



保良局
PO LEUNG KUK



保良局曹金霖夫人耆暉中心

2021年12月份




本港六個數碼電視節目台由今年十二月一日（零時零分）起轉用新發射頻率廣播。

通訊辦表示，全港約有九成使用公共天線系統的多層大廈住戶已完成調整。住戶如在十二月一日凌晨後未能收看任何一個節目台，才需要為其數碼電視接收器材重新搜台。

六個受影響的數碼電視節目台包括：

 翡翠台 81、 ViuTVsix 96 和  ViuTV 99

 港台電視 31、32 和 33。

如重新搜台遇到困難，請聯絡中心職員協助。

資料來源：通訊事務管理局辦公室

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-標準十三

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

服務質素標準-標準十四

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

下次例會

日期：1月4日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:00及
下午3:00 - 4:00

形式：敬發樓地下 或
ZOOM直播

中心職員：吳穎芝 黃雅麗 高麗玲 林婉汶 陳姿尹 盧芷微 潘飛龍 鄧兆芬 朱倩瑩 伍英鳳 張瑞英 梁結英 李秋娥

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



入到中心，要做足「入門四件事」

樂悠咭 - \$2乘車優惠計劃 (2022年2月27日開始使用)

1961年出生人士可申請

申請方法

□ 八達通App 或 附有免郵費回郵信封的申請表連同其香港身份證副本及一張6個月內拍攝的彩色護照證件相片申請

□ 申請表可經下列途徑索取：港鐵客務中心及輕鐵客務中心、運輸署、民政事務處民政諮詢中心及長者中心



申請日期	出生年份
2021年12月1日至31日	1961年
2022年1月1日起	將於3個月內60歲

社區飯堂服務計劃

取飯時間

膳食類別

星期一至五 (由惜食堂提供)

午餐：
中午12:30至下午1:00

主菜、時菜及飯

晚餐：
下午4:15至下午4:45

主菜、時菜及飯

星期六 (由保良局樂安居提供)

午餐：
上午11:30至下午1:00

主菜、時菜、
飯及湯水



售票日期：

日期：12月13日(星期一)

→ 售賣12月20日至2022年1月8日

地點：敬發樓地下

時間：上午11:30 - 下午4:00

☆ 有意購買飯餐的會員可與職員聯絡

☆ 購買飯餐請攜帶有效的會員証

好玩Jingle迎聖誕

日期：12月15日(星期三)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：社區中心禮堂

名額：100位 費用：30元

內容：參與不同電子體感攤位遊戲

報名地點：敬發樓地下 (名額先到先得，額滿即止)

☆ 為避免人群聚集，活動會分不同場次進行

☆ 請會員依中心安排的場次參加活動

☆ 所有參加者必須按指示保持社交距離及嚴格執行防疫措施

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：275



WELCOME!

迎新同樂日

日期：12月16日(星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

對象：2021年11月 - 12月新入會之會員

內容：與各位新會員和一同玩遊戲，並介紹中心
各類型服務和設備

負責職員：林婉汶姑娘及潘飛龍先生

活動編號：227

長者快樂故事

加入中心已經十二年，一直感受到中心職員對會員的關心及為大家排難解紛。雖然我曾經中風，在我康復期間，感激伍姑娘不時鼓勵我繼續到中心參加活動，令我保持正面心態面對，當時我許下承諾，康復後一定要成為義工，幫助中心。現在，已經兌現了承諾，自己亦變得更主動去接觸不同中心活動，例如各類型運動班、剪髮班、國畫班等，每日過得更充實、開心。



會員
溫桂蓮

我要健康(2)

日期：2022年1月3日至31日

時間：上午9:00至下午4:30

地點：社區中心一樓

名額：16位 費用：20元 / 月費

內容：使用中心運動器材，每次為20分鐘

報名日期：12月20日(星期一) 上午9:00

☆ 請到社區中心一樓預約

☆ 不設電話預約

☆ 若有查詢可與潘生聯絡

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：178



● 健康教育及生活推廣

健康慰問(3)

日期：12月1日至31日

時間：不限 (致電慰問長者健康狀況)

內容：透過電話慰問會員身體狀況

對象：長期病症的體弱/獨居/雙老長者

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：235



護心操齊齊做(3) / (4)

日期：12月8日至29日及2022年1月5日

(逢星期三) [12月15日暫停]

時間：上午9:30 - 10:15 或

上午10:30 - 11:15

地點：敬發樓地下

名額：12位/每場 費用：免費

內容：與會員一同做護心操 201 /

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：282



衛生署健康講座(9)

