



保良局
PO LEUNG KUK

保良局曹金霖夫人耆暉中心

2023年 12月通訊

要保持心理健康並不困難。只要把特有元素融入日常生活，你的人生將會變得更健康、開心和充實。

今期就讓我們繼續介紹「享受生活」。

「享受生活」

培養興趣並參與智力活動

多參與和享受休閒活動，並將之培養成嗜好，例如聽唱戲曲、繪畫、演奏樂器。益智的休閒活動更有助保持頭腦靈活，例如閱讀書報、下棋、編織。

充實的生活

訂立小目標、計劃一天的活動，或安排未來數週的活動，俱可為你帶來成就感和動力，例如閱讀書本的一章、散步、執拾房間、打電話給朋友、為家庭聚會安排活動。

適量體能活動

適當的體能活動有益身心，你可以根據自身狀況將體能活動融入日常生活，例如步行、遠足、太極。伸展及肌肉鍛煉運動亦可改善健康和體能。你可以徵詢醫護人員的意見，找出適合你的體能活動。

不斷學習

學習和掌握新技能為你帶來成就感和提升精神健康，例如書法、插花、操作電腦。

留意周遭事物

保持好奇心及多留意身邊事物，例如探索大自然，細味當中的美麗，可能會發現有趣的新事物。

培養興趣並參與智力活動

有些人誤以為沒有精神疾患便是精神健康。其實精神健康包括很多元素，例如個人自主性、能夠適應正常生活壓力、發揮潛能、妥善學習與工作、享有良好人際關係，並能貢獻社會等。無論患病與否，精神健康是所有人都應重視的。我們的精神健康情況是會持續改變的，所以需要時不時檢視自己的狀態，亦鼓勵大家邀請身邊的親友時不時去關注自己的精神健康。

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12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

聖誕聯歡活動

日期：12月21日(星期四)
時間：上午9:15-11:15
地點：敬發樓地下
名額：90位 費用：\$30
內容：有精彩活動及豐富禮物
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：262



定耆Game—Game

日期：12月11日及18日(星期一)
時間：下午2:00 - 3:00及下午3:15 - 4:15
(每日2節，只可選其中一節時間報名)
地點：敬發樓地下
名額：每節4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：213

懷舊映畫戲(3)

日期：12月14日(星期四)
時間：下午2:15- 4:00
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：\$10
內容：欣賞懷舊電影—花染狀元紅
*活動中派發的小食請帶回家中享用
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：263

開心星期五(8)

日期：12月15日(星期五)
時間：下午2:15 - 3:15
地點：敬發樓地下
名額：12位 費用：\$10
內容：配聖誕對對碰遊戲
☆ 活動中派發的茶點請帶回家中享用
負責職員：鄧兆芬姑娘
活動編號：265



愛心之旅

日期：12月12日(星期二)
時間：下午4:15 - 5:00
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：玩遊戲及歌曲獻唱和製作小手工
備註：活動與香港青年歷行會合辦
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：281

伊斯蘭博愛幼稚園聖誕節探訪之旅

日期：12月8日(星期五)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：敬發樓地下
名額：40位 費用：免費
內容：由K2 - K3幼稚園學生進行聖誕節表演，歡度聖誕
備註：活動與伊斯蘭博愛幼稚園合辦
負責職員：馬俐茵姑娘 活動編號：282



健康教育及生活推廣

我要健康



日期：1月1日至31日

時間：不限(需要跟職員預約使用時間)

內容：以月票形式使用中心運動器材，以強身健體。

對象：中心會員

名額：20位

收費：\$20/月

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：283

- 每次器材使用時間為20分鐘
- 不設電話預約，不設預留時間
- 預約需親身到社區中心
- 若有查詢可與卓姑娘聯絡
- 視疫情情況有機會作出更改

報名日期：12月27日 上午9:00 社區中心一樓

護心操齊齊做

日期：12月13日、20日、27日(星期三)
(除6日外)

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：199



衛生署健康講座(9)

日期：12月21日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：社區中心一樓

名額：30位

費用：免費

內容：認識大腸癌

*大腸癌的高危因素及症狀

*預防或減低患上大腸癌的風險

*大腸癌的篩查方法。

負責職員：王純潔姑娘

活動編號：228



「e體健」定期量血壓

日期：12月8日、15日及29日(逢星期五)
(除22日外)

