



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹七年五月份



長者生活津貼放寬資產限額

行政長官在《2017年施政報告》中公布放寬現行長者生活津貼的資產上限，以惠及更多有經濟需要的長者。若立法會通過《2017年撥款條例草案》（撥款條例草案），長者生活津貼的新資產限額會由撥款條例草案獲通過當月的首天起生效。長者生活津貼的入息及資產限額如下：

	單身人士	夫婦
每月總入息 (由 2017 年 2 月 1 日起生效)	\$7,750	\$12,620
資產限額 (由 2017 年 2 月 1 日起生效)	\$225,000	\$341,000
新資產總值 (由撥款條例草案獲立法會通過當月的首天起生效)	\$329,000	\$499,000

符合上述經濟規定和其他申領資格的長者，可由即日起按個人情況及需要向社會福利署(社署)提出申請。

如果申請人現時正領取高齡津貼或普通傷殘津貼(年齡在65歲或以上)而又符合新資產限額規定，可透過電話、傳真、電郵或郵遞提出申請轉領長者生活津貼。

收到申請後，社署會核實申請人的資格，並會在立法會通過撥款條例草案後，向合資格長者發放由長者被確定為合資格日期起計的津貼。

資料來源：社會福利署 <http://www.swd.gov.hk/oala/#s3>

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

標準二
服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準三
服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

下次例會日期

日期：2017年6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 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

親親母親顯心意

日期：5月5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

(只限中心女性會員)

內容：慶祝母親節，唱歌、玩小遊戲

※參加者會獲小禮物乙份

※請已報名的會員準時出席



麵粉花手作班~多肉植物篇

日期：5月17日、31日(星期三)及

6月14、28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：70元

內容：麵粉花手工精緻優美，教授以黏土製作多肉植物

※請已報名的會員準時出席



生日會(4至6月)

日期：6月30日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：60位 費用：5元

內容：慶祝生辰、遊戲等

報名日期：4至6月生日的參加者可於

5月31日前報名



社交及康樂活動

好「玩」星光伴同行

日期：5月11日(星期四)

時間：上午10:45-下午4:00

名額：50位 費用：100元

內容：到香港歷史博物館參觀「香港玩具傳奇」展覽，中午到粵菜餐館

「住家菜」享用美味午膳，及後往

尖沙咀星光花園，遊覽明星手印和

簽名，觀賞梅艷芳永恆時刻紀念

展覽

※活動當日上午10時45分於社區中心一樓

集合，逾時不候，當日會有旅遊車接送

※參加者必須戴中心帽

※參加者請穿著輕便服飾、鞋及自備水



端陽同歡齊樂聚

日期：5月24日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：長發社區禮堂

費用：20元

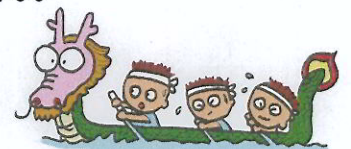
名額：150位(敬發樓) 額滿即止

50位(社區中心) 額滿即止

內容：齊賀端午及欣賞表演

※聯歡會禮物會於活動完結後派發

(請大家憑票領取)及請自備環保袋



健康教育及生活推廣

衛生署健康講座

日期：5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：認識冠心病



護士外展探訪

日期：5月2日、9日(星期二)及
5月12日、26日(星期五)

時間：下午2:00-5:00

日期：5月4日(星期四)及
5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



護士諮詢~健康諮詢

日期：5月11日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

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：5月10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



健康檢查(5月)

日期：5月18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：(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

※本中心護士使用水銀血壓計

替參加者量血壓



生命因你動聽暨「四道人生」千歲館

日期：5月10日(星期三)

時間：中午12:15-下午5:00

地點：柴灣青年廣場

名額：30位 費用：免費

內容：表演、攤位遊戲及生命故事冊展覽

集合地點：中午12時15分於社區中心一樓

※中心有旅遊車接送，逾時不候

※參加者事前需自行午膳及必須戴中心帽

※前往會場時有梯級，請會員自行評估

身體狀況

衛生署健康講座

日期：6月7日(星期三)

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：慎防跌倒

報名日期：例會後



額滿

中國舞班(2)

日期：5月8日至5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：75元

內容：教授中國舞蹈



桌上遊戲初體驗~橋牌篇

日期：5月17日(星期三)

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：由職員教授長者橋牌的玩法

報名日期：5月10日(星期三)

上午9時敬發樓地下

華僑之聲(1)

日期：5月9日至6月20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



教育及發展

U3A太極氣功十八式



日期：5月4日、11日、18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



安卓電話工作坊~基本操作篇

日期：5月12日、16日、18日、23日及26日(逢星期二、星期四及星期五)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：10元

內容：由職員教授長者安卓電話的程式安裝功能及進階程式功能(如：地圖、QR條碼等)

※參加者需帶備附有安卓功能及上網功能的電話

※曾參加「安卓電話工作坊-基本操作篇」的參加者優先

報名日期：5月10日(星期三)

上午9時敬發樓地下



義工發展

家訪行動

日期：5月2日至31日

時間：不限

內容：探訪區內體弱或較少外出之長者

電話慰問

日期：5月2日至31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



長幼同行

日期：5月19日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：欣賞中華基督教呂明才小學學生帶來的表演及一同進行遊戲

報名日期：5月10日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動與中華基督教呂明才小學合辦



打鑼打鼓迎端午

日期：5月27日(星期六)

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：與VF Asia企業義工一同遊戲

報名日期：5月23日(星期二)

上午9時敬發樓地下



耆才社區剪髮服務(1)

日期：5月24日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心一樓

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：5月10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

※參加者會收到「印花咭」，如於4月份至

9月份期間，累積4個印花，將會獲得

禮物乙份



長者學苑

基礎電腦班及座上太極班

日期：5月20日至6月24日(逢星期六)

時間：上午9:30-下午12:30/
上午9:30-下午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：20元 節數：6節

內容：由導師教授基礎電腦知識並共同

做座上太極，強健身心

※課程由「長者學苑發展基金」贊助



護老者支援服務

認知玩具日2017(1)

日期：5月11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：5月10日(星期三)

上午9時敬發樓地下



認知iPad日2017(1)

日期：5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：教授長者認識認知iPad，

訓練腦部思考

報名日期：5月10日(星期三)

上午9時敬發樓地下



護老資訊知多D~護老者之壓力

日期：5月12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：認識護老者的壓力來源，

以及處理壓力方法

報名日期：例會後



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買下一星期的飯票

長者快樂故事

我加入中心差不多一年了，回想起還是經朋友介紹才有機會認識這間中心。自從來了這裡令自己的生活都更豐富了，由於之前因飲食不均衡食太多肉，令到身體出現一些健康問題，因此來中心的飯堂食飯，也因此而恢復了健康，非常感謝中心的飯堂服務。

另外，也因為來中心的飯堂令我有機會認識中心更多，也見到中心有很多活動可以給我們參加，既可以玩又可以認識朋友；而且中心職員都很照顧我們，常常關心我們的情況，也會與我們聊天。在中心都渡過了許多開心時光，相較於以前只留在家中，自己也開朗了很多，很感謝中心。

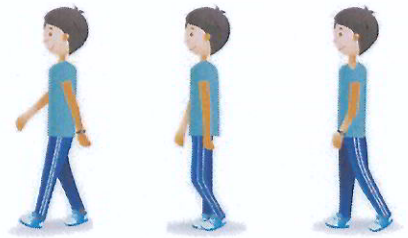
會員江金嬌

體適能資訊欄

健行的姿勢、技巧和步速

姿勢

1. 即使要走上或走下斜坡，也要盡量挺直身體。
2. 抬起頭，放鬆肩膀，眼望前方。
3. 起步時以膝頭帶動小腿和腳跟，就像平時走路一樣。
4. 手肘彎曲，雙手放鬆。

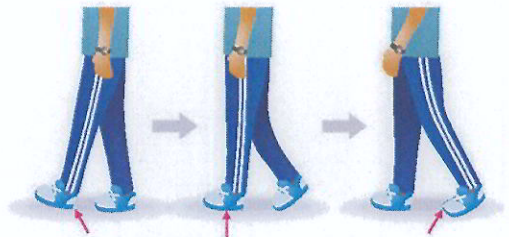


正確技巧

1. 放鬆肌肉，別讓肌肉拉緊。
2. 腳部接觸地面時，順序先由腳跟帶動到前腳掌再到腳尖；雙腳左右交替步行時，帶動身體重心轉移。
3. 步幅要自然，但一般較日常散步的步幅為大，約為0.5米至0.75米，視乎個人體型而定。
4. 雙臂配合下肢動作自然地擺動，上下肢動作要協調。
5. 雙腳要保持平行向前，不要如模特兒「貓行」般踏於同一直線上。

正確步速

1. 開始時嘗試較短的路程，然後循序漸進。
2. 呼吸與心跳率應自然地慢慢增加。
3. 因應步行強度調整呼吸。適當的步速是步行時呼吸加快，但仍能保持說話自如。
4. 如要提高步行強度，可增加步頻和加大步幅，但不可影響姿勢和呼吸，並要保持動作對稱。
5. 隨著步行的速度增加，手臂的擺動幅度亦會增加。
6. 先選擇在平路健行。



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： (敬)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下 (學校)：保良局陳百強抗曬青衣學校	 勞動節假期	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	 佛誕假期	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 齊唱粵曲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 親親母親顯心意(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)
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 我愛K歌.流行金曲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 10:00 華僑之聲(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) 12:45 生命因你動聽暨「四道人生」千歲館 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) 10:00 護士諮詢(敬) 10:45 好玩星光伴同行(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(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 護老資訊知多D(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 安卓電話工作坊(敬) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)
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 我愛K歌.流行金曲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	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 安卓電話工作坊(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 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 桌上遊戲初體驗(敬) 2:30 麵粉花手作班(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 安卓電話工作坊(敬) 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 長幼同行(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 9:30 長者學苑-基礎電腦班及座上太極班(學校) 10:00 打鑼打鼓迎端午(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社)
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 我愛K歌.流行金曲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	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 安卓電話工作坊(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 端陽同歡齊樂聚(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 耆才社區剪髮服務(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) 2:30 認知iPad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) 2:00 安卓電話工作坊(敬) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學苑-基礎電腦班及座上太極班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社)
28	29	30	31	6月1日	6月2日	6月3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 我愛K歌.流行金曲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	 端午節假期	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 麵粉花手作班(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) 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 長者學苑-基礎電腦班及座上太極班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社)