日期：12月14日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：免費

內容：認識消化不良

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：289



健康檢查(3)

日期：12月21日(星期二)

時間：上午9:00 - 10:00

名額：20位 費用：10元

地點：敬發樓地下

內容：為會員檢測血糖

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：186

☆ 檢查前 2小時請勿進食，請自行帶備水

及餅乾等，以備不時之需

☆ 活動視乎疫情情況或有機會作出更改



聖誕小樹

日期：12月17日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：15元

內容：製作小聖誕樹，讓護老者放鬆身心

及欣賞自己的優點

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：296



聖誕小掛飾

日期：12月24日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：15元

內容：製作聖誕掛飾，讓護老者放鬆身心

及找回生活中一些美好的小事

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：297



日本和諧粉彩體驗工作坊(4)

日期：12月21日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

內容：利用粉彩和手指繪畫，放鬆身心

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：305



資訊科技站(3)

日期：12月13日及20日(星期一)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：敬發樓地下

名額：每節4位 費用：免費

內容：為長者排解使用智能手機上疑難

負責職員：潘飛龍先生及朱倩瑩姑娘

☆ 中心會致電安排時間

活動編號：206



● 教育及發展

中國舞班(3)

日期：12月1日至29日(逢星期一及三)

時間：上午9:00 - 10:00

地點：社區中心地下活動室(2)

名額：20位 費用：75元

內容：教授扇舞及中國舞蹈

☆ 現有班組會員優先報名

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：287



U3A太極18式

日期：12月16日至30日(星期四)

時間：上午9:00 - 10:00

地點：社區中心一樓

名額：12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

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：302



長者學苑~模型班

(Pokémon 伊貝)

日期：12月14日(星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：50元

內容：一同拼砌可愛Pokémon伊貝模型

☆ 課程已包Pokémon伊貝模型一盒及借用模型工具

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：267



● 社交及康樂

開心星期五(9)

日期：12月10日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：10元

內容：玩歡樂咭遊戲

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：288

☆ 活動中派發的茶點請帶回家中享用



眼睛想旅行(8)

日期：12月16日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：16位 費用：免費

內容：觀看旅遊影片，探討各國家文化

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：308



週六鬆一鬆(9)

日期：12月18日(星期六)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：10元

內容：電影欣賞 - 媽媽的神奇小子

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：284



生日會(10月至12月)

日期：12月28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：20元

內容：10月至12日生人會員一同慶祝

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：283



五感之旅(3)

日期：12月31日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

內容：利用五感體驗·培訓護老者(NC)
護老技巧

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：242



有需要的護老者

護老者樂園

日期：12月18日(星期六)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：培訓護老者(NC)護老技巧及聚會

