



保良局
PO LEUNG KUK



保良局曹金霖夫人耆暉中心

2022年1月份



香港健康碼

Hong Kong Health Code

Together, We Fight the Virus
同心抗疫



健康碼
HEALTH
CODE

香港健康碼 (又稱「港康碼」) 系統於12月10日 (星期五) 早上9時開放申請，大家註冊戶口時，需提供住址證明(公屋住戶除外)，日後亦需提供安心出行的出行紀錄，以判斷申請人是否屬高風險群組及過去21日是否到過高風險地點等等。

中心會舉行「香港健康碼」簡介會，方便有需要會員了解更多「香港健康碼」申請程序、如何使用及使用時注意事項。

日期：1月18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

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00

敬發樓地下

☆ 不設即場註冊戶口

☆ 如有需要，可與中心職員聯絡

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：345



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- 標準十五

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理

下次例會

日期：2月8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 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：青衣長發邨敬發樓地下102室 電話：2433 7300 傳真：2433 6078

地址：青衣長發邨長發社區中心一樓 電話：2433 5822 傳真：2435 5078 電郵：chaokinglin.nec@poleungkuk.org.hk

粵劇音樂劇 - 《香江號》

日期：1月30日(星期日)

時間：下午1:00 - 6:00

地點：西九文化區戲曲中心大劇院

名額：54位 費用：免費

內容：欣賞由龍貫天及衛駿輝領導主演
「粵劇音樂劇」- 《香江號》

集合地點：長發社區中心一樓

集合時間：下午1:00

報名日期：1月10日(星期一)上午9:30 敬發樓地下
(名額先到先得，額滿即止)

負責職員：鄧兆芬姑娘、朱倩瑩姑娘 活動編號：343



保

良

局

服

節

日

日期：2月15日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

內容：歡迎會員穿著新春節日服飾到中心
玩互動遊戲及與職員齊齊影相打卡

報名日期：1月10日(星期一) 上午9:30
敬發樓地下

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：342



新春賀年好味道

日期：1月28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：20元

內容：一同製作賀年小食：蛋散、笑口棗

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00 敬發樓地下

☆ 參加者請自備食物盒

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：340



迎新春行好運

日期：2月22日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：長發社區中心禮堂

名額：100位 費用：30元

內容：欣賞表演及玩遊戲

報名日期：1月12日(星期三) 上午9:00 敬發樓地下

(名額先到先得，額滿即止)

☆ 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：鄧兆芬姑娘 活動編號：324



職員動向

各位會員，大家好！

轉眼間，我在中心服務了差不多7年的時間，感恩有你們陪著我成長，並度過了很多快樂的經歷。

12月起，我正式在保良局莊啟程耆暉中心擔任副主任的工作，感謝各位的祝福，並且將祝福化為力量，繼續為長者服務。

最後，祝各位身體健康，活出精彩人生，謝謝！



社工
林婉汶姑娘



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)

3個月內滿60歲人士可申請

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
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：1月17日(星期一)

→ 售賣1月24日至2月12日

日期：2月7日(星期一)

→ 售賣2月14日至2月26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

WELCOME!

迎新同樂日

日期：1月25日 (星期二)

2月17日 (星期四)

3月15日 (星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：每場20位

費用：免費

對象：2022年1月 - 3月新入會之會員

內容：與新會員一同玩遊戲，介紹中心各類型
服務和不同設備

負責職員：高麗玲姑娘及朱倩瑩姑娘

活動編號：320

長者快樂故事

光陰似箭，我加入中心已有12年的時間了，仍記得最初參加是串珠班，可是因為眼睛需要做激光手術，所以轉為參加中國舞班。學員們曾探訪私人安老院舍表演扇舞，老人家看得非常開心，我亦感到非常快樂，亦很多謝導師林太一直悉心教導我們。

今年我參加了華麗變身小組，學習蔬果擺盤，平淡的生活都充滿色彩，感謝中心職員鄧姑娘的耐心教導。我能夠加入中心做會員，真是獲益良多，每日的生活都充實和開心。



中心會員
李玉瓊

我要健康(2)