時間：下午3:00-下午5:00

地點：敬發樓地下

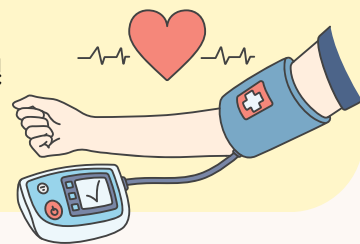
名額：10位(先到先得)

費用：免費

內容：會員可定期到中心進行量度血壓，並透過e體健系統紀錄血壓情況，了解自己健康水平。

負責職員：王純潔姑娘

活動編號：202



健康檢查(3) - 血糖檢測

日期：12月28日(星期四)

時間：上午9:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：20位

費用：\$10

內容：進行血糖檢測

(檢查前除飲清水外2小時禁食)

備註：

- 1) 帶備水及餅乾等，以備不時之需
- 2) 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：194

食環署講座

「介紹傳統以外的殮葬方式」

日期：12月20日

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：將骨灰撒紀念花園或指定海域及使用環保棺木等，回歸大自然

負責職員：鄧卓雅姑娘

活動編號：231



健康教育及生活推廣

長壽拍打功(4)

日期：12月11日及18日(逢星期一)

時間：上午9:15 - 10:15

地點：敬發樓地下

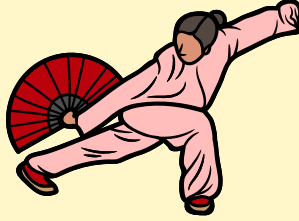
名額：25位

費用：免費

內容：透過舒展及拍打運動，拍走身體廢物，抗衰老退化

負責職員：王純潔姑娘

活動編號：196



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：待定(2024年1至3月)

時間：待定

地點：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自費前往診所檢查
- 如對上述活動有興趣，可與負責職員聯絡。

負責職員：王純潔姑娘

認知障礙症小組

智醒腦朋友

日期：12月6日、13日(逢星期三)

(除20日、27日外)

時間：下午3:30-4:30 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

地點：敬發樓地下

認知玩具日

日期：12月18日(星期一)

時間：下午3:30 - 4:30

內容：透過不同遊戲訓練大腦

費用：免費

地點：敬發樓地下

轉轉風車

日期：12月1日(星期五)

時間：上午10:30 - 11:30

名額：10位

費用：\$10

內容：製作小風車

活動編號：247

地點：敬發樓地下

腦友同樂

日期：12月7及14日(星期四)

時間：上午10:30 - 11:30

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

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！

教育及發展

老幼勁舞團

日期：12月23日、30日、2024年1月6日、13日、20日及27日 (逢星期六)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：\$200 (共六堂)

內容：由青少年舞蹈老師，教導會員跳「老友街舞」
課堂完結後，參加者需要在2024年2月1日為中心進行街舞演出

負責職員：彭曦桐姑娘

活動編號：279



聖誕魔法屋

日期：12月22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：\$10

內容：製作閃亮的魔法屋

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：268



聖誕樹疊疊樂

日期：12月22日(星期五)

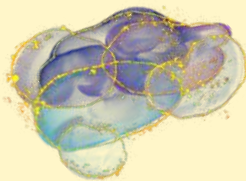
時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：\$10

內容：利用絲帶疊出您的聖誕樹

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：271



酒精墨水畫班

日期：12月22日及29日、1月5日(星期五)

時間：下午2:15-3:15

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：\$40

內容：利用酒精及酒精墨水，跟隨墨水的流動，藉由風力推動便能動創造具有個人特色、夢幻、抽象的美麗畫作。

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：280

和諧粉彩工作坊 (2023年12月)

日期：12月28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

內容：使用簡單的手指繪畫技巧，來表達自己的情感，帶來心靈上的和諧。

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：269

港鐵長者講座

日期：12月14日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：講解港鐵系統設施，各項安全守則和資訊
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：264

小手工樂園(3)

日期：12月29日(星期五)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：\$20

內容：製作乾花扇

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：266



義工發展

百發百中

日期：12月12日及19日(星期二)

時間：上午10:30至11:30

地點：社區中心一樓

名額：10位

費用：\$10

內容：飛鏢規則及動作

負責職員：鄧卓雅姑娘

活動編號：214



太極十八式

日期：12月15日、22日

及29日(逢星期五)(除1日及8日外)

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

對象：中心會員

名額：10位 費用：免費

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：200



電話慰問

日期：12月1日至30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：義工

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：185



暖敷半自助體驗日

日期：12月16日(星期六)

時間：下午2:30-3:30及下午3:15-4:00

(共兩節, 只可選其中一節時間報名)

