



保良局
PO LEUNG KUK

保良局曹金霖夫人耆暉中心

2024年4月通訊

長者醫療券獎賞先導計劃

長者在同一年度累計使用至少1,000元醫療券於特定基層醫療服務，醫健通（資助）系統即會自動發放500元獎賞至其醫療券戶口。

長者醫療券獎賞先導計劃（「獎賞先導計劃」）為期三年，至2026年12月31日止，長者每年度最多可獲取獎賞一次，即在「獎賞先導計劃」期間最多可獲取1,500元獎賞。

甚麼是特定基層醫療服務？

在「獎賞先導計劃」下，特定基層醫療服務包括：

【已登記參與長者醫療券計劃的西醫、中醫及牙醫】

- 預防疾病、跟進／監測慢性病症的服務，例如：
- 西醫：健康評估、驗身、篩檢、防疫注射、處方預防藥物及治理慢性病症等
- 中醫：健康評估及慢性病症管理等
- 牙醫：牙齒檢查、洗牙、脫牙、補牙等

【慢性疾病共同治理先導計劃】

- 高血壓、糖尿病篩查服務
- 治療階段的診症、藥物（如適用）、化驗、護士診所和專職醫療服務

【地區康健中心／地區康健站】

- 個人化服務，包括膝關節痛症及腰背痛症的慢性疾病管理計劃，及針對心肌梗塞、髖骨折及中風後的社區復康計劃等

【香港大學深圳醫院和屬下的健康服務中心】

於下列地點提供的預防疾病、跟進／監測慢性疾病的門診服務：

- 11個指定的診療中心：家庭醫學全科門診、體檢中心、急診科、骨科、眼科、牙科、中醫科、內科、婦科、外科及康復科門診
- 華為荔枝苑社區健康服務中心

累積使用醫療券金額以獲取首年度獎賞（即2024年度獎賞）的時段設特別安排，由2023年11月13日起計算至2024年12月31日。其後兩個年度的累積時段則由該年的1月1日起至同年12月31日為止。

在計算累積金額時，只會計及同一年度內所使用的醫療券金額。在每一個年度起始時（一般為1月1日），累積金額會重新計算，此前累積的自動作廢。醫健通（資助）系統在錄得累積金額達到1,000元，便會即時發放獎賞及發送電話短訊到長者提供的香港流動電話號碼，並顯示獎賞的使用到期日以作通知。獎賞的使用期限為下一個年度的年底。未及使用的獎賞不能累積，逾期作廢。長者使用醫療券支付特定基層醫療服務費用時，醫健通（資助）系統會先自動扣除獎賞金額（如有），然後才（在有需要）從其醫療券戶口內的醫療券餘額扣除餘下費用。

按「用者累積」的原則，如長者使用配偶的醫療券支付特定基層醫療服務，有關金額只會記入其個人的累積金額，而非作為其配偶的累積金額計算。

長者使用獎賞支付特定基層醫療服務費後，會收到電話短訊通知獎賞的餘額及使用到期日。

長者所獲得的獎賞不可與配偶共用

溫馨提示

每個年度獲取的獎賞均有使用期限，獎賞在期限後將自動失效。

長者須多加留意，仔細計劃在使用期限前善用獎賞作特定基層醫療用途。

衛生署及醫療服務提供者絕對不會透過電話對話或手機短訊，就使用醫療券

（包括獎賞）事宜要求長者提供銀行帳戶資料（包括密碼）或點擊任何網絡連結。長者請提高警惕，慎防受騙。

長者醫療券獎賞先導計劃
13.11.2023展開
為期3年

同一年度內累計用滿\$1000
於特定基層醫療服務

自動獲發\$500獎賞
至醫療券戶口

無須另行登記

獎賞累積時段

首年	第二年	第三年
13.11.2023-31.12.2024	1.1.2025-31.12.2025	1.1.2026-31.12.2026

- ★ 每名長者每年度最多可獲取一次獎賞，逾期失效
- ★ \$500獎賞只可作特定基層醫療用途
- ★ 每年度所得獎賞使用期限為翌年12月31日
- ★ 獎賞不計入長者醫療券戶口\$8000累積金額上限，使用醫療券時會先扣除獎賞（如有）
- ★ 長者所得獎賞不可與配偶共用

