



保良局
PO LEUNG KUK



保良局曹金霖夫人耆暉中心

2023年7月通訊

消費券計劃
Consumption Voucher Scheme

2023

- 已成功登記第二階段消費券計劃的市民，會於7月16日(星期日)在已登記儲值支付工具帳戶直接收到第二期券額為 \$2,000 之消費券。
- 有效期為2024年2月29日。

新申請了樂悠咭，有關消費券會唔會無左？

使用八達通登記2022年消費券計劃的樂悠咭持有人，如其已登記的**八達通卡仍然有效**，便可繼續使用已登記的八達通卡收取消費券，毋須再次登記或刻意更改以其他八達通卡（包括樂悠咭）收取2023年消費券計劃發放的消費券。

樂悠咭用戶如已退回其用作收取去年消費券的八達通卡，可致電**八達通熱線2969 5588**辦理更改手續。更新後，舊的八達通卡將會被註銷，不能使用。

詳情可瀏覽政府消費券計劃網站：

<https://www.consumptionvoucher.gov.hk/tc/2023cvs.html>

資料來源：消費券計劃網站

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】

下次例會日期

日期：8月1日(星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下及
ZOOM 視像進行

服務質素標準-標準五
服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

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、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

中心職員：陳寶瑤 盧芷微 彭曦桐 盧凱怡 王純潔 鄧兆芬 朱倩瑩 伍英鳳 張瑞英 梁結英

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

週六鬆一鬆(4)

日期：7月22日(星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：免費

內容：與青少年一同玩樂桌上遊

☆ 活動與香港遊樂場協會賽馬會青衣青少年
綜合服務中心合辦

報名日期：7月5日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：118



開心星期五(4)

日期：7月28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：玩飲品配對遊戲

☆ 活動中派發的茶點請帶回家中享用

報名日期：7月5日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：107



小手工樂園(2)

日期：7月20日(星期四)

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：製作月球燈

報名日期：7月5日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：106



生活寶庫(2)

日期：7月29日(星期六)

時間：上午9:00 - 下午4:00

形式：以WhatsApp傳送問答題

名額：25位 費用：免費

內容：教授長者學習生活冷知識

☆ 會員必須備有智能手機及WhatsApp功能

報名日期：7月5日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：108



● 社交及康樂

迎新同樂日(7月)

日期：7月28日(星期五)

時間：上午10:15 - 11:15

地點：敬發樓地下

對象：新入會之會員

名額：20位 費用：免費

內容：與新會員玩遊戲及介紹中心各類型
服務和設備

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：103



● 教育及發展

至Fit健身環(2)

日期：7月18日及25日(星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：10元

內容：配合Ring-Fit 健身環進行運動

報名日期：7月5日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：119



防騙講座

日期：7月21日(星期五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：推廣防騙訊息

報名日期：7月5日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：105



「長者電話支援服務系統」
來電號碼：3701 7878



中心WhatsApp
6142 1454

e體健系統開放血壓服務

日期：星期一至星期六

時間：上午9:00 - 下午4:00

地點：敬發樓地下

內容：為長者持續監察血壓情況

負責職員：王純潔姑娘



長壽拍打功(3)

日期：7月17日至24日(逢星期一)

時間：上午9:30 - 10:15 或

上午10:30 - 11:15

(只可選其中一節時間報名)

地點：敬發樓地下

名額：每節15位 費用：免費

內容：拍走身體廢物抗衰老退化

報名日期：7月5日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：101



健康檢查(2)

日期：7月25日(星期二)

時間：上午9:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：10元

內容：進行血糖檢測

☆ 除清水，檢查前2小時禁食

☆ 請帶同中心的健康檢查咭

☆ 自行帶備水及餅乾等，以備不時之需

報名日期：7月5日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：099



護心操齊齊做

日期：8月9日至30日(逢星期三)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：與會員一同做護心操

報名日期：7月5日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：074



健康教育及生活推廣

健康推廣站

(心臟健康檢測)登記

日期：暫定8月份

時間：待定

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：透過儀器檢測，讓會員了解心率及血管動脈硬化問題

☆ 活動與香港路德會合辦

報名日期：7月5日 上午 9:00 敬發樓地下

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：122



衛生署健康講座(4)

