



保良局張麥珍耆樂中心

2016年3月 中心會員通訊

二零一六至一七財政年度 政府財政預算案 安老及長者相關政策



預留8億元，研究
推行「長者院舍
住宿照顧服務券」

安老事務委員亦正積極研究推行「長者院舍住宿照顧服務券」，政府已預留八億元，在為期三年的試驗計劃提供三千張服務券。

「長者社區照顧服務券試驗計劃」將在今年擴展至全港十八區，服務券數目會增加至三千張。



擴展「長者社區照顧
服務券試驗計劃」
至十八區

加強和優化社區照顧服務，切合長者居家安老的意願，由二零一六／一七年度起，每年撥款一千七百萬元，增加一百六十個長者日間護理服務名額。



每年撥款1.4億元
增加資助安老宿位
和改善服務

加快增加安老宿位和提升宿位質素，增加資助安老宿位，改善現有院舍的服務。以及陸續提升在「改善買位計劃」下，一千二百個宿位的質素。

為安老服務設施作規劃。我們已在十五個發展項目或空置建築物內，預留地方興建和改建安老院舍和長者日間護理中心。

政府會推出試驗計劃，以年滿六十五歲的本地居民為對象，於今明兩年發行銀色債券，首批為三年期。金管局將稍後公布細節。

一次性電費補貼餘額有效期最後一次延長兩年至二零一八年六月三十日。

向領取社會保障金額的人士，發放金額相當於一個月的綜合社會保障援助標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼，額外開支二十八億元。

*上述資料撰取自2016至17年度政府財政預算案網站，詳情可到有關網站查閱。

下次例會日期：

2016年4月11日(星期一)

地點：本中心

時間：上午 10:00 - 11:00

下午 2:00 - 3:00

中心職員：莫妙雲 陳惠珊 李秀霞 鄭匯政
黎杰欣 黃得蘭 莊小茹

開放時間：逢星期一至六上午 9:00 至下午 5:00
逢星期日及公眾假期 休息

中心電話：2242 2827 傳真：2242 2961

中心地址：九龍鑽石山龍蟠街1號悅庭軒地下

電郵地址：mariacheung.lc@poleungkuk.org.hk

中心網址：<http://www.poleungkuk.org.hk/>

活動編號: 108531

3月份健康檢查

日期: 3月29日(星期二)

時間: 上午9:15至11:30

地點: 本中心

內容: 驗膽固醇、驗血糖、
量血壓和磅重

名額: 共65人(膽固醇10人)

費用: \$10(驗血糖)

\$40(連膽固醇檢驗)

報名日期為3月8日下午2:00



活動編號: 108188

長者常見皮膚問題的護理

日期: 3月10日(星期四)

時間: 上午10:00至11:00

地點: 本中心

名額: 35人 費用: 全免

內容: 認識長者常遇到的皮膚問題, 如
皮膚痕癢、乾燥等及其治理方法。

主講: 衛生署

有興趣參加者, 可自行按時出席



活動編號: 108187

預防家居意外

日期: 3月15日(星期二)

時間: 上午10:00至11:00

地點: 本中心

名額: 35人 費用: 全免

內容: 認識家中一般意外的原因、
預防及處理方法。

主講: 衛生署

有興趣參加者, 可自行按時出席



活動編號: 108231

益力多講座 - 細菌與飲食健康

日期: 3月23日(星期三)

時間: 上午10:00至11:00

地點: 本中心

名額: 35人 費用: 全免

內容: 認識有關飲食的健康及
食物的知識。

主講: 益力多公司

有興趣參加者, 可自行按時出席



e體健健康站

參加者可在 e 體健健康站量度血壓、
血含氧量、體溫及體重, 量度的數據會
透過雲端技術送到互聯網, 讓參加者及
家人可隨時透過互聯網了解自己的健
康情況及查閱更多健康資訊, 同事亦可
向參加者簡介系統及即場示範。

費用: 全免

快D黎試下啦!



V-Health 互動負重運動儀 (強化人體骨骼及肌肉的新型運動儀)

時段: 9:00、9:30、10:00、10:30、11:00、
11:30、12:00、12:30、1:00、1:30、
2:00、2:30、3:00、3:30、4:00、4:30

地點: 本中心

名額: 每日16名

費用: \$10(1次)、\$15(2次)、
\$20(3次)、\$25(4次)、
\$28(5次)

備註: 每節20分鐘





廣播節目



中心將於3月起，每逢星期五早上，為大家播出早前由保良局13間地區支援單位錄製的電台廣播節目，詳情如下：

時間：上午 11:00 至 12:00

地點：中心大堂

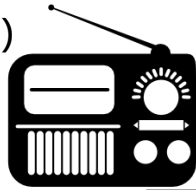
內容：1. 香港製造？(11/3)

