



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹五年四月份



長者及合資格殘疾人士 - 公共交通票價優惠計劃 擴展至「綠色」專線小巴

深受長者及殘疾人士歡迎的《長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃》(簡稱「二元交通優惠計劃」), 已於2015年3月29日起, 分階段擴展至「綠色」專線小巴。在首階段, 港九新界超過八成的「綠色」專線小巴, 共407條路線, 會加入政府資助的「二元交通優惠計劃」, 為65歲或以上長者及合資格殘疾人士, 提供每程二元的乘車優惠!

優惠計劃的目的:

讓長者和合資格殘疾人士, 可以在任何日子和時間以每程2元的優惠票價, 乘搭指定公共交通工具及服務, 從而鼓勵他們融入社區, 建立關愛共融的社會。



優惠計劃涵蓋的公共交通工具及服務, 包括:

- ※ 港鐵
- ※ 專營巴士(不包括機場巴士「A」線、馬場路線及以預約及團體租用形式提供的特別服務)
- ※ 渡輪(不包括豪華位服務)
- ※ 綠色專線小巴



怎樣享用優惠:

使用長者八達通或個人八達通。

資料來源: 勞工及福利局

http://www.lwb.gov.hk/blog/chi/post_15032015.htm

http://www.lwb.gov.hk/fare_concession/index_c.html

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

標準一
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。

下次例會日期

日期: 2015年5月5日(星期二)

時間: (第1組)下午2:00-3:00

(第2組)下午3:00-4:00

地點: 敬發樓地下

中心職員: 陳詠兒 吳穎芝 高麗玲 潘樂熙 黃雅麗 林婉汶 盧嘉英 鄧兆芬 張俊杰 盧育慧 伍英鳳 唐蘭燕 張瑞英

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

護老者服務

認知玩具日2015

日期：4月23日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費 對象：會員

內容：教授長者認識認知玩具，訓練腦部思考

報名日期：例會後



食環署講座

日期：4月8日(星期三)

時間：下午3:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：80位 費用：免費

內容：介紹傳統以外的殮葬方式，講解有關將骨灰散撒在紀念花園或指定海域及使用環保棺等資料

※已報名參加者敬請準時出席



長者學苑

課程由長者學苑發展基金贊助

長者學苑-座上太極班(A)

日期：4月18日至6月13日(逢星期六)

(5月9日暫停上課)

時間：上午10:00-11:00

地點：保良局陳百強伉儷青衣學校

(青衣青芊街2號)

名額：12位 費用：10元(會員) 節數：8節

內容：透過由太極導師教授座上太極，讓參加者可以強身健體

報名日期：4月15日(星期三)

上午九時敬發樓地下

※1. 參加者需自行評估自身能力，如有需要可先自行諮詢醫生之專業意見。

2. 參加者需穿著輕便運動服。

3. 參加者可任選「長者學苑-座上太極班(A)或(B)」其中一個參加。



結伴同行(1)-「敬老健腦」

日期：4月28日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：18名 費用：免費

內容：與明愛樂耆牽的學員玩健腦遊戲及欣賞表演

報名日期：4月15日(星期三)

上午九時敬發樓地下



長者學苑-座上太極班(B)

日期：4月18日至6月13日(逢星期六)

(5月9日暫停上課)

時間：上午11:00-12:00

地點：保良局陳百強伉儷青衣學校

(青衣青芊街2號)

名額：12位 費用：10元(會員) 節數：8節

內容：透過由太極導師教授座上太極，讓參加者可以強身健體

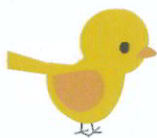
報名日期：4月15日(星期三)

上午九時敬發樓地下

※1. 參加者需自行評估自身能力，如有需要可先自行諮詢醫生之專業意見。

2. 參加者需穿著輕便運動服。

3. 參加者可任選「長者學苑-座上太極班(A)或(B)」其中一個參加。



長者學苑健康生活課-長者保健運動

日期：4月30日(星期四)

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：由衛生署長者健康外展隊伍護士講解運動的益處及長者運動時注意的安全守則。

報名日期：4月15日(星期三)

