



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2021年10月

義工活動回顧及展望

有賴各位的善心和付出，本年度保良局賣旗日、中秋節地區探訪圓滿結束，中心在此衷心感謝各位一直以來對各項活動的支持，等我哋嚟回顧一下近月嘅義工活動啦！

保良局·中銀香港「關懷長者心」地區探訪計劃 - 中秋節地區探訪



保良局賣旗日



秋季義工聚會



隨中心活動恢復正常，未來會有更多活動等緊大家。除咗做義工回饋社會外，中心亦會籌備不同精彩嘅活動畀義工們參與。

最後中心誠邀各位會員/有興趣參與義工活動嘅人士加入我地嘅義工大家庭！如有興趣參與義工活動，可與劉 Sir 聯絡。



星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

保良局張麥珍耆樂中心

十月活動時間表

社區飯堂

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)
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
備註: 飯餐暫時有限度供應，如有疑問可向職員查詢

奶粉售賣

加營養

11種護心營養組合，含奧米加3，零反式脂肪及膽固醇

蛋白質及維他命D 幫助增強肌肉，強健身體

\$168

低糖加營養

護心強身雙效能

糖份每 100 毫升低至 1.75 克

\$175

怡保康

此產品供關注血糖的人士服用 需要低升糖指數 (GI 值) 飲食、乳糖不耐症的人士

\$212

節日小知識-中國國慶節
1949年10月1日，中華人民共和國的開國大典在北京天安門廣場舉行，中華人民共和國中央人民政府正式成立。本年為中國成立72週年。

中華人民共和國國慶節

1	2
09:00 足底按摩保健樂	09:00 足底按摩保健樂
12:30 水墨樂油油(1)班	12:30 水墨樂油油(1)班
02:00 桌上遊戲(服務券)	02:00 桌上遊戲(服務券)
02:30 水墨樂油油(2)班	02:30 水墨樂油油(2)班

中心廣播平台會員大招募
中心會透過 WhatsApp 向會員發放中心重要資訊，如月訊等。為確保會員能順利地接收廣播訊息，請：

3	4	5	6
中心休息	09:00 足底按摩保健樂 09:30 音樂治療課程(智樂) 10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 科技體驗班(服務券)	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 認知遊戲堂(服務券) 02:00 老有所為粉彩課堂	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 芳療照護/電影分享(服務券) 02:00 芬蘭木棋課程(智樂)

7	8	9
10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 音樂共享(服務券)	10:00 早晨運動 10:00 流感疫苗注射服務 10:30 新聞暢談 02:00 桌上遊戲(服務券) 02:00 詠春體驗班	09:00 足底按摩保健樂 09:30 巧製彩虹杯墊 12:30 水墨樂油油(1)班 02:00 桌上遊戲(服務券) 02:30 水墨樂油油(2)班

- 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，請透過 WhatsApp 發放訊息至中心流動電話號碼

10	11	12	13
中心休息	09:00 足底按摩保健樂 09:30 音樂治療課程(智樂) 10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 科技體驗班(服務券)	10:00 早晨運動 10:00 飛鏢練習場 10:30 新聞暢談 02:00 認知遊戲堂(服務券) 02:00 老有所為粉彩課堂	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 芳療照護/電影分享(服務券) 02:00 芬蘭木棋課程(智樂)

重陽節

14	15	16
10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 音樂共享(服務券)	10:00 早晨運動 10:00 詠春體驗班 10:30 新聞暢談 02:00 桌上遊戲(服務券) 02:00 腦腦碌碌(服務券)	09:00 足底按摩保健樂 12:30 水墨樂油油(1)班 02:00 桌上遊戲(服務券) 02:30 水墨樂油油(2)班

