



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹六年十月份



關愛基金「長者牙科服務資助」項目

關愛基金「長者牙科服務資助」項目擴展項目第二階段涵蓋75歲或以上領取「長者生活津貼」的長者。符合資格的長者可免費鑲活動假牙及其他與鑲活動假牙有關的牙科診療服務。

資助服務內容：

鑲活動假牙及其他與鑲活動假牙有關的牙科診療服務
(包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙、X光檢查)



受惠對象：

- ※年齡為75歲或以上；
- ※於最近連續三個月正領取「長者生活津貼」；
- ※從未受惠於關愛基金「長者牙科服務資助」項目及「長者牙科外展服務計劃」
- ※已失去全部或部分牙齒或患有牙疾，而在日常進食或咀嚼食物時遇到困難，並願意接受本資助項目的牙科服務資助及診療；
- ※獲參與項目的家居照顧服務隊/家務助理隊及牙醫，根據香港牙醫學會制訂的指引，評估為需要並適合接受鑲活動假牙及其他與鑲活動假牙有關的牙科服務。

申請方法：

- 申請人必須親身前往中心及攜帶以下文件辦理申請手續：
- ※申請人身份證正本；
- ※領取「長者生活津貼」的相關文件(如銀行戶口記錄)，必須顯示最近三個月的交易；
- ※住址證明



若長者為精神上無行為能力(例如：患有認知障礙症)必須事先與中心職員聯絡。為方便長者及家屬查詢及辦理申請，中心將施實預約制度，有興趣的長者可於10月3日(星期一)下午3時親臨本中心與職員預約。

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

標準八
服務單位遵守一切
有關的法律責任。

下次例會日期

日期：2016年11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 黃雅麗 林婉汶 吳國洋 盧嘉英 鄧兆芬 朱欣儀 張俊杰 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

社交及康樂活動

粵曲班〈第三期〉

日期：10月17日至12月19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：150元

內容：由粵曲師傅教授粵曲

※曾報讀粵曲班〈第二期〉的學員

優先報名

水資源旅行

日期：11月4日(星期五)

時間：下午1:00-4:45

地點：水務署旺角「水資源教育中心」

名額：50位 費用：20元

報名日期：10月5日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※當日下午1時社區中心一樓集合，

逾時不候，活動當日有旅遊車接送

※參加者請於活動前進膳

※參加者當日可穿著輕便服裝，

並戴中心帽及自備飲用水

他約我去「迪士尼」

日期：10月9日(星期日)

時間：下午3:15-晚上9:00

地點：香港迪士尼樂園

名額：24位 費用：免費

內容：暢遊香港迪士尼樂園

對象：65歲或以上會員

登記日期：10月4日(星期二)下午3時至

10月5日(星期三)中午12時

敬發樓地下

抽籤日期：10月5日(星期三)下午2時

社區中心一樓

※中籤者必須於10月5日(星期三)下午4時

前到社區中心一樓取票，逾期未能

領取作棄權，由後備補上；補上的

後備者必需當日下午5時前取票

※活動當日下午3:15在社區中心一樓集合

逾時不候，活動當日有旅遊車接送

※樂園內需要較長時間步行，請參加者

穿著輕便衣服及波鞋。參加者需自行

評估自身能力，如有需要可先行諮詢

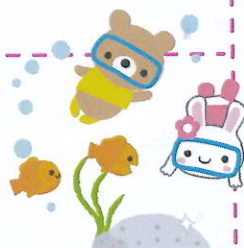
醫生之專業意見

※此活動不包括晚膳，參加者需在園內

自行享用晚膳及自備清水飲用，

請注意「園內不得攜帶外來食品」

※參加者必須戴中心帽



綠色小盆栽~羊毛氈工作坊

日期：10月19日、26日及

11月9日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：20元

內容：羊毛氈是一種簡單易製的手工藝

透過一枝針能製作出不同的

手工品，課堂將教授戳出一棵

可愛又治癒的小盆栽

報名日期：10月5日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※製作時會使用羊毛氈專用針，針頭較

尖銳。如有需要，參加者可自備指套



麵粉花DIY~春蘭篇

日期：11月2日、16日、30日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：50元

內容：以黏土製作春蘭

報名日期：10月12日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※曾參與麵粉花DIY~苦盡甘來篇之會員

可於10月12日前優先報名

※已報名學員請準時上課



健康教育及生活推廣

護士外展探訪

日期：10月4日、11日、18日、25日
及11月1日(星期二)
日期：10月21日(星期五)
時間：下午2:00-5:00
日期：10月6日、27日及11月3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：護士上門探訪及進行健康諮詢
※中心職員會個別通知參加者



