



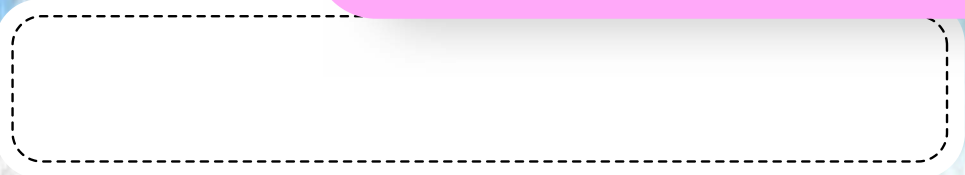
保良局曹金霖夫人耆暉中心 2024年8月通訊

長者醫療券大灣區試點計劃

- 65
115

?

(1:1.227



- www.hcv.gov.hk
- (852) 2838 0511
- 8,000
- eHealth

! 請注意

-
-
-
-
-

香薰治療服務

2024 8 12





中心活動報名日期：2024年8月7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

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：



社交及康樂



賞花·賞月·想曹老

日期：9月12日(星期四)

時間：上午9:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：120位

費用：30元

內容：玩攤位遊戲及參加者獲得豐富禮物

備註：活動會分時段進行,請按時出席參加

負責職員：葉浩賢先生，鄧兆芬姑娘

活動編號：204



棋樂無窮(2)

日期：8月12日或8月26日(星期一)

時間：下午2:15-3:15或下午3:30-4:30

地點：敬發樓地下

名額：每節4位

費用：免費

內容：由工作人員帶領會員暢玩不同類型的桌上遊戲，每週不同類型，讓會員能夠在遊戲中鍛鍊腦筋，享受遊戲的愉快氣氛

備註：活動會分兩個時段進行

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：129

曹老競技運動會

日期：8月13日(星期二)

時間：下午3:30-5:00

地點：敬發樓地下

名額：16位

費用：10元

內容：透過一系列的競技活動讓會員們在比拼中鬥智鬥力及挑戰自我

負責職員：林綺婷姑娘(實習生) 活動編號：213



Switch天地(8月)

日期：8月14日、28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：176



週六大電影(8月)

日期：8月17日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：25位

費用：免費

內容：欣賞電影 - 《明日戰記》

備註：《明日戰記》是講述隕石重創地球，

還帶來破壞力強大的外星植物，

一支敢死隊必須在幾個小時內，

拯救末日後的城市免於徹底毀滅的命運

負責職員：盧芷盈姑娘

活動編號：178



迎新同樂日(2)

日期：8月21日(星期三)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：30位

費用：免費

對象：新入會之會員

內容：與新會員玩遊戲及介紹中心各類型服務和設備

負責職員：鄧兆芬姑娘

活動編號：201





與您同慶生日



如果您在7月，8月及9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：9月30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: 161

長者護心法講座

日期：8月23日(星期五)

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「生命熱線」職員向會員介紹
精神及心理健康，並與參加者
一同進行簡單運動

負責職員：楊誌衡先生 活動編號: 231



教育及發展

繞線釘畫創作(1)

日期：8月8日至29日(逢星期四)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：8位

費用：20元

內容：教授利用釘與釘的距離及不同顏色
繞線密度代替畫筆作畫

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：199



繡出童趣(1)

日期：8月9日及16日(星期五)

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：200



開心小聚(8月)

日期：8月21日(星期三)

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：玩智能積木遊戲

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：202



懷舊映畫戲(2)

日期：8月24日(星期六)

時間：上午10:00-11:30

地點：敬發樓地下

名額：25位

費用：10元

內容：欣賞懷舊電影—蛋家公主爭駙馬

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：203



手作皮革卡片套

日期：8月15日(星期四)

時間：下午2:15-4:15

地點：敬發樓地下

名額：10位

費用：30元

內容：手縫製作一個卡片套

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：177



健身環大冒險(8月)

日期：8月15日及22日(星期四)