2. 真的漢子(18/3)

3. 紅茶館(1/4)

4. 一點燭光(8/4)

如有疑問，可向職員查詢。



飯堂優惠

凡入會或續會之會員將可 免費

獲得午餐一份，詳情可向職員查詢

日期：逢星期一至五

時間：中午 12:00

供膳機構：惜食堂

負責職員：莫姑娘



活動編號：108331

銀齡手工藝坊

日期：3月14及21日(一)

時間：下午 2:00 至 3:30

地點：中心電腦室

內容：教授水晶盆栽

名額：15人

費用：\$80

導師：銀齡導師-劉玉蘭



續證通知

中心部份會員之會員證有效期將於3月31日屆滿，中心將為會員進行續證手續。由於新年度的關係，會員請於4月份開始，帶備會員證及會費親臨中心辦理手續。

如需更改個人資料，請告知中心職員，謝謝！

活動編號：107357

錢老師素描班(3)

日期：2月29日至3月21日

(逢星期一，共4堂)

時間：上午 9:15 至 10:15

地點：本中心

名額：12人

費用：\$75(會員) / \$113(非會員)

內容：學習素描基本技巧及培養對事物的觀察力



活動編號：108367

書法基礎學習班(6)

日期：3月14日至3月21日

(逢星期一，共2堂)

時間：下午 2:00 至 3:30

地點：本中心

名額：16人

費用：\$30(會員) / \$45(非會員)