護士練力帶運動班

日期：10月7日(星期五)
時間：下午2:30-3:00
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：護士帶領練力帶運動，一起建立健康生活習慣
報名日期：10月5日(星期三)
上午9時敬發樓地下



護士諮詢~健康諮詢

日期：10月13日(星期四)
時間：上午9:30-10:30
地點：敬發樓地下
名額：每節6位 費用：免費
內容：護士為參加者解答健康或藥物問題
報名日期：10月5日(星期三)
上午9時敬發樓地下



※若長者欲預約其他時間，可事先向職員登記

護士健康講座~保健養生之道

日期：10月22日(星期六)
時間：上午10:00-11:00
日期：11月4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
內容：教授日常生活保健之道
報名日期：10月5日(星期三)
上午9時敬發樓地下



衛生署健康講座

日期：10月11日(星期二)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：60位 費用：免費
內容：認識流行性感冒
報名日期：例會後



健康檢查(10月)推廣日

日期：10月20日(星期四)
時間：上午9:15-11:00
地點：長發社區中心一樓
名額：15位
費用：驗膽固醇：30元
內容：量血壓、磅重、驗膽固醇
報名日期：例會後
※凡報名驗膽固醇者可獲送贈10月免費驗血糖一次



流感疫苗注射

日期：11月中
時間：待定
地點：長發社區中心一樓
對象(1)：65歲或以上
名額：90位(先到先得) 費用：免費
對象(2)：只接受10歲至59歲人仕
名額：20位 費用：120元
對象(3)：60至64歲
名額：10位
費用：免費(由長青基金贊助)
接受報名日期：例會後
2016-17年度冬季季節性流感疫苗組合包括：



◎an A/California/7/2009(H1N1)
pdm09-like virus
◎an A/Hong Kong/4801/2014(H3N2)-
like virus
◎a B/Brisbane/60/2008-
like virus
◎a B/Phuket/3073/2013-like virus

藥廠：SANOFI PASIFUR
※報名必須攜帶身份證明文件登記
※疫苗短缺、額滿即止
※對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人；在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射
※服務由"保良局第一綜合健康中心"提供

護老者支援服務

棋趣人生

日期：10月12日、19日(星期三)及
10月14日、21日(星期五)

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：分享人生趣事，製作屬於
自己獨一無二的棋類遊戲

報名日期：10月5日(星期三)

上午9時敬發樓地下



「怡老按摩」工作坊

日期：10月18日(星期二)、
10月26日(星期三)及
10月28日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心一樓

名額：6位 費用：免費

內容：教授簡單易學的「按摩」，
提昇長者的健康和生活質素

報名日期：10月5日(星期三)

上午9時社區中心一樓

※參加者需自備長毛巾一條

※活動由荃灣及葵青區安老服務協調
委員會主辦



認知玩具日2016(3)

日期：10月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

內容：教授長者認識認知玩具，
訓練腦部思考

報名日期：10月5日(星期三)

上午9時敬發樓地下



認知iPad日2016(3)

日期：10月28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

內容：教授長者認識認知iPad遊戲，
訓練腦部思考

報名日期：10月5日(星期三)

上午9時敬發樓地下



高血壓互助小組

日期：10月25日、11月1日及
12月20日(星期二)

時間：上午9:45-11:15

日期：11月8日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

對象：有決心控制高血壓的長者及
其家人

內容：認識高血壓的基本知識，
加強處理高血壓的正確技巧

報名日期：10月5日(星期三)

上午9時社區中心一樓

※活動由本中心及衛生署合辦



社區飯堂服務計劃

SWIRE TRUST「太古集團慈善信託基金」贊助

時間	膳食類別	費用
早餐 上午8:45	湯粉/粥/麵包	2元
午餐 中午12:00	主菜、時菜 湯水及白飯	10元
晚餐 下午5:00	主菜、時菜 水果及白飯	10元