地點：敬發樓地下

名額：16位 費用：免費

內容：用天然草球暖敷的功效，可以紓緩痛症。

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：284

護老者支援

「素來素去」工作坊(2)

日期：12月13日、20日及27日

(逢星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：敬發樓地下 名額：8位

費用：\$15 對象：護老者優先

內容：教授素描的初步技巧

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：274

陶藝工作坊(2)

日期：12月16日(星期六)

時間：上午9:45 - 12:00

地點：敬發樓地下

名額：12位

費用：\$20

對象：護老者及被照顧者優先

內容：由義工擔任導師教導會員一同製作陶藝小碟。

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：275



聖誕護老妙妙屋

日期：12月19日(星期二)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：\$10

內容：設計並拼砌一間獨一無二的聖誕屋

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：267



環保手工皂製作班

日期：12月21日(星期四)

時間：下午1:15 - 2:15

地點：敬發樓地下

名額：15位

費用：免費

對象：護老者或55-59歲會員優先

內容：教導參加者製作手工皂，了解皂製作的基礎知識和技巧，體驗DIY的樂趣。

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：276



長者學院~燕京書院

燕京外出活動體驗日

日期：12月20日（星期三）

時間：下午3:15-4:20

地點：燕京書院

集合地點：敬發樓地下

集合時間：下午2:50

名額：15位 費用：免費

內容：跟學生互動，有遊戲及小禮物。

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：285

護老者支援

天然驅蚊包工作坊

日期：12月21日（星期四）

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：15位

費用：免費

對象：護老者或55-59歲會員優先

內容：教導參加者使用天然材料製作個人防蚊產品，以及了解天然驅蚊原理和方法。

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：277



醫療券

獎賞先導計劃

長者醫療券獎賞先導計劃

13.11.2023展開

為期
3年

同一年度內累計用滿\$1000
於特定基層醫療服務



自動獲發\$500獎賞
至醫療券戶口



無須另行登記

獎賞累積時段

首年

13.11.2023-31.12.2024

第二年

1.1.2025-31.12.2025

第三年

1.1.2026-31.12.2026

★ 每名長者每年度最多可獲取一次獎賞，逾期失效

★ \$500獎賞只可作特定基層醫療用途

★ 每年度所得獎賞使用期限為翌年12月31日

★ 獎賞不計入長者醫療券戶口\$8000累積金額上限，使用醫療券時會先扣除獎賞（如有）

★ 長者所得獎賞不可與配偶共用



如何獲得獎賞？

長者需在預防疾病和管理健康等特定基層醫療用途，於同一年度累積使用**\$1000**或以上的醫療券。特定基層醫療服務如下：

1. 參與醫療券計劃的中西醫和牙醫提供的預防疾病、跟進或監測慢性疾病服務，如健康評估、驗身、篩檢、疫苗注射、慢性疾病管理、牙齒檢查、洗牙、脫牙、補牙等
2. 「慢性疾病共同治理先導計劃」的高血壓和糖尿病篩查，及治療階段服務
3. 地區康健中心或地區康健站的個人化服務和社區復康計劃
4. 港大深圳醫院**11**個指定診療中心和其屬下健康服務中心的預防疾病、跟進或監測慢性疾病門診服務

獎賞有何使用限制？

獎賞只可用於上題的四類特定服務，不包括視光服務。

獎賞可否即時使用？

獎賞可於下一次接受特定服務時使用，系統會先自動扣除獎賞（如有），才會扣除醫療券戶口內餘額。

獎賞有效期為多久？

每年度所得獎賞的使用期限為翌年**12月31日**，逾期作廢。未及使用的獎賞不能累積，而新一年的累積金額會重新計算。獎賞不計算在醫療券**\$8000**累積金額上限內。

使用獎賞支付服務，會否計算為再獲發獎賞的累積金額？

不會。即本年度獲獎賞後，如要下年度再獲獎賞，需累積使用價值**\$1500**的服務，以**\$1000**醫療券和**\$500**獎賞支付。

每年可獲多少次獎賞？

一次，合資格長者該年度可得總額**\$2500**的醫療券。

獎賞可否與配偶共用？

不可。

如使用配偶醫療券支付，獲發的獎賞屬於哪一方？

如長者醫療券餘額耗盡，以配偶醫療券支付服務，有關紀錄會記在長者（而非配偶）的累積金額。

社區飯堂服務計劃

負責職員：盧凱怡姑娘



堂食時間 / 膳食類別

星期一至五 (由惜食堂提供)

