



# 保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹九年六月份



## 模擬電視廣播2020年11月30日終止 關愛基金助合資格住戶置新設備



政府宣布，將於2020年11月30日23時59分終止模擬電視廣播服務，並於2020年12月1日凌晨0時0分開始全面數碼電視廣播。至於目前全港18萬個受影響的模擬電視住戶，則可透過「關愛基金」申請撥款，協助購置數碼電視或機頂盒。

商務及經濟發展局局長邱騰華指出，現時本港差不多每個角落都可以收到數碼電視，全港有九成家庭用戶已使用高清廣播，至於其他成使用模擬電視廣播的住戶，政府期望預先通知他們及早作準備，例如更換高清電視或設置機頂盒。

### 關愛基金助模擬電視住戶 購數碼電視機或機頂盒

本港目前尚有18萬個模擬電視住戶，若他們不轉用數碼電視機或安裝機頂盒以接收數碼地面電視服務，日後便無法再接收免費電視廣播。邱騰華表示，按外國經驗，政府會向受影響住戶資助購置機頂盒，但香港可以做得更好。商經局初步建議向「關愛基金」申請撥款，委託非政府機構推行一項為期12至18個月的援助計劃，預計由今年年底至明年年初開展。

援助計劃將協助有需要的合資格住戶購置一部基本型號的數碼電視機，以更換原有的模擬電視機，或購置一部多功能機頂盒，以接收數碼地面電視服務。商經局估計在18萬個模擬電視住戶當中，合資格的申請住戶數目約為16萬戶，其中長者戶或佔兩成半。商經局將於年中向「關愛基金」申請撥款，訂好計劃後再公布。

資料來源：香港01社會新聞

### 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

標準五

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

### 下次例會日期

日期：2019年7月2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 黃雅麗 林婉汶 陳姿尹 鄧兆芬 朱倩瑩 陳國威 伍英鳳 張瑞英 梁結英

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

## 教育及發展

### 中國舞班(3)

日期：6月3日至6月26日  
(逢星期一及星期三)  
時間：上午9:00-10:00  
地點：社區中心地下活動室(2)  
名額：25位 費用：75元  
內容：教授中國舞蹈



### 耆才社區剪髮服務1920(1)

日期：6月26日(星期三)  
時間：下午2:00-4:00  
地點：敬發樓地下  
名額：25位 費用：8元  
內容：由「耆才」成員替長者剪頭髮  
報名日期：6月5日(星期三)  
上午9時敬發樓地下



- ※「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
- ※剪髮服務非先到先剪，請參加者依照籌號紙上的時間出席

## 長者學苑

### 長者學苑~自願醫保點處理

日期：6月11日(星期二)  
時間：上午10:00-11:30  
地點：社區中心一樓  
名額：35位 費用：免費  
內容：由投資者及理財教育委員講者講解自願醫保計劃內容及選購計劃時注意事項



報名日期：例會後

### 長者學苑~自我健康管理講座-慎防跌倒

日期：6月18日(星期二)  
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：由衛生署護士講解跌倒的影響及如何防止跌倒  
報名日期：例會後



## U3A太極氣功十八式

日期：6月6日、13日、27日及7月4日  
(星期四)  
時間：上午9:45-10:35  
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  
※活動可即場參與，不需預先報名



## U3A齊來做手工策略會

日期：6月21日(星期五)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：敬發樓地下  
對象：「老友記」自募小組委員  
內容：商討本年度U3A手工活動

## 認知障礙症

### 認知玩具日

日期：6月14日(星期五)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：敬發樓地下  
名額：25位 費用：免費  
報名日期：6月5日(星期三)  
上午9時敬發樓地下



## 玩具圖書館~玩具借用

時間：中心開放時間  
地點：敬發樓地下  
內容：設置認知玩具閣，供老友記借玩

## 長者學苑~三國傳SD高達模型班

日期：6月26日(星期三)  
6月27日(星期四)  
6月28日(星期五)  
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：由得獎資深模型導師教授SD高達模型組裝、工具應用及打磨技巧等  
報名日期：6月5日(星期三)  
上午9時敬發樓地下