內容：注重「永」字八法，以楷書線條打好基礎

導師：李國賢先生

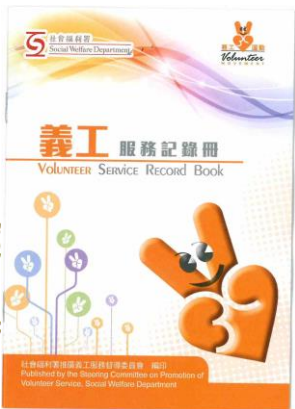


星期日		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
6	廿八	7	廿九	8	三十	9	二月初一	10	初二	11	初三	12	初四
 中心休息		9:15 足底按摩保健樂(45) 9:15 早晨健康操 9:15 錢老師素描班(3) 9:30 耆樂電台 10:00 中心例會 10:00 玩具圖書閣 10:45 何老師水墨畫班(9) 12:00 社區飯堂 2:00 中心例會 2:00 書法基礎學習班(6)	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 12:00 社區飯堂 2:00 U3A 書法研習班(5)	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 10:30 剪髮班(10) 12:00 社區飯堂 2:00 編織班(4) 2:30 飯堂購票 3:30 普通話唱歌班	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 10:30 剪髮班(11) 12:00 社區飯堂 2:00 編織班(4) 2:30 飯堂購票 3:30 普通話唱歌班	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 10:30 剪髮班(12)(完) 12:00 社區飯堂 2:00 編織班(4) 2:00 復活節慶祝活動 2:30 飯堂購票 3:30 普通話唱歌班	9:15 早晨健康操 9:15 英文唱歌 B 班(4) 9:30 耆樂電台 10:00 講座—長者常見皮膚問題 10:30 夏威夷小結他中班 12:00 社區飯堂 2:00 週四粵曲班(5)	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 10:00 健康運動鬆一鬆 10:30 英文會話 A 班(4) 11:00 電台廣播 11:30 英文唱歌 A 班(4) 12:00 社區飯堂 2:00 歌詠班(完)	9:00 週六足底按摩保健樂(44) 9:00 耆樂賦強 10:00 週六粵曲班(5) 2:00 綠綠無窮環保工作坊				
		 中心休息		9:00 花卉展一天遊 9:15 足底按摩保健樂(46) 9:15 早晨健康操 9:15 錢老師素描班(3) 9:30 耆樂電台 10:00 玩具圖書閣 10:45 何老師水墨畫班(9) 12:00 社區飯堂 2:00 書法基礎學習班(6) 2:00 銀齡手工藝坊(1)	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 10:00 講座—預防家居意外 10:45 錢老師畫室(5) 12:00 社區飯堂 2:00 U3A 書法研習班(5)	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 10:30 剪髮班(11) 12:00 社區飯堂 2:00 編織班(4) 2:30 飯堂購票 3:30 普通話唱歌班	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 10:30 剪髮班(12)(完) 12:00 社區飯堂 2:00 編織班(4) 2:00 復活節慶祝活動 2:30 飯堂購票 3:30 普通話唱歌班	9:15 早晨健康操 9:15 英文唱歌 B 班(4) 9:30 耆樂電台 10:30 夏威夷小結他中班(完) 12:00 社區飯堂 2:00 週四粵曲班(5)	9:15 英文初階 A 班(4)(完) 9:30 耆樂電台 10:00 健康運動鬆一鬆 10:30 英文會話 A 班(4)(完) 11:00 電台廣播 11:30 英文唱歌 A 班(4)(完) 12:00 社區飯堂 2:00 卡拉 OK	9:00 週六足底按摩保健樂(45) 9:00 耆樂賦強 10:00 週六粵曲班(5)(完)			
 中心休息		9:15 足底按摩保健樂(47) 9:15 早晨健康操 9:15 錢老師素描班(3) 9:30 耆樂電台 10:00 玩具圖書閣 10:45 何老師水墨畫班(9) 12:00 社區飯堂 2:00 書法基礎學習班(6)(完) 2:00 銀齡手工藝坊(2)(完)	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 10:45 錢老師畫室(5) 12:00 社區飯堂 2:00 U3A 書法研習班(5) 2:00 綠綠無窮回收日	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 10:00 講座—細菌與飲食健康 10:30 剪髮班(12)(完) 12:00 社區飯堂 2:00 編織班(4) 2:00 復活節慶祝活動 2:30 飯堂購票 3:30 普通話唱歌班	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 10:00 講座—細菌與飲食健康 10:30 剪髮班(12)(完) 12:00 社區飯堂 2:00 編織班(4) 2:00 復活節慶祝活動 2:30 飯堂購票 3:30 普通話唱歌班	9:15 早晨健康操 9:15 英文唱歌 B 班(4) 9:30 耆樂電台 10:30 夏威夷小結他中班(完) 12:00 社區飯堂 2:00 週四粵曲班(5)	 耶穌受難節假期 耶穌受難節翌日假期						
 復活節假期		9:15 足底按摩保健樂(47) 9:15 早晨健康操 9:15 錢老師素描班(3) 9:30 耆樂電台 10:00 玩具圖書閣 10:45 何老師水墨畫班(9) 12:00 社區飯堂 2:00 書法基礎學習班(6)(完) 2:00 銀齡手工藝坊(2)(完)	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 10:45 錢老師畫室(5)(完) 12:00 社區飯堂 2:00 U3A 書法研習班(5)(完)	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 10:00 講座—細菌與飲食健康 10:30 剪髮班(12)(完) 12:00 社區飯堂 2:00 編織班(4) 2:00 復活節慶祝活動 2:30 飯堂購票 3:30 普通話唱歌班	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 10:00 講座—細菌與飲食健康 10:30 剪髮班(12)(完) 12:00 社區飯堂 2:00 編織班(4) 2:00 復活節慶祝活動 2:30 飯堂購票 3:30 普通話唱歌班	9:15 早晨健康操 9:15 英文唱歌 B 班(4)(完) 9:30 耆樂電台 10:30 夏威夷小結他中班(完) 12:00 社區飯堂 2:00 週四粵曲班(5)(完)			9:15 英文初階 A 班(1) 9:30 耆樂電台 10:00 健康運動鬆一鬆 10:30 英文會話 A 班(1) 11:00 電台廣播 11:30 英文唱歌 A 班(1) 12:00 社區飯堂	9:00 週六足底按摩保健樂(1)			
 中心休息 清明節假期		9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 12:00 社區飯堂 2:00 U3A 書法研習班(1)	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 12:00 社區飯堂 2:00 U3A 書法研習班(5)(完)	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 12:00 社區飯堂 2:00 編織班(4)(完) 2:30 飯堂購票 3:30 普通話唱歌班	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 12:00 社區飯堂 2:00 編織班(1) 2:30 飯堂購票 3:30 普通話唱歌班	9:15 早晨健康操 9:15 英文唱歌 B 班(1) 9:30 耆樂電台 12:00 社區飯堂 2:00 週四粵曲班(1)	9:15 英文初階 A 班(1) 9:30 耆樂電台 10:00 健康運動鬆一鬆 10:30 英文會話 A 班(1) 11:00 電台廣播 11:30 英文唱歌 A 班(1) 12:00 社區飯堂 2:00 歌詠班(1)	9:00 週六足底按摩保健樂(2)					

上述節目可能會因應天氣或其他特別情況而有所更改，敬請多留意中心海報及「耆樂電台」時段的介紹。

申領義工簿

由今日開始，義工可向莫姑娘申領義工簿，以便記錄本年的義工服務時數。如有任何疑問，歡迎與中心職員聯絡。



快樂故事

「幫得就幫呀嘛，幫到人我都好開心架！」萍姐(化名)笑笑地說。

萍姐已加入中心成為會員已有數年，是一名家庭主婦。平日除了照顧家庭外，她不斷持續學習，定期到中心參加不同的班組，更熱心參與不同類型的義工活動。

對萍姐而言，這樣的生活過得非常充實。雖然年齡漸增，但她依舊堅持學習新事物，自我增值，更盡所能幫助有需要的人，確實令人佩服。

活動編號: 103952

美容坊



日期	星期二上午 星期三全日	星期四全日
美容師	李寶珍	黃美和
費用	\$55 (1 次) \$500 (10 次)	

