



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹八年四月份



高額長者生活津貼

社會福利署於2018年6月1日在公共福利金計劃下實施「高額長者生活津貼」，合資格的長者每人每月可獲發3,485元，以補助他們的生活開支。原本的「長者生活津貼」則會易名為「普通長者生活津貼」

申請資格：

- ◎除資產限額外，高額長者生活津貼的申請領資格與普通長者生活津貼相同
- ◎每月入息及資產沒有超過下列的限額：



	由 2017 年 5 月 1 日生效		由 2018 年 2 月 1 日起生效	
	單身人士	夫婦	單身人士	夫婦
每月總入息	7,750 元	12,620 元	7,820 元	12,770 元
資產總值	144,000 元	218,000 元	146,000 元	221,000 元
每月津貼金額	3,435 元		3,485 元	

◎2018年4月，現正領取普通長者生活津貼及合資格人士會收到「自動轉換」「綠色通知書」

◎在2018年5月及6月期間，現正領取普通長者生活津貼，但沒有被包括在「自動轉換」階段的長者、高齡津貼的長者及普通傷殘津貼的65歲或以上的長者，將會收到「黃色通知書」，需自行「郵遞提交」

◎如符合申領高額長者生活津貼資格而未有領取任何公共福利金及綜援的長者，可以於2018年6月起提交申請

資料來源：社會福利署

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：2018年5月8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 盧嘉英 鄧兆芬 朱倩瑩 潘展揚 伍英鳳
唐蘭燕 張瑞英 林燕美

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

衛生署健康講座

日期：4月10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：長者保健運動
報名日期：例會後



健康檢查(4月)

日期：4月12日(星期四)
時間：上午9:00-10:00
地點：長發社區中心一樓
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



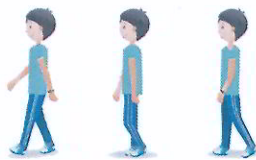
護士諮詢~健康諮詢

日期：4月21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：護士為參加者解答健康或藥物
問題及登記醫健通
報名日期：4月4日(星期三)
上午9時敬發樓地下
※長者欲預約其他時間，請先向
職員登記



香港長者日常步行習性研究計劃

日期：4月18日(星期三)
時間：下午1:30-4:00
地點：敬發樓地下
名額：15位 費用：免費
對象：曾參加2016年香港長者日常步行
習性研究計劃之會員
內容：由浸會大學體育系研究助理與
會員完成一份問卷及利用計步器
量度會員七天的日常步行習慣
※會員最遲需於4月30日前交還計步器到
敬發樓予朱姑娘



健康教育及生活推廣

護士外展探訪

日期：4月10日、17日、24日(星期二)及
4月19日(星期四)
時間：下午2:00-5:00
對象：隱長、中心個案、獨居或
行動不便的會員
內容：護士上門探訪及進行健康諮詢
※中心職員會個別通知參加者

耆才社區剪髮服務1819(1)

日期：4月25日(星期三)
時間：下午2:00-4:00
地點：社區中心一樓
名額：25名 費用：8元
內容：由「耆才」成員替長者剪頭髮
報名日期：4月4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
※參加者將會收到「印花卡」一張，如在
2018年4月至2018年9月前期間，累積
4個印花或以上，便可獲禮物乙份
請參加者帶備「印花卡」進行剪髮活動



社交及康樂活動

粵曲班<第一期>

日期：4月9日至6月11日(逢星期一)
時間：下午2:00-4:00
地點：敬發樓地下
名額：32位 費用：200元 節數：10節
內容：由粵曲師傅教授粵曲
※曾報讀粵曲班<第四期>的學員優先報名

歡樂滿當年

日期：4月10日至4月27日
(逢星期二及星期五)

時間：上午10:00至11:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：5元

內容：透過不同短片、懷舊物品、遊戲
懷緬參加者過往的經歷，重新
認定自我價值

報名日期：例會後

※參加者須通過甄選，成功錄取者會
收到電話通知以作確實

※活動由香港專業進修學校實習社工
鄧先生帶領



護老資訊知多D~高額長者生活津貼

日期：4月14日(星期六)

