



保良局
PO LEUNG KUK

保良局曹金霖夫人耆暉中心

2023年 9月通訊

配偶共用醫療券



如何連結我和我配偶的醫療券戶口？

1. 配偶其中一人需要使用醫療券支付醫療服務時，一同親身到訪醫療服務提供者，要求連結雙方醫療券戶口一次，並以**電子形式**（**確認插入智能身份證閱讀器**），雙方醫療券戶口會即時在系統上連結。
2. 申請人和配偶均須向醫療服務提供者出示有效的香港身份證或《豁免登記證明書》、聲明配偶關係並申明同意共用醫療券。

新增電話短訊通知功能

- 戶口連結後，當醫療券餘額已耗盡，即可使用配偶戶口的醫療券餘額。使用配偶醫療券時，必須向醫療服務提供者出示配偶最新的香港身份證的副本，以作核對。
- 配偶雙方需提供各自可收取電話短訊的香港流動電話號碼予醫療服務提供者。日後當其中一人以醫療券戶口支付醫療服務時，系統亦會以電話短訊即時通知。

為確保公帑得以妥善運用，衛生署會根據監察機制進行定期或抽樣調查。衛生署會嚴肅跟進所有懷疑作出虛假配偶關係聲明的個案，並會將有關個案轉交執法機構調查。作出虛假聲明屬刑事罪行，一經定罪，可被處罰款及監禁。

個別活動除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：

2023年9月6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

社交及康樂

開心歡聚迎中秋

日期：9月21日(星期四)
時間：第一場：上午9:30-10:15
第二場：上午10:30-11:15
地點：敬發樓地下
名額：100位 費用：30元
內容：欣賞精彩表演及抽獎
備註：1. 活動分兩個時段進行，請按時出席
2. 每位參加者會獲得禮物一份
3. 每位參加者只參加一場活動
負責職員：鄧兆芬姑娘 編號：133



腦動魔力橋

日期：9月1日開始(星期一至六)
時間：上午9:00-11:45及下午2:00-4:45
地點：敬發樓地下
名額：每節4位 費用：免費
內容：讓會員在中心度過歡樂時光
☆ 每節45分鐘，最多4位借用
☆ 每節以一組會員計算借用時間，同一組的會員不可重覆借用上午或下午時段

定書Game一Game

日期：9月11日至25日(逢星期一)
時間：下午2:00-3:00及下午3:15-4:15
(只可選其中一節時間報名)
地點：敬發樓地下
名額：每節5位 費用：免費
內容：由職員介紹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：盧凱怡姑娘 編號：153



開心星期五(6)

日期：9月22日(星期五)
時間：下午2:30-3:30
地點：敬發樓地下
名額：12位 費用：10元
內容：玩智能積木遊戲
☆ 活動中派發的茶點請帶回家中享用
負責職員：鄧兆芬姑娘 編號：159



懷舊映畫戲(2)

日期：9月23日(星期六)
時間：下午2:15-3:45
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：10元
內容：欣賞懷舊電影 - 「正德皇海角尋香」
☆ 活動中派發的茶點請帶回家中享用
負責職員：鄧兆芬姑娘 編號：160

健康教育及生活推廣

保良局「擁抱健康」計劃

為會員安排全身檢查，以了解並及早辨識自身健康問題，使長者盡早診斷和治理，改善健康狀況，費用全免。

檢查內容：基本體格、空腹驗血糖、肺部X光片、肝腎功能及大小便化驗

對象：1. 領取綜援或長者生活津貼之60歲或以上的中心會員

2. 無須使用輔助器材，可自行站立之會員

3. 未曾受惠過往兩年「擁抱健康」計劃之會員

4. 參加會員必須出席身體檢查及聽取醫生報告



[體檢日]

9月18日(星期一)

集合地點/時間：

敬發樓地下 上午7:30

[聽取醫生報告]

9月27日(星期三)

集合地點/時間：

敬發樓地下 下午1:00

[體檢日]

11月21日(星期二)

集合地點/時間：

敬發樓地下 上午7:30

[聽取醫生報告]

11月29日(星期三)

集合地點/時間：

敬發樓地下 下午1:45

[體檢日]

12月12日(星期二)

集合地點/時間：

敬發樓地下 上午7:30

[聽取醫生報告]

12月20日(星期三)

集合地點/時間：

敬發樓地下 下午1:45

[體檢日]

12月19日(星期二)

集合地點/時間：

敬發樓地下 上午7:30

[聽取醫生報告]

12月27日(星期三)

