹八年十一月份



保良局140周年服務巡禮

耆暉小丑-快樂速遞

本局今年踏入140周年，於10月21日舉辦服務巡禮，與大眾一起回顧保良局的歷史與經典，其中安老服務更出動13隊小丑隊為活動增添歡樂氣氛。



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】

服務質素標準知多D

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：2018年11月29日

(星期四)

時間：下午2:00-3:00

地點：長發社區中心禮堂

中心職員：陳詠兒 吳穎芝 高麗玲 黃雅麗 林婉汶 陳姿尹 盧嘉英 鄧兆芬 朱倩瑩 潘展揚 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

「健步如飛」計劃

「健步如飛」計劃~健步行帶指導日

日期：11月1日至30日

時間：中心開放時間

地點：社區中心活動室



實用·免費

內容：解答參加者使用手帶的疑難

對象：「健步如飛」會員

長者日活動~樂齡科技發展日

日期：11月24日(星期六)

時間：下午1:45-下午5:30

內容：今年長者日以「全城護老」為主題，透過前往灣仔會議展覽中心參觀「樂齡科技博覽暨高峰會」，瀏覽世界各地在家居及院舍照顧長者方面的創新科技產品會場亦設有互動體驗及特色主題館等，喚起大眾的關注

名額：25位 費用：免費

報名日期：11月9日(星期五)

上午9時社區中心一樓

※活動當日下午1時45分於社區中心地下集合，逾時不候

※活動當日有旅遊車接送

※參加者請自備飲用水及足夠禦寒衣物

普世歡騰頌聖誕

日期：12月19日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：長發社區中心禮堂

名額：200位 費用：20元

內容：慶祝聖誕節及欣賞表演

報名日期：11月19日(星期一)

上午9時社區中心一樓

禮物領取地點：

活動當日11時至1時可於社區中心禮堂換領禮物當日1時後請往社區中心一樓領取

※參加者可獲禮物壹份，請憑票及自備環保袋領取禮物

※如有興趣於聯歡會表演者，請於11月26日至30日向中心職員報名

※如每項表演如多於一組參加，須要抽籤決定



「健步如飛」秋季一天遊

額滿

日期：11月13日(星期二)

時間：上午8:50-下午5:30

內容：上午前往西貢，步行海下灣海岸公園，欣賞近60種石珊瑚和不同種類的珊瑚魚，中午在西貢品嚐美味午餐，下午步行清水灣大坳門，欣賞果洲群島、橫瀾島和布袋澳等景色

費用：140元 名額：30位

※請已報名之會員於活動當日

上午8時50分於社區中心地下集合，逾時不候

※參加者請帶備足夠禦寒衣物及飲用水及穿防滑運動鞋

社交及康樂活動

華永慈善嘉年華

日期：11月24日(星期六)

時間：下午1:30至3:45

地點：旺角麥花臣遊樂場

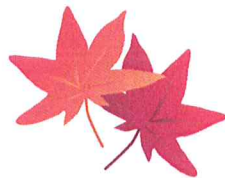
名額：25位 費用：免費

內容：參與華永慈善嘉年華攤位遊戲

報名日期：11月9日(星期五)

上午9時社區中心一樓

※請參加者於活動當日下午1時30分於社區中心地下集合



義工發展

家訪行動

日期：11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：11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

護老者支援服務

護老資訊知多D(1)

認知障礙症常見的行為和心理徵狀及處理方法

日期：11月14日(星期三)

時間：上午9:00-10:00

地點：社區中心地下活動室(1)

名額：30位 費用：免費

內容：認識有關認知障礙症常見的行為和心理徵狀及處理方法(BPSD)資訊

報名日期：11月9日(星期五)

上午9時社區中心一樓

※活動由葵涌醫院老齡心理健康社區護士診所資深護師主講

快樂四季添溫暖~快樂感恩長者日

日期：11月15日(星期四)