長者電話支援服務系統(IPP)
系統以電話錄音形式，致電給大家，電話號碼為 **3701 7910**，大家可以先行儲存此號碼，以茲識別。

17	18	19	20
中心休息	09:00 足底按摩保健樂 09:30 音樂治療課程(智樂) 10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 科技體驗班(服務券)	10:00 早晨運動 10:00 飛鏢練習場 10:00 專題講座(健康指標) 10:30 新聞暢談 02:00 認知遊戲堂(服務券) 02:00 老有所為粉彩課堂	10:00 早晨運動 10:00 認知障礙症專題講座 10:30 新聞暢談 02:00 芳療照護/電影分享(服務券) 02:00 芬蘭木棋課程(智樂)

10:00 早晨運動
10:30 新聞暢談
02:00 音樂共享(服務券)

21	22	23
10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 音樂共享(服務券)	10:00 早晨運動 10:00 詠春體驗班 10:30 新聞暢談 02:00 桌上遊戲(服務券) 02:00 腦腦碌碌(服務券)	09:00 足底按摩保健樂 09:30 天然素材壁畫 12:30 水墨樂油油(1)班 02:00 桌上遊戲(服務券) 02:30 水墨樂油油(2)班

系統設立目的：
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
例子：「您好！呢度係由保良局張麥珍耆樂中心打

24/31	25	26	27
中心休息	09:00 足底按摩保健樂 10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 科技體驗班(服務券)	10:00 早晨運動 10:00 實用手機程式班 10:30 新聞暢談 02:00 認知遊戲堂(服務券) 02:00 耆樂廚房(服務券)	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 芳療照護/電影分享(服務券) 02:00 芬蘭木棋課程(智樂)

28	29	30
10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 音樂共享(服務券)	10:00 早晨運動 10:00 詠春體驗班 10:30 新聞暢談 02:00 桌上遊戲(服務券) 02:00 腦腦碌碌(服務券)	09:00 足底按摩保健樂 12:30 水墨樂油油(1)班 02:00 桌上遊戲(服務券) 02:30 水墨樂油油(2)班

俾您，xxxx，如有疑问，請即致電中心，多謝！再見」

服務券計劃及活動預告



芳療照護服務

內容 透過香薰按摩療法改善長期痛症及舒緩情緒低落、憂鬱、促進愉悅感及長者之社交能力。

日期 10月6、13、20及27日
(逢星期三)

時間 下午2:00 - 3:00

地點 中心美容坊

對象 服務券長者

負責職員 吳姑娘



耆樂廚房-粟米魚肚羹

內容 魚肚含有豐富膠原蛋白，好食飽肚的同時能輕輕鬆鬆地養顏護膚！

日期 10月26日(星期二)

時間 下午2:00 - 3:00

地點 中心飯堂

對象 服務券長者

負責職員 盧姑娘



腦腦碌碌

內容 老友記會唔會好懷念年輕時嘅生活呢？等我傑sir同咁多位一齊談笑風生，用唔同嘅小遊戲同圖片，互相分享大家的經歷，一齊識下大家身邊的老友記，回顧令人回味既昔日往事。

日期 10月15、22、29日及11月5、12日(逢星期五)

時間 下午2:00 - 3:00

對象 服務券長者

負責職員 實習社工 傑Sir



服務券特備活動

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
10:00 早晨運動	10:00 早晨運動	10:00 早晨運動	10:00 早晨運動	10:00 早晨運動	10:00 早晨運動
10:30 新聞暢談	10:30 新聞暢談	10:30 新聞暢談	10:30 新聞暢談	10:30 新聞暢談	10:30 新聞暢談
2:00 科技體驗 	2:00 認知遊戲	2:00 芳療照護/ 電影分享	2:00 音樂分享 	2:00 桌上遊戲	2:00 桌上遊戲 

中心活動及班組

「智樂天地」課程安排

智樂老友記們，請留意下列新課程的上堂時間，如有疑問，可向中心職員查詢。

音樂治療課程(逢星期一):

日期：10月4、11、18日

時間：上午 9:30 - 11:00



芬蘭木棋課程(逢星期三):