衛生署會按既定監察機制，嚴肅跟進所有懷疑違規個案，並會採取適當的行動/措施，例如將個案轉交執法機構及/或相關的專業管理局/委員會跟進。

主辦機構



保良局
PO LEUNG KUK

捐助機構



陳廷驊基金會
THE D.H. CHEN
FOUNDATION

協辦機構



基督教
靈實協會
HAVEN OF HOPE
CHRISTIAN SERVICE

菜單

蜜味素叉燒

竹笙淮山扒西蘭花

牛肝菌珍珠羹

百靈菇扒雙蔬

燴羅漢素齋

咕嚕鮮冬菇

荷葉飯

蓮子百合紅豆沙

慈善素宴

圓滿

福慧

日期：2024年4月27日（六）

時間：上午11:30 - 下午2:00

地點：荃灣西如心酒店7樓

內容：表演、素宴聚餐、抽獎等

費用：\$ 20

名額：46 位

集合時間：10:15（社區中心一樓集合）

備註(一) 素宴活動將有豆類及菇類等食品，請有飲食禁忌的參加者留意(例如痛風人士)

備註(二) 曾參與機場富豪及敬老賀新春聚餐者均不能參加此活動

為鼓勵會員踴躍參與中心活動／善用資源，
會員若因事未能出席活動／課程，必須於最少三天
前通知中心職員，以便安排後補空缺。
若會員無故缺席活動，中心將不會派發活動禮物。

中心活動報名日期：2024年4月3日(星期三)
上午9:00 敬發樓地下
請帶備會員證親身前來報名

除個別活動特別註明報名日期外，所有活動按以下報名日期為準：



社交及康樂

懷舊映畫戲(1)

日期：4月19日(星期五)
時間：上午10:30-11:30
地點：敬發樓地下
名額：25位 費用：10元
內容：欣賞懷舊電影—唐伯虎點秋香
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：18

棋樂無窮

日期：4月8日或4月22日(星期一)
時間：下午2:15-3:15或下午3:30-4:30
地點：敬發樓地下
名額：每節4位 費用：免費
內容：由工作人員帶領會員暢玩不同類型的
桌上遊戲，每週不同類型，讓會員能夠在
遊戲中鍛鍊腦筋，享受遊戲的愉快氣氛。
備註：活動會分兩個時段進行
負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：10

開心小聚(1)

日期：4月26日(星期五)
時間：下午2:15-3:15
地點：敬發樓地下
名額：25位 費用：10元
內容：玩拋圈遊戲
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：19



與您同慶生日(2024年4-6月)

日期：4月10日、15日、18日、19日、25
日26日
時間：上午9:00-4:00
地點：敬發樓地下
內容：4-6月生日會員可由在指定日期到中心
領取生日禮物乙份
備註：
(一) 請按指定日期到中心領取生日禮物乙份
(二) 會員可自行到取或請親友代領，但必須
帶同有效會員證。
(三) 截止日期：4月30日，逾期作自動放棄
論。
(四) 如身份證上只顯示出生年份，會歸入新
曆1月份領取。
(五) 如有疑問，可親臨中心或致電與鄧姑娘
聯絡
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：34



教育及發展

樂韻處處彩虹鐘(1)

日期：4月10日至5月29日(逢星期三)

時間：上午10:30-11:30

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：50元

內容：學習演奏彩虹鐘

備註：(一)曾參加彩虹鐘班的舊組員優先報名

(二)5月1日,8日及15日不用上課

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：16



生命月台-整合人生旅程工作坊(2)

日期：4月18日(星期四)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：講解「斷捨離」概念，分享個人「捨棄」和「感恩」心得。每位參加者將獲家樂花壹盆。

備註：

(一) 活動與保良局華永會生命教育中心合辦

(二) 曾參加2月29日第一次工作坊者不能再參加今次活動

負責職員：鄧兆芬姑娘

活動編號：17



小結他DoReMi

日期：4月22日至5月27日(逢星期一)

(除5月6日,6月3日及10日外)

時間：上午10:30-11:30

地點：社區中心一樓

名額：12位 費用：120元(共6節)

