



保良局  
PO LEUNG KUK



# 保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2021年12月



不知不覺間又到了充滿歡樂及溫馨的12月，本月除冬至慶團圓外，亦有普天同慶的聖誕節，中心精心準備了不同的活動與會員們同樂，務求同大家過難忘嘅12月。中心在此預祝各位冬至、聖誕，以及新年快樂！

## 聖誕科技嘉年華

內容	趁今個平安夜，帶埋家人一齊嚟中心參加聖誕科技嘉年華啦，現場有攤位遊戲、各種科技體驗、亦有職員解答手機使用疑難，一齊過一個愉快又溫馨的聖誕啦！
日期	12月24日(星期五)
時間	上午10:00-12:00 及 下午1:30-4:00
地點	中心
對象	中心會員
名額	100名(憑遊戲券入場，先到先得)
費用	全免
負責職員	傑 Sir (實習社工)
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 完成指定活動後，可憑遊戲券換領精美禮物一份</li> <li>2) 屆時須帶備會員證作入場登記用</li> <li>3) 實體遊戲券可於7/12後親臨中心直接登記及領取，或先掃描二維碼於網上登記，再到中心領取</li> </ol>



保良局張麥珍耆樂中心  
聖誕科技嘉年華

日期: 2021年12月24日(星期五)  
時間: 上午10:00-12:00/下午1:30-4:00  
地點: 中心  
查詢電話: 22422827

遊戲券 轉去後頁開始玩遊戲



請即掃瞄二維碼  
搶先登記入場



## 聖誕裝飾義賣

聖誕  
限定

感謝義工妙清老師捐贈手工製作發光聖誕樹及金魚掛飾，全部善款將會用作中心日常運作用途，回饋會員及服務對象，請大家多多支持。



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
冬至快樂 	<b>保良局張麥珍耆樂中心</b> <b>十二月活動時間表</b>					<b>社區飯堂</b> 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	
<b>奶粉售賣</b> 			1	2	3	4	<b>中心廣播平台會員大招募</b> 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： 1) 將中心流動電話號碼 <b>(9153 3285)</b> 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 
5	6	7 (大雪)	8	9	10	11	
<b>中心休息</b>	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 10:30 新聞暢談 02:00 認知遊戲堂(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)	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 01:45 銀齡聖誕小食下廚樂 02:00 音樂共享/運動天地(服務券)	09:30 拉下筋 鬆下身 10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 桌上遊戲(服務券) 02:00 相影成趣	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	
12	13	14	15	16	17	18	
<b>中心休息</b>	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) 02:00 普天同慶(服務券) 02:00 相影成趣	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)	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)	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 耆樂廚房 02:00 音樂共享/運動天地(服務券)	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 10:30 與聖誕有個約會 02:00 桌上遊戲(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	<b>長者電話支援服務系統(IPP)</b> 系統以電話錄音形式，致電給大家，電話號碼為 <b>3701 7910</b> ，大家可以先行儲存此號碼，以茲識別。 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
19	20	21 (冬至)	22	23	24	25	
<b>中心休息</b>	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) 02:00 相影成趣 02:30 配水庫導賞團	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)	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)	10:00 早晨運動 10:00 (講座)體能活動及體重管理 10:30 新聞暢談 02:00 音樂共享/運動天地(服務券) 02:00 相影成趣	10:00 早晨運動 10:00 聖誕科技嘉年華 10:30 新聞暢談 02:00 桌上遊戲(服務券)	 <b>聖誕節公眾假期</b> <b>中心休息</b>	
26	27	28	29	30	31	2022/1/1  <b>公眾假期中心休息</b>	
 <b>聖誕節公眾假期中心休息</b>			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)	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)	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 音樂共享/運動天地(服務券)	09:30 拉下筋 鬆下身 10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 桌上遊戲(服務券)	俾您，xxxx，如有疑问，請即致電中心，多謝！再見！ 

# 社區照顧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** 12月1、8、15、22及29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-清甜滋潤椰子煲雞湯

**內容** 此湯有養血補氣功效，適合體虛、氣血不足、易暈眩疲倦人士飲用。椰子味甘性溫，有益氣補虛功效。

**日期** 12月16日(星期四)

**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

資料來源: 香港 01



## 普天同慶—聖誕活動



**內容** 一齊聽住聖誕歌去製作獨有嘅聖誕裝飾，再一同裝飾中心的聖誕樹，預早度過一個開心愉快嘅聖誕節，感受節日氣氛！

**日期** 12月13日(星期一)

**時間** 下午2:00 - 3:00

**地點** 中心活動室

**對象** 服務券長者

**負責職員** 陶姑娘



## 社區照顧服務券日常活動介紹

### 星期三：芳療照護計劃及電影共享

#### 芳療照護計劃

芳療照護計劃使用香薰複方油配合照顧撫觸按摩手法，緩解護理對象長期痛症及舒緩情緒低落憂鬱，促進愉悅感及減少失眠的情況。



人人為我，我為人人



#### 電影共享 (12月主題：粵語長片)

每個月都有唔同主題，12月希望透過「緬懷治療」，以當年熱門的電影喚起長者那些年到戲院看電影的回憶，令長者有系統地重塑經歷，勾起長者從前的歡樂時光，增加幸福感，有助舒緩長者情緒。