時間：下午2:15-3:45

地點：社區中心地下禮堂

名額：40位 費用：免費

內容：與義工及青少年一同進行小遊戲及「快樂椅子舞」

※老有所為18-19成員請準時出席活動

《認知無障礙-動員荃葵青2018-19》計劃

腦動「耆」「積」~認知檢測日

日期：11月19日(星期一)

時間：上午11:00-下午1:00

地點：社區中心地下活動室(2)

內容：使用認知評估檢測工具，以盡早介入及辨識認知障礙症患者

名額：40位 費用：免費

對象：歡迎葵青區長者參加

報名日期：11月9日(星期五)

上午9時社區中心一樓

※完成檢測可獲小禮物乙份

※請參加者依照籌號紙上的時間出席

※如對上述計劃有任何查詢，歡迎與社工尹姑娘聯絡

認知iPad日(2)

日期：11月21日(星期三)

時間：上午9:00-10:00

地點：社區中心地下活動室(1)

名額：15位 費用：免費

內容：一同玩認知玩具，訓練腦力

報名日期：11月9日(星期五)

上午9時社區中心一樓

認知玩具日(2)

日期：11月23日(星期五)

時間：上午9:00-10:00

地點：社區中心地下活動室(1)

名額：15位 費用：免費

內容：一同玩認知玩具，訓練腦力

報名日期：11月9日(星期五)

上午9時社區中心一樓

「不再是壓力」~護老者黃fun營

日期：12月8日(星期六)

時間：下午1:30-晚上10:00

地點：伸手助人協會樟木頭老人度假中心

名額：9位 費用：60元

對象：護老者個人可參加，亦可聯同其照顧長者或朋友，最多3人報名

內容：手工藝、禪繞畫、靜觀活動、集體遊戲等

報名日期：11月19日(星期五)

社區中心一樓

※曾參與「護老天地」之會員請於

11月17日(星期六)或之前優先報名

※費用已包括營費、膳食及交通

※如有任何疑問，請向社工林姑娘查詢

※活動由「荃灣及葵青區護耆網」主辦

長幼齊識碳~布偶話劇工作坊

日期：11月5日、7日、12日、14日、19日及26日(星期一及期三)

時間：中午12:15-下午3:30

地點：保良局溫林美賢耆暉中心

(九龍城晴朗商場樓A206舖)

對象：識碳大使

※請已報名之識碳大使中午12時15分於敬發樓中心正門集合，再乘42C出發

教育及發展

華僑之聲(3)

日期：11月2日至12月21日(逢星期五)
時間：上午10:00-11:00
地點：社區中心地下活動室(1)
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

中國舞班(8)

日期：11月5日至11月28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

Wii齊齊玩(2)

日期：11月12日(星期一)
時間：上午11:00-12:00
地點：社區中心地下活動室(2)
名額：15位 費用：免費
內容：一同玩Wii Sports電子運動遊戲
報名日期：11月9日(星期五)
上午9時社區中心一樓

耆才社區剪髮服務1819(3)

日期：11月21日(星期三)
時間：上午11:00-下午1:00
地點：社區中心三樓遊樂場協會
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5日(星期五)
上午9時社區中心一樓
※「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

耆樂羽毛球

日期：11月7日(星期三)
時間：下午2:00-4:00
地點：長發體育館
名額：8位 費用：免費
內容：與老友記一起打羽球，鍛鍊身體，度過歡樂下午
※歡迎中心各會員參加
※請參加者穿著輕便運動裝、運動鞋及帶備足夠飲用水
※請先向家庭醫生評估或諮詢自身的運動狀況
※請參加者於活動當日下午1時45分在社區中心地下集合

U3A太極氣功十八式



日期：11月1日、8日、15日及22日
(星期四)
時間：上午11:00-12:00
地點：社區中心地下活動室(2)
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
※如遇講座及活動，太極氣功十八式將會暫停一次，敬請留意
※活動可即場參與，不需預先報名

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：11月8日(星期四)及11月22日(星期四)
時間：下午3:00-4:00
地點：長發社區中心禮堂
※請攜帶有效的會員証，預買下兩星期的飯票

護士外展探訪

日期：11月5日、19日(星期一)

時間：下午2:00-5:00

日期：11月6日、13日、20日、27日
(星期二)