內容：學習基本樂理，看簡譜學小結他演奏。

備註：可自備或借用中心的小結他

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：11





健康教育及生活推廣

我要健康

日期：5月2日至31日
時間：不限(需要跟職員預約使用時間)
內容：以月票形式使用中心運動器材，以強身健體。

對象：中心會員

名額：20位 收費：\$20/月

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：1

- 每次器材使用時間為20分鐘
- 不設電話預約，不設預留時間
- 預約需親身到社區中心
- 若有查詢可與卓姑娘聯絡
- 視疫情情況有機會作出更改

報名日期：4月29日 上午9:00 社區中心一樓



護心操齊齊做

日期：4月10日、17日、24日(逢星期三)
(除3日外)

時間：上午9:15-10:15

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：一同齊做護心操

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：8



四季健康食譜講座(1)

日期：4月9日(星期二)

時間：上午10:30-11:30

地點：社區中心一樓

名額：25位 費用：免費

內容：由衛生署註冊護士講解

*如何能夠因應季節的將健康飲食的原則應用在每天的烹調上

*活用健康烹調法，揀選或改良食譜

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：5

「e體健」定期量血壓

日期：4月9日、16日、23日及30日(逢星期二)
(除2日外)

時間：下午3:00-5:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：會員可定期到中心進行量度血壓，並透過e體健系統紀錄血壓情況，了解自己健康水平。

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：13



保良局中醫講座(1)

日期：4月12日(星期五)

時間：下午2:15-3:15

地點：社區中心一樓

名額：25位 費用：免費

內容：由中醫師講解濕疹的認識，中醫治療、預防方法、飲食禁忌(戒口)。

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：14

血糖檢測

日期：4月23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，檢查前除飲清水外2小時禁食

備註：

- 1) 帶備水及餅乾等，以備不時之需
- 2) 請帶備中心發出健康檢查咭

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：4



活力健體班(1)

日期：4月15日、22日及29日(逢星期一)
(除1日、8日外)

時間：上午9:15-10:15

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：10元

內容：透過伸展及拍打運動，拍走身體廢物，強化肌肉抗衰老退化

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：6





長者學苑

長者學苑~手機操作基礎班

日期: 4月18日、25日、5月2日及9日
(逢星期四)

時間: 上午9:30-10:30

地點: 敬發樓地下

名額: 12位 費用: 90元

內容: 由導師教授通訊軟件使用、攝影、製作
Sticker及網絡安全等。

負責職員: 鄧卓雅姑娘 活動編號: 20



Pilates

長者學苑~普拉提班

日期: 4月16日、23日
5月14日、21日及28日
6月11日、18日及25日
(逢星期二)

時間: 上午9:15-10:15

地點: 敬發樓地下

名額: 10位 費用: 150元

內容: 由專業導師教授適當肌肉伸展及肌肉訓練，
從而改善及預防身體痛症。

負責職員: 鄧卓雅姑娘 活動編號: 21



認知障礙症



智醒「腦」朋友

日期: 4月10日、17日及24日(逢星期三)
(除3日外)

時間: 下午3:30-4:30

地點: 敬發樓地下

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。

名額: 10位 費用: 免費

對象: 患有認知障礙症的會員

負責職員: 王純潔姑娘 活動編號: 7

腦友同樂

日期: 4月18日及25日(逢星期四)
(除4日外)

時間: 上午10:30-11:30

地點: 社區中心一樓

名額: 8位 費用: 免費

內容: 長者透過不同類型的活動，包括芬蘭
木棋及飛鏢、制作手工訓練認知能力等。

負責職員: 王純潔姑娘 活動編號: 12



****有興趣可與中心職員查詢****



義工發展

百發百中(1)

日期: 4月19日及26日(星期五)

時間: 上午10:00-11:00

地點: 社區中心一樓

名額: 12位 費用: 10元

內容: 由長者義工教授飛鏢玩法

負責職員: 鄧卓雅姑娘 活動編號: 15



眼睛去旅行(2024年4月)

日期: 4月12日(星期五)

時間: 下午2:15-3:15

地點: 敬發樓地下

內容: 用眼睛環遊世界, 認識文化、歷史

對象: 中心會員

名額: 20位 費用: 免費

負責職員: 盧凱怡姑娘 活動編號: 22

太極十八式

日期: 4月5日、12日、19日及26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

負責職員: 王純潔姑娘 活動編號: 9

義工大會(4月)