歡迎向莫姑娘查詢及報名！

活動編號: 108645

綠綠無窮環保工作坊

日期：3月12日(星期六)

時間：下午 2:00 至 4:00

地點：中心活動室

名額：20人 費用：全免

內容：學習製作環保護膚霜

備註：綠綠無窮義工優先參加





樂在耆「連」 長者數碼網絡計劃

義工培訓內容

本計劃將培訓義工，學習平板電腦及智能手機功能，上門探訪有需要長者，提升他們對數碼科技的認識。

現正招募義工

- 義工服務**
- ★ 2次培訓
 - ★ 協助於數碼街站，向長者介紹計劃及資訊科技
 - ★ 4次上門探訪長者
 - ★ 參加社區數碼健康遊戲日

計劃推行日期：2015年8月至2016年7月

歡迎會員及有興趣人士報名
詳情請向職員查詢

「長者電話支援服務系統」計劃

- 目的：
1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
 2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

① 每天定時慰問 – 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！里個電話係由保良局 張麥珍耆樂中心 撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您 - 提示出席已報名活動



如有任何查詢，
歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 **50歲或以上** 擁有各類技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。



如果你有各類技能，不要猶疑，快來參與「保良局銀齡展亮學苑」，詳情請向職員查詢。

發展銀齡事業，優化長者人生
結集銀齡力量，惠澤社會階層

計劃由長者學苑發展基金贊助

活動編號：107441

剪髮班



較早前中心進行兩次 **2016 新春剪髮服務**，共有8位剪髮班同學為9位老友記進行義剪，3月30日(三)中心將會繼續進行義剪服務。

* 詳情已張貼在中心活動通知板。

* 有興趣的老友記可向李姑娘或惠珊姑娘報名。



由剪髮班學員負責為會員進行剪髮服務，包括：黃美和、趙惠鸞、梁少然、梁少琴、梁少芳、蘇惠儀、楊慧娟、杜婉貞、陳素雲、李好、譚錦卿、羅美華。

環保義工 大招募

為鼓勵會員多參與環保活動，與年青一代分享傳統環保生活智慧，本局現正招募「綠色大使」及「環保先鋒」參與一系列的環保工作坊、社區推廣工作及回收再造活動，將環保知識及傳統智慧結合，向社會宣揚綠色生活。

環境及自然保育基金 贊助

「綠綠無窮」 計劃



計劃日期：2015年11月-2017年3月

AEON 2016年慈善月曆資助活動

環保永旺 新社區

環保先鋒
工作坊

環保體驗
活動

社區教育
推廣活動

計劃日期：2016年1月-2016年12月

歡迎加入環保義工行列，請與 莫姑娘 聯絡

詳情可留意中心日後的月訊及海報



保良局安老服務



環境及自然保育基金 贊助

「綠綠無窮」計劃

綠綠無窮收集站

歡迎各會員及社區人士將以下種類物品交到收集站，由長者義工運用自身技能，如縫紉、維修及美化加工，變成實用的家品或玩意。

本月回收項目



舊布



百家布



布藝頭飾



舊布



布袋

日期: 22/3/2016 (星期二) **時間:** 下午2:00至4:00

地點: 保良局張麥珍耆樂中心 (鑽石山龍蟠街1號悅庭軒地下)

大家可以將回收物件,送到各個收集站。

*** 溫馨提示: 請預先清洗物品 ***

歡迎加入環保行列, 請與 **莫姑娘** 聯絡

活動編號：108332

花卉展一日遊

溫馨提示

日期：3月14日（星期一）

時間：上午9:00至下午4:30

費用：\$138（會員）、\$148（非會員）

負責同事：莫姑娘、政仔

活動內容：

- 維園花卉展覽

- 上環海味街、美味棧頭抽專門店

- 天際100觀景台

菜譜：

雞茸粟米羹 荷塘小炒

燒味拼盤 金銀蛋時蔬

鮮茄蛋肉片 瑤柱貴妃雞

魚香茄子 麻婆豆腐 絲苗白飯

活動編號：108633

復活節節慶活動

現已接受留名

「希望滿載」

日期：3月23日（星期三）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心活動室

內容：小遊戲、設計有希望意思的復活節卡、
製作迷你花束及禮物派發

名額：30人

費用：\$30

負責職員：劉心瑤 姑娘（實習社工）

陳惠珊 姑娘