## 中心活動及班組

### 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：1 月足底按摩報名安排

日期：12 月 13 日（星期一）

對象：恒常參與足按服務之中心會員

日期：12 月 14 日（星期二）

對象：本中心會員

日期：12 月 15 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！

### 「相影」成趣

內容 除咗用手機記錄同探索身邊的人和事，有無想過用手機影相都可以加深大家嘅友誼呢？如果想學下點用手機影靚相嘅你，就千祈唔好錯過啦！

日期 12 月 10 (星期五)、13、20 (逢星期一) 及 23 日 (星期四)

時間 下午 2:00 - 3:30

地點 中心活動室

對象 中心會員

名額 6 名

費用 \$40

負責職員 實習社工 傑 Sir



### 飛鏢練習場 (12 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 12 月 14、21、28 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



### 義工天地 - 深水埗主教山配水庫導賞團

內容

早前清拆時被發現地底有逾百年歷史的古羅馬建築，最後煞停工程將之評為一級歷史建築。導賞團歷時 90 分鐘，包括參觀配水庫，了解食水供應系統發展史等，讓參加者親身欣賞這座美麗的歷史建築。

日期

12 月 20 日 (星期一)

集合時間

下午 2:30

集合地點

中心大廳

導賞時間

下午 3:30 - 5:00

對象

義工(優先)及中心會員

名額

10 名

費用

全免 (需自費前往深水埗港鐵站)

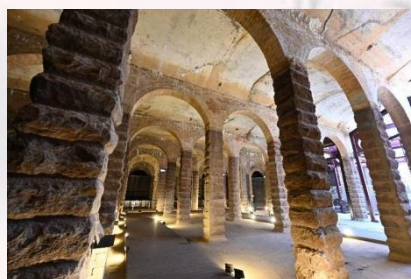
負責職員

劉 Sir

1) 前往配水庫需步行約 25 分鐘，路程主要為狹窄山路及梯級，需要一定體力，請衡量身體狀況是否適合參加。

備註

2) 須全程隨身攜帶已安裝「安心出行」流動應用程式的智能手機，並掃描二維碼以作紀錄，或填寫表格登記。



## 銀齡聖誕小食下廚樂

內容	聖誕就嚟到啦，一齊跟銀老師同孩之寶嘅義工們學習整精美嘅聖誕小食，提前感受節日氣氛啦。
日期	12月9日(星期四)
集合時間	下午1:45
集合地點	中心大堂
活動時間	下午2:30-3:30
活動地點	尖沙咀世界商業中心
對象	中心會員
名額	15名
費用	全免(或需自費公共交通費用)
協辦機構	孩之寶
負責職員	孫主任 / 黃姑娘



## 與聖誕有個約會

內容	聖誕將至，蔡繼有中學學生前來中心同樂，一同參與聖誕遊戲，為大家送上表演、聖誕禮物及祝福，於冬日帶來點點暖意。
日期	12月17日(星期五)
時間	上午10:30 - 下午12:30
地點	中心活動室
對象	中心會員
名額	30人(參加者將獲贈聖誕禮包)
費用	\$30
協辦機構	保良局蔡繼有學校
負責職員	黃姑娘 (HAPPY)
備註	為拍攝一張美麗的大合照，建議參加者穿著紅色或白色為主的服裝。



## 拉下筋，鬆下身

內容	最近天氣開始變凍啦，唔郁吓筋骨就好易變硬，大家一齊拉下筋做下簡單嘅活動，暖身之餘仲可以預防扭傷。
日期	12月10及31日(星期五)
時間	上午9:30-11:00
地點	中心活動室
對象	中心會員
名額	10名
費用	\$20
協辦機構	香港神的教會
負責職員	劉 Sir
備註	協辦機構為基督教背景，活動或會有宗教元素，如祈禱、唱詩等。



## 健康專題講座-體能活動及體重管理

內容	講解體能活動、運動量指標、如何量度體能活動強度及維持理想體重方法等。
日期	12月23日(星期四)
時間	上午10:00-11:00
地點	中心活動室
對象	中心會員
名額	15名
費用	全免
協辦機構	香港防癆心臟及胸病協會
負責職員	保健員廖姑娘
備註	當日有椅上運動和站立平衡運動的示範，請穿著適合活動的服裝參與。