時間：上午9:15-10:15

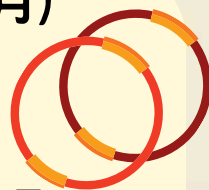
地點：敬發樓地下

名額：10位

費用：10元

內容：透過Switch-Ring Fit吸引長者參與
不同的運動遊戲，提升肌耐力及運動
的興趣

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：217



「身歷書境」體驗團

日期：8月12日(星期一)

時間：下午2:00-4:00

集合地點及時間：油麻地地鐵站C出口等/下午1:30

名額：14位

費用：免費

內容：透過擴增實境(AR)、虛擬實境(VR)等遊戲體驗，從而理解長者的日常家居生活，並認識樂齡科技及「樂齡安樂窩」的設計及應用，如何令長者的日常生活變得更輕鬆

負責職員：鄧卓雅姑娘

活動編號：222

樂齡科技

對象：
護老者優先

增權活動

太極十八式(1)

日期：8月9日、16日、23日及30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：160



健康教育及生活推廣

「e體健」定期量血壓(2)

日期：8月8日(星期四)及19日(星期一)
時間：下午3:00-下午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：150



能源節約講座

日期：8月13日(星期二)
時間：下午2:30-下午3:15
地點：敬發樓地下
名額：25位 費用：免費
內容：由機電工程署職員介紹能源分類、能源效源及節能方法
負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：185



「積骨防鬆」骨質疏鬆講座及免費篩檢(B場)

日期：8月20日(星期二)
時間：下午3:15-4:15
地點：敬發樓地下
名額：30位 費用：免費
內容：透過健康講座，了解骨質疏鬆的成因及預防資訊，以問卷形式，替參與講座人士進行篩檢及調查
負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：207



暖敷草球體驗日(2)

日期：8月10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：220



活力健體班(8月)

日期：8月8日(星期四)及19日(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、抗衰老退化
負責職員：王純潔姑娘 活動編號：197



護心操齊齊做(2)

日期：8月14日、21日及28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：147



血糖檢測(2)

日期：8月20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：143



「長者健體計劃」外展活動(8月)

日期：8月23日(星期五)

時間：上午9:00-11:00

地點：長發體育館(長發 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
8月7日(星期三)上午9:00至8月14日
(星期三)下午4:00
- (三) 抽籤日期為8月15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：198

認識消化不良講座(8月)

日期：8月27日(星期二)

時間：上午10:30-11:30

地點：社區中心一樓

名額：25位 費用：免費

內容：由衛生署註冊護士講解，身體老化
對消化系統的影響
長者常見腸胃不適的原因及處理方法
一些危險病徵以幫助長者提高對
病患的警覺

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：196



我要健康(2)



日期：9月2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。

名額：20位 收費：20元/月

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

日期：8月26日上午9:00社區中心一樓報名

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：114

有需要護老者

護老耆樂園

日期：8月17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：173



對象：

有需要護老者優先

撒瑪利亞會~情緒管理講座

日期：8月27日(星期二)

時間：下午2:15-3:45

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：認識情緒管理技巧，學習成為情緒
的主導者

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：229

「認知障礙症照顧者秘笈」

講座

日期：8月30日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心一樓

名額：25位 費用：免費

內容：學習如何處理認知障礙症患者
的認知行為問題

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：230



義工發展

賣旗日2024

日期：8月14日(星期三)
時間：上午7:30-9:00或8:00-9:30
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：協助進行賣旗日的賣旗活動，
一起推廣保良局服務，並呼籲社區
人士繼續支持本局

備註：

(一) 屆時於長發 內進行，不可進入公共
交通工具或商店範圍

(二) 義工只可參加其中一個時段

負責職員：楊誌衡先生 活動編號：189

招募義工

百發百中(8月)

日期：8月9日及23日(星期五)
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：214



眼睛去旅行(8月)

日期：8月16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：非洲
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：223

健康街站(8月)

日期：8月19日(星期一)
時間：上午9:30-11:00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：193

義工大會(8月)

日期：8月20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：義工聚會及商討9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：190

146錦繡良坊(2)

