



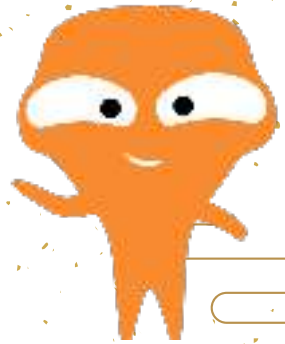
保良局
PO LEUNG KUK

保良局曹金霖夫人耆暉中心

2024年6月通訊

2024年
4月22日
實施

全城齊走塑



4月22日是香港開始實施管制即棄塑膠餐具及其他塑膠產品的日子。塑膠難以分解，而且會碎化成為微塑膠，對自然環境和生態所帶來的影響特別嚴重。近年已有科學家在人類血液內找到微塑膠，長此下去，必然會對人類健康和整個生態做成嚴重威脅。

來到香港，香港特區政府於2021年下半年已就管制即棄膠餐具和其他塑膠產品分別進行了廣泛的公眾諮詢和參與活動，市民的反應非常正面，超過九成表達意見的市民均支持立法管制即棄膠餐具。香港特區政府亦參考了可持續發展委員會2022年在公眾參與活動後向政府提交的建議，管制一系列即棄塑膠產品。

管制外賣即棄膠餐具與市民生活息息相關，當中非常重要的考慮因素是香港的實際情況，包括是否有成熟的替代品供應、替代品的普及性和可負擔性等。因此計劃的設計是市民外賣常用的塑膠杯、飯盒、湯碗等容器，除發泡膠製外，仍然可以如常繼續使用，不受影響。受管制的只有膠飲管、膠攪拌棒、膠刀叉匙及膠碟這些已經有常見替代品的外賣餐具。



管制即棄塑膠 一圖看清

實施日期
2024年4月22日

即棄膠餐具	銷售	外賣	堂食
已有成熟的替代品 所有發泡膠餐具 (包括杯、碟、碟蓋) 膠飲管 膠攪拌棒 膠叉、膠刀、膠匙 膠碟	×	×	×
未有成熟的替代品 膠杯、膠碗、膠飯盒 (包括蓋、封口膠膜)	可以繼續銷售	外賣可以使用	

其他即棄塑膠產品	銷售	免舊供應
鼓勵減少使用 即棄膠手套 (醫療用途除外) 宣傳用塑膠包裝紙巾	可以繼續銷售	×
供在酒店客房使用的 以下即棄塑膠用品： ·牙刷 ·牙膏 ·浴簾 ·剃刀 ·指甲鉗 ·鏡 ·小樽裝洗髮露、 沐浴露、護髮素、 潤膚露和洗手液 ·膠樽裝水	可收舊提供	×

其他即棄塑膠產品	銷售	免舊供應
有成熟替代品 膠雨傘花棒 雨傘袋 食物膠籠 膠牙籤	×	×
非生活必需品 氣球棒 充氣打氣棒 熒光棒 派對帽	×	×

資料來源：環境及生態局 https://www.eeb.gov.hk/tc/see_blog/blog20240204b.html

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。

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：
中心活動報名日期：2024年6月5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

社交及康樂

「爸」不得有您

日期：6月14日(星期五)

時間：A場-下午2:00-3:00 / B場-下午3:30-4:30

地點：敬發樓地下

名額：每時段30位 費用：30元

內容：製作浮游花原子筆、撰寫心意卡、玩遊戲，贏取豐富禮物，共同慶祝父親節

備註：只可報名其中一場

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：88



棋樂無窮(6月)

日期：6月17日或6月24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。

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：10

週六大電影(6月)

日期：6月15日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：欣賞電影 - 《五個小孩的校長》

備註：《五個小孩的校長》根據真人真事改編而成，講述全香港最低薪幼稚園校長呂麗紅，成功挽救元朗錦田元岡幼稚園避免殺校的真實故事。

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：78

Switch天地(6月)

日期：6月12日、26日(星期三)

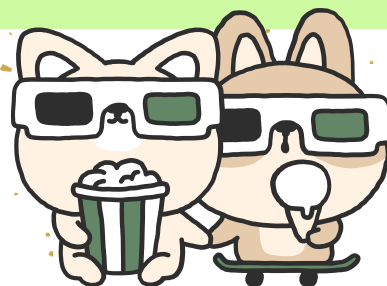
時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

內容：玩Switch遊戲-瑪利歐&索尼克東京奧運

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：80



社交及康樂

生活藝術探知遊

日期：6月26日(星期三)