上午九時敬發樓地下

※曾報讀長者學苑課程的參加者優先報名



中國舞班(1)

日期：4月1日至29日
(逢星期一及星期三)
時間：上午9:00-10:00
地點：長發社區中心
名額：25位 費用：70元
內容：教授中國舞蹈

華僑之聲(1)

日期：4月17日至5月29日(逢星期五)
時間：下午2:30-3:30
地點：長發社區中心一樓
名額：20位 費用：20元
內容：學習印尼民歌
※參加者必須懂印尼語



耆才社區剪髮服務

日期：4月29日(星期三)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：敬發樓地下
名額：20名 費用：5元
內容：由「耆才」替長者剪髮
報名日期：例會後
※「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。



U3A第四屆傑出第三齡人士選舉頒獎禮暨 14/15年度香港第三齡學苑結業禮

日期：4月23日(星期四)
時間：上午11:00-中午12:15
地點：香港黃竹坑道九十九號香港醫學專科學院一樓邵逸夫堂
費用：免費(包旅遊車接送)
對象：大U及小U委員
集合時間：上午9:45
集合地點：社區中心一樓



教育及發展

色彩人生

日期：4月17日、24日、5月8日、15日、
5月22日、29日及6月5日(星期五)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：8位 費用：10元
內容：由實習社工董姑娘與長者透過各種手工活動，一起回顧精彩人生。
報名日期：4月1日至4月10日
※參加者須做情緒評估以作甄選

社區參與廣播服務試驗計劃

日期：4月16日(星期四)及
4月22日(星期三)
時間：下午2:00-4:00
地點：敬發樓地下
內容：分享及討論有關人口老齡化的議題，學習錄製時的技巧及綵排
※請廣播成員準時出席

安卓(Android)電話使用小組-基本操作篇

日期：5月12日(星期二)
時間：下午2:00-3:30
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：5元
內容：教授安卓(Android)電話的基本使用功能
報名日期：4月15日(星期三)
上午九時敬發樓地下



※參加者需帶備附有安卓功能的電話

U3A聯席委員選舉及就職禮

日期：4月29日(星期三)
時間：上午9:00-12:00
地點：長者援手網絡中心(寶翠園)
香港西環卑路乍8號1樓平台
對象：大U及小U委員
集合時間：上午8:00
集合地點：青衣港鐵站馬莎百貨門口



社交及康樂活動

耆康資訊站(1)

日期:4月2日至6月30日
時間:上午10:00-10:30
地點:社區中心一樓
內容:逢星期二、四、五提供
健康資訊及時事新聞

※如遇講座及大型活動將暫停一次

金曲卡拉ok(1)

日期:4月13日至6月29日
(逢星期一)
時間:下午2:00-5:00
地點:社區中心一樓
內容:以卡拉ok形式唱流行曲
※請自備私家咪

麵粉花班DIY-玫瑰、百合子篇

日期:4月14日、28日
5月12日及26日(星期二)
時間:下午2:30-3:30
地點:社區中心一樓
名額:10位 費用:50元

內容:以黏土製作玫瑰、百合子
※已報名之會員敬請準時上課

外展街站(1)

日期:4月24日(星期五)
時間:下午2:30-4:00
地點:長發村內
內容:外出推廣社區飯堂及
隱蔽長者服務
對象:義工隊會員
備註:已報名出席的義工敬請準時出席

粵曲K歌之星(1)

日期:4月2日至6月25日
(逢星期四)
時間:下午2:00-5:00
地點:社區中心一樓
內容:以卡拉ok形式唱粵曲
※請自備私家咪

粵曲班<第一期>

日期:4月20日至7月6日(逢星期一)
(5月25日和6月8日暫停上課)
時間:下午2:00-4:00
地點:敬發樓地下
名額:32位 節數:10節
費用:130元(會員) 190元(非會員)
內容:由粵曲師傅教授粵曲。
備註:曾報讀14/15年度粵曲班
<第四期>的學員優先報名。

義工服務

長幼齊歡共聚樂

日期:4月30日(星期四)
時間:下午2:00-3:30
地點:敬發樓地下
名額:25位 費用:免費
內容:保良局蔡繼有學校學生到訪
中心與長者一同遊戲共渡
歡樂時光
報名日期:4月15日(星期三)
上午9時敬發樓地下
備註:活動與蔡繼有學校合辦

