



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2022年8月號

保良局賣旗日

17.8.2022

(星期三/全港各區)

正氣善盈 創建共融

康樂服務



日期：2022年8月17日（星期三）

時間：上午 7:00 - 11:30

本中心賣旗地點：鑽石山中心附近區域

是次賣旗是為保良局各服務籌募善款，支援基層及弱勢社群。本年特設電子募捐方式，善長可透過旗袋上的電子支付平台二維碼進行募捐。賣旗當日中心將作為旗站，部份活動可能受影響，詳見月訊日程表。另負責同事將稍後聯絡各位義工分享有關賣旗日資訊及旗袋交收事宜，多謝各義工鼎力支持！

請大家多多支持保良局賣旗日！

社會服務



教育服務



文化服務



醫療及綜合健康服務



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
八月活動日程表 *(日):日間托管服務活動	09:00 足底按摩 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 流行科技營(日) 2:00 8月之星生日會(日)	10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 勁歌金曲(日)	10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 芳療&認知訓練(日) 2:00 進階數碼培訓	10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 懷緬治療(日)	10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 活力運動會(日)	09:00 足底按摩 12:30 水墨樂油油(1)(補堂) 2:00 桌上遊戲(日) 2:30 水墨樂油油(2)(補堂)
中心休息	09:00 足底按摩 10:00 絲網花課程 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 流行科技營(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 勁歌金曲(日)	10:30 早晨運動 10:30 智叻小天地 11:00 新聞暢談 2:00 芳療&認知訓練(日) 2:00 進階數碼培訓	10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 懷緬治療(日)	10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 活力運動會(日)	09:00 足底按摩 10:00 創新肌運動課堂 12:30 水墨樂油油(1) 2:00 桌上遊戲(日) 2:30 水墨樂油油(2)
中心休息	09:00 足底按摩 10:00 絲網花課程 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 流行科技營(日)	10:00 飛鏢練習場 10:00 講座(低糖飲食) 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 勁歌金曲(日) 2:00 書法班(補堂)	07:00 賣旗日 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 芳療&認知訓練(日)	10:30 早晨運動 10:30 智叻小天地 11:00 新聞暢談 2:00 懷緬治療(日) 2:00 中式點心下午茶(日)	10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 活力運動會(日)	09:00 足底按摩 12:30 水墨樂油油(1) 2:00 桌上遊戲(日) 2:30 創新肌運動課堂 2:30 水墨樂油油(2)
中心休息	09:00 足底按摩 10:00 絲網花課程 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 流行科技營(日)	10:00 飛鏢練習場 10:00 講座(衛生資訊) 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 勁歌金曲(日) 2:00 書法班	10:00 創新肌運動課堂 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 芳療&認知訓練(日) 2:00 進階數碼培訓	10:30 早晨運動 10:30 智叻小天地 11:00 新聞暢談 2:00 懷緬治療(日)	10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 活力運動會(日)	09:00 足底按摩 10:00 創新肌運動課堂 12:30 水墨樂油油(1) 2:00 桌上遊戲(日) 2:30 水墨樂油油(2)
中心休息	09:00 足底按摩 10:00 絲網花課程 10:30 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 流行科技營(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 勁歌金曲(日) 2:00 書法班	10:00 創新肌運動課堂 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 芳療&認知訓練(日) 2:00 進階數碼培訓	奶粉售賣 加營素: 定價: \$178 低糖加營素: 定價: \$185 怡保康: 定價: \$222	逢星期一至五 中午 12:00-下午1:00 (逢星期一上午11:00 開始購買飯票)	

長者服務系統
 系統會以電話錄音形式致電給大家,號碼為3701 7910,如有疑問,請即致電中心。大家可以先行儲存此號碼,以茲識別。設立目的: 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

中心廣播平台
 中心會透過 WhatsApp 向會員發放重要資訊,如月訊等。為確保會員能順利地接收廣播訊息,請:
 1) 將中心流動電話號碼(9153 3285) 加為聯絡人
 2) 確保電話已安裝 WhatsApp 及能接收訊息
 3) 如同意接收訊息,請發放訊息至中心 WhatsApp