日期：2月1日至28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：1月17日(星期一) 上午9:00

社區中心一樓 / 敬發樓地下

☆ 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(4)

日期：1月2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：336



護心操齊齊做(4)

日期：1月12日至26日及2月9日(逢星期三)

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

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00

敬發樓地下

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：282



衛生署健康講座(10)

日期：1月11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：認識低溫症

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00

敬發樓地下

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：322



健康檢查(4)

日期：1月15日及29日(星期六)

時間：上午9:00 - 10:00

名額：每節15位 費用：10元

地點：敬發樓地下

內容：為會員檢測血糖

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00

敬發樓地下

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：335

☆ 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



「擁抱健康」

日期：待定

時間：待定

集合地點：敬發樓地下

對象：綜援或長者生活津貼，並不用輔助

器材可自行站立之會員

內容：為貧困長者提供免費健康體檢，

包括：抽血、照肺、大小便檢查

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00

敬發樓地下

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：344

☆ 活動由信德集團「擁抱健康」計劃贊助



中心訊息服務

WhatsApp : 9180 5746



長者電話支援服務系統



37017878



日本和諧粉彩體驗工作坊(5)

日期：1月11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

內容：利用粉彩配合手指繪畫，放鬆身心

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00

敬發樓地下

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：329



護老者支援

小小藝術家 - 瓶中世界

日期：1月13日至27日及2月10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：40元

內容：透過製作小手工，放鬆護老者身心

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00

敬發樓地下

☆ 活動由長者學苑資助

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：325



護老資訊知多D(4) -

居家安老斷捨離

日期：1月25日(星期二)

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：分享「斷捨離」概念及家居整理技巧

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00

敬發樓地下

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：328



教育及發展

中國舞班(4)

日期：1月3日至26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：321



U3A太極18式

日期：1月6日、13日及27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U3A委員教授太極氣功十八式

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00

敬發樓地下

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：330



資訊科技站(4)

日期：1月8日至29日(逢星期六)

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：每節時間30分鐘，為會員排解使用
智能手機上的操作疑難

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00

敬發樓地下

負責職員：潘飛龍先生及朱倩瑩姑娘

活動編號：337



生活寶庫(3)

日期：1月20日(星期四)

時間：上午9:00 - 下午5:00

形式：透過智能手機(WhatsApp)遙距進行

名額：25位 費用：免費

內容：以問答題形式教授學習生活冷知識

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00

敬發樓地下

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：326



Switch 齊齊玩(4)

日期：1月13日及20日(星期四)

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：一同玩Switch電子遊戲

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00

敬發樓地下

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：334



開心星期五(10)

日期：1月14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：玩食品配對遊戲

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00

敬發樓地下

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：323

☆ 活動中派發的茶點請帶回家中享用



眼睛想旅行(9)

日期：1月21日(星期五)

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

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00

敬發樓地下

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：338



週六鬆一鬆(10)

日期：1月8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 - 十月初五的月光

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00

敬發樓地下

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：333



義工發展

電話慰問

日期：1月3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

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00

敬發樓地下

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：318



外展義工

日期：1月20日(星期四)

時間：下午2:30

地點：長發邨附近街道

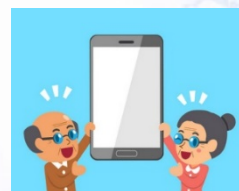
對象：義工隊隊員

內容：宣傳中心服務及玩智能科技遊戲

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00

敬發樓地下

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：319



如會員更改了個人資料，記過通知中心更新！



電話



居住住址



經濟狀況



緊急聯絡人



居住狀況

五感之旅(3)

日期：1月15日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:00

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

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00

敬發樓地下

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：331



有需要的護老者

護老者樂園

日期：1月15日(星期六)

