



# 保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹六年八月份



## 拒絕賄選種票 維護廉潔選舉

新一屆立法會選舉將於今年9月4日舉行。該項選舉是受到由廉政公署執行的《選舉（舞弊及非法行為）條例》（第554章）監管。根據此法例，選民不可在本港或其他地方：

- X** 索取或接受任何人提供的利益（包括金錢、禮物等）、飲食或娛樂，從而出賣自己的選票；
- X** 明知本身無權在選舉中投票卻在該選舉中投票；或明知或罔顧後果地向選舉事務主任提供屬虛假的資料（例如虛假的住址），而其後在選舉中投票。



- 任何人藉提供免費旅遊作為利益，誘使或酬謝選民投票予某候選人，即屬違法。
- 選民接受有關利益而出賣自己的選票亦屬犯法。
- 任何人明知而向選舉事務處提供虛假的資料（例如虛假住址）以登記為選民，會觸犯選舉管理委員會規例。
- 若該人士其後在選舉中投票，便會觸犯《選舉（舞弊及非法行為）條例》。

如懷疑選舉中出現違反《選舉（舞弊及非法行為）條例》的行為，應立即向廉政公署作出舉報，舉報貪污熱線為25 266 366。如有任何查詢，可致電廉潔選舉查詢熱線2920 7878。如欲了解更多廉潔選舉的資訊，亦可瀏覽廉潔選舉網站 [www.icac.org.hk/elections](http://www.icac.org.hk/elections)。



### 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

標準六  
服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

### 下次例會日期

日期：2016年9月6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 盧育慧 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

### 生日會<7至9月>

日期：8月5日(星期五)

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：慶祝生辰、遊戲等

報名日期：例會後



### 中秋歡樂齊佈置

日期：8月10日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：6位 費用：免費

內容：一同為中心佈置，增添節日氣氛

報名日期：例會後



### 齊來團圓賀中秋~中秋聯歡會

日期：9月7日(星期三)

時間：上午9:30-10:30

地點：長發社區中心禮堂

名額：150位(敬發樓) 額滿即止

50位(社區中心) 額滿即止

費用：20元

內容：慶祝中秋節及欣賞表演。

報名日期：8月4日(星期四)上午9時

禮物領取地點：長發社區中心一樓

※參加者可獲禮物包乙份，請大家憑票領取；自備環保袋領取禮物

※如有興趣於聯歡會表演之會員請於8月8日至8月16日向中心職員報名

※每單項表演如多於一組參加，須於8月19日(星期五)下午3時在敬發樓地下抽籤

### 圓滾小玉兔-羊毛氈鎖匙扣製作坊

日期：8月11日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：20元

內容：羊毛氈是一種古老的手工藝，這工藝流行至今。簡單易製是它的特色之一，對於針織、縫製一竅不通的人也能輕易上手~課堂將教授如何用一枝針及羊毛戳出屬於自己的小玉兔！讓小兔伴隨你渡過這個中秋~

報名日期：例會後

※製作時使用羊毛氈專用針，針頭較尖銳如有需要，參加者可自行準備指套



### 繽紛小食班~冰皮月餅篇

日期：8月30日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：20元

內容：一同製作精緻冰皮月餅

報名日期：例會後

※參加者請自備食物盒，均有製成品可帶走

### 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	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

SWIRE TRUST「太古集團慈善信託基金」贊助

※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※



## 護士外展探訪

日期：8月9日、16日及30日(星期二)  
8月5日、19日及9月2日(星期五)

時間：下午2:00-5:00

日期：8月2日(星期二)  
8月11日及9月1日(星期四)  
8月20日(星期六)

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

## 健康教育及生活推廣

### 護士諮詢-健康諮詢

日期：8月4日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：敬發樓地下

名額：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：8月3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



## 衛生署健康講座

日期：8月9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：痛風症

報名日期：例會後



日期：8月10日(星期三)

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

※已報名會員當天有出席者可獲小禮物壹份



## 練力帶運動班

日期：8月23日(星期二)

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：透過練力帶運動，建立  
健康生活習慣

報名日期：8月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※曾於7月12日(星期二)登記練力帶  
運動班的參加者優先