日期：10月6、13、20、27日

時間：下午 2:00 - 3:30



實用程式手機班

內容 課堂會教授一些基本智能手機的使用技巧，另外亦會介紹一些實用的手機程式，例如九巴 APP、港鐵 APP 等，希望將智能手機融入大家生活當中。

日期 10月26日及11月2、9日
(逢星期二)

時間 上午10:00 - 11:30

地點 中心活動室

對象 中心會員

名額 8名

費用 \$30

負責職員 鋒 Sir



巧製彩虹杯墊

內容 今次委員們教大家整一樣實用小物，用不同色彩的彩條編織杯墊再剪裁出不同生動的造型，睇得又用得。

日期 10月9日(星期六)

時間 上午9:30 - 11:30

地點 中心活動室

對象 中心會員

名額 5名

費用 \$30

負責職員 劉 Sir

導師 U3A 委員



足底按摩保健樂報名安排

每節收費：\$95 (會員) \$105 (非會員)

每節均為 45 分鐘

**備註：11月足底按摩報名安排

日期： 10月11日(星期一)

對象： 恆常參與足按服務之中心會員

日期： 10月12日(星期二)

對象： 本中心會員

日期： 10月13日(星期三)

對象： 本中心及其他中心會員



備註：足底按摩保健樂報名時間以月訊刊登時間為準，謝謝大家繼續支持！

「老有所為活動計劃」添彩和諧耆樂團

因報名踴躍，參加者名單由抽籤決定，中籤者會由職員個別通知。如有疑問，可向鋒 Sir 查詢。

有關粉彩課堂時間如下：

課程時間表(逢星期二):

日期：10月5、12、19日

時間：下午 2:00 - 3:30



天然素材壁畫

內容 有冇諗過落葉、樹枝、木塊其實都可以用嚟拼貼出一幅幅好靚嘅圖畫？一齊發揮創意去砌下啦

日期 10月23日(星期六)

時間 上午9:30 - 11:30

地點 中心活動室

對象 中心會員

名額 5名

費用 \$30

負責職員 劉 Sir

導師 U3A 委員



飛鏢練習場 (10月)

內容 學習飛鏢各種遊戲模式及電子計分方法，與朋友們一起練習飛鏢技巧。

日期 10月12、19日(逢星期二)

時間 上午10:00 - 11:00

地點 中心活動室

對象 中心會員

名額 每節最多6名

費用 每節\$10

負責職員 劉 Sir



社區計劃宣傳



21/22 年度 流感疫苗注射服務



日期 2021 年 10 月 8 日 (星期五)
地點 本中心
時間 參加者可按分派的時間預早 5 分鐘到中心報到，無需過早到達，以免人群聚集。

備註

- 1) 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件
- 2) 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應或在注射當日身體不適或有發熱症狀都不宜注射
- 3) 接種新冠肺炎疫苗與注射流感疫苗需相距最少 14 日或以上的時間

注射服務由「保良局一站照顧」提供，如有任何疑問，請向醫生查詢



「醫社連心」社區關懷行動 - 認知障礙症專題講座及檢測服務

內容 活動包括約 1 小時講座及約 2 小時即場檢測服務，講座內容包括認知障礙症成因及影響。
參加者會安排先參加講座後進行認知障礙檢測及抽血。

日期	10 月 20 日 (星期三)	時間	上午 10:00 - 下午 1:00
對象	中心會員	地點	中心活動室
費用	全免	名額	30 名
協辦機構	深水埗區議會保良局石硤尾社區服務中心	負責職員	劉 Sir

備註

- 1) 參加者必須先出席講座才可被安排檢測及抽血
- 2) 如需協辦機構安排即場抽血，參加講座人數必須有 25 人或以上。



健康專題講座 - 健康指標及測試

內容 認識體重指數、脂肪測試、理想體形及中央肥胖等，以及各測試之限制、解讀及示範

日期	10 月 19 日 (星期二)	時間	上午 10:00 - 11:00
對象	中心會員	地點	中心活動室
費用	全免	名額	25 名
協辦機構	香港防癆心臟及胸病協會	負責職員	廖姑娘