## 曹老總有你

日期：6月10日（星期一）

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：10元

內容：透過遊戲重溫中心三十載，  
以及認識中心的設施

報名日期：例會後



## Super 爸開心爸

日期：6月15日（星期六）

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心一樓

名額：30位 費用：5元

內容：與一眾男會員一同慶祝父親節

報名日期：例會後



## 護老者支援服務

### 東華三院周演森小學與你同行(2)

日期：6月26日（星期五）

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：5元

內容：遊戲、學生表演

報名日期：6月5日（星期三）

上午9時敬發樓地下



## 禪繞畫體驗工作坊

日期：7月4日、11日、18日及25日  
（星期四）

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

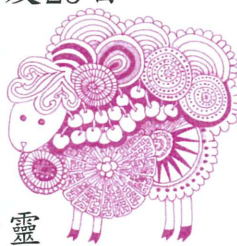
名額：10位 費用：20元

內容：體驗禪繞畫，療癒心靈

報名日期：6月10日（星期一）

上午9時敬發樓地下

※護老者可於6月8日（星期六）或  
以前優先報名



## 社交及康樂活動

### 生日會<4-6月>

日期：6月12日（星期三）

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：50位 費用：5元

內容：為4-6月出生會員慶祝生辰

報名日期：例會後



## 慈善敬老盆菜齋宴

日期：6月22日（星期六）

時間：下午2:15-晚上9:30

地點：新界元朗大棠有機生態園

名額：60位 費用：25元

內容：參觀展覽，弘揚關公文化、介紹  
山西省歷史文化、旅遊資源及  
山西優質品牌及品嚐盆菜齋宴

報名日期：6月5日（星期三）

上午9時敬發樓地下

※請已報名之會員於活動當日

下午2時15分在社區中心一樓集合  
（有旅遊車來回接送）

※參加者請帶備中心帽和雨傘及適量  
飲用水，並穿著淺色衫、長褲及波鞋



## 快樂椅子舞

日期：6月8日及22日（星期六）

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：10元

對象：護老者及照顧之長者

內容：進行「快樂椅子舞」

報名日期：6月6日（星期四）

上午9時敬發樓地下

※18-19老有所為成員可於

6月5日（星期三）或之前優先報名



## 護心操齊齊做

日期：6月5日、12日、19日及7月3日  
(逢星期三)

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：教授簡單熱身運動及齊做  
「護心操」

※活動無須預先報名，歡迎即場參加



## 義工發展

### 電話慰問

日期：6月1日至29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



### 「老友記」自募小組會議

日期：6月28日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

對象：「老友記」自募小組委員

## 有需要護老者

### 護老者樂園

日期：6月1日(星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：不限 費用：免費

對象：已登記的有需要護老者(NC)

內容：護老技巧培訓及茶聚

※有興趣的護老者請向黃姑娘查詢



## 健康教育及生活推廣

### 健康檢查(6月)

日期：6月17日(星期一)

時間：上午9:00-10:00

地點：社區中心一樓

名額：40位

費用：(1) 驗膽固醇：30元

(2) 驗血糖：10元

(3) 驗膽固醇及血糖：40元

內容：量血壓、磅重、驗膽固醇、  
驗血糖

報名日期：例會後



### 家訪行動

日期：6月1日至29日

時間：不限

內容：探訪區內體弱或  
較少外出之長者



## 社區飯堂服務計劃

時間	膳食類別	費用
早餐 上午8:45	湯粉/粥/麵包	4元
午餐 中午12:00	主菜、時菜 水果及白飯	12元
晚餐 下午5:00	主菜、時菜 水果及白飯	12元

本月份售票日期：

日期：6月3日(星期一)