集合地點/時間：

敬發樓地下 下午1:45

報名日期：9月6日(星期三) 上午9:00 敬發樓地下

名額：每輪10位(先到先得)

- 合資格會員需簽署活動問卷及同意書
- 活動流程或細節會於在簡介會上講解，簡介會日期、時間待定通知
- 中心職員帶領乘坐公共交通工具前往診所檢查
- 此計劃檢查日期由2023年8月至2024年1月

負責職員：王純潔姑娘

編號：142

定期量血壓服務

中心希望會員定期到中心量度血壓，並透過e體健系統紀錄血壓情況，讓會員更了解自己身體情況及健康水平。

日期：9月8日至29日(逢星期五)

時間：下午3:00-5:00

地點：敬發樓地下

內容：會員可於活動時間到中心，由保健員王姑娘協助量度血壓及教授使用e體健系統

負責職員：王純潔姑娘

健康教育及生活推廣

健康評估-吞嚥能力

日期：9月8日(星期五)
時間：上午10:00-中午12:30
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：吞嚥能力講解以及吞嚥能力評估，
希望提高長者對吞嚥能力的關注及
了解自身的吞嚥能力
負責職員：王純潔姑娘 編號：150

長壽拍打功(3)

日期：9月11日及25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：免費
內容：透過舒展拍打運動，拍走身體廢
物，抗衰老退化
負責職員：王純潔姑娘 編號：101

衛生署健康講座(6)

日期：9月12日(星期二)
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：由衛生署職員講解有關影響長者日常
記憶的因素，處理記憶問題有效方法
負責職員：王純潔姑娘 編號：165

護心操齊齊做

日期：9月13日至27日(逢星期三)
時間：上午9:30-10:30
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：一同齊做護心操，保持健康
負責職員：王純潔姑娘 編號：074

「長者健體計劃」外展活動

日期：9月15日(星期五)
時間：下午2:30-4:30
地點：敬發體育館
名額：20位 費用：免費
內容：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
負責職員：王純潔姑娘 編號：176

健康檢查(2)

日期：9月26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：為會員檢驗血糖
☆ 飲清水外，檢查前2小時禁食
☆ 帶備水及餅乾等，以備不時之需
☆ 請帶備中心的健康檢查咭
負責職員：王純潔姑娘 編號：099

中醫痛症講座

日期：9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：由保良局中醫師講解中醫舒緩痛症
治療，並有4位免費義診名額
☆ 免費義診以活動報名次序先到先得
☆ 義診提供把脈和食療建議，不會提供
開藥及診症記錄
負責職員：王純潔姑娘 編號：172

我要健康(2)

日期：10月3日至31日
時間：上午9:00-下午4:30
地點：社區中心一樓
名額：20位 費用：20元
內容：使用中心運動器材每次20分鐘
☆ 請到社區中心一樓預約，不設電話預約
☆ 請會員準時出席，逾時不設補時
負責職員：王純潔姑娘 編號：177
☆ 報名日期：9月25日(星期一)
上午9:00 社區中心一樓

教育及發展

定耆圍爐

日期：9月8日至29日(逢星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心一樓

名額：20位 費用：免費

內容：整理一周新聞重點，與會員分享
及討論重點，加深對社會的了解

負責職員：盧凱怡姑娘 編號：151



華僑之聲(2)

日期：9月12日至29日(逢星期二、五)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：20元

內容：介紹印尼風土人情及唱印尼民歌

☆ 參加者必須懂印尼語

負責職員：鄧兆芬姑娘 編號：158

參觀「創新科技資源中心」

日期：9月13日(星期三)

時間：上午10:00-11:30

地點：保良局劉陳小寶長者地區中心

名額：40位 費用：免費

內容：認識及試用創新科技產品

☆ 參加者有旅遊巴士免費來回接送

☆ 集合時間：上午9:00

☆ 集合地點：長發社區中心一樓

負責職員：鄧兆芬姑娘 編號：156

機電安全講座

日期：9月14日(星期四)

時間：下午2:30-3:15

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：由機電工程署職員講解升降機及自動
梯和機動遊戲機的注意事項

☆ 活動與機電工程署合辦

負責職員：鄧兆芬姑娘 編號：157

「粉·色」人生和諧粉彩工作坊

日期：9月21日(星期四)