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：講解高額長者生活津貼及
福建計劃

報名日期：4月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下



社交及康樂活動

歡欣樂聚賀端陽

日期：6月6日(星期三)

時間：上午10:00-上午11:00

地點：長發社區中心禮堂

費用：20元

名額：150名(敬發樓)
50名(社區中心)

內容：慶祝端午節及欣賞表演

報名日期：4月25日(星期三)上午9時

禮物換領地點：敬發樓地下

※活動當日11時至12時可於社區中心
一樓換取禮物，當日12時後必須往
敬發樓取

※參加者可獲禮物壹份，請憑票及
自備環保袋領取禮物

※如有興趣於聯歡會表演，請於
5月14日至5月16日向中心職員報名

※如每項表演多於一組參加者，
需要抽籤決定



護老者支援服務

基慧小學與你同行

日期：4月12日(星期四)

時間：下午3:15-4:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：5元

內容：中華基督教會基慧小學的學生
與長者一起製作手工，以及
進行歌唱表演

報名日期：4月7日(星期六)

※曾參與「護老天地」之會員可於
4月6日(星期五)優先報名

※活動與中華基督教會基慧小學合辦

醒腦醒神

日期：4月19日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

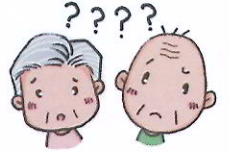
地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：讓老友記及早認識和預防認知
障礙症，以健腦操、集體健腦
遊戲來刺激大腦和感官

報名日期：例會後

※活動由香港專業進修學校實習
社工鄧先生帶領



香港小童群益會與你同行

日期：4月28日(星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：5元

內容：觀看表演、與青少年一同遊戲

報名日期：4月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動與香港小童群益會合辦

蔡繼有與你同行

日期：5月2日(星期三)

時間：上午10:00

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：5元

內容：與蔡繼有學校學生一同遊戲

報名日期：4月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動與保良局蔡繼有學校合辦



華僑之聲(1)

日期：4月3日至5月29日(逢星期二)
時間：上午10:00-11:00
地點：長發社區中心一樓
名額：12位 費用：20元 節數：6節
內容：學習印尼民歌
※參加者必須懂印尼語

中國舞班(1)

日期：4月4日至4月30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：75元
內容：教授中國舞蹈



長者學苑~八段錦班(2)

日期：4月14日、21日(星期六)
時間：上午11:00-12:30
日期：5月5日、12日(星期六)
時間：上午11:00-12:00
日期：5月19日、26日(星期六)
時間：上午10:30-12:00
地點：保良局陳百強伉儷青衣學校
(青衣青芊街2號)
名額：8位 費用：10元
內容：練習八段錦強健身心
報名日期：4月9日(星期一)
下午2時敬發樓地下



※曾報讀上期長者學苑課程之學員
可於4月7日(星期六)或之前優先報名

健步如飛計劃

「健步如飛」計劃~健步行帶指導日

日期：4月3日至30日
時間：中心開放時間
地點：社區中心一樓 費用：免費
內容：解答參加者使用手帶的疑難
對象：「健步如飛」會員
※如未參與計劃的中心會員亦可向
潘先生查詢
※中心會員如欲查詢詳情，請先向
職員登記預約

教育及發展

U3A太極氣功十八式



日期：4月12日、19日及5月3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
※如遇講座及活動，太極氣功十八式
將會暫停一次，敬請留意

長者學苑~相片處理應用班(1)

日期：4月14日、21日(星期六)
5月5日、12日(星期六)
時間：上午9:30-11:00
日期：5月19日、26日(星期六)
時間：上午9:30-10:30
地點：保良局陳百強伉儷青衣學校
(青衣青芊街2號)



名額：8位 費用：10元
內容：學習相片美化處理
報名日期：4月9日(星期一)
下午2時敬發樓地下
※曾報讀上期長者學苑課程之學員
可於4月7日(星期六)或之前優先報名

