



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署
Subsidiary Service to the Social Welfare Department

保良局曹金霖夫人耆暉中心 2024年10月通訊

安老服務
藝術展

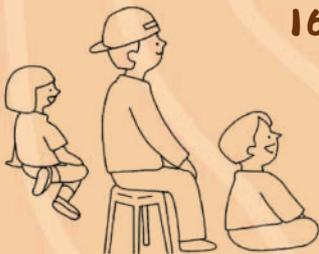
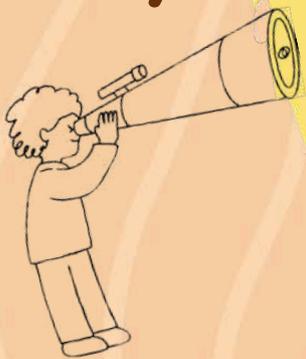


未來

過去 · 現在 · 耆 · 跡
情繫耆

日期

2024年10月15至21日



時段

15/10 (二) 下午 3:00- 下午8:00

16-18/10 (三至五) 上午10:00 - 下午8:00

19/10 (六) 下午 2:30- 下午3:20 啟動禮

下午 4:30 - 下午8:00

20/10 (日) 上午10:00 - 下午8:00

21/10 (一) 上午10:00- 下午6:00

地點

荷里活廣場中庭 (香港九龍鑽石山龍蟠街3號)

查詢電話 : 3841 7733

除個別活動特別註明報名日期外，所有活動按以下報名日期為準：

中心活動報名日期：2024年10月9日(星期三)

上午9:00 敬發樓地下

請帶備會員證親身前來報名



與您同慶生日(10-12月)

如果您在10月、11月及12月份生日，現在可自行(或請親友代領)到敬發樓地下領取生日禮物乙份，但必須帶同有效的會員証

備註：(一)截止日期: 12月31日，逾期作自動放棄論

(二)如身份證上只顯示出生年份，會歸入新曆1月份領取

活動編號: 296

社交及康樂



耆樂暢遊

日期：10月15日(星期二)

時間：上午9:30-下午5:15

名額：28位 費用：120元

內容：上午參觀南蓮園池古董音樂盒展覽，午膳享用素食自助餐，下午參觀港鐵展覽及保良局藝術展

登記報名及時間：10月2日至3日

抽籤日期：10月4日上午10:30

負責職員：鄧兆芬姑娘、盧芷盈姑娘

活動編號：324



旅行



棋樂無窮(3)

日期：10月14日或21日(星期一)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

名額：每節4位 費用：免費

內容：由工作員帶領會員暢玩不同類型的桌上遊戲，讓會員在遊戲中鍛鍊腦筋，享受遊戲的愉快氣氛

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：281

Switch天地(10月)

日期：10月16日及23日(星期三)

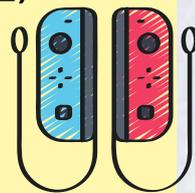
時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

內容：遊玩Switch遊戲

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：283



開心小聚(10月)

日期：10月17日(星期四)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：10元

內容：玩食品配對遊戲

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：299



懷舊映畫戲(3)

日期：10月18日(星期五)

時間：上午10:30-12:00

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：10元

內容：欣賞懷舊電影—白帝城會妻

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：300



東華三院黃士心小學探訪日

日期：10月29日(星期二)

時間：下午3:45-4:45

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：邀請小學學生到訪中心，與會員
一同玩遊戲及聊天，進行長幼交流

負責職員：簡穎珊姑娘 活動編號：330



教育及發展



繡出童趣(2)

日期：10月10日及17日(星期四)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：20元

內容：刺繡富童趣風的圖案，並製作成為
擺設

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：297



躍動ZUMBA

日期：10月19日、26日、11月2日及9日
(逢星期六)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：80元

內容：透過音樂節奏配合運動，增強
平衡力及運動的興趣

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：282



肌理畫-星空下的小王子

日期：10月25日(星期五)

時間：下午2:15-4:15

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：15元

內容：繪畫肌理畫

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：280



退休生活



退休生活推廣街站(10月)

日期：10月26日(星期六)

時間：上午10:00-11:30

地點：敬發樓地下

名額：5位 費用：免費

內容：向55-59歲的社區人士推廣中心活動

負責職員：簡穎珊姑娘 活動編號：329

relax

忘憂鼓班(2)

日期：10月12日至11月30日(逢星期六)

時間：下午2:00-3:30

地點：社區中心一樓

名額：12位 費用：100元

內容：忘憂鼓是新型的敲擊類樂器，彈奏
過程能放鬆情緒，身心得以安寧

備註：曾參與7月至9月忘憂鼓班的會員
優先於10月2日至5日報名

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：278



樂韻處處彩虹鐘(3)