熱餐：包括飯、餸
午餐：中午12:15-12:45
晚餐：下午 4:15-4:45
(名額各40位)

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11:30-12:00
(名額40位)

- 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)

1月飯票售賣安排

- 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個工作天前**向中心職員購買。

會員填妥
1月訂餐登記表
在**12月12日(星期二)**前
交回中心
*暫時不用繳交費用

中心
於**12月18日(星期一)**
上午10:30
抽籤

會員
於**12月19日(星期二)**
或之前
到中心確定飯餐及
繳交費用。

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
		
		
		

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
- 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14

私隱及保密

- 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

服務質素標準15

申訴

- 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

下次例會日期：2024年1月2日(二) 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 馬俐茵 彭曦桐 盧凱怡 王純潔 鄧兆芬 鄧卓雅 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：350份

日期：2023年12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！

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1	2
					敬發樓地下 10:30-11:30 六彩風車 3:00-5:00 量血壓 3:30-4:30 地壺班 社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 社區中心一樓 11:30 社區飯堂
3	4	5	6	7	8	9
敬發樓地下 2:15-3:15 拳擊班 社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:45-12:00 陶藝工作坊 3:00 例會 社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 10:30-11:30 瑜珈班 3:30-4:30 智醒腦朋友 社區中心一樓 9:00 我要健康 2:00-3:30 長者學苑-書法班 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30-11:30 腦友同樂 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30-11:30 腦友同樂 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 10:00-11:00 伊斯蘭幼稚園聖誕表演 3:00-5:00 「e 體健」定期量血壓 3:30-4:30 地壺班 社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 10:00-11:00 護老者樂園~靜養身心樂瑜伽 社區中心一樓 9:00 我要健康 9:30-11:00 長者學苑-空靈鼓 11:30 社區飯堂
10	11	12	13	14	15	16
敬發樓地下 9:15-10:15 拍打功 14:00-16:15 定耆 GAME — GAME 2:15-3:15 拳擊班 社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 4:15-5:00 愛心探訪 社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30-11:30 百發百中 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:15-10:15 護心操 2:00-3:00 「素來素去」工作坊(2) 3:30-4:30 智醒腦朋友 社區中心一樓 9:00 我要健康 2:15-15:45 書法班 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 10:00-11:00 港鐵講座 2:15-4:00 映畫戲 社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30-11:30 腦友同樂 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:00-9:45 太極 2:15-3:15 開心星期五 3:00-5:00 「e 體健」定期量血壓 3:30-4:30 地壺班 社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:45-12:00 陶藝工作坊(2) 2:30-4:00 暖敷半自助體驗日 社區中心一樓 9:00 我要健康 9:30-11:00 長者學苑-空靈鼓 11:30 社區飯堂	
17	18	19	20	21	22	23
敬發樓地下 9:15-10:15 拍打功 14:00-16:15 定耆 GAME — GAME 2:15-3:15 拳擊班 3:30-4:30 認知玩具日 社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 2:15-3:15 聖誕護老妙妙屋 社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30-11:30 百發百中 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:15-10:15 護心操 10:30-11:30 「介紹傳統以外的殮葬方式」講座 2:00-3:00 「素來素去」工作坊(2) 3:15-4:30 燕京聖誕活動 社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:15-11:15 聖誕聯歡會 1:15-2:15 手工皂製作工作坊 2:30-3:30 天然驅蚊包工作坊 社區中心一樓 9:00 我要健康 10:00-11:00 衛生署講座 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:00-9:45 太極 10:00-11:00 聖誕樹疊疊樂 2:15-3:15 聖誕魔法屋 社區中心一樓 9:00 我要健康 02:15-03:15 酒精墨水畫 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 10:00-11:00 老幼勁舞團 2:30-3:30 護老者樂園~靜養身心樂瑜伽 社區中心一樓 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂	
24/31	25	26	27	28	29	30
	聖誕節假期 	聖誕節假期	敬發樓地下 9:15-10:15 護心操 2:00-3:00 「素來素去」工作坊(2) 社區中心一樓 9:00 我要健康報名 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:00-11:00 健康檢測(3) - 血糖檢測 社區中心一樓 9:00 我要健康 02:15-03:15 和諧粉彩 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:00-9:45 太極 2:15-3:15 小手丁樂園 3:00-5:00 「e 體健」定期量血壓 社區中心一樓 9:00 我要健康 02:15-03:15 酒精墨水畫	敬發樓地下 10:00-11:00 勁舞團 社區中心一樓 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