售賣6月10日至6月22日飯票

日期：6月17日(星期一)

售賣6月24日至7月6日飯票

日期：7月2日(星期二)

售賣7月8日至7月20日飯票

時間：上午9:15

地點：敬發樓地下

※請攜帶有效的會員証



## 「耆力無窮」計劃

	上課日期	時間	地點	內容
1	6月4日(星期二)	上午 10:00-11:00	社區中心一樓	護士課
2	6月5日(星期三)	下午 2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
3	6月6日(星期四)	下午 2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
4	6月11日(星期二)	下午 2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
5	6月12日(星期三)	下午 2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
6	6月18日(星期二)	下午 2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
7	6月19日(星期三)	下午 2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
8	6月20日(星期四)	下午 2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
9	6月25日(星期二)	下午 2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
10	6月26日(星期三)	下午 2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
11	7月2日(星期二)	上午 10:00-11:00	社區中心一樓	護士課
12	7月3日(星期三)	下午 2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
13	7月5日(星期五)	下午 2:30-3:30	社區中心一樓	運動課

※參加者請穿著輕便的運動服及運動鞋，並攜帶足夠飲用水

※活動由李國賢長者基金贊助

※香港大學秀圃老年研究中心合辦



## 暴雨及颱風下的活動安排

夏季又來了，老友記參加中心活動的時候，記得留意天氣預告，如遇颱風及暴雨，請留意本中心有關措施安排。

本中心有以下颱風及暴雨安排措施，敬請各老友記留意如下：

暴雨及颱風訊號	戶外活動	中心班組	中心開放
黃色暴雨及 1 號風球	✓	✓	✓
紅色暴雨及 3 號風球	×	✓	✓
黑色暴雨及 8 號風球	×	×	×



## 長者快樂故事

我已做了會員十多年，雖然不是住在中心附近，但中心好像有魔力一樣吸引我每天都到來，因為中心活動很多、又有健康飯堂，閒時更可以與其他老友記玩魔力橋、聊聊天，真是很快樂。

會員 吳瑞屏

## 職員動向

各位老友記大家好！我是新入職的福利工作員(IV)陳國威，大家可以叫我陳Sir，我主要職責是舉辦活動及中心行政工作，期待之後可以認識各位。

稍後我將會舉辦不同活動，請各位老友記多多支持，如果各位老友記對活動有任何建議或想法，歡迎和我分享。大家閒時亦可以找我聊天呢~



福利工作員  
(IV)  
陳國威



# 保良局長幼齊識碳

## 你至識「碳」體驗日暨頒獎禮

日期：6月29日（星期六）

時間：上午 7:45 - 下午 2:00

地點：中環天星碼頭

名額：14位（已報名之識碳大使）

內容：由尖沙咀公眾碼頭進行誓師儀式及起步，步行至尖沙咀天星碼頭，再乘小輪到中環，沿途向公眾人士宣傳低碳生活訊息及派發環保紀念品，之後參加中環天星碼頭的計劃頒獎禮及攤位遊戲

※參加者於上午 7:45 集合

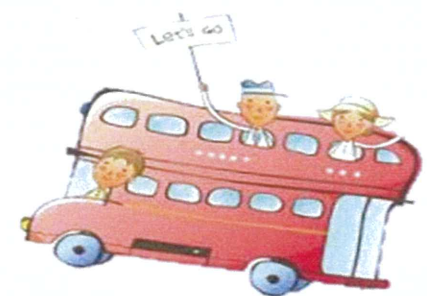
出發前往尖沙咀公眾碼頭，

回程亦乘公共交通工具回中心

※需自備中心帽、小手巾及防曬用品

※活動不包午餐，請自備足夠飲用水及

乾糧



# 體適能資訊欄

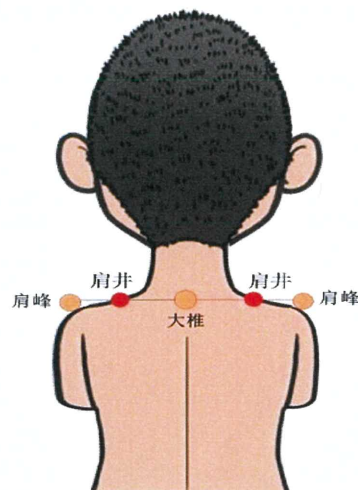
## 長者必備按摩 12 式(三)