時間：下午3:00-4:00

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，帶來心靈上的
和諧、寧靜

負責職員：盧凱怡姑娘 編號：154

9月主題：
望月



職員動向



朱倩瑩
福利工作員

咁多位會員，朱姑娘於8月尾已離開中心，並會有新嘅發展！
感謝大家咁多年對我嘅包容同支持，希望各位繼續到中心參加活動，
保持活力同健康！
有機會再見，拜拜~~~

義工發展

電話慰問

日期：9月1日至29日
時間：上午9:00-11:30或下午2:00-4:30
內容：致電關懷獨居或體弱長者
對象：中心義工
☆ 歡迎各位會員成為義工
負責職員：彭曦桐姑娘 編號：088



太極十八式

日期：9月1日至29日(逢星期五)
時間：上午9:00-9:45
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：免費
內容：由長者義工教授太極十八式
負責職員：王純潔姑娘 編號：087



百發百中(1)

日期：9月12日及19日(逢星期二)
時間：上午10:00-11:00
地點：社區中心一樓
名額：10位 費用：10元
內容：學習飛鏢玩法
負責職員：盧凱怡姑娘 編號：139



Me time手工DIY(3)

日期：9月20日(星期三)
時間：下午2:00-3:30
地點：社區中心一樓
名額：10位 費用：10元
內容：由長者義工教授製作編織竹扇
負責職員：彭曦桐姑娘 編號：184

眼睛去旅行(3)

日期：9月18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：免費
內容：用眼睛環遊世界，認識文化、歷史
負責職員：盧凱怡姑娘 編號：183



今次旅行主題：南極



愛心耆「易」剪髮(2)

日期：9月21日(星期四)
時間：下午2:30-4:00
地點：敬發樓地下
名額：16位 費用：10元
內容：由剪髮義工為會員提供簡理髮服務
☆ 剪髮義工曾受過為期兩年之剪髮培訓、實習及實踐剪髮服務
☆ 會員必須剪髮前一天洗頭，以確保衛生，如患有皮膚病，不建議參加，以減低傳染風險
☆ 剪髮並非先到先剪，會員需依照籌號紙上的時間出席
負責職員：彭曦桐姑娘 編號：173



護老者支援

舒心禪繞畫(3)

日期：9月26日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
地點：社區中心一樓
名額：8位 費用：10元
對象：護老者
內容：透過繪畫禪繞畫進行創作，達至自我療癒
負責職員：彭曦桐姑娘 編號：171

毛巾月兔手作坊

日期：9月27日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：社區中心一樓
名額：8位 費用：10元
對象：護老者
內容：使用毛巾製作月兔公仔，一同放鬆一刻及迎接中秋節的來臨
負責職員：彭曦桐姑娘 編號：168



椅子瑜伽體驗班

日期：9月23日(星期六)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：12位 費用：\$30
對象：護老者 編號：169
內容：透過學習椅子瑜伽，以舒緩緊張情緒和促進血液循環，保持身心健康。
負責職員：彭曦桐姑娘 ☆由社會福利署荃灣及葵青區安老服務協調委員會資助



有需要護老者支援

護老耆樂園

日期：9月9日及19日(星期六及星期二)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：免費
對象：有需要護老者及被照顧之長者
內容：培訓護老者(NC)護老技巧及聚會
負責職員：彭曦桐姑娘 編號：117

「認知障礙症與口腔健康」護老講座

日期：9月18日(星期一)
時間：下午2:30-3:30
地點：社區中心一樓
名額：20位 費用：免費
對象：有需要護老者、護老者及中心會員
內容：講解認知障礙症和口腔健康的關係，以及教授預防口腔問題的方法
負責職員：彭曦桐姑娘 編號：162



智醒腦朋友

日期：9月6日至20日(逢星期三)
時間：下午3:00-4:00
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
地點：敬發樓地下

認知玩具日

日期：9月25日(星期一)
時間：下午3:00-4:00
內容：透過不同遊戲訓練大腦

腦友同樂

日期：9月14日至28日(逢星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
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
地點：社區中心一樓

智叻耆「園」

日期：9月8日至10月27日(逢星期五)
時間：上午10:00-11:00
內容：用園藝治療提升記憶力及認知能力，改善生理及心理的健康

認知障礙症小組

如有興趣報名
認知障礙症活動，
請與中心職員查詢
報名詳情！



社區飯堂服務計劃

負責職員：盧凱怡姑娘

SEPTEMBER
9

9月飯票售賣安排

8月28日(星期一)

- 售賣9月4日至9月16日飯票
(兩星期)

9月11日(星期一)

- 售賣9月18日至9月30日飯票
(兩星期)

