



保良局
PO LEUNG KUK



保良局曹金霖夫人耆暉中心 壹九年七月份

香港郵政擴展與易辦事合作推行的 「EPS長者提款易」服務至全線郵政局

香港郵政宣布，於七月二日擴展與易辦事攜手推行的「EPS長者提款易」服務至全線郵政局及流動郵政局，為長者提供多一個便利的提款渠道，讓他們可於居住的社區提取小額現金。

基於香港金融管理局的建議和香港郵政運作上的考慮，香港郵政在二〇一八年四月二十七日於七間選定的郵政局推出「EPS長者提款易」服務，是次服務擴展進一步補足長者現有的提款網絡。



長者卡持有人可前往任何一間郵政局，在無需購物的情況下，以易辦事會員銀行所發出具提款功能的銀行卡提款，提取金額須為100元的倍數，每次最多可提取500元。每日每張銀行卡最多可使用服務兩次，而持卡人無需繳付任何交易費用，歡迎長者在郵政局的營業時間內使用「EPS長者提款易」服務。

資料來源：香港政府一站通<https://www.info.gov.hk/gia/general/201906/24/P2019062400551.htm>

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

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：2019年8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 陳姿尹 鄧兆芬 朱倩瑩 陳國威 伍英鳳 張瑞英 梁結英

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

護老者支援服務

禪繞畫體驗工作坊

日期：7月4日、11日、18日及25日
(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：20元

內容：體驗禪繞畫，療癒心靈

報名日期：例會後



護老者樂園

日期：7月13日(星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

對象：已登記的有需要護老者(NC)

內容：護老技巧培訓及茶聚

※有興趣的護老者請向黃姑娘查詢



社交及康樂活動

玉蝶樂韻慈善曲藝苑

22周年感恩午餐會

日期：8月8日(星期四)

時間：上午10:15-下午4:00

地點：九龍東方富豪酒店

名額：23位 費用：30元

對象：獨居並要領取綜援者

內容：粵曲獻唱、遊戲、抽獎、
享用午餐

報名日期：7月10日(星期三)

上午9時敬發樓地下



護老資訊知多D~ 公共福利金及社區資源

日期：7月5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：講解公共福利金的申請程序及
介紹葵青區的社區資源

報名日期：例會後



有需要護老者

玩轉「腦」朋友

日期：7月9日、16日、23日、
8月20日及27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

對象：已登記的有需要護老者(NC)

內容：提供不同活動如畫畫、手工、
「玩具天地」等，讓護老者及長者
共享歡樂時光，加強兩者之間的
感情和關係

報名日期：7月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※有興趣的護老者請向尹姑娘查詢



粵曲班(第二期)

日期：7月15日至9月16日(逢星期一)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心一樓

名額：32位 費用：200元

內容：教授曲目「夢斷沈園春」



2019特色便服日

曹老30周年開心夏日祭

日期：7月30日(星期二)

時間：下午2:15-下午4:00

地點：敬發樓地下

籌款攤位包括：夏威夷衫拍照區、攤位
遊戲、特色小食及飲品

※所有籌得的善款均會用於本中心服務發展之用，
歡迎會員隨緣樂助！



健康樂園·小組

日期：7月15日、22日、29日及
8月5日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：10元

內容：透過遊戲、分享、手工藝及茶聚，
提升參加者的身心健康，舒緩
長期病患帶來的壓力

報名日期：7月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※報名者需要經過甄選，成功取錄者會
收到電話通知以作確實

※詳情可向實習社工小林姑娘查詢

笑樂耆耆

日期：7月15日、22日、29日(星期一)及
8月2日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：10元

內容：透過遊戲和手工製作，提升
正面的情緒

報名日期：7月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※報名者需要經過甄選，成功取錄者會
收到電話通知以作確實

※詳情可向實習社工陸姑娘查詢



耆妙時光機

日期：7月9日、16日、23日及8月6日
(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心一樓

日期：7月30日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：10元

內容：透過不同题目的懷惻治療，和長者
們一起回顧舊事，建立美好回憶

報名日期：7月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※報名者需要經過甄選，成功取錄者會
收到電話通知以作確實

※詳情可向實習社工洪姑娘查詢

做個小「藝」人

日期：7月11日、18日、25日、8月1日及
8月8日(星期四)

時間：下午3:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：10元

內容：認識壓力來源及達至身心平衡

報名日期：7月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※報名者需要經過甄選，成功取錄者會
收到電話通知以作確實

※詳情可向實習社工李先生查詢



教育及發展

烏克麗麗DoReMi(2)

日期：7月3日、10日(星期三)

地點：社區中心一樓

日期：7月6日、13日、20日、27日
(星期六)