日期：10月16日至11月20日(逢星期三)

時間：上午10:30-11:30

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：50元

內容：學習演奏彩虹鐘

備註：

(一) 曾參加彩虹鐘班的舊組員優先報名

(二) 11月6日不用上課

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：298

健康教育及 生活推廣

「e體健」定期量血壓(3)

日期：10月14日及28日(逢星期一)

時間：下午3:00-5:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：會員可定期到中心進行量度血壓，
了解自己健康水平，並由中心
編印血壓紀錄予會員

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：326



護心操齊齊做(3)



日期：10月16日、23日及30日
(逢星期三)

時間：上午9:15-10:15

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：一同齊做護心操

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：323

「長者健體計劃」外展活動 (10月)

日期：10月25日(星期五)

時間：上午9:00-11:00

地點：長發體育館(長發邨長發廣場4樓)

名額：20位 費用：免費

內容：

(一) 由康文署體適能教練教授健康操

*參加者需填寫身體狀況評估

*需自備飲用水及毛巾

(二) 以抽籤形式報名，登記抽籤日期為
10月9日(星期三)上午9:00至10月16日
(星期三)下午5:00

(三) 抽籤日期為10月17日(星期四)上午
10時正，中籤者將會收到電話通知，
當日上午10:30-下午5:00填寫評估

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：327

活力健體班(10月)

日期：10月14日及28日(逢星期一)

時間：上午9:15-10:15

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：10元

內容：透過伸展及拍打運動，拍走身體
廢物，強化肌肉、抗衰老及退化

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：322



認識中風講座(10月)

日期：10月22日(星期二)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：由衛生署註冊護士講解中風的
成因、徵狀、治療、預防及處理
方法

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：319

血糖檢測(3)

日期：10月29日(星期二)

時間：上午9:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：10元

內容：進行血糖檢測，包括量血壓、
血含氧量

檢查前除飲清水外2小時禁食

備註：

(一) 帶備水及餅乾等，以備不時之需

(二) 請帶備中心發出健康檢查咭

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：318



健康教育及生活推廣



我要健康(3)

日期：11月1日至30日

時間：不限(需要跟職員預約使用時間)

內容：月票形式使用中心運動器材，以強身健體

對象：已完成參加「樂在耆康」簡介會及簽妥聲明書的會員

名額：28位

收費：20元/月

負責職員：鄧卓雅姑娘

活動編號：255

備註：

- (一) 每月新參加者必需出席「樂」在耆康的培訓及簽妥聲明書
 - (二) 每次使用器材時間為20分鐘
 - (三) 請按飛仔準時出席，遲到者均不會補回時差
 - (四) 不設電話預約及預留時間
 - (五) 預約下一節請出示會員證登記
- 報名日期：10月28日 上午9:00 社區中心一樓

認知障礙症

對象：
患有認知障礙症會員



社會福利署

Social Welfare Department



政府資助計劃
Government-funded programme

智醒「腦」朋友(3)

日期：10月2日、16日、23日及30日
(逢星期三)

時間：下午3:30-4:30

地點：敬發樓地下

名額：10位

費用：免費

內容：透過不同的感官刺激加強認知障礙症長者的認知能力

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：325

「腦」友同樂(3)

日期：10月10日、17日、24日及31日
(逢星期四)

時間：上午10:30-12:00/下午2:30-4:00

地點：社區中心一樓

名額：10位

費用：免費

內容：透過不同的感官刺激加強認知障礙症長者的認知能力

負責職員：葉浩賢先生 活動編號：312

認知玩具日(10月)

日期：10月17日(星期四)

時間：下午3:30-4:30

地點：敬發樓地下

名額：10位

費用：免費

內容：透過認知玩具訓練大腦，歡度下午

負責職員：葉浩賢先生 活動編號：314



如有興趣報名
認知障礙症活動，
請與中心職員查詢！

義工發展



電話慰問(10月)

日期：10月12日(星期六)
時間：上午10:30-12:00/下午2:30-4:00
地點：敬發樓地下
名額：4位(每節2位義工參與) 費用：免費
內容：義工協助致電社區內長者，提供關懷及關顧
負責職員：楊誌衡先生 活動編號：292

健康街站(10月)-上午/下午環節

日期：10月21日(星期一)
時間：上午10:00-11:30及下午3:00-4:30
地點：中心門口
名額：7位 費用：免費
內容：義工協助街站運作，協助社區長者玩遊戲及進行量血壓檢查
備註：
(一) 中心義工只需參加其中一場健康街站活動
負責職員：楊誌衡先生 活動編號：293

眼睛去旅行 (10月)