社區飯堂
 中心向區內長者提供價廉而營養豐原的飯餐,熱餐由惜食堂 提供。如有需要或疑問,歡迎向職員查詢。



社區照顧服務券計劃

我哋中心有為服務券使用者提供日間中心照顧服務同埋家居為本嘅服務，服務項目可以參考下邊，如有興趣歡迎向社工陶姑娘查詢！

服務項目

- 日間中心照顧
- 個人護理(膳食、沐浴)
- 到戶陪診
- 家居清潔
- 復康服務(運動、痛症治療)
- 社康服務(興趣班小組、康樂活動)
- 專業服務(物理、職業、言語治療)



活動回顧

夏日甜甜下午茶盛宴

中心於7月20日下午準備了一個豐富的西式下午茶，大家可以自行選擇喜歡的食物，職員們與大家在輕鬆的氣氛及音樂下傾下計，食茶點。大家都感到好有趣亦大飽口福。



服務介紹—每日主題活動

於午後時間，中心都會準備不同的每日主題活動供大家活動活動，有動有靜，無論鐘意玩咩，都總有一款啱你玩！

星期一 流行科技營

星期二 勁歌金曲

星期三 芳香治療及認知訓練

星期四 懷緬治療

星期五 活力運動會

星期六 桌上遊戲

活動回顧

動物醫生探訪

中心於7月13日邀請了6名動物醫生與大家共聚。大家能趁機會與動物接觸，動物可愛真誠的反應，慢慢令長者敞開心扉，開心的與大家分享自己的喜悅。



中心班組及活動

班組快報

書法班

一同持續地學習書法技巧，如不同的字體、筆法技巧及認識中文書法的歷史等，陶冶性情。

日期：8月23、30日，9月6及13日（逢星期二）

時間：下午2:00 - 3:30 地點：中心活動室

費用：\$80@4堂 名額：10名

義工老師：曾俊浩老師 負責同事：黃姑娘(Happy)

水墨樂油

持續學習新知識，學習基本水墨畫畫法，學習如何調色，運筆，構圖等技巧；藉學習水墨畫作媒介，抒發感受，加強社交，提高生活滿意感。

日期：8月13、20、27日，9月10、17、24日，

10月8、15、22、29日（逢星期六）

時間：第一班：下午12:30 - 2:00

第二班：下午2:30 - 4:00

地點：中心活動室 費用：\$120@10堂

名額：12名 義工老師：鄭素萍老師

負責同事：黃姑娘(Happy)

如對上列班組有興趣，歡迎向負責同事查詢名額及班組詳情。

健康專題講座— 「低糖飲食做得到」

每日糖份的攝取量應低於10粒方糖，不知不覺便會超出這個份量。來自雅培的講者會拆解高糖，低糖食物的誤解和介紹日常低糖飲食的方法。

日期：8月16日（星期二）

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

名額：20名

費用：全免

地點：中心大堂

協辦機構：雅培公司

負責同事：廖姑娘

高糖陷阱

健康專題講座— 「衛生互動遊戲」

食物環境衛生署以講座和影帶播放的形式與大家分享衛生資訊，並與會員進行bingo遊戲，以更有趣味的形式瞭解食物和環境衛生的知識。

日期：8月23日（星期二）

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

名額：20名

費用：全免

地點：中心大堂

協辦機構：衛生署

負責同事：廖姑娘



飛鏢練習場 (8月)

與一班同好學習電子飛鏢的各種遊戲模式及計分方法，一起練習飛鏢技巧，訂立目標，突破自己！

日期：8月9、16、23及30日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

名額：每節最多8名

費用：每節\$10

地點：中心活動室

負責同事：劉Sir



智叻小天地

透過有趣的認知訓練，如電子遊戲、挑戰及解難遊戲，讓長者多動腦筋，有助預防或延緩認知退化。

日期：8月10、18、25及29日

時間：上午10:30 - 11:30

對象：中心會員

名額：每節最多8名

費用：全免

地點：中心活動室

負責同事：陶姑娘



絲網花課程—迎春花

好一朵迎春花，人人都愛她～

義工老師今次會教大家整一大盆迎春花，溫故知新各種絲網花嘅製作技巧。喺屋企見到盆咁靚嘅作品，心情都靚啲！

日期：8月8、15、22及29日
(星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

對象：中心會員

名額：10名

費用：\$60 (4堂)