備註 完成後會有免費脂肪測試 (參加測試者需為 80 歲或以下)



賽馬會社區持續抗逆基金 - 動感及健康生活計劃 詠春體驗班

內容 我要打十個! 由 2008 年開始隨電影上映詠春拳嘅熱潮有增無減，除了強身健體，當中亦包含儒家的哲理、武德，是次活動會由專業運動員教導詠春的基礎招式，由基礎學起。

日期 10月8*、15、22、29日 (逢星期五，共4堂)

時間 上午10:00 - 11:00

*10月8日上堂

地點 中心活動室

對象 中心會員

時間更改至下午

名額 8名

費用 全免

2:00-3:00

負責職員 劉 Sir



賽馬會社區持續抗逆基金 - 動感及健康生活計劃 競速疊杯體驗班

內容 杯除左可以用嚟飲水仲可以做咩? 疊杯你又試過未呢? 競速疊杯是一項新興的個人或團體運動，要求要以最快的時間把杯子按規律疊高後還原，講求眼明手快同時鍛鍊專注力。

日期 11月5、12、19、26日 (逢星期五，共4堂)

時間 上午10:00 - 11:00

地點 中心活動室

對象 中心會員

名額 8名

費用 全免

負責職員 劉 Sir



資訊站 - 政府電子消費券發放



電子平台	期數	金額	網上登記日期	領取日期
八達通 (*八達通平台共分三期發放消費券)	第二期	\$2000	7月4-17日	10月1日
			7月18日-8月14日或以書面形式遞交	11月1日
	第三期	\$1000	7月4-17日	最早於12月16日
			7月18日-8月14日或以書面形式遞交	最早於2022年1月16日
Tap & Go 拍住賞、 支付寶香港、 WeChat Pay	第二期	\$3000	7月4-17日	10月1日
			7月18日-8月14日或以書面形式遞交	11月1日



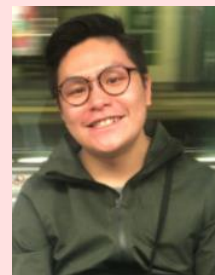
職員動向 - 認識新朋友



社會工作員-陶依彤

大家好呀！我係新入職嘅社工陶姑娘，好開心9月份正式加入保良局張麥珍耆樂中心嘅大家庭。我主要負責中心活動及服務券事務，所以大家如果有咩需要幫手隨時都可以搵我，我會盡力去協助大家。希望喺之後唔同嘅活動都可以見到大家，然後傾下偈互相認識下啦。祝大家身體健康，萬事如意！

大家好！我是來自明愛專上學院的實習社工馮嘉傑，大家可以叫我阿傑，好高興可以認識到各位。逢星期一、二、五都會在中心和大家聊天，直至12月28日，希望能夠在活動見到你們，亦歡迎大家嚟中心搵我傾偈。



實習社工-馮嘉傑

生活小百科 - 關節保護八大原則 (下)

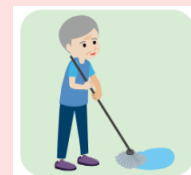
原則七: 適當運動

適當運動能提升肌力，保持關節靈活。長者應養成恒常的運動習慣，以保持肌力和關節健康。

原則八: 使用適合的輔助器具

做家務時使用適當的輔助器具可大為減輕關節的勞損和減輕受傷的機會，如：

- 使用長柄地拖或紙拖把代替趴或跪在地上抹地
- 選用手柄較粗和輕身的廚具



資料來源: 香港衛生署

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。

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/>

負責人
中心主任
孫嘉毅

電話
2242 2827
傳真
2242 2961

中心開放時間

逢星期一至六 上午9:00至下午5:00

下次中心例會

日期：2021年11月2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
職員：劉亦峻、黃澤鋒、黃苑靖、廖媛姿、盧雪艷、吳佩珍、
戴振金、譚麗珍