日期：8月9日及16日(星期五)
時間：下午3:30-4:30
地點：敬發樓地下
內容：刺繡出以保良局146周年為主題的工藝品
名額：15位 費用：免費
備註：
(一) 參加者以義工身份協助繡出本中心工藝品
(二) 繡出的工藝品存放於中心，不作私人擁有
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：232

護老者支援

午間點歌台

日期：8月9日(星期五)
時間：下午2:15-3:15
地點：敬發樓地下
名額：15位 費用：5元
內容：會員可點選一系列的歌曲，沈浸
在音樂的氛圍中，彼此分享其中的
感受與想法，同時讓他們得以放鬆
身心靈。
負責職員：林綺婷姑娘(實習生)
活動編號：227

護老者支援

護老·茶座(8月)

日期：8月10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。
負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：187

Game不離手(8月)

日期：8月13日及27日(星期二)
時間：上午10:30-11:30
地點：敬發樓地下
內容：遊玩Switch遊戲
名額：8位 費用：免費
負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：175



「積骨防鬆」骨質疏鬆講座及免費篩檢(A場)

日期：8月20日(星期二)
時間：下午2:15-3:15
地點：敬發樓地下
對象：60歲或以上護老者優先
名額：每場30名 費用：全免
內容：透過健康講座，了解骨質疏鬆的成因及預防資訊，以問卷形式，替參與講座人士進行篩檢及調查
負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：206

曹老小廚房(8月)

日期：8月22日(星期四)
時間：下午3:00-4:00
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：226



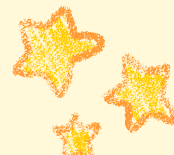
藥劑師諮詢攤位

日期：8月12日(星期一)
時間：下午2:00-5:00/每15分鐘為一節
地點：敬發樓地下
內容：註冊藥劑師為會員免費提供簡單的藥物諮詢服務及健康服務
名額：12位 費用：免費
負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：210



「素來素去」工作坊(8月)

日期：8月13日及20日(星期二)
時間：上午10:30-11:30
地點：社區中心一樓
名額：10位 費用：10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：228



圓·聚

日期：8月13日(二)、15日(四)、20日、27日(星期二)
時間：下午2:15-3:15
地點：社區中心一樓
內容：與會員共同一起製作抒壓的圓形繪畫，從而讓護老者們有一個放鬆的下午
名額：10位 費用：20元
負責職員：楊誌衡先生 活動編號：195

和諧粉彩時間(8月)

日期：8月22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
負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：208

減壓天地(香薰體驗初階)

日期：8月28日(星期三)
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：透過進行不同藝術活動，放鬆身心，紓緩照顧者壓力
負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：209



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。




退休生活

盆景工作坊

日期：8月17日(星期六)
時間：上午10:00-11:30
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：30元
內容：由導師指導及帶領參加者創作屬於自己獨一無二的園藝盆景作品
負責職員：楊誌衡先生 活動編號：194

對象：
55-59歲會員
優先

忘憂鼓體驗班



日期：8月24日(星期六)
時間：下午12:00-1:30
地點：社區中心一樓
名額：12位 費用：15元
內容：空靈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
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：221



認知障礙症

智醒「腦」朋友(2)

日期：8月7日、14日、21日及28日(逢星期三)
時間：下午3:30-4:30
地點：敬發樓地下
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
名額：10位 費用：免費
負責職員：王純潔姑娘 活動編號：148

腦友同樂(2)

日期：8月8日、15日、22日及29日(逢星期四)
時間：上午10:30-11:30
地點：社區中心一樓
名額：8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：149

認知玩具日(8月)

日期：8月26日(星期一)
時間：下午3:30-4:30
地點：敬發樓地下
名額：8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：225

飯票售賣為整 購買。如抽籤後有飯餐空缺，有興趣會員可於擬堂 飯餐當 最少7個 作天前向中 職員購買

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、饊
午餐：中午12:15-12:45
晚餐：下午 4:15-4:45 (名額各40位)

費用：10元 / 餐

星期六 (由保良局樂安居提供)
熱餐：包括飯、饊及湯水
午餐：上午11:30-12:00 (名額40位)

