



保良局張麥珍耆樂中心

2016年1月 中心會員通訊

2015 年全港中學生十大新聞選舉結果

由學友社舉辦的「全港中學生十大新聞選舉」結果如下，學生選出的十大新聞，是否與你們的十大新聞相同？2015年已經剛剛過去，當中不論世界或大家都經歷了不少的事件，盼望新一年事事順利，大家身體健康！

排名	新聞標題
1	台灣樂園粉塵爆炸引發大火 近五百人死傷
2	食水含鉛惹風波 各界促政府調查
3	伊斯蘭國發布斬首影片 兩名日本人質被處決
4	天津大爆炸千人死傷 揭企業違規存放過量危險品
5	美國同性婚姻合法化 引起社會關注
6	曼谷四面佛炸彈爆炸 兩名港人身亡
7	叮噹配音員林保全逝世 過千市民靈堂弔唁
8	拒大型樂器入閘惹爭議 港鐵試行樂器登記計劃
9	新沙士爆發 南韓政府被指抗疫不力
10	美國太空總署研究 推斷火星存有液態水

資料來源：學友社

下次例會日期：

2016年2月1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：孫嘉毅 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：107624

機場富豪茶聚

日期：2016年1月13日（星期三）

時間：上午 10:15 至下午 4:30

地點：赤鱸角機場富豪酒店

費用：\$55

名額：24 人

備註：參加者需帶備中心帽



所有此活動之參加者均不接受登記敬老賀新春活動

現已接受登記，1月6日（星期三）截止報名

抽籤將於1月7日（星期四）上午10:00進行

新春行大運

日期：2月18日（星期四、正月十一）

時間：上午 9:00 至下午 4:30

費用：\$168（會員）、\$178（非會員）

負責同事：政仔、黎姑娘

活動內容：

- 遊覽昂坪市集
- 寶蓮寺及天壇大佛
- 精美齋宴
- 參觀大澳

現已接受留名！

中心將於稍後時間透過中心海報及2月月訊

公佈更多有關此活動的資料！請多加留意！

活動編號：107658

1月份健康檢查

日期：1月18日（星期一）
 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1月5日下午2:00

活動編號：107794

情緒健康面面觀(II)

日期：1月12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：認識如何積極面對生活和保持
 心境開朗的竅門。
 主講：衛生署
 有興趣參加者，可自行按時出席

活動編號：107795

助行器具及輪椅

日期：1月26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：認識如何選擇合適的助行
 器具及輪椅及保養方法
 主講：衛生署
 有興趣參加者，可自行按時出席



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



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



活動編號：107656

U3A新年全盒製作

日期：1月5日（星期二）

時間：上午 9:30 至 11:30

地點：中心活動室

內容：U3A 委員分享利用利是封
製作新年全盒的方法

名額：10 人 費用：\$15

備註：參加者需自備月曆硬板

活動編號：107657

U3A新年掛飾製作

日期：1月15日（星期五）

時間：上午 9:30 至 11:30

地點：中心活動室

內容：U3A 委員分享利是封掛飾
製作方法

名額：10 人 費用：\$15

義工獎勵計劃

聯合嘉許禮

日期：1月21日（星期四）

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：德田商場彩明海鮮火鍋酒家

對象：中心義工

費用：\$40 名額：24 人

義工在 2015 年 1 月至 12 月期間，為中心提供 超過 50 小時 義工服務時數之義工將可 優先 報名！未滿者亦歡迎向職員留名！如人數超過上述活動名額，中心將會以抽籤決定。如有任何疑問，歡迎向職員查詢！



活動編號：107807

耆暉義軍嘉許禮

日期：1月15日（星期五）

時間：下午 1:00 至 5:00

地點：保良局總局

對象：耆暉義軍義工及受訪長者

費用：全免

名額：29 人（義工及受訪長者）

備註：參加者請帶備中心帽



玩具圖書館義工招募

義工角色：介紹桌上遊戲玩法；
以及協助活動進行

當值日期：逢星期一

當值時間：上午 10:00 至 11:00

有興趣成為義工之老友記，
可向莫姑娘報名，
稍後將有義工培訓。



活動編號：107808

快樂故事

小雲（化名）一直以家庭為先，並自覺把家庭照料得井井有條。但自她退休後，因空餘時間增多，漸漸感到生活空虛苦悶。及後，幸有朋友介紹她參加長者中心活動後，她的退休生活便有所改變。

小雲在中心認識了一班好友，並與他們一起積極參與不同類型的活動，從中明白到自己有足夠能力克服不同的挑戰，這不但建立了自信心，也擴闊了自己的眼界。同時，小雲亦不遺餘力地參加不同的義工活動，從中深深體會到「助人為快樂之本」這道理。

