



保良局
PO LEUNG KUK



保良局曹金霖夫人耆暉中心 2021年4月份

維護廉潔立法會選舉及選舉委員會界別分組選舉 選民登記須知



表姨嗰女兒打算參加立法會「XX」區地方選區選舉，叫我用佢嘅「XX」區嘅地址登記做選民投佢一票呀，但我唔係住喺「XX」區！

如你向選舉事務處提供嘅要項上屬虛假嘅資料以登記為選民，之後仲去投票，會觸犯由廉政公署執行嘅《選舉（舞弊及非法行為）條例》（第554章）中嘅第16(1)條！

NG



咁如果我用虛假工作經驗及學歷登記成為「YY」功能界別指明團體嘅成員，再登記做該功能界別選民及/或選舉委員會界別分組投票人然後投票，又得唔得？

上述行為有可能被視為「種票」，影響選舉的誠實和公平。此外，任何人如明知本身無權喺選舉中投票，卻喺選舉中投票，同樣觸犯《選舉（舞弊及非法行為）條例》中嘅第16(1)條。仲有，根據《立法會條例》（第542章）第53(1)(b)條，功能界別選民如不再具備登記為該功能界別選民嘅資格，就會喪失埋投票資格嘍！



觸犯《選舉（舞弊及非法行為）條例》第16(1)條，最高可被判罰款50萬元及監禁7年。

(如對有關法例有任何疑問，請徵詢獨立的法律意見)

資料來源：廉政公署

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-標準一

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

下次例會日期

日期：5月4日(星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

形式：ZOOM / 敬發樓

中心職員：吳穎芝 黃雅麗 高麗玲 林婉汶 陳姿尹 陳耀東 潘飛龍 鄧兆芬 朱倩瑩 梁家裕 伍英鳳 陳雯雯 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

健康慰問

日期：4月7日至30日

時間：不限 (致電慰問長者健康狀況)

內容：透過電話形式慰問有特別需要病症長者，關注長者身體狀況

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：016

賽馬會動感社區計劃 -

開心活力操

日期：4月20日至5月11日(逢星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：社區中心一樓

對象：已於2020年11月報名之會員

內容：由香港精英運動員教授活力操

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：024

衛生署健康講座(1)

日期：4月27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：吞嚥知多少

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：013

智醒「腦」朋友

日期：4月7日至28日(逢星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

內容：透過小組加強長者認知及社交能力

對象：認知障礙症患者及家屬

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：014

「長者電話支援服務系統」

來電號碼：3701 7878

WhatsApp訊息服務

WhatsApp：9180 5746

● 健康教育及生活推廣

護心操齊齊做(1)

日期：4月14日至28日(逢星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：免費

內容：同做護心操

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：003

齊齊動動伸展下(1)

日期：4月20日及27日(星期二)

時間：上午10:30 - 11:30

名額：8位 費用：免費

地點：社區中心一樓

內容：同做伸展運動

負責職員：梁家裕先生 活動編號：026

● 認知障礙症小組

日本和諧粉彩 - 觸感體驗

日期：4月27日(星期二)

5月25日(星期二)

6月29日(星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：6位 費用：免費

內容：透過日本和諧粉彩，刺激觸感，並讓認知障礙患者表達及舒緩情緒

對象：認知障礙症患者

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：022

中心活動使用的視訊軟件



WhatsApp



Zoom

社交及康樂

Switch 齊齊玩(1)

日期：4月15日至29日(星期四)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

內容：一同玩Super Mario Party電子遊戲

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：002



開心星期五(1)

日期：4月23日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

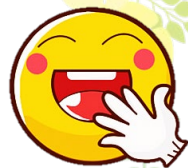
地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：10元

內容：玩食物配對遊戲

☆ 活動中派發的茶點請帶回家中享用

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：012



週六鬆一鬆(1)

日期：4月24日(星期六)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：10元

內容：電影欣賞 - 「精裝追女仔」

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：004



義工發展

電話慰問(1)

日期：4月1日至30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：023



曹老電台 - 義工招募

日期：4月下旬至5月(共5節)