時間：上午10:00-下午5:00

集合時間：上午10:00

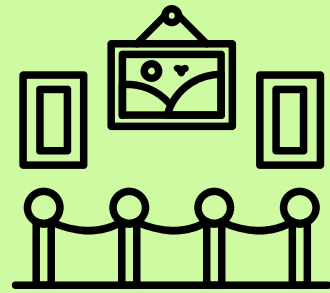
集合地點：社區中心一樓

名額：28位 費用：120元

內容：參觀香港藝術館和衛生及教育展覽中心，
午餐享用中式小菜

負責職員：鄧卓雅姑娘及鄧兆芬姑娘

活動編號：128



與你同慶生日

如果你在4月、5月及6月份生日，現在可自行(或請親友代領)到敬發樓地下領取生日禮物乙份，必須帶同有效的會員証。

備註：

(一)截止日期：6月29日，逾期作自動放棄論。

(二)如身份證上只顯示出生年份，會歸入新曆1月份領取。

活動編號：34



童心童真探訪日

日期：6月18日(星期二)

時間：下午3:30-4:30

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：免費

內容：與保良局陳溢小學的學生玩遊戲，共渡歡樂時光。

備註：只限沒有參與5月份「童心天使探訪日」
及「陳溢小學開心同樂日」的會員參加。

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：103



開心小聚(6月)

日期：6月21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：玩歡樂咭遊戲

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：106





教育及發展



健身環大冒險(6月)

日期：6月6日及20日(星期四)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

內容：透過Switch-Ring Fit吸引長者參與不同的運動遊戲，提升肌耐力及運動的興趣

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：89



華僑之聲(6月)

日期：6月6日至27日(逢星期四)

時間：上午9:15-10:15

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：20元

內容：介紹印尼的風土人情及唱印尼民歌

備註：參加者必須懂印尼語

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：107



石膏彩繪藝術(1)

日期：6月12日(星期四)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：20元

內容：製作花卉石膏挂牌

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：112



織織復織織-多用途傘繩(花花版)

日期：6月20日(星期四)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：10元

內容：利用傘繩製作一條多用途繩，可用作裝飾、手繩、掛物件之用

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：83



義工發展

眼睛去旅行(6月)

日期：6月7日(星期五)

時間：下午2:15-3:15

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

主題：埃及

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：99



百發百中(1)

日期：6月7日及21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



義工發展



太極十八式(1)

日期：6月7日、14日、21日及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
負責職員：王純潔姑娘 活動編號：9

靜觀耆變-義工班

日期：6月13日(星期四)及6月21日(星期五)
時間：下午3:30-4:30
地點：敬發樓地下
名額：6位 費用：免費
對象：中心義工會員
內容：義工學習以靜觀練習為主導的減壓技巧，觀察自己身心靈，從而協助身邊其他有需要人士。
負責職員：楊誌衡先生 活動編號：93



義工大會(6月)

日期：6月13日(星期四)
時間：上午10:30-11:30
地點：敬發樓地下
名額：30位 費用：免費
對象：已登記成為義工的中心會員
內容：義工聚會及商討7月份的義工活動，最後義工一起享用茶點。
負責職員：楊誌衡先生 活動編號：86

義工探訪活動(6月)

日期：6月14日(星期五)
時間：上午10:00-11:30
地點：敬發樓地下
名額：12位 費用：免費
對象：中心義工會員
內容：探訪社區內有需要的長者及家庭，關心他們的近況。
負責職員：楊誌衡先生 活動編號：87

健康街站(6月)

日期：6月20日(星期四)
時間：上午10:00-11:30
地點：長發邨內
名額：6位 費用：免費
對象：中心義工會員
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。
負責職員：楊誌衡先生 活動編號：85



製作暖暖草球小時刻

日期：6月19日(星期三)
時間：上午10:30-11:30
地點：敬發樓地下
名額：12位 費用：免費
內容：由義工協作用天然中藥製作草球，為暖敷體驗日作準備。
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：84

電話慰問(6月)

日期：6月20日(星期四)
時間：下午3:30-4:30
地點：敬發樓地下
名額：4位 費用：免費
對象：中心義工會員
內容：義工協助致電社區內長者，關顧及關懷長者。
負責職員：楊誌衡先生 活動編號：90





護老者支援

「素來素去」工作坊(6月)