日期: 4月15日(星期一)

時間: 上午10:30-11:30

地點: 敬發樓地下

內容: 義工聚會及商討5月份的義工活動, 最後義工一起享用茶點。

對象: 已登記成為義工的中心會員

名額: 30位 費用: 免費

負責職員: 楊誌衡先生 活動編號: 26



懷舊小食工作坊-義工班

日期: 4月16日(星期二)

時間: 上午10:30-11:30

地點: 敬發樓地下

內容: 學習製作懷舊小食的方法
協助之後的工作坊活動。

對象: 已登記成為義工的會員

名額: 10位 費用: 免費

負責職員: 楊誌衡先生 活動編號: 28

備註: 參與是次活動的義工, 需參與4月23日舉行的工作坊活動作義工協助活動舉行。



SUPPORT



VOLUNTEERS

健康街站(4月)

日期: 4月17日(星期三)

時間: 上午10:00-11:30

地點: 中心門口(長發邨內)

內容: 義工協助街站運作, 協助社區長者玩遊戲及進行量血壓檢查。

對象: 已登記成為義工的中心會員

名額: 5位 費用: 免費

負責職員: 楊誌衡先生 活動編號: 27

關懷愛心外展隊-義工培訓

日期: 4月26日(星期五)

時間: 上午10:30-11:30

地點: 敬發樓地下

名額: 7位 費用: 免費

內容: 邀請會員成為關懷愛心外展隊義工, 學習接觸及關顧社區內有需要的長者。

負責職員: 楊誌衡先生 活動編號: 29



護老者支援

和諧粉彩時間 (2024年4月)

日期：4月18日(星期四)
時間：下午2:15-3:15
地點：社區中心一樓
名額：8位 費用：10元
對象：護老者優先
內容：使用簡單手指繪畫技巧，表達情感，帶來心靈上的和諧、寧靜和喜悅。
負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：25



有需要護老者

護老耆樂園

日期：4月13日(星期六)
時間：下午2:15-3:15
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：免費
對象：有需要護老者優先
內容：透過定期聚會及小組活動，讓護老者交流護老心得及分享社區資訊，提升照顧技巧及紓緩照顧壓力。
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：31



社區飯堂

星期一至五 (由惜食堂提供)
熱餐：包括飯、餸
午餐：中午12:15-12:45
晚餐：下午 4:15-4:45
(名額各40位)

飯票售賣為整月購買。

如抽籤後有飯餐空缺，有興趣會員可於擬堂食飯餐當日最少7個工作天前向中心職員購買。

ART

【孤獨時刻 - 心安從容】互動藝術講座

日期：4月25日 (星期四)
時間：上午10:30-11:30
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
對象：護老者優先
內容：由專業藝術導師講解如何利用互動藝術，緩解生活壓力。
負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：23



照顧者支援專線分享會

日期：4月20日 (星期六)
時間：下午2:00-3:00
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
對象：護老者優先
內容：由專業社工講解 24小時照顧者支援專線使用及提供的支援服務。
負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：24

「素來素去」工作坊

日期：4月16日、23日、30日(逢星期二)
時間：下午2:15-3:15
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：15元
內容：學習基素描技巧，從中得到平靜愉快心境。
負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：32

堂食時間 / 膳食類別

包括午餐、晚餐費用：15元/餐

星期六 (由保良局樂安居提供)
熱餐：包括飯、餸及湯水
午餐：上午11:30-12:00
(名額40位)

中心資訊

服務對象

金咭會員 銀咭會員 60歲或以上；年費21元
50-59歲；年費50元 護老者會員
如會籍過期，可親身到中心進行續會手續
如更改任何個人資料，包括：電話號碼、地址、
經濟狀況、居住狀況等，可聯絡職員更新

暴雨及颱風下的活動安排

懸掛訊號	中心服務/ 戶內活動	戶外活動
		
		
		

入會手續

請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，並請攜帶：
1. 身份證
2. 半身正面近照1張
3. 會員年費