時間：待定

內容：與一眾青少年透過表達和發揮個人才能，向外界發放正能量

名額：6位 費用：免費

地點：社區中心一樓

☆ 與香港遊樂場協會賽馬會青衣青少年綜合服務中心合辦

☆ 所有參加者需參與義工服務日

負責職員：陳耀東先生



電競大激鬥

日期：4月30日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：6位 費用：免費

內容：一起玩電子遊戲

負責職員：梁家裕先生及陳雯雯姑娘

活動編號：027



社區飯堂服務計劃

取飯時間	膳食類別	費用
午餐： 上午11:30	主菜、時菜、 湯水及白飯	12元
晚餐： 下午4:30	主菜、時菜、 白飯及水果	12元

本月份售票日期：☆ 請攜帶有效的會員証

日期：4月7日(星期三)

售賣4月13日至4月24日

日期：4月19日(星期一)

售賣4月26日至5月8日

地點：敬發樓地下

時間：上午11:30 - 中午12:00

☆ 請攜帶有效的會員証

負責職員：高麗玲姑娘



資訊科技站(1)

日期：4月19日及26日(逢星期一)

時間：下午2:00 - 4:00

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：梁家裕先生及陳雯雯姑娘

活動編號：017



手機齊齊Touch

日期：4月15日至29日(逢星期四)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：6位 費用：10元

內容：淺入深認識智能手機應用

負責職員：梁家裕先生及陳雯雯姑娘

活動編號：025



護老者支援

日本和諧粉彩體驗(1)

日期：4月20日(星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

對象：護老者

內容：透過技巧，運用乾粉彩及工具手指繪畫達致放鬆心情及藝術治癒效果

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：029



有需要的護老者

五感之旅(1)

日期：4月24日(星期六)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

內容：透過五感體驗，刺激長者認知功能

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：028



教育及發展

生活寶庫(1)

日期：4月29日(星期四)

時間：上午9:00 - 下午5:00

形式：透過WhatsApp發放資訊

名額：25位 費用：免費

內容：利用WhatsApp學習生活冷知識

☆ 參加者需預備智能手機

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：011



三個小生入廚房(1)

日期：4月26日(星期一)

時間：下午2:30 - 3:30

形式：透過WhatsApp視像通話遙距進行

名額：8位 費用：免費

內容：透過視像即場與會員製作健康食品

☆ 參加者需預備智能手機

☆ 參加者可自行準備食材，同步製作

☆ 食譜會預先WhatsApp予參加者

負責職員：潘飛龍先生、陳耀東先生及

梁家裕先生 活動編號：018



唱遊小結他(1)

日期：4月7日至28日(逢星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：20元

內容：透過學習彈唱夏威夷小結他，放鬆心情，抒緩日常生活的壓力

負責職員：陳耀東先生 活動編號：010



護老者樂園

日期：4月17日(星期六)

時間：下午2:30 - 3:30

形式：敬發樓地下

名額：8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：019





活動對象：「智樂天地」參加者

園藝課程



日期	時間	地點
4月7日 (星期三)	下午3:00-4:00	社區中心一樓
4月14日 (星期三)	下午3:00-4:00	社區中心一樓
4月21日 (星期三)	下午3:00-4:00	社區中心一樓
4月28日 (星期三)	下午3:00-4:00	社區中心一樓

軟握力球課程



日期	時間	地點
4月8日 (星期四)	下午3:00-4:00	社區中心一樓
4月15日 (星期四)	下午3:00-4:00	社區中心一樓
4月22日 (星期四)	下午3:00-4:00	社區中心一樓
4月29日 (星期四)	下午3:00-4:00	社區中心一樓

小食課程



日期	時間	地點
4月9日 (星期五)	上午10:00 - 11:00	社區中心一樓
4月16日 (星期五)	上午10:00 - 11:00	社區中心一樓
4月23日 (星期五)	上午10:00 - 11:00	社區中心一樓
4月30日 (星期五)	上午10:00 - 11:00	社區中心一樓

如對上述計劃活動有任何查詢，可與中心職員 – 陳姿尹姑娘聯絡。

體適能資訊欄

擴胸舒展運動

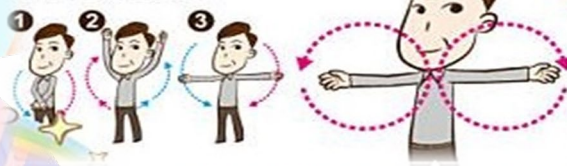
老友記會時不時覺得胸部及肩膀有緊繃不舒服？今次跟大家介紹幾個擴胸運動伸展筋骨，有助舒緩胸部及肩膀緊繃的效果！