日期：10月18日(星期五)
時間：下午2:15-3:15
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
主題：北韓
內容：用眼睛環遊世界，認識各地文化、歷史
負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：306



百發百中(10月)

日期：10月22日及25日(星期二及五)
時間：上午10:30-11:30
地點：社區中心一樓
名額：12位 費用：10元
內容：由長者義工教授飛鏢玩法
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：287

義工大會(10月)

日期：10月28日(星期一)
時間：上午10:30-11:30
地點：敬發樓地下
名額：30位 費用：免費
內容：義工聚會及商討11-12月份的義工活動，最後義工一起享用茶點
負責職員：楊誌衡先生 活動編號：294



增權活動

☯ 太極十八式(2) ☯

日期：10月4日、18日、25日及11月1日(逢星期五)
時間：上午9:00-9:45
地點：敬發樓地下
內容：由長者義工教授太極十八式
名額：10位 費用：免費
負責職員：楊誌衡先生 活動編號：295

暖敷草球體驗日(4)

日期：10月19日(星期六)
時間：下午2:30-3:10或3:15-4:00
地點：敬發樓地下
名額：16位(各時段8位) 費用：免費
內容：由義工協助用天然中藥草球，為有需要會員進行暖敷體驗
備註：
(一) 請預早15分鐘到達中心量度血壓
(二) 進行暖敷前及後兩小時不要塗上有藥效的膏藥
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：308

護老者支援

對象：
護老者優先

護老·茶座(10月)
暫停一次

護老·茶座(11月)

日期：11月2日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：與護老者一同品茶，與他們分享護老資訊，放鬆心情、療癒身心

主題：社區照顧服務券及院舍照顧服務券

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：305



和諧粉彩時間(10月)

日期：10月24日(星期四)

時間：下午2:15-3:15

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：10元

內容：使用簡單手指繪畫技巧，表達情感

主題：香氣

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：304



「認識吞嚥困難」講座

日期：10月15日(星期二)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：由講師分享吞嚥困難成因、過程、進食小貼士；介紹智能安老資訊：食多D講多D應用程式及樂齡科技的展示

負責職員：楊誌衡先生 活動編號：291

曹老小廚房(10月)

日期：10月24日(星期四)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：10元

內容：透過製作簡單的食物或甜點，讓護老者能有享受食物的時光

負責職員：葉浩賢先生 活動編號：316



「素來素去」工作坊(10月)

日期：10月15日、22日及29日(逢星期二)

時間：下午2:15-3:15

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：15元

內容：學習基素描技巧，從中得到平靜愉快心境

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：320

荃灣及葵青區護耆網2024-2025年度-「觸」得到的愛日營

日期：10月25日(星期五)

時間：上午9:00-下午4:00

集合地點：社區中心一樓

活動地點：大埔愛丁堡公爵訓練營

對象及名額：3對護老者及被照顧者(共6位)

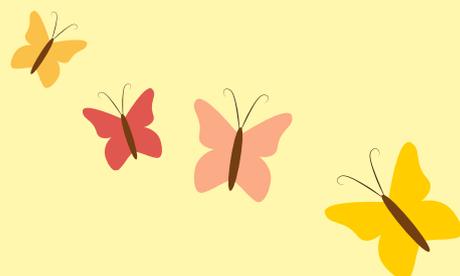
費用：50元/位

內容：透過一連串日營活動，包括玩集體遊戲、互相按摩及製作潤手霜，促進護老者與被照顧長者之間交流，共渡快樂時刻

備註：是次活動由營地提供午膳，以及由大會安排旅遊巴來回接送

內容：負責職員：彭曦桐姑娘

活動編號：302



為鼓勵會員踴躍參與中心活動/善用資源，
會員若因事未能出席活動/課程，
必須於最少三天前通知中心職員，以便安排後補空缺。
凡出席活動的會員，會獲得活動禮物。

對象：
護老者優先

竹藝杯墊編織工作坊

減壓天地

免燒陶藝工作坊

日期：10月19日(星期六)
時間：上午9:15-11:15
地點：社區中心一樓
名額：12位 費用：20元
內容：透過進行不同藝術活動，放鬆身心，
紓緩照顧者壓力。
是次主題：竹藝杯墊編織
負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：315



日期：10月22日(星期二)
時間：下午2:15-4:15
地點：敬發樓地下
名額：12位 費用：20元
內容：透過進行不同藝術活動，放鬆身心，
紓緩照顧者壓力
是次主題：免燒陶藝碟子
負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：307

有需要護老者

對象：
有需要護老者優先

護老耆樂園

日期：10月26日(星期六)
時間：下午2:15-3:15
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：免費
內容：透過定期聚會，讓護老者交流
護老心得及分享社區資訊，提升
他們照顧長者的技巧及紓緩照顧壓力
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：301