※逢星期一上午8:45-9:15攜帶有效的
會員証親臨本中心敬發樓地下預賣
下一星期的飯票

教育及發展

USA太極氣功十八式



日期：10月6日、13日、20日、27日
及11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

電話遊戲齊齊玩~運動遊戲篇

日期：10月13日及14日（星期四及五）

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：免費

內容：由職員教授長者安裝遊戲的方法
及2016里約奧運的玩法

報名日期：10月5日（星期三）

上午9時敬發樓地下

※參加者上課時需帶備智能手提電話及
平板電腦



老有所為計劃

美食盡顯青衣情~關愛社區「嚐」在心

日期：10月15日（星期六）

時間：下午 1:30-3:45

地點：敬發樓地下

對象：「耆樂好煮意」義工

內容：由「耆樂好煮意」義工及青少年
到長發安老院進行探訪

※請已報名的會員準時出席

※活動將與香港遊樂場協會賽馬會青衣
青少年綜合服務中心合作



中國舞班(7)

日期：10月3日至10月31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

桌上遊戲初體驗-魔力橋篇

日期：10月15日（星期六）及

時間：上午10:00-11:00

日期：10月22日（星期六）

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：免費

內容：由職員教授長者魔力橋的玩法

報名日期：10月5日（星期三）

上午9時敬發樓地下



華僑之聲(3)

日期：10月7日至11月25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：10位 費用：20元 節數：8節

內容：學習印尼民歌

※參加者必須懂印尼語

保良局銀齡展亮學苑

《計劃由長者學苑發展基金贊助》



「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

綠綠無窮計劃

環保及自然教育基金贊助

社區回收站

日期：10月13日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

回收主題：膠樽、布料、窗簾布、碎布、
橙皮、檸檬皮、橡筋、拉鍊等

※交來之回收物品必須先清潔乾淨

※凡捐贈物品者可獲贈環保肥皂或
清潔酵素



家事常識工作坊

日期：10月18日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：教授日常生活環保小貼士

報名日期：10月5日(星期三)

上午9時敬發樓地下



義工服務

長幼同行

日期：10月28日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：與保良局蔡繼有學校學生
一同遊戲

報名日期：10月5日(星期三)

上午9時敬發樓地下



永旺環保旅行

日期：10月25日(星期二)

時間：中午12:45-下午4:30

活動地點：灣仔聖雅各福群會

名額：58位 費用：免費

內容：參觀環保星級再造中心及
製作木製手工

※綠色大使及曾參加環保工作坊的會員

報名日期：10月5日至10月8日

※其他有興趣的會員報名日期：

10月11日(星期二)上午9時敬發樓地下

※參加者請於活動前進膳

※參加者請戴中心帽

※活動地點有斜路，請參加者按自己的
體力報名參加



耆才社區剪髮服務(3)

日期：10月18日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心一樓

名額：20名 費用：5元

內容：由「耆才」成員替長者剪頭髮

報名日期：10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

長者快樂故事

雖然我在中心教中國舞班的經驗很久，但參與銀齡展亮學苑之後，對教學技巧方面可以溫故知新之餘，還讓我學習到更多新的知識，增值自我；令自己在導師培訓班中所學到的東西得以所用。實習中，我教授手語，啟發了自己中國舞之外的才能。

我亦希望藉著加入銀齡導師人才庫，讓我認識更多長者朋友，以培養他們的興趣。

銀齡導師林王演珍

※本單張所刊載之活動資料，在付印時均力求準確無誤。唯遇有改變請依照中心內最新之公佈為準※各項活動額滿即止※報名請出示會員証※活動逾時不候※

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): 長髮 社區中心 (敬): 敬愛樓地 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 金曲卡拉OK(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 / 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) 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 護士外展探訪 9:45 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/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 護士練力帶運動班(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)
9	10	11	12	13	14	15
2:00他約我 去迪士尼	 重陽節翌日假期	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 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 棋趣人生(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 護士諮詢(敬) 9:45 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) 2:00 電話遊戲齊齊玩(敬) 2:00 社區回收站(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 棋趣人生(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 電話遊戲齊齊玩(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 桌上遊戲初體驗(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:30 老有所為-美食盞頭青衣情 關愛社區「耆」在心(敬)
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 「怡老按摩」工作坊(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:00 耆才社區剪髮服務(社) 2:00 家事常識工作坊(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 棋趣人生(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 羊毛氈工作坊(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:15 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 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 棋趣人生(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 護士健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 桌上遊戲初體驗(敬)	
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) 9:45 高血壓互助小組(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 12:45 永旺環保旅行 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) 10:00 「怡老按摩」工作坊(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 羊毛氈工作坊(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 9:45 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 認知玩具日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 「怡老按摩」工作坊(社) 10:00 長幼同行(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 認知iPad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)	
30	31	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11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 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) 9:45 高血壓互助小組(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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 麵粉花DIY(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 9:45 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 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) 1:00 水資源旅行 2:30 護士健康講座(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)	