練習擴胸運動時應採慢速大範圍活動，多動就有助改善不適

雙手上下擺動：雙手一上一下，前後大幅度擺動



雙手向外畫圓：雙手伸直，分別向外畫大圓



雙手平舉向後：將雙手平舉向後擴張至極限後再放鬆



雙手背後交握：雙手後握，雙臂伸直盡量向上抬高



★ 第一式：雙手上下擺動

如步行時手臂擺動般，一上一下大幅擺動，藉由活動肩關節達到擴胸的效果。

★ 第二式：雙手平舉向後

將雙手平舉向後擴張至極限後暫停數秒，可以想像兩側肩胛骨往中間靠攏，再慢慢放鬆，依照個人狀況重複運動數次。

★ 第三式：雙手向外畫圓

將雙手分別向外畫大圓，感受肩膀自然向後畫圓運動。

★ 第四式：雙手背後交握

將雙手在背後交握，伸直雙臂盡量向上抬高，可感覺到兩側肩胛骨向中間緊縮。此動作亦可坐在椅子上練習。

資料來源：


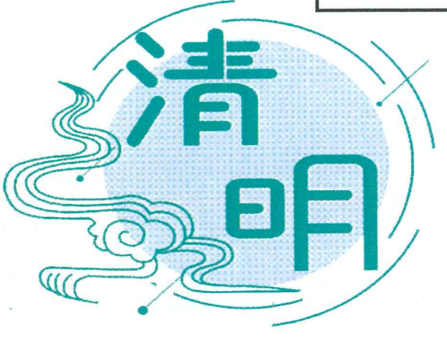









職員動向

大家好，我是新來的資訊科技應用助理，我叫陳雯雯！大家可以叫我「雯雯」，請大家多多指教！由於疫症關係暫時沒辦法與各位老友記見面聊天，但希望我們能夠在中心往後的活動相見。請各位多多指教了！



資訊科技應用助理
陳雯雯

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				10:00 「智樂天地」 認知玩具日(社) 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)		
4	5 	6 	7 9:00 健康慰問 10:00 唱遊小結他(社) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 園藝課程(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	8 9:00 健康慰問 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 軟握力球課程(社) 4:30 社區飯堂(敬) 	9 9:00 健康慰問 10:00 「智樂天地」- 小食課程(社) 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	10 11:30 社區飯堂(敬) 
11	12 9:00 健康慰問 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	13 9:00 健康慰問 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 例會 (ZOOM) 4:30 社區飯堂(敬)	14 9:00 健康慰問 10:00 護心操齊齊做(敬) 10:00 唱遊小結他(社) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 園藝課程(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	15 9:00 健康慰問 10:30 Switch齊齊玩(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 手機齊齊Touch(敬) 3:00 「智樂天地」- 軟握力球課程(社) 4:30 社區飯堂(敬)	16 10:00 「智樂天地」- 小食課程(社) 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	17 9:00 健康慰問 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 護老者樂園(敬) 
18	19 9:00 健康慰問 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 資訊科技站(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	20 9:00 健康慰問 10:30 齊齊動動伸展下(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 日本和諧粉彩體驗(敬) 2:30 賽馬會動感社區計劃 - 開心活力操(社) 4:30 社區飯堂(敬)	21 9:00 健康慰問 10:00 護心操齊齊做(敬) 10:00 唱遊小結他(社) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 園藝課程(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	22 9:00 健康慰問 10:30 Switch齊齊玩(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 手機齊齊Touch(敬) 3:00 「智樂天地」- 軟握力球課程(社) 4:30 社區飯堂(敬)	23 9:00 健康慰問 10:00 「智樂天地」- 小食課程(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 開心星期五(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	24 10:30 五感之旅(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 週六鬆一鬆(敬)
25	26 9:00 健康慰問 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 資訊科技站(敬) 2:30 三個小生入廚房 4:30 社區飯堂(敬) 	27 9:00 健康慰問 10:00 衛生署健康講座(敬) 10:30 齊齊動動伸展下(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 賽馬會動感社區計劃 - 開心活力操(社) 2:30 日本和諧粉彩 - 觸感體驗(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	28 9:00 健康慰問 10:00 護心操齊齊做(敬) 10:00 唱遊小結他(社) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 園藝課程(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	29 9:00 健康慰問 9:00 生活寶庫 10:30 Switch齊齊玩(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 手機齊齊Touch(敬) 3:00 「智樂天地」- 軟握力球課程(社) 4:30 社區飯堂(敬)	30 9:00 健康慰問 10:00 「智樂天地」- 小食課程(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 電競大激鬥(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	5月1日