日期：6月11日、18日、25日(逢星期二)
 時間：下午2:15-3:15
 地點：社區中心一樓
 名額：10位 費用：15元
 內容：學習素描技巧，從中得到平靜愉快心境
 負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：118

和諧粉彩時間(6月)

日期：6月20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
 內容：使用簡單手指繪畫技巧，表達情感。
 是次主題：端午節
 負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：98

曹老小廚房(6月)

日期：6月29日(星期六)
 時間：下午2:30-3:30
 地點：敬發樓地下
 名額：8位 費用：10元
 內容：透過製作簡單的食物或甜點，讓護老者能有享受食物的時光。
 負責職員：葉浩賢先生 活動編號：113



Game不離手(6月)

日期：6月18日、25日(星期二)
 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：遊玩Switch遊戲 - 太鼓之達人
 負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：79

減壓天地(繪出心靜)

日期：6月25日(星期二)
 時間：下午2:15-4:15
 地點：敬發樓地下
 名額：8位 費用：10元
 內容：透過進行不同藝術活動，放鬆身心，紓緩照顧者壓力。
 是次主題：製作小王子肌理畫
 負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：101

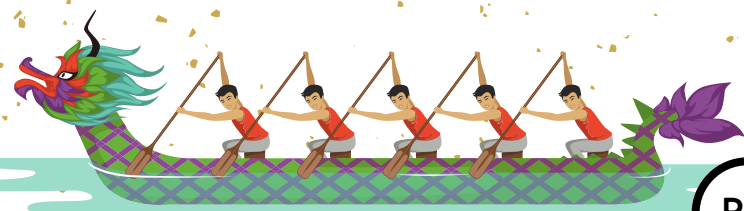


減壓天地(香薰體驗)

日期：6月26日(星期三)
 時間：下午2:15-3:15
 地點：敬發樓地下
 名額：8位 費用：10元
 內容：透過進行不同藝術活動，放鬆身心，紓緩照顧者壓力。
 是次主題：香薰體驗
 負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：100



有需要護老者



DIY正向舒壓香小囊

日期：6月17日(星期一)
 時間：下午2:15-3:15
 地點：敬發樓地下
 名額：8位 費用：免費
 對象：有需要護老者優先
 內容：透過製作天然芳香香囊，認識正向情緒，減低護老壓力。
 負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：120



健康教育及生活推廣

「e體健」定期量血壓(1)

日期：6月18日及25日(逢星期二)

時間：下午3:00-下午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

活力健體班(6月)

日期：6月17日及24日(星期一)

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：94



血糖檢測(1)

日期：6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，包括量血壓、血含氧量。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

護心操齊齊做(1)

日期：6月12日、19日及26日(逢星期三)

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：一同做護心操

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：8

認識中暑講座(6月)

日期：6月18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中暑的成因、徵狀、預防方法及正確的處理方法。

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：92



認識登革熱及日本腦炎講座(6月)

日期：6月24日(星期一)

時間：上午10:30-11:15

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：由食環署職員講解登革熱及日本腦炎的病徵、傳染途徑、潛伏期、治理方法及預防方法。

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：95



我要健康(2)

日期：7月2日至31日

時間：不限(需要跟職員預約使用時間)

地點：社區中心一樓

名額：20位 費用：\$20/月

內容：以月票形式使用中心運動器材，以強身健體。

- 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

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：114

報名日期：6月24日 上午9:00 社區中心一樓





認知障礙症小組

腦友同樂(1)

日期：6月6日、13日及27日(星期四)
 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，包括玩芬蘭木
 棋與飛鏢、製作手工等訓練認知能力
 負責職員：王純潔姑娘 活動編號：12

智醒「腦」朋友(1)

日期：6月12日、19日及26日(逢星期三)
 時間：下午3:30-4:30
 地點：敬發樓地下
 名額：10位 費用：免費
 對象：患有認知障礙症會員
 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
 負責職員：王純潔姑娘 活動編號：7

認知玩具日(6月)

日期：6月24日(星期一)
 時間：下午3:30-4:30
 地點：敬發樓地下
 名額：8位 費用：免費
 對象：患有認知障礙症會員
 內容：義工與長者玩認知遊戲，關心長者，增強
 交流，並減緩認知障礙症長者衰退進度。
 負責職員：葉浩賢先生 活動編號：116



如有興趣報名認知障礙症活動，請與中心職員查詢報名詳情！



社區飯堂

所有飯餐均在社區中心一樓堂食
 飯餐費用：15元/餐(包括午餐、晚餐)

