



保良局張麥珍耆樂中心

2016年2月 中心會員通訊



新年嚟喇，
惠珊姑娘祝
大家猴年精
靈過人，今
年過得更充
實開心！

惠珊姑娘

孫仔祝大家食
得，行得，瞓得，
玩得！樣樣皆
能，全部都得！

孫仔

各位老友記，祝福大
家猴年快樂！大家記
得要「猴住健康」，「猴
住幸福」，同埋「猴住
中心D活動」呀！

莫姑娘

祝大家身體健
康，心想事成，
猴年行大運，全
年笑哈哈！

李姑娘

政仔祝大家猴年好
似馬騮仔咁生生猛
猛，瞓得好食得好！

政仔

祝各位老友記猴年身
壯力健！笑口常開！

蘭姐

祝大家身體健
康！龍馬精神！
萬事如意！

茹姐

祝大家四季平安，
日日都開開心心！

黎姑娘

下次例會日期：

2016年3月7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：107797

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

寶蓮寺菜譜

- | | |
|-------|-------|
| 古法老火湯 | 脆皮炸春卷 |
| 碧綠腐球片 | 冬菇扒時蔬 |
| 彩虹滑豆腐 | 寶蓮羅漢齋 |
| 香煎鮮腐竹 | 五柳香芋茸 |
| 紫蘿素脆球 | 絲苗白飯 |

花卉展一日遊

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

上環海味街

上環美味棧

天際100觀景台

現已接受留名！

中心將於稍後時間透過中心海報及3月月訊
公佈更多有關此活動的資料！請多加留意！

星期日		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
31/1	廿二	1/2	廿三	2	廿四	3	廿五	4	廿六(立春)	5	廿七	6	廿八
 <p>中心休息</p>	9:15 足底按摩保健樂(41) 9:15 U3A 健腦操 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(5)	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 10:00 講座—膽固醇睇真 D 10:00 Whatsapp 班 12:00 社區飯堂 2:00 U3A 書法研習班(4)(完)	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 10:30 剪髮班(停課) 12:00 社區飯堂 2:00 編織班(4) 2:00 樂善堂王仲銘中學探訪 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(3) 9:30 耆樂電台 10:30 夏威夷小結他中班 12:00 社區飯堂 2:00 週四粵曲班(5)(停課) 2:00 2016 新春剪髮服務	9:15 英文初階 A 班(停課) 9:30 耆樂電台 10:00 健康運動鬆一鬆 10:30 英文會話 A 班(停課) 11:30 英文唱歌 A 班(停課) 12:00 社區飯堂 2:00 歌詠班	9:00 週六足底按摩保健樂(暫停) 10:00 週六粵曲班(停課)							
	7	廿九	8	正月初一	9	初二	10	初三	11	初四	12	初五	13
 <p>中心休息</p>	 <p>農曆年初一</p>	 <p>農曆年初二</p>	 <p>農曆年初三</p>	9:15 早晨健康操 9:15 英文唱歌 B 班(暫停) 9:30 耆樂電台 10:30 夏威夷小結他中班(暫停) 12:00 社區飯堂 2:00 週四粵曲班(5)(停課)	9:15 英文初階 A 班(停課) 9:30 耆樂電台 10:00 健康運動鬆一鬆 10:30 英文會話 A 班(停課) 11:30 英文唱歌 A 班(停課) 12:00 社區飯堂 2:00 歌詠班(暫停)	9:00 週六足底按摩保健樂(40) 9:00 耆樂賦強 10:00 週六粵曲班(停課)							
				14	初七	15	初八	16	初九	17	初十	18	十一
 <p>中心休息</p>	9:15 足底按摩保健樂(42) 9:15 U3A 健腦操 9:30 耆樂電台 10:00 玩具圖書閣 10:45 何老師水墨畫班(停課) 12:00 社區飯堂 2:00 書法基礎學習班(停課)	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(停課)	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 10:00 地區安老探訪 10:30 剪髮班(停課) 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	9:00 新春行大運 9:15 早晨健康操 9:15 英文唱歌 B 班(3)(完) 9:30 耆樂電台 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 英文初階 A 班(4) 9:30 耆樂電台 10:00 健康運動鬆一鬆 10:30 英文會話 A 班(4) 11:30 英文唱歌 A 班(4) 12:00 社區飯堂 2:00 歌詠班	9:00 週六足底按摩保健樂(41) 9:00 耆樂賦強 10:00 週六粵曲班(5) 12:00 慈善步行籌款							
	21	十四	22	十五	23	十六	24	十七	25	十八	26	十九	27
 <p>中心休息</p>	9:15 足底按摩保健樂(43) 9:15 U3A 健腦操 9:15 錢老師素描班(2)(完) 9:30 耆樂電台 10:00 玩具圖書閣 10:45 何老師水墨畫班(停課) 12:00 社區飯堂 2:00 書法基礎學習班(5) 2:00 綠綠無窮回收日	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 10:30 敬老賀新春 10:45 錢老師畫室(4)(完) 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(8) 10:30 2016 新春剪髮服務 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 9:15 英文唱歌 B 班(4) 9:30 耆樂電台 10:00 講座—牙齒及假牙護理 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 英文初階 A 班(4) 9:30 耆樂電台 10:00 健康運動鬆一鬆 10:30 英文會話 A 班(4) 11:30 英文唱歌 A 班(4) 12:00 社區飯堂 2:00 卡拉 OK	9:00 週六足底按摩保健樂(42) 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							
	28	廿一	29	廿二	1/3	廿三	2	廿四	3	廿五	4	廿六	5
 <p>中心休息</p>	9:15 足底按摩保健樂(44) 9:15 健康檢查 9:15 錢老師素描班(3) 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(5)	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) 2:30 Whatsapp 班(2)	9:15 早晨健康操 9:30 耆樂電台 10:30 剪髮班(9) 12:00 社區飯堂 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 12:00 社區飯堂 2:00 週四粵曲班(5)	9:15 英文初階 A 班(4) 9:30 耆樂電台 10:00 健康運動鬆一鬆 10:30 英文會話 A 班(4) 11:30 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(43) 9:00 耆樂賦強 10:00 週六粵曲班(5)							

