



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹五年八月份



小心提防電話騙案!

騙徒先以速遞包裹內發現違法物品為藉口致電受害人，訛稱受害人觸犯內地法例，並將電話轉駁至其他聲稱為內地公安或司法機關官員的同黨。為增加騙局的可信性，騙徒會指示事主登入虛假的內地執法機關網站，而事主會在該網站看到有關自己的通緝令。騙徒繼而會以證明受害人清白為藉口，要求受害人提供大量個人資料；或要求直接將款項轉到指定內地銀行戶口；又或由假冒警務人員的騙徒直接交收款項。當中亦有騙徒指示受害人入住酒店以及斷絕與外間聯絡作逃避追捕，從而直接向其家人騙取綁架贖金。

更有騙徒假冒中聯辦、金管局及香港郵政人員行騙，部分更使用與有關機構電話熱線相同的號碼以語音訊息致電市民，再將電話轉駁至聲稱為內地公安或司法機關官員的同黨，指他們涉嫌違反內地法律或涉及洗黑錢活動。

建議：

- ※ 內地執法人員絕不會透過電話及網上要求市民交出個人戶口的網上理財或提款機密碼，或交出款項以證清白，亦不會在網上發布通緝令；
- ※ 如遇到有人自稱執法部門人員或其他機構職員，以不同理由指示市民交出個人資料及財產，應該主動查證及再三向相關機構核實來電者的身份；
- ※ 切勿將金錢存入陌生人的戶口或放在公眾地方；
- ※ 切勿交出銀行賬戶號碼以及網上理財密碼；
- ※ 若來電者稱已脅持子女、親戚或朋友，請即報警；
- ※ 切勿輕信騙徒的說話，有需要時致電子女、親戚或朋友求證；
- ※ 切勿向來電者透露子女、親戚或朋友的名字；
- ※ 提醒家中長者上述防騙信息，特別是一些較少閱報及看電視。



資料來源：香港警務處

http://www.police.gov.hk/ppp_tc/04_crime_matters/ccb/cct_09.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

標準七
服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。
標準八
服務單位遵守一切有關的法律責任。

下次例會日期

日期：2015年9月1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 曾思敏 張俊杰 盧育慧 伍英鳳 李正浩 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

護士外展探訪

日期：8月4日、11日、18日、25日(星期二)
8月22日、29日(星期六)
9月1日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

日期：8月13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

護士諮詢~健康諮詢

日期：8月15日(星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：6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

備註：若長者欲預約其他時間，
可事先向職員登記。



健康檢查

日期：8月20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

備註：本中心護士使用水銀血壓計
替參加者量度血壓。

衛生署健康講座

日期：8月25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：骨質疏鬆症

報名日期：例會後

健康教育及生活推廣

護士健康講座~心臟病

日期：8月6日(星期四)

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：護士講解心臟病的成因、
預防及治療。

報名日期：例會後

穩步安全同樂日

日期：8月7日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：50位 費用：免費

內容：以攤位遊戲及展板的形式，
從而提高長者防跌的意識。

報名：例會後

護士諮詢~血壓水平檢查

日期：8月27日(星期四)

時間：上午9:30-11:00

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：使用水銀血壓計量度血壓

報名日期：例會後



耆才社區剪髮服務(2)

日期：8月25日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心一樓

名額：20位 費用：5元

內容：由「耆才」成員替長者剪頭髮

報名日期：例會後

※「耆才」是曾接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。

※請參加者依據籌號紙上的時間準時出席。



教育發展

太極氣功十八式(U3A)



日期：8月13日、20日及27日(星期四)

時間：上午9:40-10:30

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

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

※請各有興趣參加的會員於活動前預先報名。

※如遇講座及活動，太極氣功十八式將暫停一次，敬請留意。

中國舞班(5)

