



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹九年四月份



全港市民換領身份證計劃

新智能身份證已經推出，它不但更耐用和具備更強的防偽特徵，其晶片和保障個人資料的技術還有所提升。全港市民換領身份證計劃已經展開，會分階段邀請所有智能身份證持有人，透過換證計劃時間表(如下)，在專設的智能身份證換領中心換證。

新智能身份證
New Smart ID

出生年份	換證指明期限
1968 或 1969 年	由 2019 年 4 月 1 日 (星期一) 至 2019 年 6 月 1 日 (星期六)
1966 或 1967 年	2019 年第 2 季 至 第 4 季
1964 或 1965 年	
1955 或 1956 年	
1957 至 1959 年	2019 年第 4 季 至 2020 年第 2 季
1960 或 1961 年	
1962 或 1963 年	
1954 或以前	2022 年

在哪裡申請換證？

全港市民換領身份證計劃開設了9間智能身份證換領中心(換證中心)，辦公時間為星期一至六早上8時至晚上10時(星期日及公眾假期除外)。各換證中心均設有配額制度。申請人到上述換證中心辦理申請前，請先行預約。

就近智能身份證換領中心	地址	電話號碼
荃灣智能身份證換領中心	荃灣德士古道 50 號 荃薈 2 樓 S201 號鋪 (大窩口港鐵站 B 出口或荃灣港鐵站 B2 出口，鄰近悅來酒店)	3150 8308

怎樣辦理換證手續？

在前往智能身份證換領中心(換證中心)前，市民可經互聯網 www.gov.hk/newicbooking、入境處流動應用程式或致電 2121 1234 預約換領新智能身份證，預約期為24個工作天。市民並可經互聯網或流動應用程式預先填寫表格。

資料來源：香港入境事務處 <https://www.smartid.gov.hk/index.html>

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。

標準二
服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

下次例會日期

日期：2019年5月7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 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

教育及發展

中國舞班(1)

日期：4月1日至4月29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

活齡閃動顯才華-魔術培訓班

日期：4月4日及11日(逢星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

對象：耆青小丑成員

內容：學習舞台魔術技巧

※請小丑成員準時出席

※如對培訓班有任何疑問，可向林婉汶姑娘查詢



烏克蘭麗DoReMi(1)

日期：4月27日至6月1日(逢星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：20元

內容：教授彈奏小結他的基本技術，
配合簡單歌曲練習

報名日期：4月9日(星期二)

上午9時敬發樓地下

※學員必須連續參加兩期，每期出席率
需達75%或以上，才可獲贈小結他乙個

※活動由保良局汪徵祥紀念基金贊助



U3A太極氣功十八式

日期：4月4日、11日、18日及
5月2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

耆才社區剪髮服務1819(4)

日期：4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：4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~手機應用班

日期：4月27日至6月1日(逢星期六)

時間：上午9:30-11:00

地點：社區中心一樓

名額：12位 費用：10元

內容：教授手機基本操作，Wi-Fi連接、
地圖搜尋、相機應用及WhatsApp
應用

報名日期：4月9日(星期二)

上午9時敬發樓地下

※學員需自備具上網功能的手機



職員動向

我在中心工作接近兩年，與大家相處得好開心，傾談之間，
我學會了很多，我已於3月21日離職，希望各位老友記繼續
日日來中心玩，祝大家生活愉快！



林燕美姑娘

社交及康樂活動

游龍戲水慶端午

日期：5月22日(星期三)

時間：上午10:00-11:30

地點：社區中心禮堂

名額：200位 費用：20元

內容：慶祝端午節及、欣賞表演及攤位遊戲

報名日期：5月23日(星期二)

上午9時敬發樓地下

禮物換領地點：活動當日11時後可於

社區中心禮堂換取禮物

※參加者可獲禮物壹份，請憑票及自備環保袋領取禮物

※如有興趣於聯歡會表演者，請於

4月23日至5月7日向中心職員報名

※如每項表演多於於一組參加，須要抽籤決定



粵曲班

日期：待定(逢星期一)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：32位 費用：200元

內容：教授粵曲

有需要護老者

護老者樂園

日期：4月13日及5月4日(星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：不限 費用：免費

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：4月8日(星期一)

售賣4月15日至4月27日飯票

日期：4月23日(星期二)

售賣4月29日至5月11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

護老者支援服務

青松侯寶垣小學與你同行

日期：4月13日(星期六)

時間：上午10:15-11:15

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：5元

內容：表演及遊戲

報名日期：4月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動與青松侯寶垣小學合辦



長者快樂故事

我加入中心已經大約三年，剛開始時，我在中心與大家一起唱卡拉ok，認識了新的朋友，擴闊了社交圈子。最近，中心的老友記教我玩魔力橋，讓我培養了新的興趣，期待以後在中心與不同的老友記學習更多技能和興趣～實行學到老玩到老！

會員彭瑞英

健康教育及生活推廣

衛生署健康講座

日期：4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：活力長者健康操

報名日期：例會後



護心操齊齊做

日期：4月3日至4月24日(逢星期三)

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：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



健康檢查(4月)

日期：4月29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

報名日期：例會後



義工發展

家訪行動

日期：4月1日至30日

時間：不限

內容：探訪區內體弱或
較少外出之長者



外展街站

日期：4月17日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：長發村附近

名額：6位 對象：義工隊會員

內容：於長發村附近街道宣傳中心

電話慰問

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



耆義力量~復活節篇

日期	時間	地點	內容	名額
4月4日(星期四)	下午2:30-3:30	敬發樓地下	練習表演	8位
4月12日(星期五)	下午2:30-3:30	敬發樓地下	製作小手工	
4月15日(星期一)	下午2:30-3:30	長發安老院	到長發安老院進行探訪活動，送上已製作的手工及一同遊戲	