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：培訓護老者(NC)護老技巧及聚會

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00

敬發樓地下

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：124



認知障礙症服務

認知玩具日

日期：1月24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

報名日期：1月5日(星期三) 上午9:00

敬發樓地下

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：332



智醒「腦」朋友

日期：1月5日至3月30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

內容：透過活動加強患者認知及社交能力

☆ 有興趣報名請聯絡潘生

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：339



護老資源閣 - 復康用品借用

社區人士(非會員)借用費用已由\$1/日變更為**免費**。

借用詳情如下：

借用地點：敬發樓地下

費用：免費

對象：會員/非會員

內容：借用復康用品，如輪椅/助行器/四腳拐杖等

備註：1.免費借用復康用品15天，情況許可下能續借一次

2.所有復康用品優先借予本中心會員

3.如有任何爭議，中心保留最終決定權



體適能資訊欄

得閒深呼吸，抒壓又解鬱

壓力從來不分男女老少，正所謂「你有壓力，我有壓力！」，當遇到壓力問題時，你會選擇如何處理呢？今次會為大家介紹一種呼吸放鬆練習法，幫助大家簡易放鬆及抒緩情緒。

當你感到緊張時，呼吸會變得短促，肌肉會被拉緊而難以放鬆。但當放鬆時，呼吸變得較深和緩慢，肌肉能放鬆，消除緊張的感覺，達至身心鬆弛效果。

如何利用呼吸放鬆自己？

腹

式

呼

吸

法



腹式呼吸法藉著擴展橫膈膜，令肺部能吸入更多氧氣，有助降低心跳速度，令人感到放鬆。此方法好處是步驟少，易掌握，可以隨時運用於日常生活中。

開始前：

把雙腳放在地上，背靠椅背，手放在大腿或椅的扶手上，閉上眼睛。

1. 深而緩慢地用鼻吸入一口氣，吸氣時腹部自然膨脹
2. 把這口氣忍住三至五秒
3. 然後用口緩慢地把氣呼出
4. 呼盡這口氣後，又忍著三至五秒，才吸入第二口氣，然後重複練習五至十次

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						 1
2 活動舉行地點： (敬):敬發樓地下 (社):社區中心 一樓 (活):社區中心 活動室	3 9:00 中國舞班(活) 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)	4 9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:00 例會(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	5 9:00 中國舞班(活) 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)	6 9:00 我要健康(社) 9:00 U3A太極18式(社) 12:30 社區飯堂(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	7 9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 4:15 社區飯堂(敬) 	8 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 週六鬆一鬆(敬) 2:00 資訊科技站(敬)
9	10 9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(活) 12:30 社區飯堂(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	11 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 日本和諧粉彩體驗 工作坊(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	12 9:00 中國舞班(活) 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)	13 9:00 我要健康(社) 9:00 U3A太極18式(社) 10:00 Switch齊齊玩(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 小小藝術家 - 瓶中世界(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	14 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) 	15 9:00 我要健康(社) 9:00 健康檢查(敬) 10:00 五感之旅(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 資訊科技站(敬) 2:30 護老耆樂園(敬)
16	17 9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(活) 12:30 社區飯堂(敬) 4:15 社區飯堂(敬) 	18 9:00 我要健康(社) 9:00 「擁抱健康」(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 健康碼簡介會(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	19 9:00 中國舞班(活) 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)	20 9:00 生活寶庫(3) 10:00 Switch齊齊玩(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 外展義工 3:00 小小藝術家 - 瓶中世界(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	21 9:00 我要健康(社) 10:00 眼睛想旅行(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 4:15 社區飯堂(敬) 	22 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 資訊科技站(敬) 
23	24 9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(活) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 認知玩具日(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	25 9:00 我要健康(社) 10:00 護老資訊知多D(4) - 居家安老斷捨離(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 迎新同樂日(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	26 9:00 中國舞班(活) 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)	27 9:00 我要健康(社) 9:00 U3A太極18式(社) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 小小藝術家 - 瓶中世界(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	28 9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 新春賀年好味道(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	29 9:00 我要健康(社) 9:00 健康檢查(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 資訊科技站(敬)
30 2:30 粵劇 音樂劇 - 《香江號》	31 9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	2月1日  年初一	2  年初二	3  年初三	4 9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	5 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬)