



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹三年十二月份

關愛基金「非公屋、非綜援的低收入住戶一次過生活津貼」

目的：

(一) 扶貧委員會通過由關愛基金推出「非公屋、非綜援的低收入住戶一次過生活津貼」項目，以紓緩低收入住戶的經濟壓力。項目將曾受惠於基金早前推出的兩個項目(即「為租住私人樓宇的低收入長者提供津貼」項目和「為居住環境惡劣的低收入人士提供津貼」項目)的人士納入為受惠對象。

(二) 項目由關愛基金秘書處負責推行，並由非政府機構營辦的247間服務單位協助推行項目。

受惠資格：受惠對象在遞交申請時須符合以下所有條件 -

- (A) ~ 以月租(或更長租期)形式租住私人永久性房屋(私樓)、工業大廈或商業大廈；或
~ 租住民政事務總署轄下的「單身人士宿舍計劃」宿位；或
~ 居住於臨時房屋；或居住於船艇；或無家者；
- (B) 過去3個月平均每月住戶入息不超過以下
相應住戶人數的指定住戶入息限額：
- (C) 如租住私樓、工廈或商廈，過去3個月平均每月租金不超過以下相應住戶人數的指定住戶租金上限：

住戶人數	指定住戶入息限額(元)
1人	8,880元
2人	13,750元
3人	18,310元
4人	22,140元
5人	25,360元
6人或以上	28,400元

住戶人數	指定住戶租金上限(元)
1人	4,440元
2人	6,875元
3人	9,155元
4人	11,070元
5人	12,680元
6或以上	14,200元

- (D) 沒有領取綜合社會保障援助(綜援)；
- (E) 申請人及所有同住人士均沒有在本港擁有任何物業(包括聯名物業)；
- (F) 為香港永久居民，或持有香港居民身份證但不屬於來港目的並非定居，及/或在獲入境事務處簽發有關簽證/進入許可前，入境處已信納他們有足夠經濟能力維持自己在港生活的人士；及
- (G) 如租住私樓、工廈或商廈，租住的居所不可屬於申請人及/或其同住人士的父、母、子、女、夫或妻的物業。

申請安排：

(A) 舊申請住戶毋須重新遞交申請。住戶會於項目開始(即2013年12月2日)初期陸續收到秘書處發出的確認符合受惠資格通知信。如住戶符合項目的受惠資格，請於申請期完結前(即2014年8月29日或之前)，填妥夾附於通知信的回條及附錄，寄回秘書處以確認符合受惠資格。

(B) 新申請住戶須按住戶人數分階段於2014年1月2日至8月29日期間遞交申請。

有關項目的詳情，請瀏覽關愛基金網頁 (<http://www.communitycarefund.hk>)

或致電熱線2180 6666查詢。

資料來源：關愛基金秘書處

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

標準十一
服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

下次例會日期

日期：2014年1月7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 鄭綺雯 高麗玲 鄧兆芬 賴佩怡 陳卓軒 王嘉茵 伍英鳳 唐蘭燕 鄒瑞雲 潘少涓

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

健康教育及生活推廣

衛生署健康講座

日期：12月3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：低溫症



專題講座

日期：12月10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：道路安全

報名日期：12月4日(星期三)

上午九時



左鄰右里計劃

※此計劃由勞工及福利局及安老事務委員會贊助※

左鄰右里~家訪行動(9)

日期：12月7日(星期六)

時間：上午10:00-12:00

集合地點：遊樂場協會3樓

內容：與長者義工及青年義工探訪
村內體弱或較少外出之長者

備註：(一)已報名出席的義工敬請
準時出席

(二)活動與香港遊樂場協會
合辦



衛生署健康講座

日期：2014年1月7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：四季健康食譜

報名日期：12月16日(星期一)

上午九時



左鄰右里~心聲大使(9)

日期：12月1日至31日

時間：不限(致電關心一個小時)

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



關懷隱蔽長者

如果大家發現身邊居住長發村、
青泰苑、青雅苑、灝景灣，年滿60歲
或以上的長者，可能是：

(1)獨居或倆老共住 或

(2)缺乏照顧 或

(3)健康/居住環境欠佳 或

(4)不懂得或欠缺動機尋求協助

請大家告知中心，讓他們得到支援。



太極氣功十八式(U3A)



日期：12月5日、12日及19日

2014年1月2日(逢星期四)