「健步如飛」春季一天遊

日期：4月18日(星期三)
時間：上午9:00-下午5:30
內容：上午前往欣澳，步行迪欣湖及
植物園，飽覽迪欣湖恬靜優美的
湖面風光，中午到沙田品嚐美味
乳鴿，下午到大埔海濱公園香港
回歸紀念塔

費用：140元 名額：30位
報名日期：4月9日(星期一)
下午1時敬發樓地下



※「健步如飛」會員可於4月4日(星期三)
上午9時至4月6日(星期五)下午5時優先
接受登記
※活動當日上午9時於社區中心一樓集合，
逾時不候
※參加者請帶備中心帽、自備足夠飲用水
及禦寒衣物

電話慰問

日期：4月3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



義工發展

紅十字會與你同行

日期：4月28日(星期六)

時間：上午10:00-11:15

地點：敬發樓地下

名額：35位 費用：5元

內容：紅十字會長者義工與中心會員一同歡渡一個愉快早上

報名日期：4月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動與紅十字會合辦



家訪行動

日期：4月3日至30日

時間：不限

內容：探訪區內體弱或較少外出之長者

智『NET』數碼社區長者外展計劃 義工招募及培訓

本計劃將進行義工招募及參與為期3堂的培訓，希望義工協助進行探訪工作及推行計劃，利用數碼產品鼓勵其他長者多接觸資訊科技設備。

日期：4月25日(星期三) 時間：下午2:00-3:30

日期：5月(待定)

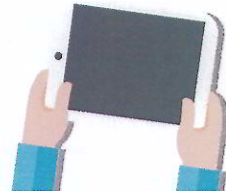
地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：免費

內容：認識弱老或隱蔽長者，教導居住社區及院舍的長者

認識及學習數碼設備(智能電話、平板電腦)，中的應用程式。

※有興趣報名成為義工，可聯絡高姑娘報名



長者快樂故事

我在2017年9月才成為會員。中心有會員跟我住在同一棟樓宇，所以透過他們的介紹才認識到中心，後來便加入成為會員。平日在家中經常都會覺得百無聊賴，所以經常都來到中心與會員聊天，看電視，參加中心活動，最近還參加了中心的先知先覺和運動班，每日都在中心吃完晚餐才回家。真是輕輕鬆鬆出門去，快快樂樂地回家。

會員 張清蓮

職員動向

各位老友記：

不知不覺間與大家一起共渡了三年左右的時光，當中曾與大家共渡了不同的時刻(如：生日會、旅行、電話班及銀齡等)，亦從大家身上見識到喜樂及才藝洋溢的一面。

本人於2018年4月1日離職，在此刻，我好多謝各老友記及銀導師在這段期間的支持及愛護，希望日後再與大家相會，並祝各位老友記身體健康、笑口常開、龍馬精神！！！！



張先生

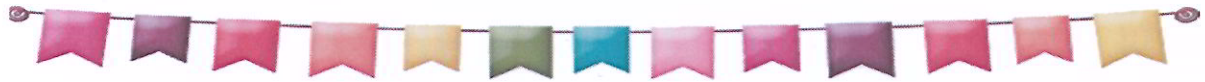


保良局
PO LEUNG KUK

先知先覺
認知障礙預防計劃 APEG



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金



音樂工作坊

日期：4月10日、17日、24日(星期二)
5月3日、10日、17日及24日
(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

對象：「先知先覺®」參加者

內容：導師教授詠唱流行金曲

舒筋活絡伸展班

日期：4月6日、13日、20日、27日
(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

對象：「先知先覺®」參加者

內容：體適能教練教授伸展身體的動作，增加身體柔軟度

「知」情識趣-認知遊戲培訓班

日期：4月14日(星期六)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

對象：「先知先覺®」義工

內容：認知遊戲訓練

報名日期：例會後

護心操齊齊做

日期：4月4日、11日、18日及25日
(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：齊齊做健康操

※毋須事先報名，先到先得※

好「義」事一欄

各位老友記：

大家好！我有幸第二年加入「先知先覺」的義工團隊。透過這個計劃，讓我了解更多認知障礙症的新資訊，真是獲益良多。希望藉此機會，能與各位老友記共同克服困難，攜手創造美好自在的生活。

