



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2021年5月

## 母親節特備活動



2021年5月9日(星期日)便是一年一度的母親節，母親為子女默默地奉獻不求回報，日常生活中帶給我們關心和溫暖陪伴我們成長，保良局張麥珍耆樂中心在此祝願每位偉大而又平凡的母親 - 永遠平安快樂、身體安康。

### 母親節花花傳心意

由即日起每位會員只需出示有效會員證，中心即送上幸福絲網花一朵，將節日溫暖傳遍社區，有興趣會員記得早日到中心領取心意。



感謝義工妙清老師無私製作幸福絲網花

### 頌母愛串心意

- |      |  |
|------|--|
| 內容   | 一面透過製作串珠飾物及繪畫刮畫心意卡，一面回憶分享與家人兒女的生活點滴，在疫情下保持正面樂觀的心情，並在節日中互相傳遞祝福。 |
| 日期   | 5月4日(星期二)  |
| 時間   | 下午3:00 - 4:00  |
| 地點   | 本中心活動室   |
| 對象   | 中心會員   |
| 費用   | \$30   |
| 負責職員 | 潘姑娘  |





星期日      星期一      星期二      星期三      星期四      星期五      星期六



# 張麥珍耆樂中心 五月活動時間表



**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：因疫情問題，飯堂服務暫停



**母親節** - 母親節在香港不是一項傳統節日，官方也沒有列作法定節日。但自從香港開埠以來，越來越多人開始逐漸習慣以五月的第二個星期日来慶祝母親節。每逢母親節，子女會用各種方式表達對母親的關懷和敬意，如贈送賀卡、鮮花和禮物，或者互通電話、電子郵件、甚至網路影片。受到當地文化影響，子女通常與母親一同到附近的茶樓或酒樓裡面飲茶慶祝。  
資料來源：維基百科



1  
**勞動節**  
**中心休息**

**低糖加營素**  
Ensure  
護心強身雙效能  
糖份每 100 毫升低至 1.75 克  
\$175

2	30	3	31	4	5	6	7	8
<b>中心休息</b>		10:00 新聞暢談 10:00 芬蘭木棋課程(智樂)(3/5) 10:30 早晨運動 02:00 時光之旅(服務券)(3/5) 02:00 認知遊戲或繪畫小組(服務券)		10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 互動運動(服務券) 02:00 感恩母親節(服務券) 02:00 軟握力球課程(智樂) 03:00 頌母愛串心意	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 歡樂保齡或音樂共享(服務券) 02:00 芳療照護服務(服務券) 02:30 香薰課程(智樂)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 Omi 互動樂悠悠(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 科技體驗班(服務券)	10:00 日本和諧粉彩班(U3A) 02:00 桌上遊戲(服務券)
9	10	11	12	13	14	15		
<b>母親節</b> <b>中心休息</b>		10:00 新聞暢談 10:00 芬蘭木棋課程(智樂) 10:30 早晨運動 02:00 認知遊戲或繪畫小組(服務券)		10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 互動運動(服務券) 02:00 軟握力球課程(智樂)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 歡樂保齡或音樂共享(服務券) 02:00 芳療照護服務(服務券) 02:30 香薰課程(智樂)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 Omi 互動樂悠悠(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 科技體驗班(服務券)	01:00 U3A 手工刺繡班 02:00 桌上遊戲(服務券)
16	17	18	19	20	21	22		
<b>中心休息</b>		10:00 新聞暢談 10:00 芬蘭木棋課程(智樂) 10:30 早晨運動 02:00 認知遊戲或繪畫小組(服務券)		10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 互動運動(服務券) 02:00 耆樂廚房(服務券) 02:00 軟握力球課程(智樂)	<b>佛誕</b> <b>中心休息</b> 	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 芳療照護服務(服務券) 02:00 Omi 互動樂悠悠(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 科技體驗班(服務券)	01:00 U3A 手工刺繡班 02:00 桌上遊戲(服務券)
23	24	25	26	27	28	29		
<b>中心休息</b>		10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 認知遊戲或繪畫小組(服務券)		10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 日本和諧粉彩課程(智樂) 02:00 互動運動(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 園藝課程(智樂) 02:00 歡樂保齡或音樂共享(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 芳療照護服務(服務券) 02:00 Omi 互動樂悠悠(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 科技體驗班(服務券)	02:00 桌上遊戲(服務券) 