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

備註：請各有興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



教育及發展

中國舞班(9)

日期：12月2日至30日

(逢星期一及三)

時間：上午9:00-10:00

地點：長發社區中心

名額：25位 費用：60元

內容：教授中國舞蹈及扇舞



「老友記」自募小組會議

日期：12月19日(星期四)

時間：下午1:00-2:00

地點：敬發樓地下

對象：「老友記」自募小組委員



保良局長者學苑2013(第十三期)

保良局曹金霖夫人耆暉中心及保良局陳百強伉儷青衣學校聯合向安老事務委員會申請於青衣區推行『保良局長者學苑』計劃

計劃內容包括有健康生活課及電腦課

1) 健康生活課：健體運動、健康資訊

2) 電腦上網課：學習平板電腦，

與時並進

電腦上網課：

日期：12月6日及27日(逢星期五)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

健康生活課：

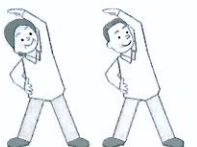
日期：12月7日、14日及21日

2014年1月4日(逢星期六)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：30元



摺紙金元寶工作坊(U3A)-2013

日期：2014年1月8、15、22日

(逢星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：10元

內容：由「老友記」自募小組委員教授摺紙金元寶製法

報名日期：12月5日(星期四)

上午九時敬發樓地下



護老者支援服務

畫出我心小組

日期：12月5日、12日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

內容：透過畫畫及其他藝術創作，
抒發自我情緒

請已報名的組員準時出席



長幼同行2013-(3)

日期：12月10日(星期二)

時間：下午3:15-4:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：欣賞東華三院黃士心小學學生
表演及一同遊戲，歡渡愉快下午

報名日期：12月4日(星期三)

上午九時敬發樓地下

本活動與香港小童群益會合辦

備註：為了讓更多會員可參與長幼活動
請每位會員選擇「長幼同行(3)」
或「長幼同行(4)」的一節報名。



「護老情真樂悠悠」日營

日期：2014年1月4日(星期六)

時間：上午9:00-5:00

地點：伸手助人協會樟木頭老人渡假村

名額：10位 (5對護老者及長者)

費用：40元

內容：透過日營活動，鼓勵護老者接觸
社區內相關支援、正視精神健康
舒緩壓力

備註：請已登記的會員準時出席

*活動由社會福利署荃灣及葵青區安老服務
協調委員會主辦*



長幼同行2013-(4)

日期：12月19日(星期四)

時間：下午3:15-4:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：欣賞青衣商會幼稚園學生表演
及一同遊戲，歡渡愉快下午

報名日期：12月4日(星期三)

上午九時敬發樓地下

本活動與青衣商會幼稚園合辦

備註：為了讓更多會員可參與長幼活動
請每位會員選擇「長幼同行(3)」
或「長幼同行(4)」的一節報名。



護老同心賀聖誕

日期：12月18日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心地下活動室

名額：20位 費用：免費

對象：1) 居住長安村 及
2) 領取綜援 及
3) 獨居或倆老共住

內容：與老友記一同遊戲，共渡
快樂聖誕

報名日期：12月5日(星期四)

上午九時敬發樓地下



護老資訊知多D-2013(6)

日期：12月20日(星期五)

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：由食物環境衛生署職員介紹
傳統以外殯葬方法

報名日期：12月4日(星期三)

上午九時敬發樓地下



步步為營-長者防跌計劃

步步為營防跌十式運動

日期：12月6日、13日、20日及27日

2014年1月3日(逢星期五)

時間：上午10:00-10:45

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

對象：被評為跌倒風險低的中心會員

內容：練習防跌十式運動，以減低

跌倒危機



步步為營機能訓練-腳踏車

日期：12月2日至31日

時間：上午9:00-下午5:00

地點：敬發樓地下 費用：免費

內容：使用腳踏車訓練下肢耐力，
每次最少十分鐘

對象：被評為跌倒風險高的中心會員

報名：請各位排隊輪候使用腳踏車

「無痛耆蹟」長者痛症管理計劃

痛症評估

日期：12月18日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

(已接受痛症評估的會員無須再登記)

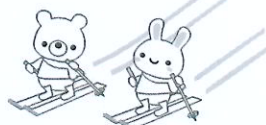
內容：由義工為已報名痛症長者作
評估，以評定長者的痛楚
程度，讓有需要的長者參與
舒緩痛症小組。