地點：敬發樓地下

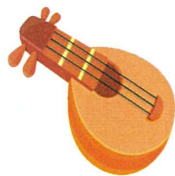
時間：上午10:00-11:00

名額：10位 費用：20元

內容：學習閱讀樂譜、練習小結他指法
內容及彈奏樂曲

報名日期：例會後

※只限曾報讀烏克麗麗DoReMi會員報名



中國舞班(4)

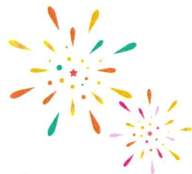
日期：7月8日至7月31日
(逢星期一及星期三)

時間：上午9:00-10:00

地點：社區中心地下活動室(2)

名額：25位 費用：75元

內容：教授中國舞蹈



U3A齊來做手工

日期：7月12日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

對象：中心會員

名額：15位 費用：5元

內容：由「老友記」自募小組委員
教授小手工

報名日期：7月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下



長者學苑

長者學苑~進階手機班

日期：7月5日至7月26日(星期五)

時間：上午9:30-11:00

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：10元

內容：教授微信、WhatsApp、美圖秀秀、
九巴程式、長者卡計劃應用程式

報名日期：7月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下



U3A太極氣功十八式

日期：7月4日、11日、18日及8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

※活動可即場參與，不需預先報名

華僑之聲(2)

日期：7月19日至9月27日(星期五)

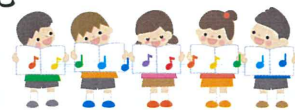
時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：20元

內容：學習印尼民歌

※參加者必須懂印尼語



耆才社區剪髮服務1920(2)

日期：7月24日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

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：7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

※剪髮服務非先到先得，請參加者依照
籌號紙上的時間出席

長者學苑~花花世界園藝小組

日期：8月1日、8日、15日及22日
(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：20元

內容：體驗壓花畫製作，學習慢活

報名日期：7月8日(星期一)

上午9時敬發樓地下

※護老者可於7月6日(星期六)或之前
優先報名



義工發展

活齡閃動顯才華~布偶班

日期：7月4日、11日、18日、25日
(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

日期：8月1日及8日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心一樓

對象：活齡閃動顯才華-小丑成員

內容：學習布偶技巧

※請小丑成員準時出席

※如對培訓班有任何疑問，可向
林姑娘查詢



認知障礙症

玩具圖書館~玩具借用

時間：中心開放時間

地點：敬發樓地下

內容：設置認知玩具閣，供老友記借玩

對象：中心會員

認知玩具日

日期：7月26日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：暢玩認知玩具，共度歡樂下午

報名日期：7月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下



19-20年度老有所為計劃

「養生」·「養心」長幼共融工作坊

日期：7月20日、8月3日、8月17日
(星期六)

時間：下午2:00-3:00

地點：社區中心一樓

內容：(一)與參加者及青少年共同籌備
及製作活動內容及養生湯水
(二)藉著聚會及傳統節慶，與
青少年一同製作養生湯水及
進行養生運動

※已報名的參加者請按時出席



家訪行動

日期：7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：7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



護老天地(2)~放鬆心情

日期：7月20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：10元

對象：護老者及被照顧之長者

內容：腹腔式呼吸練習及肌肉

放鬆練習，並進行茶聚分享

報名日期：7月8日(星期一)

上午9時敬發樓地下

※曾參與護老天地成員可於

7月6日(星期六)或之前優先報名



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	4元
午餐 中午12:00	主菜、時菜 水果及白飯	12元
晚餐 下午5:00	主菜、時菜 水果及白飯	12元

本月份售票日期：

日期：7月2日(星期二)

售賣7月8日至7月20日飯票

日期：7月15日(星期一)

售賣7月22日至8月3日飯票

日期：7月29日(星期一)

售賣8月5日至8月17日飯票

時間：上午9:15

地點：敬發樓地下

※請攜帶有效的會員証



「耆力無窮」計劃

	上課日期	時間	地點	內容
1	7月2日(星期二)	上午10:00-11:00	社區中心一樓	護士課
2	7月3日(星期三)	下午2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
3	7月5日(星期五)	下午2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
4	7月9日(星期二)	下午2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
5	7月12日(星期五)	下午2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
6	7月16日(星期二)	下午2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
7	7月19日(星期五)	下午2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
8	7月23日(星期二)	下午2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
9	7月26日(星期五)	下午2:30-3:30	社區中心一樓	運動課
10	7月30日(星期二)	上午10:00-11:00	社區中心一樓	護士課
11	7月31日(星期三)	下午2:30-3:30	社區中心一樓	運動課