願她的改變可感染身邊的每個人。

活動編號：107441

老有所為 閉幕禮暨分享會

日期：1月16日（星期六）

時間：下午 2:00 至 4:00

地點：中心活動室

費用：全免

內容：攤位遊戲、作品分享、
活動回顧、豐富禮物

歡迎會員及家人一同參與

活動由社會福利署老有所為活動計劃贊助



綠綠無窮 環保工作坊

日期：1月9日（星期六）

時間：下午 2:30 至 4:30

地點：中心活動室

名額：20人 費用：全免

內容：學習製作環保清潔劑

備註：綠綠無窮義工優先參加
需自備清潔的 3 至 4 個
生果果皮，如橙皮、檸檬皮



eco
friendly



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)

寒冬護膚小貼士：

在特別乾燥的部位塗抹凡士林或含羊脂的護膚品，可減少皮膚乾燥和痕癢的問題



資料來源：衛生署 長者健康服務網站

銀齡展亮學苑實習導師開班喇!!

第三期銀齡展亮學苑導師培訓踏入實習喇！

1 月份，學員成為導師，係中心開班分享佢哋自己嘅獨門秘笈!!!

大家快 D 報名一齊玩㗎!!!

活動日期	時間	地點	內容	實習導師	名額
1 月 18 日 (一)	下午 2:00-4:00	廚房	滬式冷麵及 壽司	劉佩萍 梁玉珍	20 人
1 月 25 日 (一)	下午 2:00-4:00	廚房	串珠	姚惠嬋 關婉貞	20 人
1 月 26 日 (二)	上午 10:00-12:00	活動室	捲紙花 毛巾手工	陳素雲 呂淑貞	20 人



活動編號：107502

相逢樂職-紅色DIY

溫馨提示

活動日期：

1 月 7 日 (四)	下午 1:45-3:45
1 月 9 日 (六)	上午 9:30-11:30
1 月 14 日 (四)	下午 1:45-3:45
1 月 16 日 (六)	上午 9:30-11:30
1 月 21 日 (四)	下午 1:45-3:45
1 月 23 日 (六)	上午 9:30-11:30

*名額已滿

*已報名既記得出席喇！！

*完成課程後，需實習！

內容：教授基本的絲襪花製作技巧
及製作新年飾物

導師：中心會員麥慧玲及劉玉蘭



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



綠色角落
推廣循環再造



布偶
劇場



環保
回收活動



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 孫仔 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。

百家布



本月回收項目

舊布

牛奶盒 / 舊布



牛奶盒



遙控座

日期: 25/1/2016 (星期一) **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

孫仔

聯絡
孫仔



敬老賀新春

日期：2月23日（星期二）
地點：九龍灣國際展貿中心
內容：長者匯演、嘉賓新春祝賀、抽獎及午膳

名額：72人

現已接受留名登記！

有關活動之最新資訊，可參閱稍後張貼於中心壁報板上的活動宣傳海報，或向中心職員查詢



廣播節目

中心早前參加錄製電台廣播節目，節目播放詳情如下：

日期：2月8日（星期一）

時間：晚上 8:00 至 9:00

頻道：香港電台數碼 31 台

（RTHK DAB 31）

內容：告別校園時

各位老友記屆時可於上述頻道收聽有關節目！如有疑問，可向職員查詢。



活動編號：107477

活動由  慈康邨屋邨管理諮詢委員會資助



惜食·識「碳」·識減廢 屋邨嘉年華

日期：1月23日（星期六）

時間：下午 2:00 至 4:00

地點：慈雲山慈康邨康潤樓及康德樓中間空地

內容：環保講座、展覽、精彩表演、攤位遊戲、豐富禮物等



保良局
PO LEUNG KUK



政府資訊科技總監辦公室
Office of the Government Chief Information Officer

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





保良局
PO LEUNG KUK



「耆樂賦強-長者社區健康支援計劃」

計劃為患有糖尿病、高血壓或高危的長者而設，由跨專業團隊設計合適的課程，推動長者學習管理長期病患的知識，養成健康生活的習慣。



服務對象

60歲或以上長者

- 患有高血壓／糖尿病 或
- 高危長者
(例如肥胖、缺乏運動之長者)

課程內容

每節共 10 名參加者，每課程共 3 節，每星期舉行 1 節，每節 2 小時。

每個課程均由不同專業人士設計和推行，包括體適能教練、中醫、護士及藥劑師。



計劃推行日期：2015年1月至2016年3月
歡迎報名及查詢

