



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹八年十二月份



安老服務計劃方案



政府於2014年委託安老事務委員會(安委會)籌劃《安老服務計劃方案》，安委會已於2017年6月完成及公布《計劃方案》，內容就安老服務的未來發展提出了四個策略方針和20項建議，包括如何提升安老服務質素，以及加強在服務供應、土地、人手和財政資源各方面的規劃等。政府原則上同意《計劃方案》提出的策略方針和各項建議，並制定落實各項建議的跟進安排。

《安老服務計劃方案》建議哪些服務發展方向？

土地和設施規劃



重訂安老服務設施規劃比率

人手和培訓



加強安老服務的人手規劃和培訓

財政可持續性



讓安老服務的財政長遠可持續

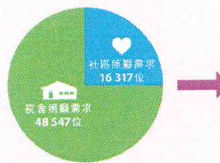
服務提升



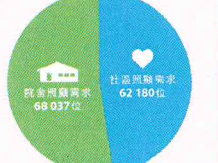
提升服務內容和質素，支援居家安老

《安老服務計劃方案》四大策略方針

2016



2046



(一) 大幅加強社區照顧服務和減少住院比率



(二) 確保知情選擇及為長者適時提供具質素的服務



(三) 進一步提升服務效率



(四) 進一步確保安老服務的財政可持續性

人口老化：服務需求增加

2016年

逾48 500人



院舍照顧服務

2046年

逾68 000人
(↑40%)

逾16 300人

社區照顧服務



逾62 100人
(↑280%)

資料來源：安老事務委員會

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

下次例會日期

日期：2018年12月27日
(星期四)

時間：下午2:00-4:00

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

衛生署健康講座

日期：12月11日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心三樓遊樂場協會

名額：40位 費用：免費

內容：認識白內障

報名日期：例會後

護士諮詢~健康諮詢

日期：12月11日(星期二)

時間：上午10:30-11:30

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30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(12月)

日期：12月31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：例會後



健康教育及生活推廣

護士外展探訪

日期：12月3日、10日、17日及24日

(星期一)

時間：下午2:00-5:00

日期：12月4日及18日(星期二)

時間：上午9:00-中午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

耆才社區剪髮服務1819(3)

日期：12月19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：11月30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

※剪髮服務非先到先剪，請參加者依照籌號紙上的時間出席

義工發展

家訪行動

日期：12月1日至31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：12月1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

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：12月6日(星期四)

時間：下午3:00-4:00

地點：社區中心下活動室(2)

日期：12月20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



義工隊會議

日期：12月20日(星期四)

時間：下午2:30-3:00

地點：社區中心下活動室(2)

名額：30位 費用：免費

內容：定期檢討義工服務成效及困難

「老友記」自募小組會議暨聖誕聯歡會

日期：12月21日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心四樓遊樂場協會

費用：免費

對象：「老友記」自募小組委員



社交及康樂活動

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：例會後

禮物領取地點：活動當日上午11時至

中午12時30分可於社區中心禮堂

※換領禮物當日下午1時後請往敬發地下門口領取

※參加者可獲禮物乙份，請憑票及自備環保袋領取禮物



「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

※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



護老者支援服務

護老資訊知多D(3)~大腦健康講座

日期：12月13日(星期四)

時間：上午10:15-11:15

地點：社區中心三樓遊樂場協會

名額：40名 費用：免費

內容：認識有關大腦健康資訊

報名日期：11月30日(星期五)

上午9時社區中心一樓

※活動與「聖雅各福群會-賽馬會高錕
腦伴同行流動車服務」合辦



護老資訊知多D(4)

腦退化症行為和心理症狀及生活支援

日期：12月20日(星期四)

時間：下午2:00-3:00

地點：社區中心地下禮堂

名額：40位 費用：免費

內容：認識腦退化症行為和心理症狀
及生活支援資訊

報名日期：11月30日(星期五)

上午9時社區中心一樓

※活動與「聖雅各福群會-賽馬會高錕
腦伴同行流動車服務」合辦



快樂四季添溫暖~快樂聖誕探訪活動

日期：12月15日(星期六)

時間：下午3:00-4:00

地點：香港基督教服務處長發安老院

對象：老有所為18-19成員

內容：表演「快樂椅子舞」及小遊戲，
與院友一同迎接節日來臨

※老有所為18-19成員請準時出席

護老資訊知多D(5)

