



保良局
PO LEUNG KUK







保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2021年7月



政府派發電子消費券概覽

各位會員大家好，政府於日前落實電子消費券相關安排，中心整合了簡單資料供會員參考資料如下：

申請資格	在 2021 年 6 月 18 日 或 之前年滿 18 歲在港居住的香港永久性居民及新來港人士			
申請日期	2021 年 7 月 4 日 (星期日) 至 8 月 14 日 (星期日)			
申請方式	經中央電子平台登記 或 經書面登記投入指定地點收集箱， <u>不接受</u> 郵寄			
所需資料及文件	(1) 身份證 (2) 可收取電話短訊的本地流動電話號碼 (3) 可收取消費券的電子儲值支付工具及賬號號碼			
可領取消費券的電子儲值支付工具	支付寶香港  AlipayHK	八達通  八達通 Octopus	Tap & Go 拍住賞 	WeChat Pay HK 
使用期限	第一及第二期的電子消費券均設有使用期限，如未能於限期內用完，該期消費券將會失效，要注意不同電子儲值支付工具將會有不同領取及使用期限。			
適用範圍	涵蓋本地交通、零售、餐飲及服務等消費，包括本地商戶的實體及網上店舖			
不適用範圍	繳付政府及公營機構或公用事業的收費、購買金融產品、海外消費、個人對個人轉賬(P2P)等，也不可兌換現金			
	電子消費券適用例子 		電子消費券不適用例子 	
	- 乘搭公共交通工具 - 餐廳食飯 - 超市/便利店購物 - 上網購物		- 交水費/電費/煤氣費 - 私人轉賬 - 交屋租 - 兌換其他貨幣 - 買股票/基金	
政府呼籲長者應盡量自行登記，如有需要切記只應找可信賴的親友協助，其他相關資訊可留意政府最新消息或向中心查詢。 參考網址: https://www.consumptionvoucher.gov.hk/tc/index.html				

中心新動向

因應疫情緩和及社交限制措施逐步放寬，中心將按社署指引陸續恢復班組及活動。

為答謝您們的支持和陪伴，於七月內大家可憑有效會員證參與大抽獎一次，贏取神秘大獎！

未續證嘅會員都記得嚟續會，順便試吓自己嘅手氣喇！

會員回饋大抽獎





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 七月活動時間表



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

1

**香港特別行政區
成立紀念日**

中心休息

2	3
10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 科技體驗班(服務券)	09:00 足底按摩保健樂 02:00 桌上遊戲(服務券)

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**



4	5	6	7	8	9	10
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 互動運動(服務券)	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 決戰四方城(服務券) 02:30 小食課程(智樂)	10:00 木箱鼓課程(智樂) 10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 芳療照護服務(服務券)	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 音樂共享(服務券) 03:00 園藝課程(智樂)	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 科技體驗班(服務券)	09:00 足底按摩保健樂 02:00 桌上遊戲(服務券)
11	12	13	14	15	16	17
中心休息	09:00 足底按摩保健樂 10:00 飛鏢課程(智樂) 10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 互動運動(服務券)	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 決戰四方城(服務券) 02:30 小食課程(智樂)	10:00 木箱鼓課程(智樂) 10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 芳療照護服務(服務券)	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 10:30 新聞暢談 02:00 科技體驗班(服務券)	09:00 足底按摩保健樂 02:00 桌上遊戲(服務券) 02:00 U3A 穿繩布偶 DIY
18	19	20	21	22	23	24
中心休息	09:00 足底按摩保健樂 10:00 飛鏢課程(智樂) 10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 互動運動(服務券)	10:00 早晨運動 10:00 飛鏢 BIUBIUBIU 10:30 新聞暢談 02:00 決戰四方城(服務券) 02:00 耆樂廚房(服務券) 02:30 小食課程(智樂)	10:00 木箱鼓課程(智樂) 10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 芳療照護服務(服務券) 02:15 認知障礙症知多 D	10:00 早晨運動 10:00 健康檢查-心房顫動測試 10:30 新聞暢談 02:00 音樂共享(服務券)	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 科技體驗班(服務券)	09:00 足底按摩保健樂 02:00 桌上遊戲(服務券)
25	26	27	28	29	30	31
中心休息	09:00 足底按摩保健樂 10:00 飛鏢課程(智樂) 10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 互動運動(服務券)	10:00 早晨運動 10:00 飛鏢 BIUBIUBIU 10:30 新聞暢談 02:00 決戰四方城(服務券) 02:00 快樂自創動態圖 02:30 小食課程(智樂)	10:00 木箱鼓課程(智樂) 10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 芳療照護服務(服務券) 02:00 馬賽克杯墊 DIY(服務券)	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 10:30 新聞暢談 02:00 科技體驗班(服務券)	09:00 足底按摩保健樂 02:00 桌上遊戲(服務券)

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 7/7、14/7、21/7、28/7 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-節瓜瑤柱紅蘿蔔豬骨湯

內容 用多種新鮮材料如豬骨、節瓜、瑤柱等煲製，湯味清甜，有消暑、健脾、生津止渴的功效。

日期 7 月 20 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



創意馬賽克杯墊 DIY

內容 利用晶瑩剔透的磁磚，以幾何圖形製作出屬於自己獨一無二而實用的杯墊，創出自己的風格

日期 7 月 28 日 (星期三)

時間 下午 2:00 - 3:00

地點 中心電腦室

對象 服務券長者

負責職員 張姑娘



認知障礙症知多 D

內容 認知障礙症日漸普遍，家中有老友記記憶力漸差或照顧遇上困難？來瞭解更多預防及治療方法啦。

日期 7 月 21 日 (星期三)