※參加者請穿著輕便的運動服及運動鞋，並攜帶足夠飲用水

※活動由李國賢長者基金贊助

※香港大學秀圃老年研究中心合辦



衛生署健康講座

日期：7月9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：痛風症
 報名日期：例會後



健康教育及生活推廣

護心操齊齊做

日期：7月3日至7月31日(逢星期三)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：敬發樓地下
 名額：20位 費用：免費
 內容：教授簡單熱身運動及齊做「護心操」

※活動無須預先報名，歡迎即場參加

營養師講座

日期：7月16日(星期二)
 時間：上午10:00至11:00
 地點：敬發樓地下
 名額：40位 費用：免費
 內容：由註冊營養師講解營養飲食資訊
 報名日期：例會後



健康檢查(7月)

日期：7月22日(星期一)
 時間：上午9:00-10:00
 地點：敬發樓地下
 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



八式動禪體驗課

日期：7月17日(星期三)
 時間：下午2:30-3:30
 地點：敬發樓地下
 名額：10位 費用：免費
 內容：將禪修心法融入運動中、簡單易學，如能勤加練習，除了可以健身，亦有調心效果
 報名日期：7月3日(星期三)
 上午9時敬發樓地下



報名日期：例會後

長者快樂故事

很開心來到中心這三年多，中心的職員與老友都很好，每天可與她們一同聊天及分享，她們也時常關心我，使我感到很窩心，更有不同活動給予我們參與，使我生活更多姿多彩，不會沉悶，多謝中心！

會員蘇小蓮

實習同學動向



各位老友記，您們好！

我是來自香港專業進修學校的實習社工梁秋燕姑娘，接下來半年，期待與大家共聚一堂，互相了解、分享生活軼事，舉辦一些您們喜歡又適合您們的小組活動。相識是緣，有緣相聚，未來日子，多多指教。

各位老友記，大家好！我是來自香港專業進修學校的實習社工李冠鈺，大家可以叫我做李姑娘，未來半年時間都會在中心見到我，期待可以認識大家，我日後會開設好玩，有趣的小組活動。如有任何想法，歡迎大家同我聊天，玩桌遊。另外，我喜歡尋覓美食，歡迎大家一齊交流。



各位老友記，大家好！我是來自中文大學專業進修學院的實習社工洪頌恩姑娘，接下來的兩個月我會在中心開展實習。好高興可以認識到各位精靈活潑的老友記，希望你們在接下來的日子多多指教，亦歡迎你們找我聊天和踴躍參加我舉辦的活動。希望我們在這兩個月能建立美好的回憶和關係。



老友記你地好，我是來自中文大學專業進修學院的實習社工李健聰，老友記可以叫我李sir。我好鐘意做運動，由其係打籃球同跑步，亦都鐘意去旅行。嚟緊我會係到實習兩個月，歡迎各位老友記黎搵我吹水傾下計，多多指教！



各位老友記大家好，我係黎自明愛專上學院既實習社工陸思霖，大家可以叫我做陸姑娘，平時見到面都可以同我打下招呼架！期待黎緊呢十個禮拜可以同大家互相認識，建立屬於我地既共同回憶。跟住落黎我會開一個「笑樂耆耆」既小組活動，入面會有一連串既活動，希望大家可以踴躍參與，請多多指教（^▽^）



各位老友記大家好啊！我是明愛專上學院的實習社工林炯鏢，大家可以叫我做小林姑娘，好開心這2個月可以過來曹老實習，與大家開心地度過這2個月。希望各位老友記得閒可以找我傾計！來緊7月和8月我會舉辦一些小組及活動歡迎大家踴躍參加。謝謝大家！

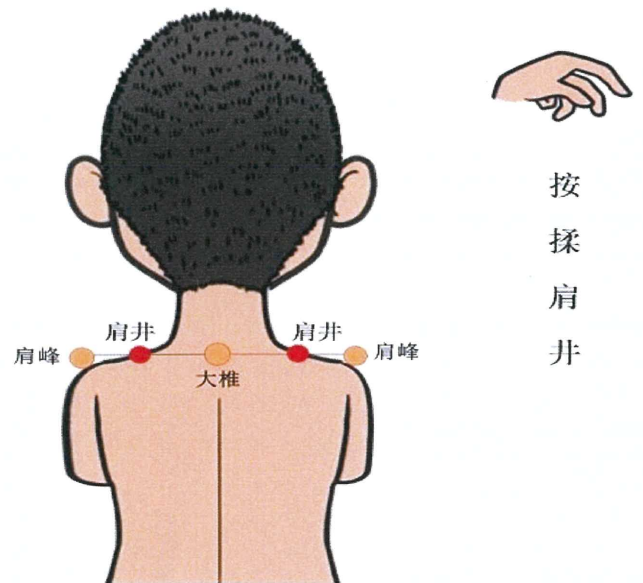
體適能資訊欄

長者必備按摩 12 式(四)