堂食時間 / 膳食類別

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)

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)

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。



中心資訊

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
T1		
L3		
Black 黑		

服務對象

金咭會員：60歲或以上；年費21元
 銀咭會員：50-59歲；年費50元
 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

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9

安全環境

- 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

服務質素標準10

申請和退出服務

- 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

下次例會日期：2024年7月2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

「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



中心網頁

督印人員：陳寶瑤

編輯：盧芷盈

印刷數目：450份

日期：2024年6月

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6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
						敬發樓地下 2:00 護老者樂園-藝術治療小組 1 社區中心一樓 11:30 社區飯堂
2		3	4	5	6	7
敬發樓地下 社區中心一樓 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:30/3:00 例會 社區中心一樓 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 社區中心一樓 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:15 華僑之聲(6月) 10:30 健身環大冒險(6月) 2:00 「筋」你鬆一鬆(1)前測 社區中心一樓 10:30 腦友同樂(1) 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:00 太極十八式(1) 2:15 眼睛去旅行 社區中心一樓 10:00 百發百中(1) 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 2:00 護老者樂園-藝術治療小組 8 社區中心一樓 11:30 社區飯堂	
9	10	11	12	13	14	15
	敬發樓地下 9:15 長者學苑-普拉提 3:30 靜觀耆變-義工小組 社區中心一樓 2:15 「素來素去」工作坊 (6月) 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:15 護心操齊齊做(1) 10:30 Switch天地(6月) 2:15 石膏彩繪藝術(1) 3:30 智醒「腦」朋友(1) 社區中心一樓 2:15 「筋」你鬆一鬆-運動對長者的好處 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:15 華僑之聲(6月) 10:30 義工大會(6月) 3:30 靜觀耆變-義工班 社區中心一樓 10:30 腦友同樂(1) 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:00 太極十八式(1) 10:00 義工探訪活動(6月) 2:00 「爸」不得有您A場 3:30 「爸」不得有您B場 社區中心一樓 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 2:00 週六大電影(6月) 15 社區中心一樓 11:30 社區飯堂	
16	17	18	19	20	21	22
敬發樓地下 9:15 活力健體班(6月) 2:15 DIY正向舒壓小香囊 2:15/3:00 棋樂無窮(6月) 社區中心一樓 10:30 小結他DoReMi 2:15-3:15 「筋」你鬆一鬆(1) 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 10:30 Game不離手(6月) 3:30 童心童真探訪日 3:00 「e健體」定期量血壓(1) 社區中心一樓 10:30 認識中署講座(6月) 2:15 「素來素去」工作坊 (6月) 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:15 護心操齊齊做(1) 10:30 製作暖暖草球小時刻 3:30 智醒「腦」朋友(1) 社區中心一樓 2:15 「筋」你鬆一鬆(1) 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:15 華僑之聲(6月) 10:30 健身環大冒險(6月) 2:15 織織復織織-多用途傘繩(花花版) 3:30 電話慰問(6月) 社區中心一樓 2:15 和諧粉彩 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:00 太極十八式(1) 2:15 開心小聚(6月) 3:30 靜觀耆變-義工班 社區中心一樓 10:00 百發百中(1) 2:15 「筋」你鬆一鬆(1) 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 社區中心一樓 11:30 社區飯堂	
23 /30	24	25	26	27	28	29
敬發樓地下 9:15 活力健體班(6月) 10:30 認識登革熱及 日本腦炎講座(6月) 2:15/3:00 棋樂無窮(6月) 3:30 認知玩具日(6月) 社區中心一樓 2:15 「筋」你鬆一鬆(1) 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:00 血糖檢測(1) 9:15 長者學苑-普拉提 10:30 Game不離手(6月) 2:15 減壓天地(繪出心靜) 3:00 「e健體」定期量血壓(1) 社區中心一樓 2:15 「素來素去」工作坊 (6月) 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:15 護心操齊齊做(1) 10:30 Switch天地(6月) 2:15 減壓天地(香薰體驗) 3:30 智醒「腦」朋友(1) 社區中心一樓 2:15 「筋」你鬆一鬆(1) 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:15 華僑之聲(6月) 社區中心一樓 10:30 腦友同樂(1) 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 9:00 太極十八式(1) 社區中心一樓 2:15 「筋」你鬆一鬆(1) 12:15/4:15 社區飯堂	敬發樓地下 2:30 曹老小廚房 社區中心一樓 11:30 社區飯堂	