## 班組快報 (招生中)

### 書法班

**招生**

書法除了是一種藝術外，更是一種素養。書法班提供平台給同好者們互相分享心得及經驗，亦有老師於同學有困難或疑問時解答，一同鍛鍊書法。

日期	1月4、11、18及25日	時間	逢星期二 下午2:00-3:30
義工老師	曾俊浩老師	收費	\$80@4堂
負責職員	黃姑娘 (Happy) / 劉 Sir	有興趣的學員可向中心職員查詢或登記。	



## 班組快報 (待參加者數量足夠開班)

### 英文會話班 (初班及高班)

待開辦



初班：教授簡易詞彙，日常用短句及淺易會話，培養對英文的興趣。  
高班：用英文故事深入教授詞彙及集中訓練溝通能力與英語應用技巧。

日期 預計 12 月開辦 時間 逢星期五上午 (待定)

義工老師 陳懿娟老師 收費 \$100@10 堂

負責職員 劉 Sir 有興趣的學員可向中心職員查詢或登記。



### 手語基礎班

待開辦

香港手語的起源可以追溯到 1949 年左右開始，教導當地聾人社區以促進社會凝聚力和規範他們的手語。班組將教導大家認識手語文化，以常用詞彙及日常短句學習手語溝通技巧。

日期 預計 1 月開辦 時間 逢星期三上午 10:00 - 11:00

手語導師 黃姑娘 (Happy) 收費 \$160@ 8 堂

負責職員 黃姑娘 (Happy) 有興趣的學員可向中心職員查詢或登記。



## 社區計劃宣傳



### 獅子會與香港浸會大學中醫藥慈善基金十五周年 - 免費網上義診服務

內容 讓長者透過視像諮詢中醫師，從而獲得日常中醫養生保健和調理建議，預防疾病，會診後有藥劑提供。

日期 12 月 15 及 22 日 (逢星期三)

時間 下午 2:05 - 5:00

地點 中心活動室

對象 中心會員

名額 每日 16 人

費用 全免

協辦機構 獅子會 及 香港浸會大學中醫藥

負責職員 廖姑娘

備註

- 1) 藥包會在診症後一至三天送至本中心，屆時職員會個別通知參與者到取。
- 2) 確實義診日期和時間會於登記後再作通知，每位診症時間約 15 分鐘。



### 汪徵祥慈善基金-除「疫」大掃除

內容 新年將近，等我哋幫您打理好家居迎接新年啦，本計劃將協助有需要長者提供專業家居清潔服務一次。

服務日期 12 月內

對象 領取綜援或長者生活津貼的獨居或雙老

名額 4 個長者家庭

費用 全免

負責職員 劉 Sir / 陶姑娘

- 備註
- 1) 如有需要申請，請向負責職員查詢。
  - 2) 服務將由坊間家居清潔公司提供。



### 「安康在家」計劃

計劃提供家居修葺、購買家電、購買傢具、購買禦寒物品等居家支援，讓申請人能安全、健康地於社區生活。受惠對象包括 **50 歲或以上** 有經濟困難之社區人士、同住的家人因健康或特殊社會因素而未能供應其生活所需。如有需要申請，請向職員查詢。



購買前 購買家電 購買後



修葺前 小型修葺 修葺後

## 離別感言



實習社工 馮嘉傑

各位會員大家好，我係實習社工傑仔啊，不經不覺已在中心實習了一段日子，很感謝中心的各位會員和職員，讓我有幸能成為中心的一份子，亦好開心能夠在這段日子認識到大家，建立了友誼。我將會在12月尾完成實習，感謝各位對我的包容同幫助，亦祝各位日後繼續笑口常開，身體健康！



## 健康生活小百科 - 冬日滋潤湯水推介

資料來源: TOP BEAUTY

### 海底椰蘋果雪梨百合湯



#### 材料：

蘋果 2 個；雪梨 2 個；乾百合 1 兩；海底椰 3 錢；蜜棗 2 粒；無花果 5、6 粒；南北杏 各 3 錢；陳皮 1 片；豬腱 300 克；水 約 5 湯碗

#### 做法：

先將陳皮洗乾淨，浸約 1 小時後刮瓢，然後把蘋果和雪梨（不須去皮）洗淨後去芯，各切開 4 塊備用。再把豬腱汆水後用凍水過冷河，而乾百合、海底椰、蜜棗、無花果、南北杏則沖水洗淨備用，待水滾後放入所有食材，再水滾後調細火，煲約 2.5 小時即可飲用。

#### 功效：

蘋果、雪梨可以養肺胃陰、生津解渴；百合養陰安神、海底椰潤肺止咳，天氣乾燥時飲用最為適用。

## 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](mailto: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：2022年1月4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、黃苑靖、廖媛姿、盧雪艷、吳佩珍、戴振金、譚麗珍