日期：8月3日至26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

專題講座

日期：8月11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：防騙

報名日期：例會後



廉政公署講座-廉潔選舉你要知

日期：8月18日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：70位 費用：免費

內容：以講座及短劇形式，
宣揚廉潔選舉信息。

報名日期：例會後

安卓(Android)電話使用小組 翻譯軟件及通訊軟件篇



日期：8月14日(星期五)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：10元

內容：教授安卓電話(Android)的
翻譯軟件及通訊軟件的功能
(如:GOOGLE 翻譯、微信等)

※參加者需帶備附有安卓功能及上網
功能的電話。

※曾參加安卓電話使用小組系列的
參加者優先。

報名日期：8月7日(星期五)

上午9時敬發樓地下

U3A懷舊粵語流行金曲2015

日期：8月21日(星期五)

時間：下午2:00-3:30

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1970-1980年代的粵語流行曲
讓學員回味昔日香港情懷

報名日期：8月5日(星期三)

上午九時敬發樓地下

安卓(Android)電話使用小組-資料上載篇

日期：8月28日(星期五)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：10元

內容：教授安卓電話(Android)的
資料上載軟件的功能
(如:DROPOBOX、Google雲端儲存)

※參加者需帶備附有安卓功能及上網
功能的電話。

※曾參加安卓電話使用小組系列的
參加者優先。

報名日期：8月7日(星期五)

上午9時敬發樓地下

護老者支援服務

認知玩具日2015

日期：8月7日(星期五)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：教授長者認識認知玩具，
訓練腦部思考。
報名日期：8月5日(星期三)
上午九時敬發樓地下



認知玩具及iPad義工培訓2015 (U3A)

日期：8月18日及25日(星期二)
時間：下午2:00-3:30
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
對象：U3A自募組委員(大U及小U)
內容：教授U3A委員認知玩具的玩法，
日後以引導者身份教授參加者
玩認知玩具



吾腦唔老(2)

日期：8月19日(星期三)
時間：下午2:00-3:00
地點：敬發樓地下
名額：40位 費用：免費
內容：透過不同的記憶遊戲，
增強記憶，延緩腦退化
報名日期：8月6日(星期四)
上午九時敬發樓地下



認知iPad日2015

日期：8月21日(星期五)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：教授長者認識iPad，
訓練腦部思考
報名日期：8月5日(星期三)
上午九時敬發樓地下



護老資訊知多D(2)-公共福利金

日期：8月14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：介紹各項津貼計劃如普通
傷殘津貼、高額傷殘津貼、
高齡津貼及長者生活津貼的
申請資格、程序及援助金額等。
報名日期：例會後



畫出我心小組(A)

日期：9月2日、9日、16日(星期三)及
10月2日(星期五)
時間：下午2:00-4:00
地點：敬發樓地下
名額：6位 費用：20元
內容：透過藝術創作例如相框製作、
面具繪畫等，抒發情感及壓力
登記日期：8月5日(星期三)
上午九時敬發樓地下
備註：若登記人數超過限額，將由
黃姑娘作評估後，再通知
合適的參加者。



畫出我心小組(B)

日期：9月10日、17日、10月8日(星期四)
10月3日(星期六)
時間：下午2:00-4:00
地點：敬發樓地下
名額：6位 費用：20元
內容：透過藝術創作例如相框製作、
面具繪畫等，抒發情感及壓力
登記日期：8月5日(星期三)
上午九時敬發樓地下
備註：若登記人數超過限額，將由黃姑娘
作評估後，再通知合適的參加者。



- ~ 計劃推行日期：2015年1月至2015年12月
- ~ 如有興趣，歡迎致電2433 7300 與黃雅麗姑娘查詢

「耆樂賦強」-課程(6)病理課

日期：8月1日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

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(6)專業生活課

日期：8月8日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

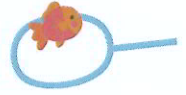
地點：敬發樓地下

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：物理治療師

※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(6)簡易生活課

日期：8月12日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

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。



「耆樂賦強」-課程(5)聚會

日期：8月28日(星期五)