時間：上午9:00-12:00

對象：隱長、中心個案、獨居或
行動不便的會員

內容：護士上門探訪及進行健康諮詢

※中心職員會個別通知參加者

護士諮詢~健康諮詢

日期：11月12日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心活動室

名額：10位 費用：免費

內容：護士為參加者解答健康及
藥物問題，或協助登記醫健通

報名日期：11月9日(星期五)

上午9時社區中心一樓

※若長者欲預約其他時間，可事先
向職員登記



健康檢查(11月)

日期：11月19日(星期一)

時間：上午9:00-10:00

地點：社區中心地下活動室(1)

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：11月9日(星期五)

上午9時社區中心一樓

健康教育及生活推廣

衛生署健康講座

日期：11月13日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：香港遊樂場協會
社區中心三樓

名額：40位 費用：免費

內容：認識糖尿病

報名日期：11月9日(星期五)

上午9時社區中心一樓



流感疫苗注射

日期：11月1日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：長發社區中心禮堂

對象：(1) 50歲或以上 費用：免費

(2) 只接受10歲至49歲人仕

費用：160元

2018/19年度流感季節流感疫苗組合包括：

◎A/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09-like virus;

◎A/Singapore/INF16H-16-0019/2016 (H3N2)-like virus;

◎B/Colorado/06/2017-like virus (B/Victoria/2/87 lineage); and

◎B/Phuket/3073/2013-like virus (B/Yamagata/16/88 lineage).

藥廠：gsk

※報名及注射當日必須攜帶身份證明文件
登記

※疫苗短缺、額滿即止

※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

※服務由「保良局康復一站通」提供

額滿



好「義」事一欄

這是我第二次加入先知先覺義工隊。我十分喜歡這活動，
一方面可以與各參加者齊齊學習新知識，另一方面亦可以促進
身心健康，我覺得很開心，感恩！感德！

會員張偉星





保良局曹金霖夫人耆暉中心

中心偶到服務時間表 (11 月份)



日 期	時 間	地 點
11 月 1 日(四)	中午 12 時 – 下午 1 時	社區中心活動室(2)
11 月 2 日(五)	上午 9 時 – 10 時	社區中心活動室(1)
11 月 5 日(一)	上午 9 時 – 10 時	社區中心活動室(1)
11 月 5 日(一)	上午 11 時 – 下午 1 時	社區中心活動室(2)
11 月 7 日(三)	上午 9 時 – 10 時	社區中心活動室(1)
11 月 8 日(四)	中午 12 時 – 下午 1 時	社區中心活動室(2)
11 月 9 日(五)	上午 9 時 – 10 時	社區中心活動室(1)
11 月 12 日(一)	上午 9 時 – 10 時	社區中心活動室(1)
11 月 12 日(一)	中午 12 時 – 下午 1 時	社區中心活動室(2)
11 月 15 日(四)	中午 12 時 – 下午 1 時	社區中心活動室(2)
11 月 19 日(一)	上午 9 時 – 10 時	社區中心活動室(1)
11 月 22 日(四)	中午 12 時 – 下午 1 時	社區中心活動室(2)
11 月 22 日(四)	下午 2 時 – 3 時	社區中心禮堂
11 月 30 日(五)	上午 9 時 – 10 時	社區中心活動室(1)

職員動向

各位老友記，大家好，我是新加入中心的庶務員，大家可以叫我阿結或梁姑娘。我覺得能夠服務老友記是十分有意義的事，見到你們開心，我便開心。希望日後有機會與大家聊天，祝大家身體健康，笑口常開！



梁結英

長者快樂故事

我去年才成為中心會員。加入中心後，積極參加中心活動和義工服務，例如先知先覺及長幼齊識「碳」義工培訓，現在感覺自己變得開朗活潑，藉此感謝中心各職員對自己的關愛，期望中心裝修後變得更加熱鬧。

會員 侯美嫻



手工藝班

日期	時間	地點
11月5日(星期一)	上午10:00-11:00	社區中心活動室(1)
11月12日(星期一)	上午10:00-11:00	社區中心活動室(1)
11月19日(星期一)	上午10:00-11:00	社區中心活動室(1)
11月26日(星期一)	上午10:00-11:00	待定

健腦運動操班

日期	時間	地點
11月2日(星期五)	下午2:30-3:30	社區中心活動室(1)
11月9日(星期五)	下午2:30-3:30	社區中心活動室(1)
11月16日(星期五)	下午2:30-3:30	社區中心活動室(1)
11月23日(星期五)	下午2:30-3:30	社區中心活動室(1)
11月30日(星期五)	下午2:30-3:30	社區中心活動室(1)

護心操

日期	時間	地點
11月7日(星期三)	上午10:00-11:00	社區中心活動室(1)
11月14日(星期三)	上午10:00-11:00	社區中心活動室(1)
11月21日(星期三)	上午10:00-11:00	社區中心活動室(1)
11月28日(星期三)	上午10:00-11:00	待定



求存「義」同義工聚會

日期：11月26日(星期一)

時間：上午9:15-9:45

地點：待定

內容：義工聚會

對象：「先知先覺®」義工



如對上述計劃有任何查詢，可與本中心職員黃姑娘聯絡。

✿ 體適能資訊欄 ✿

抽筋的成因 I

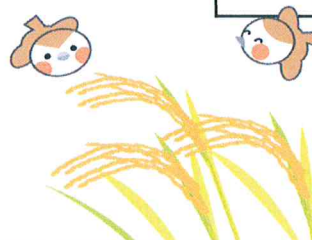
抽筋學名為「肌肉痙攣」是指肌肉突然或不自主地強直收縮的現象，會造成肌肉僵硬、疼痛難忍。華裔網球名將張德培曾在多場重要的比賽中發生抽筋，而干擾了比賽的進行，幸而他用堅強的毅力及各種處理的方法，克制了抽筋所帶來的疼痛及困擾，贏得勝利。

肌肉抽筋的成因

抽筋的真正成因目前尚未被確知，但大多數的研究結果認為，肌肉抽筋的成因於神經或神經肌應激閾值降低，使得肌肉的神經行動頻率突然增加，造成肌肉強直收縮。

以下幾種情況較易引起抽筋的發生：

1. 經過長時間運動而形成肌肉疲勞時，仍持續運動
2. 水份和鹽份流失過多
3. 局部循環不良
4. 嚴重腹瀉、嘔吐和飲食中的礦物質含量不足
5. 環境溫度突然改變
6. 肌肉或肌腱輕微裂傷
7. 情緒過度緊張
8. 以不適當的姿勢做運動
9. 一些慢性疾病、孕婦的抽筋發生率也會提高，須小心留意

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： (1)：社區中心地下活動室(1) (2)：社區中心地下活動室(2) (社)：社區中心一樓 (遊協)：遊樂場協會 (禮堂)：長發社區中心禮堂 (體育館)：長發體育館												1 8:45 社區飯堂(社) 11:00 太極氣功十八式(2) 12:00 社區飯堂(社) 2:00 流感疫苗注射(禮堂) 5:00 社區飯堂(社)			2 8:45 社區飯堂(社) 10:00 華僑之聲(1) 12:00 社區飯堂(社) 2:30 先知先覺健腦運動操班(1) 5:00 社區飯堂(社)			3 9:00 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社)		
4 8:45 社區飯堂(社) 9:00 中國舞班(2) 10:00 先知先覺手工藝班(1) 12:00 社區飯堂(社) 12:15長幼齊識碳-布偶話劇工作坊 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(社)			5			6 8:45 社區飯堂(社) 9:00 護士外展探訪 11:30 長新科技嘉年華 12:00 社區飯堂(社) 5:00 社區飯堂(社)			7 8:45 社區飯堂(社) 9:00 中國舞班(2) 10:00 先知先覺護心操(1) 12:00 社區飯堂(社) 12:15 長幼齊識碳-布偶話劇工作坊 2:00 耆樂羽毛球(體育館) 5:00 社區飯堂(社)			8 8:45 社區飯堂(社) 11:00 太極氣功十八式(2) 12:00 社區飯堂(社) 2:00 例 會(禮堂) 5:00 社區飯堂(社)			9 8:45 社區飯堂(社) 10:00 華僑之聲(1) 12:00 社區飯堂(社) 2:30 先知先覺健腦運動操班(1) 5:00 社區飯堂(社)			10 9:00 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社) 2:00 快樂四季添溫暖~ 快樂椅子舞義工訓練班(遊協)		
11 8:45社區飯堂(社) 9:00 中國舞班(2) 10:00 先知先覺手工藝班(1) 11:00 Wii 齊齊玩(2) 12:00 社區飯堂(社) 12:15長幼齊識碳-布偶話劇工作坊 2:30 護士諮詢(社) 5:00 社區飯堂(社)			12			13 8:45 社區飯堂(社) 9:00 護士外展探訪 8:50 健步如飛秋季一天遊 10:00 衛生署健康講座(遊協) 12:00 社區飯堂(社) 5:00 社區飯堂(社)			14 8:45 社區飯堂(社) 9:00 中國舞班(2) 9:00 護老資訊知多D(1) 10:00 先知先覺護心操(1) 12:00 社區飯堂(社) 12:15 長幼齊識碳-布偶話劇工作坊 5:00 社區飯堂(社)			15 8:45 社區飯堂(社) 11:00 太極氣功十八式(2) 12:00 社區飯堂(社) 2:30 快樂四季添溫暖~ 快樂感恩長者日(禮堂) 5:00 社區飯堂(社)			16 8:45 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社) 2:30 先知先覺健腦運動操班(1) 5:00 社區飯堂(社)			17 9:00 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社) 2:00 快樂四季添溫暖~ 快樂椅子舞義工訓練班(遊協)		
18 8:45社區飯堂(社) 9:00健康檢查(1)/中國舞班(2) 10:00 先知先覺手工藝班(1) 11:00 認知檢測日(1) 12:00 社區飯堂(社) 12:15長幼齊識碳-布偶話劇工作坊 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(社)			19			20 8:45 社區飯堂(社) 9:00 護士外展探訪 12:00 社區飯堂(社) 5:00 社區飯堂(社)			21 8:45 社區飯堂(社) 9:00 中國舞班(2) 9:00 認知iPad日(1) 10:00 先知先覺護心操(1) 11:00 耆才社區剪髮服務(遊協) 12:00 社區飯堂(社) 5:00 社區飯堂(社)			22 8:45 社區飯堂(社) 11:00 太極氣功十八式(2) 12:00 社區飯堂(社) 5:00 社區飯堂(社)			23 8:45 社區飯堂(社) 9:00 認知玩具日(2) 10:00 華僑之聲(1) 12:00 社區飯堂(社) 2:30 先知先覺健腦運動操班(1) 5:00 社區飯堂(社)			24 9:00 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社) 1:30 華永慈善嘉年華 1:45 長者日活動~樂齡 科技發展日		
25 8:45 社區飯堂(社) 9:00 中國舞班(2) 9:15 求存義同義工聚會(待定) 10:00 先知先覺手工藝班(待定) 12:00 社區飯堂(社) 12:15長幼齊識碳-布偶話劇工作坊 5:00 社區飯堂(社)			26			27 8:45 社區飯堂(社) 9:00 護士外展探訪 12:00 社區飯堂(社) 5:00 社區飯堂(社)			28 8:45 社區飯堂(社) 9:00 中國舞班(2) 10:00 先知先覺護心操(待定) 12:00 社區飯堂(社) 5:00 社區飯堂(社)			29 8:45 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社) 2:00 例 會(禮堂) 5:00 社區飯堂(社)			30 8:45 社區飯堂(社) 10:00 華僑之聲(1) 12:00 社區飯堂(社) 2:30 先知先覺健腦運動操班(1) 5:00 社區飯堂(社)			12月1日 9:00 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社) 2:00 快樂四季添溫暖~ 快樂椅子舞義工訓練班(遊協)		