腦退化症照顧護理需知

日期：12月27日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心地下禮堂

名額：不限 費用：免費

內容：認識腦退化症照顧護理資訊

報名日期：11月30日(星期五)

上午9時社區中心一樓

※活動與「聖雅各福群會-賽馬會高錕
腦伴同行流動車服務」合辦



「健步如飛」計劃

「健步如飛」計劃~健步行帶指導日

日期：12月1日至31日

時間：中心開放時間

地點：社區中心活動室 費用：免費

內容：解答參加者使用手帶的疑難

對象：「健步如飛」會員



中國舞班(9)

日期：12月3日至12月31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



教育及發展

U3A太極氣功十八式



日期：12月6日、13日、20日及27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

有需要護老者

護老天地~照顧者身心靈工作坊

日期：12月18日(星期二)

時間：上午10:15-11:45

地點：社區中心三樓遊樂場協會

對象：護老者及其照顧之長者

名額：15位 費用：免費

內容：利用粉彩繪畫，讓身心靈有一放鬆
空間，創作屬於個人風格的
「和諧粉彩」畫作

報名日期：12月10日(星期一)

上午9時社區中心一樓

※曾參與「護老天地」之會員可於

12月8日(星期六)或之前優先報名

※活動與「聖雅各福群會-賽馬會高錕
腦伴同行流動車服務」合辦



護老天地~參觀流動車

日期：12月6日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：近翠怡花園位置

對象：護老者及其照顧之長者

名額：15位 費用：免費

內容：參觀賽馬會高錕腦伴同行流動車

報名日期：12月3日(星期一)

上午9時社區中心一樓

※曾參與「護老天地」之會員可於

12月1日(星期六)或之前優先報名

※活動與「聖雅各福群會-賽馬會高錕
腦伴同行流動車服務」合辦

長者快樂故事

我和太太成為會員已有一段日子，覺得中心職員會把會員當作一家人。當會員遇到什麼困難，職員都樂意幫忙，亦願意聆聽他們的傾訴。尤記得太太曾經在中心不適暈倒，中心職員們都十分緊張，第一時間給予幫忙，在此衷心感謝中心眾職員的協助。

會員 孫祖剛 林耀楣

《認知無障礙-動員荃葵青 2018-19》計劃-腦動「耆」「積」

認知檢測日	認知遊戲日
<p>日期：12月6日(星期四)</p> <p>時間：中午 12:00-下午 1:00</p> <p>地點：社區中心地下活動室(2)</p> <p>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</p> <p>名額：不限 費用：全免</p> <p>對象：歡迎葵青區長者參加</p> <p>報名日期：11月30日(星期五) 上午 9 時社區中心一樓</p> <p>※完成檢測可獲小禮物乙份</p> <p>※請參加者依照籌號紙上的時間出席</p>	<p>日期：12月13日(四)</p> <p>時間：下午 2:00-3:00</p> <p>地點：長發社區中心禮堂</p> <p>內容：老友記一同進行小遊戲，訓練腦力</p> <p>費用：全免</p> <p>對象：歡迎葵青區長者參加</p> <p>名額：25 位</p> <p>報名日期：11月30日(星期五) 上午 9 時社區中心一樓</p>

護老者小組	認知玩具閣
<p>日期：12月22日、29日(星期六) 2019年1月5日、12日(星期六)</p> <p>時間：上午 11:00-中午 12:00</p> <p>地點：待定</p> <p>內容：舒緩護老者壓力及學習照顧技巧</p> <p>名額：20 位 費用：全免</p> <p>對象：護老者</p> <p>報名日期：11月30日(星期五) 上午 9 時社區中心一樓</p>	<p>日期：12月1日至12月31日</p> <p>時間：中心偶到開放時間</p> <p>內容：中心設置認知玩具閣，供老友記借用</p> <p>費用：全免</p> <p>對象：中心會員</p>

本活動由社會福利署資助

如對上述計劃有任何查詢，歡迎與社工尹姑娘聯絡。

手工藝班

日期	時間	地點
12月3日(星期一)	上午9:45-11:00	社區中心活動室(1)
12月10日(星期一)	上午9:45-11:00	社區中心活動室(1)
12月17日(星期一)	上午9:45-11:00	社區中心活動室(1)
12月24日(星期一)	上午9:45-11:00	社區中心活動室(1)
12月31日(星期一)	上午9:45-11:00	社區中心活動室(1)