黃秀玲

求存「義」同義工聚會

日期：4月14日(星期六)

時間：下午3:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

對象：「先知先覺®」義工

內容：義工聚會

報名日期：例會後

如對上述計劃有任何查詢，可與本中心職員黃姑娘聯絡。

體適能資訊欄

何謂循環訓練

「日日運動身動好，男女老幼做得到」，運動對身體的好處有很多，但現今都市實在太忙。美國運動醫學會 ACSM 建議的阻力訓練為每 2-4 組的運動、有氧訓練建議為每週至少累積 150 分鐘的中強度運動，也許這樣傳統的方式是有效的訓練方式，但是對於時間較少的香港人來說，實在比較困難。



為了要改善傳統訓練方式的缺點，我們利用身體的重量來進行循環訓練。運動者可以針對他們的時間來選擇重複 2-3 次的七分鐘訓練。

循環訓練因為其有利於健康並且減少了器材使用的不便利性而越來越受到歡迎，同時依序鍛鍊全身各肌群，可增加肌肉耐力，讓體能循序漸進地成長。循環訓練可不受器材與場地的限制，但在家中進行訓練，記得穿運動鞋的使用瑜珈墊、地墊等保護關節啊！



環保基金 - 長幼齊識「碳」

推行期：2018年4月 - 2019年9月

※ 網上分享

透過網上平台，分享衣、食、住、行四方面的低碳生活經驗

※ 識碳大使

由長者擔任「識碳大使」推廣低碳生活：協助於網上分享、發佈環保資訊、參與低碳生活訓練及布偶劇工作坊、社區巡迴演出

※ 布偶話劇

巡迴布偶話劇，向社區傳遞低碳訊息

※ 綠趣耆想

捕捉「綠趣耆想」，透過攝影比賽及搜集生活點子，讓社區人士互相分享及互動體驗



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	5	6	7
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/社) 10:00 華僑之聲(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 / 3:00 例會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	 清明節假期	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 先知先覺舒筋活絡 伸展班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)
復活節假期						
8	9	10	11	12	13	14
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 我愛K歌.流行金曲(社) 2:00 粵曲班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 歡樂滿當年(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:30 先知先覺音樂工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 10:00 華僑之聲(社) 10:00 歡樂滿當年(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:30 先知先覺音樂工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 健康檢查(社) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(社) 3:15 慧小學與你同行(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 歡樂滿當年(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 先知先覺舒筋活絡 伸展班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學苑-相片處理 應用班(學校) 10:00 護士資訊知多D(敬) 11:00 長者學苑-八段錦班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 認知遊戲培訓班(敬) 3:00 求存義同義工聚會(敬)
15	16	17	18	19	20	21
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 我愛K歌.流行金曲(社) 2:00 粵曲班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 歡樂滿當年(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:30 先知先覺音樂工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 9:00 健步如飛春季一天遊 10:00 先知先覺護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:30 香港長者日常步行 習性研究計劃(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(社) 2:00 護士外展探訪 2:30 醒腦醒神(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(社) 2:00 護士外展探訪 2:30 醒腦醒神(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 歡樂滿當年(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 先知先覺舒筋活絡 伸展班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學苑-相片處理 應用班(學校) 10:00 護士諮詢(敬) 11:00 長者學苑-八段錦班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社)
22	23	24	25	26	27	28
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 我愛K歌.流行金曲(社) 2:00 粵曲班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 歡樂滿當年(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:00 耆青小丑義工培訓(社) 2:30 先知先覺音樂工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 耆才社區剪髮服務(社) 2:00 智『NET』數碼社區 長者外展計劃(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 先知先覺護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(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 齊唱粵曲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 歡樂滿當年(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 先知先覺舒筋活絡 伸展班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 10:00 紅十字會與你同行(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 香港小童群益會 與你同行(敬)
29	30	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
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 我愛K歌.流行金曲(社) 2:00 粵曲班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	 勞動節假期		8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 蔡繼有與你同行(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(社) 2:30 先知先覺音樂工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學苑-相片處理 應用班(學校) 11:00 長者學苑-八段錦班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社)