☆ 有意購買飯餐會員可與職員聯絡

☆ 購買飯餐請攜帶有效的會員證

堂食時間 / 膳食類別

- 所有飯餐均在社區中心一樓堂食
- 飯餐費用：10元 / 餐
(包括午餐、晚餐)

星期一至五 (由惜食堂提供)

熱餐：包括飯、餸 (名額各40位)

午餐：中午12:15 - 12:45

晚餐：下午 4:15 - 4:45

星期六 (由保良局樂安居提供)

熱餐：包括飯、餸及湯水

午餐：上午11:30 (名額40位)

October

10

10月飯票售賣新安排

- 10月份起，飯票售賣更改為**整月購買**。
- 有興趣會員需填妥**10月訂餐登記表**在9月19日(星期二)交回中心。
- 中心將於**9月25日(星期一)上午10:30**抽籤，參加者可不用親身到中心進行抽籤，並於**9月26日(星期二)或之前**到中心確定飯餐及繳交費用。
- 如有飯餐空缺，有興趣會員可於擬堂食飯餐當日**最少7個工作天前**向中心職員購買。

會員填妥
10月訂餐登記表
在**9月19日(星期二)**前
交回中心

*暫時不用繳交費用

中心
於**9月25日(星期一)**
上午10:30
抽籤

會員
於**9月26日(星期二)或之前**
到中心確定飯餐及
繳交費用。



護老者資訊站： 減壓小錦囊



要長遠減輕壓力，你可以學習
鬆弛技巧，以減輕生活壓力！



簡易肌肉鬆弛法

(需時：5-10分鐘)

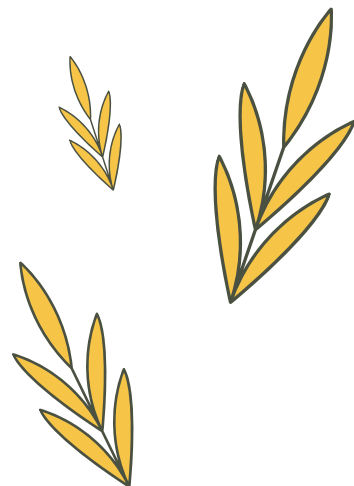
第一步：

在安靜的地方，舒適地坐著或平躺著，閉上雙眼，以三秒吸氣，六秒呼氣的方式，把注意力集中在慢慢呼吸上最少三分鐘，直至自己的內心安靜下來為止。每一次呼氣時，在心裡輕輕對自己說一次「放鬆」。

第二步：

依照下列次序，每深呼吸一次，便在呼氣時放鬆一個身體部位，並在心裡輕輕對自己說一次「放鬆」，然後放鬆下一個部位。

雙眼 → 額頭 → 臉頰 → 整個頭部 → 整個上半身 → 整個下半身 → 全身。



如果覺得深呼吸一次
後仍然未能放鬆，
可重新做一次😊

腹式呼吸鬆弛法

(需時：5-10分鐘)

第一步：

在安靜的地方，舒適地坐著或躺下，閉上雙眼，一手放在胸前，一手放在腹部。

第二步：

以三秒吸氣，六秒呼氣的方式，把注意力集中在慢慢呼吸上，留意吸氣時腹部要微微脹起，呼氣時腹部要微微收縮，胸口幾乎沒有起伏。每一次呼氣時，在心裡輕輕對自己說一次「放鬆」。

第三步：

重複至腹部很自然地吸氣時微微脹起，呼氣時微微收縮，進入「腹式呼吸」，放鬆下來。



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		
 T3		
 T8 SW 西南 NW 西北 NE 東北 SE 東南		

服務對象

- 金咭會員 銀咭會員
60歲或以上；年費21元 50-59歲；年費50元
護老者會員
年滿18歲需要照顧長者之人士；年費全免
- 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8

法律責任

- 服務單位遵守一切有關的法律責任。

服務質素標準9

安全環境

- 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：2023年10月3日 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

「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：

陳寶瑤 彭曦桐 盧凱怡 王純潔 鄧兆芬 伍英鳳 張瑞英 梁結英 陳美芳



中心網頁

督印人員：陳寶瑤主任

印刷數目：300份

日期：2023年9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！



暖敷培訓工作坊



目的：

讓參加者認識天然草球暖敷的功效，可以紓緩關節、肩頸、腰膝、肌肉麻痛、偏頭痛等不適；令血氣循環、加強新陳代謝及使心情輕鬆！

參加者除了自身受用外，亦可為中心患有痛症或有需要之會員提供服務，達至助人自助！

培訓對象：已於7月報名參加之會員

(必須完成2節培訓及4節半自助體驗日活動)