**奶粉售賣**  
加營素  
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

**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

購買兩罐或以上奶粉即可免費獲贈一罐水劑加營素(朱古力味 250 毫升)，數量有限，先到先得！

## 服務券活動預告

### 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	5月5日(星期三)、 5月12日(星期三)、 5月20日(星期四)、 5月27日(星期四)
時間	下午2:00 - 3:00
地點	本中心美容坊
對象	服務券長者
負責職員	何姑娘、吳姑娘



### 耆樂廚房 - 陳皮紅豆沙

內容	用陳皮及紅豆煲制美味紅豆沙，陳皮具燥濕化痰、調中開胃、紅豆則可以美容養顏、排水消腫
日期	5月18日(星期二)
時間	下午2:00 - 3:00
地點	本中心飯堂
對象	服務券長者
負責職員	盧姑娘



### 感恩母親節

內容	以雪條棒製作成母親節盆栽花卡片，引導長者回憶對母親的思念及一同感恩母愛的偉大。
日期	5月4日(星期二)
時間	下午2:00 - 3:00
地點	本中心活動室
對象	服務券長者
負責職員	何姑娘



## 中心廣播平台會員大招募

中心往後會透過 WhatsApp 廣播功能向會員發放中心重要資訊，如月訊等。

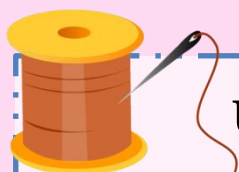
為確保會員能順利地接收廣播訊息，請：

- 1) 將中心流動電話號碼 (91533285) 加為聯絡人/存入電話簿
- 2) 確保智能電話已安裝 WhatsApp 及能接收訊息
- 3) 如同意接收訊息，請透過 WhatsApp 發放“同意” / “Okay” / 👉 至中心流動電話

中心手機號碼  
9153 3285



# 中心/社區計劃



## U3A 手工刺繡班

內容	透過共兩堂的課堂學會用不同的針法刺繡出喜愛的圖案
日期	5月15日(星期六) 5月22日(星期六)
時間	下午1:00 - 4:00
地點	中心活動室
對象	中心會員
名額	5名
費用	兩堂共\$60
導師	U3A 委員 杜婉貞女士
負責職員	劉 Sir / 劉姑娘



## 日本和諧粉彩班

內容	學習運用日本和諧粉彩的各種技巧及如何構成圖畫
日期	5月8日(星期六)
時間	上午10:00 - 11:30
地點	中心活動室
對象	U3A 委員
名額	8名
費用	全免
導師	日本和諧粉彩正指導師
負責職員	劉 Sir / 劉姑娘



## 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：6月足底按摩報名安排

日期：5月10日(星期一)

對象：恒常參與足按服務之中心會員

日期：5月11日(星期二)

對象：本中心會員

日期：5月12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可於每月的例會結束後第一個星期一開始預售，以月訊刊登時間為準，謝謝大家繼續支持！



## 「智樂天地」課程安排

智樂老友記們，除了本月的精彩活動外，5月尾到6月會有兩個全新課程供大家參與，資料如下：

園藝課程：

日期：26/5、2/6、9/6、16/6、  
23/6、30/6 (逢星期三)

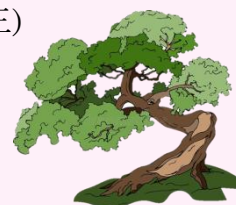
時間：下午 3:00 - 4:00

日本和諧粉彩課程：

日期：25/5、1/6、8/6、15/6 (逢星期二)

時間：下午 2:30 - 4:00

如有疑問，可向中心職員查詢。



## 計劃宣傳



CLP 中電

## 中電。全心傳電(電費資助計劃)



為讓一眾弱勢社群受惠，中電將於 2021 年度繼續透過「全心傳電」計劃，鼓勵住宅客戶全年慳電，及為合資格人士提供每戶 500 港元的電費資助，紓緩生活壓力。

### 受惠對象(需符合以下三項條件)：

- 1) 年滿 65 歲或以上
- 2) 獨居/雙老長者
- 3) 正領取綜合社會保障援助計劃或高額/普通長者生活津貼

### 申請所需文件：



- 1) 香港身份證
- 2) 電費單副本 (需完整顯示居住地址及電力賬戶註冊客戶英文姓名及中電編賬號碼)
- 3) 領取綜合社會保障援助計劃或高額/普通長者生活津貼證明文件連編號