日期：7月11日(星期二)

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：頸、腰背護理

報名日期：7月5日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：100



我要健康(1)

日期：8月1日至31日

時間：上午9:00 - 下午4:30

地點：社區中心一樓

名額：20位 費用：20元

內容：使用中心運動器材，每次20分鐘

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：006



☆ 報名日期：7月31日 上午9:00

社區中心一樓

☆ 每人每次只可預約一款運動器材及時間

☆ 請到社區中心一樓預約，不設電話預約

☆ 請會員準時出席，逾時不設補時

☆ 請會員帶備預約紙及會員證

暖敷技術協助員(基礎)培訓

義工發展

日期 / 時間：預定8月份

地點：社區中心一樓

名額：15-20位 費用：免費

內容：教授義工暖敷知識及100%草木草球，為中心有需要會員進行暖敷服務，減少疼痛不適，達助人自助

☆ 參加義工必須出席中心所有培訓班及體驗日，共6次活動

報名日期：7月5日 上午 9:00 敬發樓地下

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：123



電話慰問

日期：7月1日至31日

時間：上午9:00 - 11:30或下午2:00 - 4:30

對象：義工

內容：致電關懷獨居或體弱長者

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：088



太極十八式

日期：7月14日至28日(逢星期五)

時間：上午9:00 - 9:45

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：由長者義工教授太極十八式

報名日期：7月5日 上午 9:00 敬發樓地下

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：087



飛鏢重溫練習班

日期：7月18日及25日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：社區中心一樓

對象：飛鏢義工

名額：10位 費用：免費

內容：重溫飛鏢規則及動作

報名日期：7月5日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：120



Me time手工DIY (2)

日期：7月11日及18日(星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：10元

內容：由長者義工教授製作日式布藝收納袋(需用針線縫紉)

報名日期：7月5日 上午 9:00 敬發樓地下

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：089



眼睛去旅行(2)

日期：7月14日(星期五)

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：用眼睛環遊世界，認識文化、歷史

報名日期：7月5日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：097



e體健系統義工培訓班(1)

日期：7月18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：免費

內容：練習使用e體健系統

報名日期：7月5日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：104

和諧粉彩工作坊

日期：7月20日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：10元

對象：護老者

內容：使用簡單的手指繪畫技巧，來表達自己的情感而得到治癒效果

報名日期：7月5日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：112



有需要護老者

護老者樂園

日期：7月15日(星期六)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

對象：有需要護老者及被照顧長者

名額：10位 費用：免費

內容：培訓有需要護老者護老技巧及聚會

報名日期：7月5日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：117



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
晚餐：下午4:30

熱餐：
包括飯、餸

星期六 (由保良局樂安居提供)

午餐：上午11:30-下午1:00
費用：12元

熱餐：包括白飯、
餸及湯水

護老者支援

護老茶聚室~蘋果派製作

日期：7月17日(星期一)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

對象：護老者

名額：8位 費用：20元

內容：一同製作簡易小食及共享茶聚，
紓緩護老時面對的壓力

報名日期：7月5日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：116



「中風照顧 - 手部復健方法」

護老講座

日期：7月29日(星期六)

時間：下午2:30 - 3:45

地點：敬發樓地下

名額：有需要護老者：12位；護老者：13位
中心會員：10位

費用：10元

內容：由註冊職業治療師講解中風的種類、
成因、治療方法及對手部機能影響，
教授手部復康運動及合適輔助工具

報名日期：7月5日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：113



日期：7月3日(星期一)

→ 售賣7月10日至7月22日飯票

日期：7月17日(星期一)

→ 售賣7月24日至8月5日飯票

日期：7月31日(星期一)