暖敷培訓日

了解暖敷成效、理療手法及學習草球制作

8月19日 下午2:30-4:00

9月9日 下午2:30-4:00

(逢星期六)



半自助體驗日

為患有痛症或有需要會員提供服務，實踐所學

10月21日 下午2:00-4:35

11月4日 下午2:00-4:35

12月16日 下午2:00-4:35

2024年1月13日 下午2:00-4:35

(逢星期六)



有興趣接受暖敷理療服務之會員，
請留意中心日後公佈宣傳及報名詳情。

2023年9月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
敬發樓地下 社區中心一樓					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	9:00 我要健康(社) 12:15/4:30 社區飯堂(社)	9:00 我要健康(社) 3:00 例會 12:15/4:30 社區飯堂(社)	9:00 我要健康(社) 3:00 智醒腦朋友(敬) 12:15/4:30 社區飯堂(社)	9:00 我要健康(社) 12:15/4:30 社區飯堂(社)	9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 12:15/4:30 社區飯堂(社)	9:00 我要健康(社) 12:15 社區飯堂(社)
10	11	12	13	14	15	16
	9:00 我要健康(社) 9:30/10:30 長壽拍打功(敬) 2:00/3:15 定耆Game— Game(敬) 12:15/4:30 社區飯堂(社)	9:00 我要健康(社) 10:00 百發百中(社) 10:00 衛生署講座(敬) 2:30 華僑之聲(敬) 12:15/4:30 社區飯堂(社)	9:00 我要健康(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 10:00 參觀「創新科技資源 中心」(社) 3:00 智醒腦朋友(敬) 12:15/4:30 社區飯堂(社)	9:00 我要健康(社) 10:00 腦友同樂(社) 2:30 機電安全講座(敬) 3:00 舒心禪繞畫(社) 12:15/4:30 社區飯堂(社)	9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 10:00 定耆圍爐(社) 10:00 智叻耆「園」(敬) 2:30 長者健體計劃外展活動 2:30 華僑之聲(敬) 12:15/4:30 社區飯堂(社)	9:00 我要健康(社) 12:15 社區飯堂(社)
17	18	19	20	21	22	23
	7:30 「擁抱健康」體驗日 9:00 我要健康(社) 9:30/10:30 長壽拍打功(敬) 2:00 / 3:15 定耆Game— Game(敬) 2:30 「認知障礙症與口腔 健康」護老講座(社) 2:30 眼睛去旅行(敬) 12:15/4:30 社區飯堂(社)	9:00 我要健康(社) 9:00 健康檢查(敬) 10:00 百發百中(社) 10:00 護老耆樂園(敬) 2:30 華僑之聲(敬) 12:15/4:30 社區飯堂(社)	9:00 我要健康(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 2:00 Me time手工DIY(社) 3:00 智醒腦朋友(敬) 12:15/4:30 社區飯堂(社)	9:00 我要健康(社) 9:30 開心歡聚迎中秋(敬) 10:30 開心歡聚迎中秋(敬) 2:30 愛心耆「易」剪髮(敬) 3:00 「粉·色」人生 和諧粉彩工作坊(社) 12:15/4:30 社區飯堂(社)	9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 10:00 定耆圍爐(社) 10:00 智叻耆「園」(敬) 2:30 開心星期五(敬) 12:15/4:30 社區飯堂(社)	9:00 我要健康(社) 10:00 椅子瑜伽體驗班(敬) 2:15 懷舊映畫戲(敬) 12:15 社區飯堂(社)
24	25	26	27	28	29	30
	9:00 我要健康(社) 9:30/10:30 長壽拍打功(敬) 2:00 / 3:15 定耆Game— Game(敬) 3:00 認知玩具日(敬) 12:15/4:30 社區飯堂(社)	9:00 我要健康(社) 9:00 健康檢查(敬) 2:30 舒心禪繞畫(社) 2:30 華僑之聲(敬) 12:15/4:30 社區飯堂(社)	9:00 我要健康(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 1:00 「擁抱健康」報告日 2:30 中秋毛巾月兔製作(社) 3:00 智醒腦朋友(敬) 12:15/4:30 社區飯堂(社)	9:00 我要健康(社) 12:15/4:30 社區飯堂(社)	9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 10:00 定耆圍爐(社) 2:30 中醫痛症講座(社) 2:30 華僑之聲(敬) 12:15/4:30 社區飯堂(社)	9:00 我要健康(社) 12:15 社區飯堂(社)