### 申請日期：

2021 年 5 月至 9 月 (截止日期將由中電視乎申請情況調整，如滿額會提早截止，建議長者可盡早進行申請，以免額滿截止。)

合資格長者可透過本中心進行申請，一切申請全權由中電審批，成功申請者預計會於 2021 年 12 月底或之前收到資助。如有疑問，請向中心職員查詢。

## 保良局。「安康在家」(家居改善計劃)



社區上經濟困難的長者大都生活節儉，以應付日常所需，並忽略照顧自己的健康。許多時候家居較舊及忽略修繕，家居存在安全風險。本計劃由何超瓊女士捐款，為經濟困難長者提供家居修葺，讓長者能安全及健康地居家安老。

計劃為貧困長者提供家居環境危機評估、大型修葺或小型修葺，購買復康用品、必要傢俱和電器等。

### 受惠對象：

獨居長者/雙老家庭/長者同住的家人因健康或特殊社會因素未能供應長者的生活所需；

及經濟困難，例如：領取綜合社會保障援助 / 長者生活津貼等

合資格長者可透過本中心申請。如有疑問，請向中心職員查詢。





# 資訊一點通

## YouTube

Google LLC 影音播放與編輯



使用 YouTube 應用程式，掌握全球熱門影音、新聞等各種內容。無論懷舊金曲和電影，最新科技或知識影片都可以在 YouTube 中找到，包羅萬象，應有盡有。您可以訂閱喜愛的頻道、自行製作內容、與好友分享同樂，而且在任何裝置上，例如智能手機/電腦都能觀看。

有興趣既老友記可以用智能手機(Android)到 Google Play，而蘋果手機(IOS)到 App Store 下載應用程式

Android 系統智能手機下載二維碼



IOS 系統蘋果手機下載二維碼



資料來源：Google LLCLimited



# 生活小百科

# 關節伸展操



圖 1 及 2: 雙手扶著欄杆，挺直腰背，腳跟貼地，弓步站立，前腳曲、後腿伸直，至後腳有輕微拉緊感覺，維持十秒，轉換另一隻腳，重覆動作



圖 3: 雙手扶著欄杆，雙腳分開大約肩膊闊度，左腳向外提起，至雙腳距離一至兩呎，腰部保持不動，維持五秒，然後轉換另一邊，重覆動作。



圖 4: 雙手扶著欄杆，挺直腰背，右膝向後屈曲，維持五秒，然後轉換另一邊，重覆動作。

資料來源:房協長者通

## 臨別感言



大家好，今日何姑娘要和大家講聲再見啦。回想與大家相處這段日子，感謝中心給予我這個機會服務長者；感謝各位同事在工作上對我的指導及幫助，讓我獲益良多；感謝各位老友記在每次小組活動對我的支持及鼓勵。雖然心中萬般不捨，期望日後有機會與大家見面。在此，何姑娘祝大家身體健康，笑口常開！



保健員 何姑娘



轉眼間便要與大家說再見，真的感到十分不捨。在中心實習的日子，與大家建立了許多美好的回憶，我會把它好好珍藏在心。與此同時，我在各位的身上學習了許多書上學不到的寶貴東西，讓我獲益良多，希望將來有緣再見！感謝主任和所有同事的協助及提點，讓我能夠更順利地舉辦活動。在此祝大家身體健康，心想事成，希望各位繼續支持中心的活動。

## 實習社工 BOBO

各位大家好，時間過了半年，很快便完成了我在中心實習的日子。我很感激你們，你們一些美好的特質和經驗，令我有所成長。同時亦感謝機構給予機會，感謝主任，同事的協助和提點，讓我在實習的工作順利。最後，在此祝大家在疫情下平平安安，健健康康。



實習社工 阿銳

## 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](mailto:mariacheung.lc@poleungkuk.org.hk)

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至下午5:00

### 下次中心例會

日期：2021年6月1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：劉麗莎  
職員：劉亦峻、潘淑儀、張婉婷、何月明、盧雪艷、吳佩珍、戴振金