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：124



護老天地(3) -

蝶古巴特迎聖誕

日期：12月23日(星期四)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：免費

內容：製作蝶古巴特聖誕小瓷碟

☆ 活動由長者學苑資助

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：301



義工發展

電話慰問

日期：12月1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

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：219



「老友記」自募小組會議

日期：12月24日(星期五)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：敬發樓地下

對象：「老友記」自募組委員

內容：定期會議增強小組委員間的凝聚力

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：303



義工聚會及義工隊會議

日期：12月20日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：敬發樓地下

內容：檢討義務工作的內容及義工聚會

對象：義工隊會員

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：306/
307



認知障礙症服務

反轉「腦」朋友-智醒「腦」朋友

日期：12月1日至29日(逢星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

對象：患有認知障礙症患者及家屬

內容：透過活動加強患者認知及社交能力

☆ 有需要報名請聯絡潘生

☆ 社會福利署荃灣及葵青區福利辦事處資助

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：202



認知玩具日

日期：12月13日(星期一)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：免費

內容：讓認知障礙症會員透過認知玩具
訓練大腦，共度歡樂下午

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：304



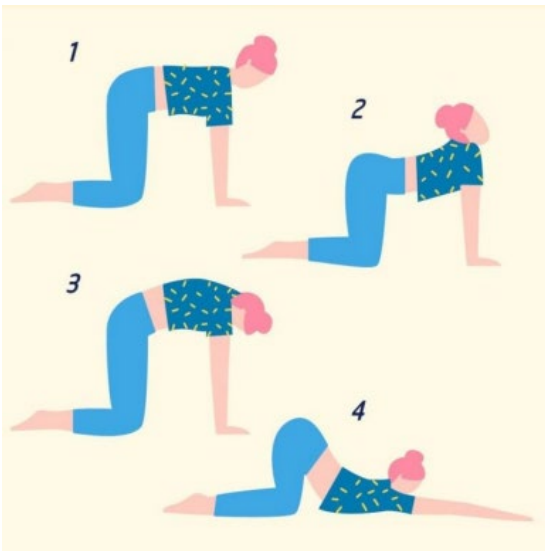
體適能資訊欄

睡前鬆一鬆

想維持肌肉與關節的柔軟度，不一定要上健身室，在家亦可以做到。

以下 3 種伸展動作，主要用於伸展肌肉，達到舒緩緊繃感的效果，只需在睡前花 10 分鐘就可完成，但如果床鋪太軟，建議還是在地上鋪瑜珈墊，亦比較不會受傷。

貓式：柔軟頸部、肩膀及脊椎

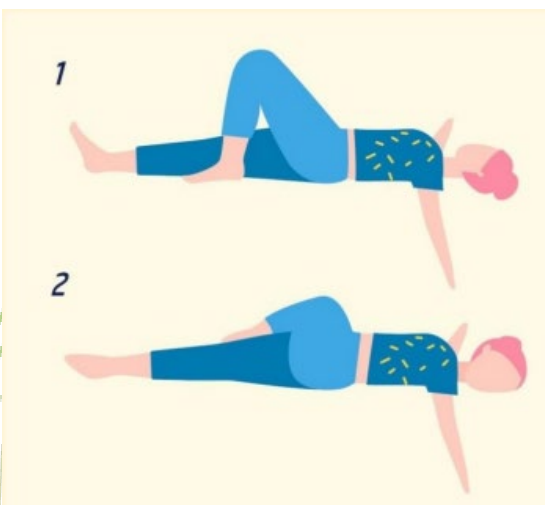


1. 四足跪姿，手臂及大腿垂直於地面
2. 吸氣，將背部下凹，視角上揚
3. 吐氣，將背部上拱，下巴收向胸口
4. 重複 2 至 3 次，共 5 次，搭配呼吸
5. 吐氣，讓雙手向前延伸，使下巴及胸口靠近地板，呼吸 5 次

(貼士：胸口貼地部分不要過於勉強，感覺到達極限即可。)

脊椎伸展：

矯正脊椎及骨盆，放鬆肩膀、腰、背及腹部



1. 面朝上平躺，左腳曲膝、腳板貼地，雙手向兩側延伸
2. 配合吐氣，將左膝轉向右側，頸部緩緩轉向左側
3. 停留 5 個呼吸，換邊操作

資料來源：香港01

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):社區中心 一樓			1 9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	2 9:00 我要健康(社) 10:30 Switch齊齊玩(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	3 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 賽馬會動感社區 計劃-地壺球班(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	4 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬)
5	6 9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 長者學苑~工筆國畫 體驗班(社) 4:15 社區飯堂(敬)	7 9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 例會(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	8 9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	9 9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 4:15 社區飯堂(敬) 	10 9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 開心星期五(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	11 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 
12	13 9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 資訊科技站(敬) 2:30 認知玩具日(敬) 2:30 長者學苑~工筆國畫 體驗班(社) 4:15 社區飯堂(敬)	14 9:00 我要健康(社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 長者學苑~模型班(敬) (Pokémon 伊貝) 4:15 社區飯堂(敬)	15 9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 9:30 好玩Jingle迎聖誕 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	16 9:00 我要健康(社) 9:00 U3A太極18式(社) 10:00 眼睛想旅行(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 迎新同樂日(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	17 9:00 我要健康(社) 10:00 聖誕小樹(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 4:15 社區飯堂(敬) 	18 9:00 我要健康(社) 10:00 週六鬆一鬆(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 護老耆樂園(敬) 
19	20 9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 義工聚會及 義工隊會議(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 資訊科技站(敬) 2:30 長者學苑~工筆國畫 體驗班(社) 4:15 社區飯堂(敬)	21 9:00 我要健康(社) 9:00 健康檢查(敬) 10:00 日本和諧粉彩體驗 工作坊(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	22 9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	23 9:00 我要健康(社) 9:00 U3A太極18式(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 護老天地(3) - 蝶古巴特迎聖誕(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	24 9:00 我要健康(社) 10:00 聖誕小掛飾(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:00 「老友記」 自募小組會議(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	25 
26	27 	28 9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 生日會 (10月至12月)(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	29 9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	30 9:00 我要健康(社) 9:00 U3A太極18式(社) 10:30 Switch齊齊玩(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	31 9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 五感之旅(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	1月1日 