健康教育及生活推廣

護士外展探訪

日期：4月14日、21日、28日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

日期：4月9日、30日(星期四)

時間：上午9:00-12:00

對象：隱長、中心個案、獨居
或行動不便的會員

內容：護士進行上門探訪及健康諮詢

備註：中心職員會個別通知參加者或
如有需要可與中心職員聯絡。



衛生署健康講座

日期：4月21日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：80位 費用：免費

內容：認識膽固醇

報名日期：例會後



健康檢查

日期：4月23日(星期四)

時間：上午9:30-11:00

地點：長發社區中心一樓

名額：40位

費用：驗膽固醇及血糖：40元

驗血糖：10元

內容：量血壓、磅重、驗膽固醇、驗血糖

報名日期：例會後

報名地點：長發社區中心一樓



護士健康講座-毛巾操

日期：4月16日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：免費

內容：護士教授毛巾操及運動小貼士

報名日期：4月15日(星期三)

上午九時敬發樓地下

備註：參加者請自備長形毛巾一條



護士諮詢

日期：4月25日(星期六)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：每次9位 費用：免費

內容：護士為參加者提供健康諮詢

或藥物查詢

報名日期：例會後



環保知多少-膠袋徵費

日期：4月28日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：40名 費用：免費

內容：講解環保小知識

報名日期：例會後

※當日出席者可獲小禮物乙份，

禮物不設補發！



耆暉義軍

耆暉義軍之家訪行動(1)

日期：4月1日至30日

時間：不限

內容：探訪村內體弱或
較少外出之長者

備註：活動由攜手扶弱基金贊助



耆暉義軍之電話慰問(1)

日期：4月1日至30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

備註：活動由攜手扶弱基金贊助



保良局
PO LEUNG KUK

「耆樂賦強-長者社區健康支援計劃」

攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED

- ~ 計劃為患有糖尿病、高血壓或高危的長者而設，由跨專業團隊設計合適的課程，推動長者學習管理長期病患的知識，養成健康生活的習慣。
- ~ 凡登記參加耆樂賦強小組，可獲得小禮物乙份，先到先得，送完即止。
- ~ 完成小組(包括出席3節課程及1次聚會)的參加者可另獲得禮物乙份。
- ~ 中心職員將個別聯絡已登記的會員，以安排上課時間。

「耆樂賦強」開展禮 生活劇場演員招募

日期：4月至5月
時間：待定
名額：6位 費用：免費
對象：「耆樂賦強」參加者及有興趣者
內容：以話劇形式呈現長者日常遇到高血壓及糖尿病的情況，並於5月27日(星期三)開展禮當天表演



「耆樂賦強」-課程(2)病理課

日期：4月11日(星期六)
時間：下午2:00-4:00
地點：敬發樓下
名額：8位 費用：免費
對象：60歲或以上長者、患有高血壓/糖尿病或高危長者(例如肥胖、缺乏運動之長者)



講者：護士
※參加者須參與全部三節課程及於課程完結後出席一次聚會。

「耆樂賦強」-課程(2)專業生活課

日期：4月18日(星期六)
時間：下午2:00-4:00
地點：敬發樓下
名額：8位 費用：免費
對象：60歲或以上長者、患有高血壓/糖尿病或高危長者(例如肥胖、缺乏運動之長者)



講者：藥劑師
※參加者須參與全部三節課程及於課程完結後出席一次聚會。

「耆樂賦強」-課程(2)簡易生活課

日期：4月24日(星期五)
時間：下午2:00-4:00
地點：敬發樓下
名額：8位 費用：免費
對象：60歲或以上長者、患有高血壓/糖尿病或高危長者(例如肥胖、缺乏運動之長者)

講者：中醫師
※參加者須參與全部三節課程及於課程完結後出席一次聚會。

粵語流行懷舊金曲2015(U3A)

日期：4月17日(星期五)
時間：下午2:30-3:30
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費(提供歌詞講義乙份)
內容：由「老友記」自募小組委員教授香港七、八十年代的粵語流行曲，讓學員回味昔日香港情懷