※活動由護士盧姑娘帶領



## 流感疫苗注射

日期：10-12月

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：30位 費用：待定

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



## 健康檢查

日期：8月25日(星期四)

時間：上午9:15-11:00

地點：長發社區中心一樓 名額：40位

費用：驗膽固醇：30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

※本中心護士使用水銀血壓計  
替參加者量血壓



## 護老資訊知多D~關愛基金

日期：8月24日(星期三)

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：介紹關愛基金援助項目，  
例如護老者津貼、牙科資助等

報名日期：8月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 護老者支援計劃

### 認知玩具日2016(2)

日期：8月24日(星期三)

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：8月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 護老天地(2)~夏日麼麼茶

日期：8月24日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：5元

內容：製作水果茶，以及分享護老者  
及被照顧者心中「情」

報名日期：8月10日(星期三)

上午9時社區中心一樓

※曾參與護老天地(1)之會員可於  
8月9日前優先到社區中心一樓報名



## 認知iPad日2016(2)

日期：8月25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iPad內的  
認知遊戲，訓練腦部思考

報名日期：8月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 保良局賣旗日

### 慈善籌款隊-賣旗義工

日期：9月3日(星期六)

時間：上午8:00-9:30及9:30-11:30

地點：長發村一帶 名額：20位

集合地點：敬發樓地下

報名日期：例會後

※參加者可自由選擇參與其中一節或  
參與全部節數

※參加者請穿著淺色及輕便服飾

※如有任何查詢，請聯絡吳先生

## 老有所為

### 美食盡顯青衣情~關愛社區「嚐」在心

日期：8月20日(星期六)

時間：下午 2:00-3:30

地點：敬發樓地下

對象：「耆樂好煮意」義工

※活動由老有所為活動計劃贊助



## 義工服務

### 耆才社區剪髮服務(2)

日期：8月16日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：長發社區中心一樓

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：8月3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
- ※請參加者根據籌號紙上的時間出席





## 中國舞班(5)

日期：8月1日至8月24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



## U3A太極氣功十八式

日期：8月4日、11日、25日及  
9月1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  
將暫停一次，敬請留意



## 「老友記」自募小組會議

日期：8月19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



## 廉潔選舉講座~

### 「賄選」陷阱要注意

日期：9月1日(星期四)

時間：下午2:30-3:15

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：介紹<選舉(舞弊及非法行為)條例>  
讓參加者了解何謂「種票」和  
「賄選」，避免因誤解或一時疏忽  
而墮入法網。香港的廉潔選舉文化  
需要大家一起攜手維護

報名日期：例會後

※講座由高級廉政教育主任  
鍾皚妍女士主講



## 教育及發展

### 第三齡自募學苑

#### 「測隱知心」長者外展大使計劃

日期：8月16日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：由U3A委員擔任「測隱知心」長者  
外展大使，發揮「自學、自教、  
自管、自發」精神，為會員進行  
簡單的心電圖檢查

報名日期：8月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 憶當年·知多D

日期：8月20日(星期六)及

8月26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：記述舊時生活，以遊戲回味往時  
介紹有關認知障礙症的症狀及  
治療方法，並教授保腦操。

報名日期：8月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動由實習社工姚姑娘及林姑娘帶領



## 手作仔~精美絲帶刺繡包

日期：9月14日、21日、28日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：50元

內容：以絲帶刺繡製作精美別緻的袋子

報名日期：8月3日(星期三)

上午9時社區中心一樓

※本活動由專業手工導師教授

※已報名學員請準時上課







## 銀齡導師系列-燈籠齊齊串

日期：8月9日及23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：10元  
 內容：由銀齡導師教授製作串珠燈籠  
 銀齡導師：李鳳蘭、溫坤儀  
 報名日期：8月3日(星期三)  
 上午9時敬發樓地下

## 銀齡導師系列~齊來種一種

日期：8月10日、17日(星期三)  
 8月18日(星期四)  
 時間：下午2:00-3:30  
 地點：敬發樓地下  
 名額：10位 費用：10元  
 內容：由銀齡導師教授製作  
 一些簡單種植技巧  
 銀齡導師：鄺美圓  
 報名日期：8月3日(星期三)  
 上午9時敬發樓地下



## 保良局銀齡展亮學苑同學會聚會(2)

日期：8月26日(星期五)  
 時間：下午2:00-3:00  
 地點：敬發樓地下  
 名額：15位  
 內容：與保良局銀齡展亮學苑的  
 畢業導師商討及構思未來  
 導師開班組的方向及形式



## 綠綠無窮計劃

環保及自然教育基金贊助

## 家居布藝DIY工作坊

日期：8月12日(星期五)  
 時間：下午2:00-4:00  
 地點：敬發樓地下  
 名額：10位 費用：免費  
 內容：利用布碎、拼布製作盒子  
 報名日期：8月3日(星期三)  
 上午9時敬發樓地下  
 ※參加者請自備小盒子或牛奶盒



## 社區回收站

日期：8月16日(星期二)  
 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、橡根、拉鍊等  
 ※交來之回收物品必須先清洗乾淨



## 長者快樂故事

我最開心是這裡的人好好，又友善，就好像大家庭一樣；大家都有說有笑，每個人都有人情味。尤其在這裡做義工真的很開心，大家一起做，我又喜歡唱歌跳舞，在中心，我會參加這些活動，以前就常參加，現在喜歡看人玩，非常有趣開心，很快就過一天。而且在這裡可以參加不同的活動，就例如我喜歡粵曲，這裡可以有粵曲班給我參加，而且參加了粵曲班後，本身不識字的我開始學識字。當中最令我深刻的活動是在端午節的活動，非常有趣。最重要是這裡的姑娘，實習學生和中心職員都好好，非常友善。

會員簡錦霞



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
活動舉行地點： (社)：長發社區 中心 (敬)：敬發樓 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) 9:00 護工外展探訪 10:00 腦當益壯(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 護心健康操(敬) 10:00 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 耆蹟由我創(敬) 2:30 麵粉花DIY-苦盡甘來篇(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 護工諮詢(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 耆蹟由我創(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 開心話當年(社) 10:00 眼睛去旅行(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護工外展探訪 2:30 生日會(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 環保樂器創作(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 環保時裝設計師(敬)
7	8	9	10	11	12	13
	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 腦當益壯(社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護工外展探訪 2:00 大耆職日(社) 2:00 銀齡-燈籠齊齊串(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 專題講座(敬) 10:00 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 銀齡-齊來種一種(敬) 2:30 中秋歡樂齊佈置(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護工外展探訪 9:45 太極氣功十八式(敬) 10:00 羊毛氈鑰匙扣製作坊(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 永旺環保工作坊(敬) 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 開心話當年(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 家居布藝DIY工作坊(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 環保樂器創作(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 環保時裝設計師(敬)
14	15	16	17	18	19	20
	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 腦當益壯(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護工外展探訪 / 大耆職日(社) 2:00 耆才社區剪髮服務(社) 2:00 社區回收站(敬) 2:30 測隱知心計劃(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 護心健康操(敬) 10:00 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 銀齡-齊來種一種(敬) 2:30 麵粉花DIY-苦盡甘來篇(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 開心話當年 / 腦當益壯 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 銀齡-齊來種一種(敬) 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 開心話當年(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 自募小組會議(敬) 2:00 護工外展探訪 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護工外展探訪 10:00 憶當年·知多D(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 老有所為-美食盞頭青衣情 關愛社區「唱」在心(敬)
21	22	23	24	25	26	27
	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 腦當益壯(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 大耆職日(社) 2:00 銀齡-燈籠齊齊串(敬) 2:30 練力帶運動班(敬) 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) 9:00 中國舞班(社) 10:00 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 認知玩具日(敬) 2:30 護老天地(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) 2:30 認知iPad日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 憶當年·知多D(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 銀齡同學會聚會(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社)
28	29	30	31	9月1日	9月2日	9月3日
	8:45 社區飯堂(敬/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 護工外展探訪 2:00 繽紛小食班(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 護心健康操(敬) 10:00 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 麵粉花DIY-苦盡甘來篇(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護工外展探訪 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 廉潔選舉講座(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 護工外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8:00 保良局寶旗籌款日 8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 開心三代耆篤撐- 粵曲培訓課程(敬)