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。

活動編號：107901

2月份健康檢查

日期：2月29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2月2日下午2:00

活動編號：108123

飲食健康-膽固醇睇真D

日期：2月2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：認識如何採用健康的生活模式
 維持膽固醇於理想水平。
 主講：衛生署
 有興趣參加者，可自行按時出席

活動編號：108124

牙齒及假牙護理

日期：2月25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：認識蛀牙及牙周病的成因
 以及牙齒和假牙的護理。
 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



Whatsapp班(2)

日期：3月1日至3月29日

(逢星期二，共4節)

時間：下午2:30至3:30

地點：中心電腦室

內容：學習使用智能電話通訊應用程式 Whatsapp

名額：10人 費用：\$50

備註：參加者需自備 Android 手機



現已接受留名



活動編號：108103

樂善堂王仲銘中學探訪

日期：2月3日(星期三)

時間：下午2:00至3:00

地點：中心活動室及電腦室

費用：\$10 名額：30人

內容：互動遊戲、跳繩表演，以及音樂才藝表演

備註：參加者將有小禮物一份



丙申年敬老賀新春 溫馨提示

日期：2月23日(星期二)

時間：上午10:30至下午2:00

地點：九龍灣國際展貿中心

內容：醒獅、唱歌表演、午宴、抽獎等

備註：已報名參加者請在當日上午10:00於中心集合



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，年初一)

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：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！



保良局慈善步行2016

日期：2月20日(星期六)

時間：下午12:30至6:30

集合地點：本中心

內容：透過步行為保良局籌募善款，由沙田馬場起步及步行全程(全程約為2小時)至馬鞍山公園參與嘉年華會

對象：義工及中心會員

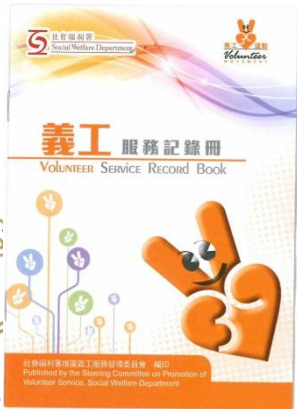
溫馨提示

參加者需衡量自身狀況能否應付長時間步行
參加者需自費往返中心及活動場地之交通費
有興趣之參加者可向職員報名！



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。



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：108136

地區安老探訪

日期：2月17日(星期三)