中心開放時間

星期一至五：上午8:45 - 下午5:00
星期六：上午9:00 - 下午4:00
星期日及公眾假期休息

服務質素標準5

人力資料

- 服務單位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6

服務意見

- 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、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

下次例會日期：2024年5月7日(二)
上午9:30及下午3:00 敬發樓地下 / ZOOM

本中心服務範圍：長發邨、青雅苑、青泰苑、青宏苑、灝景灣

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



中心網頁

督印人員：陳寶瑤

編輯：鄧卓雅

印刷數目：400份

日期：2024年4月

「長者電話支援服務系統」(錄音電話)：3701 7878

中心WhatsApp電話：6142 1454

中心職員：

陳寶瑤 馬俐茵 彭曦桐 盧凱怡 葉浩賢 楊誌衡 王純潔 鄧兆芬 鄧卓雅 盧芷盈
伍英鳳 張瑞英 梁結英 陳美芳

如對本中心有任何服務上的意見或建議，歡迎向本中心職員提出！
你的意見有助我們改善及提升服務質素，多謝支持！

2024年4月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
	 <p>復活節</p>	<p>敬發樓地下 2 9:30/3:00 例會</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康(4月)報名 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>敬發樓地下 3</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p>	 <p>清明節</p>	<p>敬發樓地下 5 9:00 太極十八式</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>敬發樓地下 6</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂</p>	
7	<p>敬發樓地下 8 2:15/3:30 棋樂無窮</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>敬發樓地下 9 3:00 「e健體」定期量血壓</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 四季健康食譜講座(1) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>敬發樓地下 10 9:15 護心操齊齊做 3:30 智醒「腦」朋友</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 樂韻處處彩虹鐘(1) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>敬發樓地下 11</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>敬發樓地下 12 9:00 太極十八式 2:15 眼睛去旅行</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 2:15 保良局中醫講座(1) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>敬發樓地下 13 2:15 護老者樂園</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂</p>	
14	<p>敬發樓地下 15 9:15 活力健體班(1) 10:00 義工大會(4月)</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>敬發樓地下 16 9:15 長者學苑~普拉提班 10:30 懷舊小食工作坊-義工班 2:15 「素來素去」工作坊 3:00 「e健體」定期量血壓</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 2:15 「素來素去」工作坊 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>敬發樓地下 17 9:15 護心操齊齊做 10:00 健康街站(4月) 3:30 智醒「腦」朋友</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 樂韻處處彩虹鐘(1) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>敬發樓地下 18 9:30 長者學苑~手機操作基礎班 10:30 生命月台-整合人生旅程工作坊(2)</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 腦友同樂 2:15 和諧粉彩時間 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>敬發樓地下 19 9:00 太極十八式 10:30 懷舊映畫戲(1)</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:00 百發百中(1) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>敬發樓地下 20 2:00 照顧者支援專線分享會</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂</p>	
21	<p>敬發樓地下 22 9:15 活力健體班(1) 2:15/3:30 棋樂無窮</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 小結他DoReMi 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>敬發樓地下 23 9:00 血糖檢測 9:15 長者學苑~普拉提班 10:30 懷舊小食工作坊-義工班 2:15 「素來素去」工作坊 3:00 「e健體」定期量血壓</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 2:15 「素來素去」工作坊 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>敬發樓地下 24 9:15 護心操齊齊做 3:30 智醒「腦」朋友</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 樂韻處處彩虹鐘(1) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>敬發樓地下 25 9:30 長者學苑~手機操作基礎班 10:30 【孤獨時刻-心安從容】互動藝術講座</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:30 腦友同樂 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>敬發樓地下 26 9:00 太極十八式 10:00 關懷愛心外展隊-義工培訓 2:15 開心小聚(1)</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 10:00 百發百中(1) 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>敬發樓地下 27</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 11:30 社區飯堂</p>	
28	<p>敬發樓地下 29 9:15 活力健體班(1)</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康(5月)-報名 10:30 小結他DoReMi 12:15/4:15 社區飯堂</p>	<p>敬發樓地下 30 2:15 「素來素去」工作坊 3:00 「e健體」定期量血壓</p> <p>社區中心一樓 9:00 我要健康 9:30 HKU 抽血 12:15/4:15 社區飯堂</p>					