報名日期：12月4日(星期三)

上午九時敬發樓地下

※歡迎受痛症困擾的會員參與，如有
查詢，請與負責職員高姑娘聯絡。

備註：活動由「攜手扶弱基金」贊助



義工服務

義工隊會議暨聖誕聚會

日期：12月17日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：35位 費用：免費

對象：義工隊會員

內容：(1)定期聚會檢討服務成效
及困難

(2)聖誕聚會

對象：義工隊會員

報名日期：12月4日至12月7日



職員動向

各位老友記：

大家好，我是新到職的福利工作人員陳先生，我將會在長發社區中心那邊為主，大家可以多來社區中心和我見面。

很高興加入保良局這個大家庭，未來日子會在不同的活動中和各位老友記見面。



陳先生

社交及康樂活動

串珠交流A班<第四期>

日期：12月12日、19日(星期四)
2014年1月2日、9日、16日及
23日(星期四)

時間：上午10:15-11:15

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：免費

對象：中心會員 節數：6節

只限串珠交流A班<第三期>學員報名



串珠交流B班<第四期>

日期：12月17日、31日(星期二)

2014年1月7日、14日

2月25日及3月4日(星期二)

時間：上午10:15-11:15

地點：社區中心一樓

名額：7位 節數：6節

費用：\$35(會員) \$45(非會員)

串珠交流B班<第三期>學員優先報名



火樹銀花賀聖誕

日期：12月18日(星期三)

時間：上午9:30-10:30

地點：社區中心禮堂

名額：230位(額滿即止)

費用：20元(會員)

內容：慶祝聖誕節及欣賞表演

禮物領取地點：社區中心一樓

*參加者可獲禮物包乙份及

請自備環保袋*



麵粉花DIY~豌豆花篇

日期：2014年1月7日、21日

2月25日、3月11日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

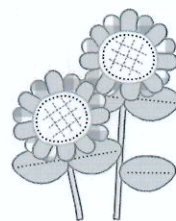
名額：10位

費用：60元(會員)

內容：以黏土製作豌豆花

*曾參與麵粉花DIY~蝴蝶蘭篇之會員

可於12月20日前優先報名



耆才發展計劃~剪髮初班

中心計劃開辦剪髮初班，費用全免
上堂後需參與耆才發展計劃到院舍或長
者中心提供剪髮服務。

上課日期、時間待定，有興趣之
會員請向賴姑娘報名。



旅行

中心將於2014年1月17日(星期五)

舉行一天遊，詳情稍後公佈，敬請
各位密切留意。



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 (遊)：遊樂棋局協會	8:45 社區飯堂(敬) 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) 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 例會(敬) 3:00 例會(敬) 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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:30 無痛耆蹟小組(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) 2:30 畫出我心(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 步步為營防跌十式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 保良局長耆學苑(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	10:00 家訪行動(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 保良局長耆學苑(敬)	
8	9	10	11	12	13	14	
	8:45 社區飯堂(敬) 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) 10:00 專題講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 3:15 長幼同行(敬) 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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:30 無痛耆蹟小組(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) 10:15 串珠A班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 2:30 畫出我心(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 步步為營防跌十式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	12:00 社區飯堂(敬) 2:00 保良局長耆學苑(敬)	
15	16	17	18	19	20	21	
	8:45 社區飯堂(敬) 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) 10:15 串珠B班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 義工除會講堂 聖誕聚會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 9:30 火樹銀花賀聖誕(社) 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 痛症評估(敬) 2:30 護老同心賀聖誕(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) 10:15 串珠A班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 1:00 自勇小組會議(敬) 3:15 長幼同行(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 步步為營防跌十式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護老資訊知多D(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 保良局長耆學苑(敬)	
22	23	24	25	26	27	28	
	8:45 社區飯堂(敬) 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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	 <p>聖誕節假期</p>		8:45 社區飯堂(敬) 10:00 步步為營防跌十式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 保良局長耆學苑(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	12:00 社區飯堂(敬/社)	
29	30	31	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	
	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(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) 10:15 串珠B班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	 <p>元旦假期</p>		8:45 社區飯堂(敬) 9:40 太極氣功十八式(敬) 10:15 串珠A班(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) 10:00 步步為營防跌十式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 「護老情真樂悠悠」 日晷(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 保良局長耆學苑(敬)