報名日期：4月15日(星期三)
上午九時敬發樓地下

教育及發展

太極氣功十八式(U3A)

日期：4月2日、9日、23日(星期四)
時間：上午9:40-10:15
地點：敬發樓地下 名額：40位
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，太極氣功十八式將暫停一次，敬請留意。



「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 **50歲或以上** 擁有各類技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。



如果你有各類技能，不要猶疑，快來參與「保良局銀齡展亮學苑」，詳情請向職員查詢。

發展銀齡事業，優化長者人生
結集銀齡力量，惠澤社會階層

保良局銀齡展亮學苑畢業禮

日期：4月25日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：保良局劉陳小寶長者地區中心

(九龍藍田德田村藍田社區綜合大樓一樓)

費用：免費

對象：參與保良局銀齡展亮學苑

第一期的學員



計劃由長者學苑發展基金贊助

保良局銀齡展亮學苑

下期保良局銀齡展亮學苑導師

培訓班會在2015年5月至6月期間

進行，誠邀有才能的會員加入

保良局銀齡展亮學苑導師行列，

詳情可與職員張俊杰先生查詢。

先知先覺

先知先覺-感謝日2015

日期：4月15日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

對象：已完成一年的先知先覺參加者及義工

內容：派發義工及參加者證書及

進行大食會

先知先覺-義工後檢測培訓2015

日期：4月10日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

對象：已完成一年的先知先覺義工

內容：講解後檢測的注意事項

先知先覺-後檢測評估2015

日期：4月10日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

對象：已完成一年的先知先覺參加者

內容：義工為參加者進行後檢測

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2	3	4
活動舉行地點： (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下 (學校)：保良局 陳百強伉儷 青衣學校			8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心健康操(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:40 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	 復活節假期	 復活節假期
5	6	7	8	9	10	11
	 清明節翌日假期	 復活節假期	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心健康操(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 3:00 食環署講座(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 護士外展探訪 9:40 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 先知先覺-義工後檢測培訓(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 先知先覺-後檢測評估(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 音樂賦強-病理課(敬)
12	13	14	15	16	17	18
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 / 3:00 例會(敬) 2:00 護士外展探訪 2:30 麵粉花班DIY(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心健康操(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 先知先覺感謝日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 護士健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 2:00 社區參與廣播服務試驗計劃(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 色彩人生(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 粵語流行懷舊金曲(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 色彩人生(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	10:00 長者學苑-座上太極班(A)(學校) 11:00 長者學苑-座上太極班(B)(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 音樂賦強-專業生活課(敬)
19	20	21	22	23	24	25
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲班(敬) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:00 耆暉義軍-中醫(敬) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心健康操(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 社區參與廣播服務試驗計劃(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:30 健康檢查(社) 9:40 太極氣功十八式(敬) 11:00 傑出第三聯人士選舉頒獎禮 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 認知玩具日(敬) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:30 健康檢查(社) 9:40 太極氣功十八式(敬) 11:00 傑出第三聯人士選舉頒獎禮 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 認知玩具日(敬) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 色彩人生(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 音樂賦強-簡易生活課(敬) 2:30 華僑之聲(社) 2:30 外展街站 5:00 社區飯堂(敬)	10:00 長者學苑-座上太極班(A)(學校) 11:00 長者學苑-座上太極班(B)(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士諮詢(敬) 2:00 保良局銀禧展完學苑 畢業禮
26	27	28	29	30	5月1日	5月2日
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲班(敬) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 環保知多少(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:00 結伴同行-敬老健腦(敬) 2:30 麵粉花班DIY(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 聯席委員會選舉及就職禮 9:00 中國舞班(社) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 耆才社區剪髮服務(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 護士外展探訪 10:00 長者學苑-長者保健運動(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 2:00 長幼齊歡共聚樂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 護士外展探訪 10:00 長者學苑-長者保健運動(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 2:00 長幼齊歡共聚樂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	 勞動節假期	10:00 長者學苑-座上太極班(A)(學校) 11:00 長者學苑-座上太極班(B)(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社)