時間：上午 10:00 至下午 5:00

地點：黃大仙區

內容：上門探訪耆暉義軍長者

義工亦可按照實際情況，與負責同事商議另擇上門探訪日期

活動詳情可向孫仔或莫姑娘查詢



快樂故事

Anna 十分喜歡學習新事物，故退休後，便成為中心會員，至今已有十多年。對她而言，退休生活並不苦悶，反而讓她有更多時間去完成不同的學習目標，充實生活，如學習電腦和智能電話，與時並進；學習八段錦和易筋經，藉此鍛鍊身體；投身義工服務，與人分享所學所得，回饋社會。雖然 Anna 年紀漸長，但沒有減低她對學習的渴求，因她認為持續學習可增加自信心及滿足感，這成為了她努力不懈的動力。



綠綠無窮環保工作坊



日期：2月27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：學習製作環保梘

備註：綠綠無窮義工優先參加



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



孫仔 同事動向 茹姐

唔經唔覺嚟咗中心三年有多，見證住中心由舊變新，亦見證住自己由新變舊。去到今日，終於都到咗同大家講再見嘅時候！雖然唔能夠好似以前咁，日日都見到大家，但我都希望你哋每一位都可以過得開開心心，健健康康！

劉心瑤 姑娘

我是劉心瑤，可以稱呼我阿瑤，現就讀明愛專上教育學院，1月到5月期間會在中心擔任實習社工，逢星期一、四及五進行三天的實習工作。在這段時間，我會主動接觸中心的會員進行傾談，關注大家的需要，當中，我會協助中心進行不同活動，為大家設計合適的活動，歡迎大家找我傾談，希望能夠跟各會員建立良好的關係，共渡一個愉快的時光。

 保良局
PO LEUNG KUK

大家好，我是保良局的半職庶務員莊小茹，大家可以叫我小茹！我是在今年1月入職，在這一個月裡，我認識了不少老友記，很高興可以加入保良局這個大家庭！

黃靜雯 姑娘

大家好！我是明愛專上學院的實習社工，您們可以叫我黃姑娘。實習期至五月中，每逢星期一、四、五都會在中心與您們見面和工作，歡迎您們來找我聊天！我最喜歡跟老友記們聊天，聽聽你們的故事和一起討論日常生活的趣事。在這四個月裡我將會在中心舉辦小組和活動，有興趣記得留意月訊和海報，當然最歡迎您們來找我查詢！農曆新年快到了，在這邊預祝老友記們身壯力健 天天幸福！

 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

保良局銀齡展亮學苑



第二個班組為銀齡輕鬆快樂兩粒鐘之串珠班於1月25日亦順利完成，當日由銀齡導師關婉貞及姚惠嫻為大家分享天鵝及蝴蝶串珠製作，過程中，參加者「冇得玩又冇得食」！每位參加者的製成品都非常高水準！！



成雙成對~
祝大家猴年好事成雙

銀齡輕鬆快樂兩粒鐘之壽司班於1月18日完滿完結，當日由銀齡導師梁玉珍及劉佩萍為大家分享壽司製作，過程中，參加者既「冇得拎又冇得食」！



係啱見到都好想食呢~^^



銀齡輕鬆快樂兩粒鐘之捲紙花及毛巾班於1月26日完成，當日由銀齡導師陳素雲及呂淑貞為大家分享如何用紙條製作心意卡及用毛巾摺成可愛的兔仔和糖果~每位參加者都滿載而歸~



係啱好靚好得意呢~



相逢樂職

沙樽班

沙樽班已順利完成，每堂老友記均學習一種技巧，除已掌握最基本的技巧外，現在更可利用不同顏色的沙砌成一樽又一樽的圖畫。未來同學除會進行實習外，亦會製作一些沙樽進行義賣，發揮其所學。



紅色DIY

紅色diy都已順利完成，感謝導師麥慧玲及劉玉蘭教授老友記用絲襪和利是製作新年擺設，每堂老友記均開開心心帶著自己的成品回家！未來同學亦會分批進行實習，老友記多多支持喇!!!



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，2月中心將會繼續進行兩次義剪服務，包括2月4日(四)及24日(三)。

* 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



 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



布袋

日期: 22/2/2016 (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 **莫姑娘** 聯絡

「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