※請參加者準時出席

※活動由明愛專上學院實習社工林姑娘帶領



保良局
PO LEUNG KUK



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金



香港大學秀圃老年研究中心
Sau Po Centre on Ageing
The University of Hong Kong

「耆力無窮」參加者大招募

內容：參加者必須出席每週三節的運動小組，為期4個月

對象：必須符合以下條件

1. 65歲或以上；
2. 通過篩選問卷及體能測試；
3. 認知及溝通能力健全；
4. 沒有患有嚴重疾病
(如心臟衰竭、心絞痛、肺部疾病及末期疾病)

招募

日期：4月9日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：20名 費用：免費

內容：進行「耆力無窮」篩選問卷

報名日期：4月3日(星期三) 上午9:00 敬發樓地下



「耆幻藝行」表達藝術活動小組

日期：4月11日至5月30日(逢星期四)

共8節

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

對象：60歲或以上及關注情緒健康的長者

名額：8位 費用：免費

內容：體驗不同的藝術活動，抒發情緒，提升正能量，達至全人健康

※參加者必須進行組前/組後評估及同意參與是次研究計劃

※活動由凱瑟克基金贊助

※香港大學行為健康教研中心合辦

※有興趣的會員請與黃姑娘聯絡



❀ 體適能資訊欄 ❀

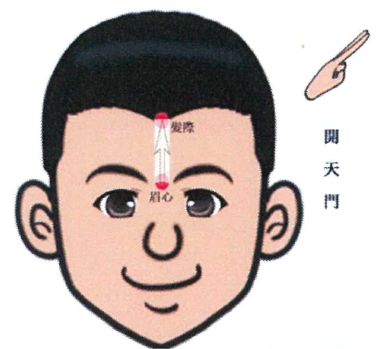
長者必備按摩 12 式(一)

隨着年齡漸長，或會出現失眠及各種痛症，除了鼓勵要多做運動，強身健體外，亦可進行一些穴位按摩，改善其生活質素，研究指出，每周 4 次的按摩治療，他們的整體生理健康改善，而因痛症影響身體活動的情況亦改善了，獨立處理日常事務的滿意度提升了。這套按摩手法能改善血液循環、醒腦開竅、紓緩緊張情緒、改善失眠和減輕痛症，年輕人也適用啊。

第一式：開天門

使用嬰兒油或按摩油，以雙手食指及中指指腹，或只用中指指腹，雙手交替由眉心向額上至前髮際，重複15次。

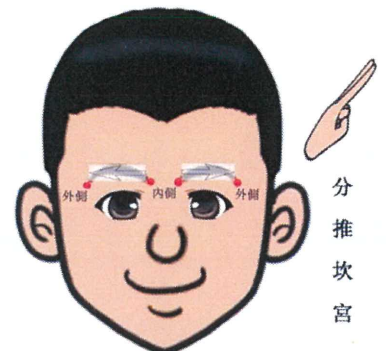
作用：活氣血、調陰陽和祛風解表、開竅醒腦、鎮靜安神、明目等。



第二式：分推坎宮

使用嬰兒油或按摩油，以雙手食指及中指指腹，或只用中指指腹，由兩眉毛內側推 向眉毛外側，重複 15 次。

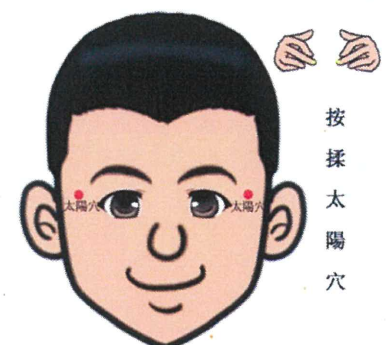
作用：頭痛，目赤痛，煩躁不安，驚風，目眵等



第三式：按揉太陽

用雙手中指指腹按揉兩側太陽穴，重複15 次。

作用：舒解偏正頭痛、感冒、眩暈、目赤腫痛、眼睛疲勞、牙痛等



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 (院舍)： 長發安老院	1 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)	2 9:00 社區飯堂(敬) 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) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 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 (敬) 2:30 耆義力量~復活節篇 (敬) 5:00 社區飯堂(敬)	5  清明節假期	6 9:00 社區飯堂(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) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 耆力無窮招募日 (敬) 5:00 社區飯堂(敬)	10 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) 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 (敬) 2:00 耆幻藝行表達藝術活動小組 (敬) 5:00 社區飯堂(敬)	12 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 耆義力量~復活節篇 (敬) 5:00 社區飯堂(敬)	13 9:00 社區飯堂(敬) 10:15 青松侯寶恒小學與你同行 (敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 護老耆樂團 (敬)
14	15 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 耆義力量~復活節篇 (院舍) 5:00 社區飯堂(敬)	16 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 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) 2:00 外展街站 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 耆幻藝行表達藝術活動小組 (敬) 5:00 社區飯堂(敬)	19  復活節假期	20  復活節假期
21	22  復活節假期	23 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 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 耆幻藝行表達藝術活動小組 (敬) 5:00 社區飯堂(敬)	26 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	27 9:00 社區飯堂(敬) 9:30 長者學苑~手機應用班 (社) 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) 9:00 健康檢查 (敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	30 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	5月1日  勞動節假期	5月2日 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 耆幻藝行表達藝術活動小組 (敬) 5:00 社區飯堂(敬)	5月3日 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	5月4日 9:00 社區飯堂(敬) 9:30 長者學苑~手機應用班 (社) 10:00 烏克麗麗DoReMi (敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 護老耆樂團 (敬)