上一期介紹了第一式：開天門、第二式：分推坎宮及第三式：按揉太陽、第四式：揉抹面部、第五式：拿五經、第六式：按揉風池、第七式：按揉頸項部、第八式：按揉肩井、第九式：按揉天宗及第十式：推橋弓，今期會介紹最後兩式俾大家！

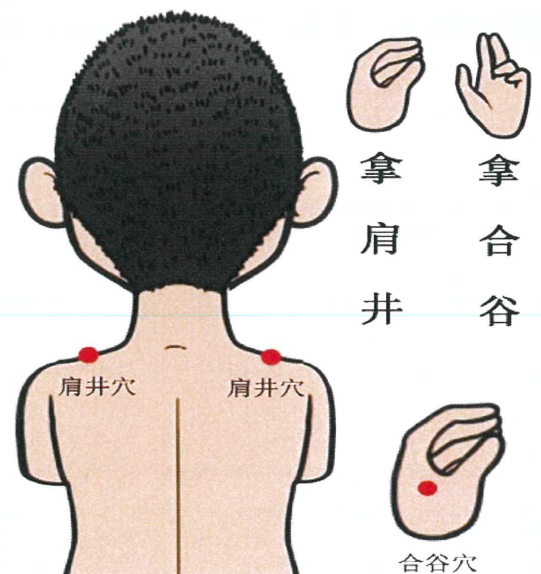
第十一式：拿肩井

將毛巾覆蓋肩頸，用雙手拇指指腹及食指或中指指腹，用力提拿肩部，重複 5 次。



第十二式：拿合谷

將毛巾覆蓋肩頸，用雙手拇指或中指，按揉天宗穴，重複 5 次。



資料提供：

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
活動舉行地點： (敬)： 敬發樓地下 (社)： 長發社區中心一樓	1  回歸假期	2 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 耆力無窮-護士課(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 / 3:00 例會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	3 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 烏克麗麗DoReMi(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	4 9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 活齡閃動顯才華~ 布偶班(敬) 2:30 禪繞畫體驗工作坊(社) 5:00 社區飯堂(敬)	5 9:00 社區飯堂(敬) 9:30 長者學苑~ 進階手機班(社) 10:00 護老資訊知多D~公共 福利金及社區資源(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	6 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 烏克麗麗DoReMi(敬) 12:00 社區飯堂(敬)
7	8 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 衛生署健康講座(敬) 10:00 奇妙時光機(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 玩轉「腦」朋友(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	10 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 烏克麗麗DoReMi(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	11 9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 活齡閃動顯才華~ 布偶班(敬) 2:30 禪繞畫體驗工作坊(社) 3:00 做個小「藝」人(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	12 9:00 社區飯堂(敬) 9:30 長者學苑~ 進階手機班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 U3A齊來做手工(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	13 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 烏克麗麗DoReMi(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 護老音樂團(敬)
14	15 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 健康樂園·小組(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(社) 2:00 笑樂耆耆(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	16 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 營養師講座(敬) 10:00 奇妙時光機(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 玩轉「腦」朋友(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	17 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 八式動禪體驗課(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	18 9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 活齡閃動顯才華~ 布偶班(敬) 2:30 禪繞畫體驗工作坊(社) 3:00 做個小「藝」人(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	19 9:00 社區飯堂(敬) 9:30 長者學苑~ 進階手機班(社) 10:00 華僑之聲(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	20 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 烏克麗麗DoReMi(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 護老天地-放鬆心情(敬) 2:00 養生養心長幼共融 工作坊(社)
21	22 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 9:00 健康檢查(敬) 10:00 健康樂園·小組(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(社) 2:00 笑樂耆耆(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	23 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 奇妙時光機(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 玩轉「腦」朋友(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	24 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 耆才社區剪髮服務(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	25 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 活齡閃動顯才華~ 布偶班(敬) 2:30 禪繞畫體驗工作坊(社) 3:00 做個小「藝」人(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	26 9:00 社區飯堂(敬) 9:30 長者學苑~ 進階手機班(社) 10:00 華僑之聲(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 認知玩具日(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	27 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 烏克麗麗DoReMi(敬) 12:00 社區飯堂(敬)
28	29 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 健康樂園·小組(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(社) 2:00 笑樂耆耆(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	30 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 耆力無窮-護士課(社) 10:00 奇妙時光機(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 2019特色便服日~耆老 30周年開心夏日祭(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	31 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8月1日 9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 2:00 活齡閃動顯才華~ 布偶班(社) 2:30 長者學苑~花花世界 園藝小組(敬) 3:00 做個小「藝」人(敬) 12:00 社區飯堂(敬) / 5:00 社區飯堂(敬)	8月2日 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 笑樂耆耆(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8月3日 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 養生養心長幼共融 工作坊(社)