費用：15元 / 餐

中心資訊

暴雨及颱風下的活動安排

懸掛訊號	中 服務/ 戶內活動	戶外活動
		
		
		

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
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 13

私人財產

- 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

服務質素標準 14

私隱及保密

- 服務單位尊重服務使用者私隱和保密的權利。

下次例會日期：2024年9月3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、青雅苑、青泰苑、青宏苑、灝景灣

地址：青衣長發 敬發樓地下102室

電話：2433 7300 傳真：2433 6078

地址：青衣長發 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：

陳寶瑤 馬俐茵 彭曦桐 盧凱怡 葉浩賢 楊誌衡 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：陳寶瑤
編輯人員：鄧卓雅
印刷數目：400份
日期：2024年8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！



2024年8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
				1	2	3
				9:00 12:15/4:15	9:00 (8) 2:15 (2) 12:15/4:15	9:00 11:30 2:00
4	5	6	7	8	9	10
10:30 GROUP A 11:30 GROUP B	9:30/3:00	9:00 3:30 (2)	9:00 2:15 12:15/4:15	9:15 (8) 10:30 (1) 3:00 e (2)	9:00 (8) 10:30 (1) 2:15 3:30 146 (2)	10:00 2:30 (2)
9:00 10:30 DoReMi(2) 2:15 (2) 12:15/4:15	9:00 12:15/4:15	9:00 2:15 12:15/4:15	9:00 2:15 12:15/4:15	9:00 10:30 12:15/4:15	9:00 10:30 (8) 2:15 (2) 12:15/4:15	9:00 11:30 2:00
11	12	13	14	15	16	17
2:00 2:15/3:30 (2)	10:30 Game (8) 2:30 3:30	9:15 (2) 10:30 Switch (8) 3:30 (2)	9:15 (2) 10:30 Switch (8) 3:30 (2)	9:15 (8) 10:30 (1) 2:15	9:00 (8) 10:30 (1) 2:15 3:30 146 (2)	10:00 2:00 (8) 2:15
9:00 10:30 DoReMi(2) 2:15 (2) 12:15/4:15	9:00 10:30 (8) 2:15 12:15/4:15	9:00 10:30 (2) 2:15 (2) 12:15/4:15	9:00 10:30 (2) 2:15 (2) 12:15/4:15	9:00 10:30 2:15 12:15/4:15	9:00 10:30 (2) 2:15 (2) 12:15/4:15	9:00 11:30 2:00
18	19	20	21	22	23	24
9:15 (8) 9:30 - (8) 3:00 - (8) 3:00 e (2)	9:00 (2) 10:30 (8) 2:15	9:00 (2) 10:30 (2) 2:15 (8) 3:30 (2)	9:15 (2) 10:30 (2) 2:15 (8) 3:30 (2)	9:15 (8) 10:30 (1) 3:00 (8)	9:00 (8) 10:30	10:00 (1)
9:00 10:30 DoReMi(2) 2:15 (2) 12:15/4:15	9:00 10:30 (8) 2:15 12:15/4:15	9:00 10:30 (2) 2:15 (2) 12:15/4:15	9:00 2:15 (2) 12:15/4:15	9:00 10:30 2:15 12:15/4:15	9:00 10:30 (8) 2:15 (2) 12:15/4:15	9:00 11:30 12:00 2:00
25	26	27	28	29	30	31
2:15/3:30 (2) 3:30 (8)	10:30 Game (8) 2:15 -	9:15 (2) 10:30 Switch (8) 2:15 () 3:30 (2)	9:15 (2) 10:30 Switch (8) 2:15 () 3:30 (2)	10:30 (1)	9:00 (8)	
9:00 (9)- 10:30 DoReMi(2) 2:15 (2) 12:15/4:15	9:00 10:30 (8) 2:15 12:15/4:15	9:00 10:30 (2) 2:15 (2) 12:15/4:15	9:00 2:15 (2) 12:15/4:15	9:00 10:30 12:15/4:15	9:00 10:00 2:15 (2) 12:15/4:15	9:00 11:30 2:00