地點：中心活動室

義工導師：林妙清老師

負責同事：劉Sir



絲網花工作坊之 楊桃燈籠

唔經唔覺又差不多到中秋節啦，講到中秋節又點可以少得玩燈籠。今次義工老師會教大家整屬於自己嘅楊桃燈籠，真係識著燈嘍，快啲嚟參加啦！

日期：9月5日(星期一)

時間：上午10:00 - 12:00

對象：中心會員

名額：10名

費用：\$30

地點：中心活動室

義工導師：林妙清老師

負責同事：劉Sir



上課提示



長者進階數碼培訓計劃之 手機管理好輕鬆

教授平板電腦、手機基本操作功能，過濾及清除不相關資料，維持電子產品操作性能。

日期：8月3、10、24、31日 及 9月7日 (逢星期三) 時間：下午 2:00 - 4:00

對象：中心60歲或以上會員 名額：12名 (尚有一個名額)

費用：\$50 地點：中心活動室 協辦機構：屯輝長者學院 負責同事：劉 Sir

*因8月17日中心會作賣旗日旗站之用，該日課堂將會順延一星期。不便之處，敬請原諒。

賽馬會健健康康創新「肌」計劃 - 運動課堂

訓練加強肌肉力量和耐力、平衡力及柔軟度，建立恆常運動習慣，課堂為期十二週。

日期：8月13、20、24、27、31日，9月3、7、10、14、17、21、24、28日，
10月5、8、12、15、19、22、26、29日 及 11月2、5、9日
(逢星期三及六，共24節)

時間：上午10:00 - 11:30

下午 2:30 - 4:00 (*8月20日，9月17日 及 10月22日)

對象：中心50 - 70歲之會員 名額：已滿 費用：全免

地點：中心大堂 / 活動室 協辦機構：香港浸會大學許士芬博士體康研究中心

義工老師：黃美蓮 (有肌大使) 負責同事：劉 Sir

*有關8月10日課堂前評估之確實集合時間將陸續通知各參加者，如果參加者於8月4日尚未收到通知，請致電向負責同事查詢。

足底按摩保健樂報名安排

每節收費：\$100 (會員) \$110 (非會員)

每節均為45分鐘

備註：9月足底按摩報名安排

日期：8月8日 (星期一)

對象：恒常參與足按服務之中心會員

日期：8月9日 (星期二)

對象：本中心會員

日期：8月10日 (星期三)

對象：非中心會員



備註：報名時間以月訊刊登時間為準。另由於

中心服務已回復正常，報名安排已

恢復於中心交費作實。

因受肺炎疫情影響而未能接受服務之參加者

將優先補回服務，如有服務尚未補回，請聯絡

黃姑娘(Happy)。

如有查詢可與中心職員聯絡，謝謝大家!

認識新朋友



大家好！我係新入職嘅福利工作人員陳天朗，大家可以叫我阿朗。能夠喺張麥珍耆樂中心認識係緣份，雖然係初次接觸呢種工作，希望可以搞更多唔同嘅活動俾大家參與，營造一個開心舒適嘅環境俾大家！

惡劣天氣服務安排

天文台惡劣天氣訊號	中心服務	室內活動	戶外活動
1號風球／黃色暴雨	✓	✓	✓
3號風球／紅色暴雨	✓	✓	✗
8號風球或以上／黑色暴雨	✗	✗	✗



大家可用手機掃描二維碼進入本中心網頁以獲取更多資訊。如有疑問或特殊需要，請致電中心查詢。



意見反映

如對本中心服務有任何意見或建議，可即時向當值職員提出或聯絡單位主任。你的意見有助我們持續改善，提升服務質素，多謝支持。

負責人
中心主任
孫嘉毅

電話：
2242 2827
傳真：
2242 2961

電郵：mariacheung.lc@poleungkuk.org.hk
地址：九龍鑽石山龍蟠街1號悅庭軒地下
網址：<http://www.poleungkuk.org.hk/>

中心開放時間：
逢星期一至六上午9:00 - 下午5:00

下次中心例會：
日期：2022年9月6日 星期二
時間：上午10:00 - 11:00 下午2:00 - 3:00

非賣品 印刷數量200本 督印人：孫嘉毅 社工：陶依彤
編輯：劉亦峻 職員：黃苑靖、陳天朗、廖媛姿、盧雪艷、
吳佩珍、楊瑞英、戴振金、譚麗珍