時間：上午9:45-11:00

地點：敬發樓地下

對象：耆樂賦強課程(5)參加者

名額：8位 費用：免費

內容：分享課程學習及填寫問卷，完成
小組的參加者可獲得禮物乙份。



生日會(7至9月份)

日期：9月18日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：60位 費用：5元(會員)

內容：慶祝生辰、遊戲等

報名日期：例會後



社交及康樂活動

絲帶玫瑰花髮飾DIY

日期：9月4日(星期五)

時間：上午10:00-11:15

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

內容：用絲帶制作玫瑰花髮飾

報名日期：8月5日(星期三)

上午九時敬發樓地下



旅行預告

中心將於9月21日(星期一)舉辦旅行，
各位請密切留意中心海報。

耆暉義軍

耆暉義軍-家訪行動(5)

日期：8月1日至31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-電話慰問(5)

日期：8月1日至31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

耆暉義軍-中醫健康諮詢講座

日期：8月26日(星期三)

時間：下午1:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

報名日期：

※是次講座由醫善會醫師提供。

※耆暉義軍服務對象優先報名。



穩步安全義工培訓日

日期：8月5日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

對象：有義工經驗及有興趣之會員

內容：教授有關防跌的知識，

日後以義工的身份，

宣揚防跌之訊息。



長者快樂故事

平日我經常和兒子、孫兒飲茶，儘管我們只是平平淡淡的吃一頓飯，但聽見他們的談笑聲，我感到溫馨無比。飲茶過後我們偶然會四處閒逛，如近日到沙田的商場一同購買食材、生活用品，共聚天倫之樂。

快樂其實好簡單，不管你做什麼事，只要與家人、朋友聚首一堂，便可享受當中既幸福又熱鬧的氣氛。

會員楊樹寧



職員動向

各位親愛的老友記大家好！！

我是剛於7月中到職的新同事-曾姑娘。盼望來臨的日子能與大家互相認識！！

最後祝願各位身心康泰！！



曾姑娘

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2	3	4	5	6	7	8
活動舉行地點 (社):長發社區中心 (敬):敬賢樓地下	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(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/社) 10:00 護老加油站(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 12:15 無痛脊積計劃結業禮 2:00 / 3:00 例會(敬) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 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 穩步安全義工培訓日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 護士健康講座(敬) 10:30 舞出健康(社) 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/社) 10:00 認知玩具日(敬) 10:00 腦伴認知訓練小組(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 穩步安全同樂日(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 喜樂賦強-專業生活課(敬)
9	10	11	12	13	14	15
	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(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/社) 10:00 護老加油站(社) 10:00 專題講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 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 喜樂賦強-簡易生活課(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 9:40 太極氣功十八式(敬) 10:30 舞出健康(社) 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/社) 10:00 護老資訊知多D(敬) 10:00 腦伴認知訓練小組(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 Android電話使用小組(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 護士諮詢(敬) 2:00 護士外展探訪
16	17	18	19	20	21	22
	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(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/社) 10:00 廉政公署講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 認知玩具/iPad義工培訓(敬) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 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 吾腦唔老(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 健康檢查(社) 9:40 太極氣功十八式(敬) 10:30 舞出健康(社) 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/社) 10:00 認知iPad日(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 華僑之聲(社) 2:00 懷舊粵語流行金曲(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪
23	24	25	26	27	28	29
	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(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/社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 耆才社區剪髮服務(社) 2:00 認知玩具/iPad義工培訓(敬) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 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) 1:00 中醫健康諮詢講座(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 護士諮詢(敬) 9:40 太極氣功十八式(敬) 10:30 舞出健康(社) 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/社) 9:45 喜樂賦強-聚會(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 Android電話使用小組(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪
30	31	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
	8:45 社區飯堂(敬/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/社) 10:00 長者樂悠遊-節目重溫(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 / 3:00 例會(敬) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 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 畫出我心小組(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	抗戰紀念日假期 	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 絲帶玫瑰花髮飾DIY(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 認知玩具日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 喜樂賦強-病理課(敬)