上一期介紹了第一式：開天門、第二式：分推坎宮及第三式：按揉太陽、第四式：揉抹面部、第五式：拿五經、第六式：按揉風池及第七式：按揉頸項部，今期會介紹另外四式俾大家！

### 第八式：按揉肩井

將毛巾覆蓋肩頸，用雙手拇指伴以食指或中指輔助，

按揉雙側肩部，重複 3 分鐘。

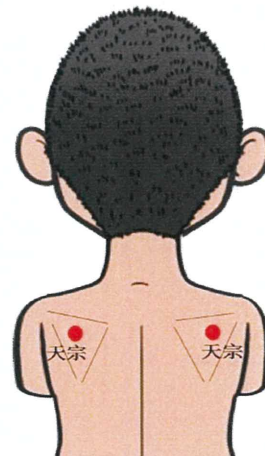


按  
揉  
肩  
井

### 第九式：按揉天宗

將毛巾覆蓋肩頸，用雙手拇指或中指，按揉天宗穴，

重複 5 次。



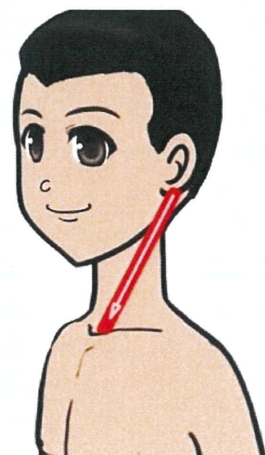
按  
揉  
天  
宗

### 第十式：推橋弓

使用嬰兒油或按摩油，用食指及中指指腹，或只用

中指指腹，在頸前胸鎖乳突肌從上至下使用推法，

重複 5 次。



推  
橋  
弓

資料提供：



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： (敬)： 敬發樓地下 (社)： 長發社區中心一樓	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 耆力無窮-護士課(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 / 3:00 例會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 10:00 做個快樂老友記(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 活齡閃動顯才華(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	 端午節假期	9:00 社區飯堂(敬) 9:30 長者學苑~ 手機應用班(社) 10:00 烏克麗麗DoReMi(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 快樂椅子舞(社)
9	10	11	12	13	14	15
	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(社) 2:00 耆老總有你(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 長者學苑-自願 醫保點處理(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 10:00 做個快樂老友記(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 2:30 生日會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 豐彩耆樂(社) 10:00 華僑之聲(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 認知玩具日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 Super芭開心芭(社) 12:00 社區飯堂(敬)
16	17	18	19	20	21	22
	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 9:00 健康檢查(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 長者學苑-自我健康 管理講座-慎防跌倒(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 華僑之聲(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 U3A齊來做手工 策略會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 快樂椅子舞(社) 2:15 慈善敬老盆菜宴
23	24	25	26	27	28	29
	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 東華三院周演森小學 與你同行(敬) 10:30 三國傳SD高達模型班(社) 12:00 社區飯堂/5:00 社區飯堂(敬) 2:00 耆才社區剪髮服務(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社)	9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 10:30 三國傳SD高達模型班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 10:30 三國傳SD高達模型班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 老友記自募小組會議(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	7:45 長幼齊識破你至識「破」 體驗日暨頒獎禮 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬)
30	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
	 回歸假期	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 耆力無窮-護士課(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 / 3:00 例會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 烏克麗麗DoReMi(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 禪繞書體驗工作坊(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 烏克麗麗DoReMi(敬)