「家用急救處理」 講座

社會福利署
Social Welfare Department

日期：10月29日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
地點：社區中心一樓
名額：25位 費用：免費
內容：以講座形式探討常見家居意外，
包括：流鼻血、燒傷、頭暈、
外傷出血、跌倒
備註：由社會福利署荃灣及葵青區福利
辦事處資助
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：303



社區飯堂

堂食時間/膳食類別



星期一至五 (由惜食堂提供)
熱餐：包括飯、餅
午餐：中午12:15-12:45(各40位)
晚餐：下午 4:15-4:45(各40位)
費用：10元/餐

星期六 (由保良局樂安居提供)
熱餐：包括飯、餅及湯水
午餐：上午11:30-12:00
名額：各40位
費用：15元/餐

- 所有飯餐均在社區中心一樓堂食。飯票售賣為整月購買
- 如抽籤後有飯餐空缺，有興趣會員可於擬堂食飯餐當日最少7个工作天前向中心職員購買



全港禁餵

人為餵飼野生動物及野鴿（俗稱：白鴿、家鴿或原鴿）會使其數目過度增長，造成與其他物種爭奪資源的情況，導致生態失衡，亦有機會增加傳播疾病的風險。人為餵飼這些動物會改變牠們的習性，經過不斷與人類頻密接觸，有些野豬及猴子失去了畏懼人類的本性，有時更變得具有攻擊性，主動搶奪人們手持的膠袋或食物，因而發生傷人事件。此外，有些動物會受餵飼食物吸引而在民居附近聚集，造成各種

滋擾問題，而餵飼者遺下的食物殘渣及動物的糞便亦會弄髒公眾地方，構成公共衛生問題。

為進一步遏止非法餵飼活動，政府已於2023年11月向立法會提交《2023年野生動物保護（修訂）條例草案》（《條例草案》），把禁止餵飼野生動物的規定擴展至涵蓋野鴿；提高非法餵飼的最高刑罰至十萬元及監禁一年；同時就非法餵飼引入定額罰款機制，金額訂為五千元；以及擴大執法人員的人選類別等。《條例草案》已獲立法會通過，已於2024年8月1日起生效。現時，漁農自然護理署、食物環境衛生署、康樂及文化事務署和房屋署的獲委任人員和警務人員會就非法餵飼執法，並有權在懷疑有人觸犯《條例》所訂罪行時，要求違例者提供個人資料及查閱其身分證明文件，以助執法。此外，執法人員在有人合理地要求查看其委任書時，亦須出示該委任書以供該人查閱。



更多資料

https://www.afcd.gov.hk/tc_chi/conservation/con_fau/con_fau_wild_the.html

中心資訊

暴雨及颱風下的活動安排

| 懸掛訊號 | 中心服務/ 戶內活動 | 戶外活動 |
|---|---|---|
|  T1 |  |  |
|  L3 |  |  |
|  8 SW 西南 NW 西北 8 NE 東北 SE 東南 |  |  |

服務對象

金咭會員：60歲或以上；年費21元
 銀咭會員：50-59歲；年費50元
 如會籍過期，可親身到中心進行續會手續
 如更改任何個人資料，包括：電話號碼、地址、
 經濟狀況、居住狀況等，可聯絡職員更新

入會手續

請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，並請攜帶：

1. 身份證
2. 半身正面近照1張
3. 會員年費

中心開放時間

星期一至五：上午8:45-下午5:00
 星期六：上午9:00-下午4:00
 星期日及公眾假期休息

服務質素標準1

服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

服務質素標準2

檢討及修訂政策和程序

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：2024年11月5日(二)

上午9:30及下午3:00 敬發樓地下 / ZOOM

本中心服務範圍：長發邨、青雅苑、青泰苑、青宏苑、灝景灣

地址：青衣長發邨敬發樓地下102室

電話：2433 7300 傳真：2433 6078

地址：青衣長發邨長發社區中心一樓

電話：2433 5822 傳真：2435 5078

電郵：chaokinglin.nec@poleungkuk.org.hk



中心網頁

「長者電話支援服務系統」(錄音電話)：3701 7878

中心WhatsApp電話：6142 1454

中心職員：

楊嫻玲 馬俐茵 彭曦桐 盧凱怡 葉浩賢 楊誌衡 簡穎珊 王純潔 鄧兆芬 鄧卓雅
 盧芷盈 伍英鳳 張瑞英 梁結英 陳美芳

督印人員：楊嫻玲

編輯：鄧卓雅

印刷數目：400份

日期：2024年10月

如對本中心有任何服務上的意見或建議，歡迎向本中心職員提出！
 你的意見有助我們改善及提升服務質素，多謝支持！