→ 售賣8月7日至8月19日飯票

取飯地點：敬發樓地下

☆ 有意購買飯餐會員可與職員聯絡

☆ 購買飯餐請攜帶有效的會員證

智醒腦朋友

日期：7月12日至26日(逢星期三)
時間：下午3:00 - 4:00
內容：透過不同的感官刺激，加強認知障礙症長者的認知能力

認知玩具日(4)

日期：7月24日(星期一)
時間：下午3:00 - 4:00
內容：透過遊戲訓練大腦



地點：社區中心一樓

園藝工作坊(2)

日期：7月5日(星期三)
時間：下午3:00 - 4:00
內容：透過園藝活動，訓練其專注力、創意及小手肌

腦友同樂

日期：7月6日至27日(逢星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：透過不同類型的活動，包括玩芬蘭木棋與飛鏢、製作手工等訓練認知能力

如有興趣報名認知障礙症活動，請與盧芷微姑娘查詢。

職員動向

多謝咁多位老友記對我一直照顧、支持同包容！
依段時間同大家一齊玩，一齊學野真係好開心。
我即將離開曹老呢個大家庭，準備出發去冒險啦！
有機會未來再見！
祝大家身體健康，開開心心！

社工 - 盧芷微



暴雨及颱風下的活動安排



老友記參加中心活動的時候，記得留意天氣預告，如遇颱風及暴雨，請注意個人安全。以下颱風及暴雨安排措施，敬請各老友記留意：

暴雨及颱風訊號	戶外活動	中心班組	中心開放
黃色暴雨及1號風球	✓	✓	✓
紅色暴雨及3號風球	✗	✓	✓
黑色暴雨及8號或以上風球	✗	✗	✗

星期日	星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六
2 活動舉行地點： (敬):敬發樓地下 (社):社區中心 一樓	3 9:00 我要健康(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	4 9:00 我要健康(社) 3:00 例會 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	5 9:00 我要健康(社) 3:00 園藝工作坊(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	6 9:00 我要健康(社) 10:00 腦友同樂(社) 2:30 樂韻處處彩虹鐘(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	7 9:00 我要健康(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	8 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬)
9	10 9:00 我要健康(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	11 9:00 我要健康(社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 2:30 Me time手工DIY(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	12 9:00 我要健康(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	13 9:00 我要健康(社) 10:00 腦友同樂(社) 2:30 樂韻處處彩虹鐘(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	14 9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 2:30 眼睛去旅行(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	15 9:00 中心洗冷氣(敬/社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 我要健康(社) 2:30 護老者樂園(敬)
16	17 9:00 我要健康(社) 9:30/10:30 長壽拍打功(敬) 3:00 護老茶聚室~ 蘋果派製作(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	18 9:00 我要健康(社) 10:00 e體健系統 義工培訓班(敬) 10:00 飛鏢重溫練習班(社) 2:30 至Fit健身環(社) 2:30 Me time手工DIY(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	19 9:00 我要健康(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	20 9:00 我要健康(社) 10:00 和諧粉彩工作坊(敬) 10:00 腦友同樂(社) 2:30 小手工樂園(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	21 9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 2:30 防騙講座(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	22 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 週六鬆一鬆(敬) 
23	24 9:00 我要健康(社) 9:30/10:30 長壽拍打功(敬) 3:00 認知玩具日(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	25 9:00 我要健康(社) 9:00 健康檢查(敬) 10:00 飛鏢重溫練習班(社) 2:30 至Fit健身環(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	26 9:00 我要健康(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	27 9:00 我要健康(社) 10:00 腦友同樂(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	28 9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 10:15 迎新同樂日(敬) 2:30 開心星期五(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	29 9:00 生活寶庫 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 「中風照顧 - 手部復健方法」 護老講座(敬) 
30	31 9:00 我要健康(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	8月1日 9:00 我要健康(社) 3:00 例會 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	2 9:00 我要健康(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	3 9:00 我要健康(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	4 9:00 我要健康(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	5 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 