健腦運動操班



日期	時間	地點
12月7日(星期五)	下午2:30-3:30	社區中心活動室(1)
12月21日(星期五)	下午2:30-3:30	社區中心活動室(1)
12月28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
12月5日(星期三)	上午10:00-11:00	社區中心活動室(1)
12月12日(星期三)	上午10:00-11:00	社區中心活動室(1)

腦筋急轉彎

日期：12月28日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心活動室(1)

名額：30位

費用：免費

內容：玩轉各式各樣的認知玩具

報名日期：例會後

求存「義」同義工聚會

日期：12月28日(星期五)

時間：上午9:30-10:00

地點：社區中心活動室(1)

內容：義工聚會

對象：「先知先覺®」義工

好「義」事一欄



我曾是先知先覺第三期的參加者，今年很開心以義工身份再次參與這個計劃。過程中，我與同學仔建立了親密的關係，大家互相關心及問候，我覺得很窩心。很感謝中心的安排，同時，我想向各同學仔說：「你地做得好好啊！」。



余大明

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

抽筋的預防

上期曾提及抽筋是指肌肉突然或不由自主地強直收縮，從而造成肌肉僵硬、疼痛難忍。而抽筋的真正成因目前還未被確知，所以今期講解預防抽筋的方法。

預防抽筋的方法：

1. 不在通風不良，或密閉的空間做長時間或激烈的運動。
2. 長時間運動之前、中、後，皆須補充足夠的水份和電解質。
3. 在日常飲食中攝取足夠的礦物質(如鈣、鎂)和電解質(如鉀、鈉)。

礦物質可從牛奶、乳酪、綠色葉類蔬菜等食物中攝取，而電解質可從香蕉、橙、芹菜、天然食物等或一些低糖的飲料中獲得。



4. 不要穿太緊或太厚重的衣服運動或工作。
5. 運動前做充足的熱身和伸展操，及對易抽筋的肌肉做適當的按摩。
6. 不要做負荷量及強度過大的訓練。
7. 冷天運動後必須穿上保暖衣物，作適當的保溫。
8. 放鬆心情工作或運動。
9. 如晚上睡覺容易抽筋者，在睡覺前需要做一些伸展操，尤其是易抽筋的部位。



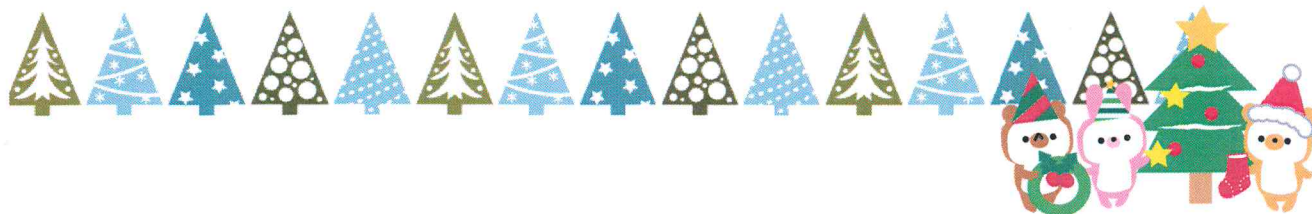


保良局曹金霖夫人耆暉中心

中心偶到服務時間表 (12 月份)



日期	時間	地點
12月3日(一)	上午9時 - 9時45分	社區中心活動室(1)
12月3日(一)	上午11時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
12月5日(三)	上午9時 - 10時	社區中心活動室(1)
12月6日(四)	下午2時 - 下午3時	社區中心活動室(2)
12月7日(五)	上午9時 - 10時	社區中心活動室(1)
12月10日(一)	上午9時 - 9時45分	社區中心活動室(1)
12月10日(一)	上午11時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
12月12日(三)	上午9時 - 10時	社區中心活動室(1)
12月13日(四)	中午12時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
12月13日(四)	下午2時 - 4時	社區中心禮堂
12月17日(一)	上午9時 - 9時45分	社區中心活動室(1)
12月17日(一)	上午11時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
12月19日(三)	上午9時 - 11時	社區中心活動室(1)
12月20日(四)	中午12時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
12月21日(五)	上午9時 - 10時	社區中心活動室(1)
12月24日(一)	上午9時 - 9時45分	社區中心活動室(1)
12月24日(一)	上午11時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
12月27日(四)	中午12時 - 下午1時	社區中心活動室(2)
12月27日(四)	下午3時 - 4時	社區中心禮堂
12月31日(一)	上午9時 - 9時45分	社區中心活動室(1)



「長者電話支援服務系統」計劃

- 目的：
1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
 2. 協助中心推行活動、資訊發放

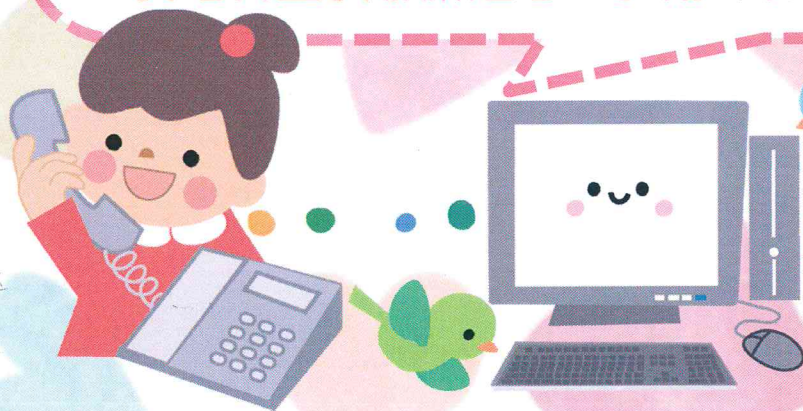
服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

① 每天定時慰問 – 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好! 里個電話係由保良局曹金霖夫人耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝! 拜拜!」

② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您 - 提示出席已報名活動



如有任何查詢，
歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2	3	4	5	6	7	8
	8:45 社區飯堂(社) 9:00 中國舞班(2) 9:45 先知先覺手工藝班(1) 12:00 社區飯堂(社) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(社)	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)	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) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 10:00 護老天地-參觀流動車 11:00 太極氣功十八式(2) 12:00 社區飯堂(社) 12:00 認知檢測日(2) 5:00 社區飯堂(社)	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)	9:00 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社) 1:30 護老者黃fun營 2:00 快樂四季添溫暖~快樂椅子舞義工訓練班(遊協)
9	10	11	12	13	14	15
	8:45 社區飯堂(社) 9:00 中國舞班(2) 9:45 先知先覺手工藝班(1) 12:00 社區飯堂(社) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 10:00 衛生署健康講座(遊協) 10:30 護士諮詢(社) 12:00 社區飯堂(社) 5:00 社區飯堂(社)	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) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 10:15 護老資訊知多D(遊協) 11:00 太極氣功十八式(2) 12:00 社區飯堂(社) 2:00 認知遊戲日(禮堂) 5:00 社區飯堂(社)	8:45 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社) 5:00 社區飯堂(社)	9:00 社區飯堂(社) 12:00 社區飯堂(社) 1:00 快樂四季添溫暖~快樂椅子舞義工訓練班(遊協) 2:00 快樂四季添溫暖~快樂聖誕探訪活動(院舍)
16	17	18	19	20	21	22
	9:00 中國舞班(2) 9:45 先知先覺手工藝班(1) 2:00 護士外展探訪	9:00 護士外展探訪 10:15 護老天地-照顧者身心靈工作坊(遊協)	9:00 中國舞班(2) 10:00 普世歡騰頌聖誕(禮堂) 11:00 耆才社區剪髮服務(遊協)	11:00 太極氣功十八式(2) 2:00 護老資訊知多D(禮堂) 2:30 義工除會議(2)	10:00 華僑之聲(1) 2:00 老友記自募小組會議暨聖誕聯歡會(遊協) 2:30 先知先覺健腦運動操班(1)	11:00 護老者小組(待定)
23	24	25	26	27	28	29
	9:00 中國舞班(2) 9:45 先知先覺手工藝班(1) 2:00 護士外展探訪	 聖誕節假期		11:00 太極氣功十八式(2) 2:00 例會(禮堂) 2:30 護老資訊知多D(禮堂)	9:30 求存義同義工聚會(1) 10:00 腦筋急轉彎(1) 2:30 先知先覺健腦運動操班(1)	11:00 護老者小組(待定)
30	31	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	活動舉行地點:
	9:00 中國舞班(2) 9:00 健康檢查(1) 9:45 先知先覺手工藝班(1)	 元旦假期		8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(2) 10:00 先知先覺護心操(1) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	(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 (敬): 敬發樓地下門口 (遊協): 遊樂場協會 (禮堂): 長發社區中心禮堂 (院舍): 長發安老院