時間 下午 2:15 - 3:15

地點 中心大廳

對象 服務券使用者

中心會員

名額 各 6 名

費用 全免

講者 耆色園可聚耆英地區中心

註冊職業治療師

負責職員 劉姑娘



中心/社區計劃

「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

飛鏢課程(逢星期一):

日期：12/7、19/7、26/7、2/8、9/8、16/8

時間：上午 10:00 - 11:00

小食課程(逢星期二):

日期：6/7、13/7、20/7、27/7

時間：下午 2:30 - 3:30

木箱鼓課程(逢星期三):

日期：7/7、14/7、21/7、28/7

時間：上午 10:00 - 11:30

如有疑問，可向中心職員查詢。



專業健康檢查-心房顫動測試

內容	提供心房顫動測試及講解，評估心臟年齡與健康狀況。
日期	7月22日(星期四)
時間	上午10:00 - 11:00
地點	中心大廳
對象	中心會員
名額	20名
費用	全免
協辦者	雅培公司
負責職員	劉 Sir



如有興趣請
向職員報名

飛鏢 BIUBIUBIU~

內容	學習飛鏢玩法及計分方法，體驗用電子飛鏢機及並一同對戰，鍛鍊專注力及手部靈活性。
日期	7月20及27日(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8名
費用	每節\$10
負責職員	劉 Sir



U3A 穿繩布偶 DIY

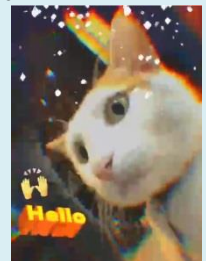


內容	學習以絨布及綿花一針一線地製作屬於自己的穿繩布偶。
日期	7月17日(星期六)
時間	下午2:00 - 3:30
地點	中心活動室
對象	中心會員
名額	5名
費用	\$30
負責職員	劉 Sir
導師	U3A 委員 杜婉貞女士



快樂自創動態圖

內容	跟親友用智能電話通訊時，除了使用心情貼圖之外，還有什麼方法可以增加趣味和表達心情呢？用智能電話應用程式，製作具有你自己特色的動態圖，讓親友一見到就難忘吧！
日期	7月27日(星期二)
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	\$30
負責職員	劉 Sir



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：8月足底按摩報名安排

日期：7月12日(星期一)

對象：恒常參與足按服務之中心會員

日期：7月13日(星期二)

對象：本中心會員

日期：7月14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！



計劃宣傳



全傳電
Power Connect

電費資助計劃

CLP 中電

中電將於本年度繼續透過「全心傳電」計劃，為合資格人士提供每戶 500 港元的電費資助，紓緩生活壓力。如想申請/有疑問，請向中心職員查詢。

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
- 2) 正領取綜合社會保障援助計劃或高額/普通長者生活津貼

所需文件：

- 1) 身份證
- 2) 津貼檔案文件連編號
- 3) 電費單正本

申請日期：

將於 2021 年 7 月 30 日 截止
(截止日期將視乎名額調整)



社會福利署

Social Welfare Department



社會福利署 - 「老有所為活動計劃」

添彩和諧耆樂團

內容

計劃以和諧粉彩為主題，參加者將會由 JPHAA 正指導師親身教導和諧粉彩使用與作畫技巧及獲得粉彩工具一套。於完成 3 節課堂後，參加者**必須承諾出席**該計劃下後續的和諧粉彩義工活動，以分享所學所得給更多人。

對象

中心會員

名額

8 名

費用

\$ 50

負責職員

劉 Sir



日期	活動項目詳情
8-9 月	進行共 3 堂和諧粉彩課程 (由 JPHAA 正指導師教導)
9-12 月	進行共 3 次和諧粉彩義工活動

有興趣可向職員報名，如報名人數過多將抽籤決定。
如有疑問，歡迎向職員查詢。



關愛基金長者牙科服務資助項目 - 擴大項目資助範圍



內容

- 符合資格的長者除可獲免費鑲配活動假牙及接受其他相關的牙科診療服務，還可在擴展項目下接受新加入的免費牙科診療分項，包括移除牙橋或牙冠和根管治療(杜牙根)服務;
- 擴大受惠對象範圍，為 75 歲或以上於五年前或更早之前在項目下曾接受牙科服務的長者提供第二次免費鑲配活動假牙及其他相關的牙科診療服務。

受惠對象

- 最近連續三個月正領取「長者生活津貼」長者
- 從未受惠於基金牙科資助 或 75 歲或以上於五年前或更早在項目下曾受惠的長者
- 從未受惠於衛生署的「長者牙科外展服務計劃」
- 已失去全部或部份牙齒或患有牙疾 及 獲評估為需要並適合接受相關的牙科診療服務



申請方法



如欲於本中心申請，請先致電 2242 2827 預約，再於指定時間親身前往中心辦理有關手續。



保良局賣旗日 2021

內容 保良局賣旗日一直得到各位鼎力協助和積極參與，中心每年的籌款表現都十分理想，至感至謝。

本年度賣旗日將定於 8 月 11 日舉行，現誠邀各位成為本年度賣旗日義工，共襄善舉，身體力行，幫助更多有需要人士。

日期 2021 年 8 月 11 日 (星期三)

時間 上午 7:30 - 中午 12:00

集合地點 中心活動室

對象 任何有興趣參與賣旗或義工服務的人士

名額 不限

負責職員 劉 Sir

報名方法 如感興趣或欲知更多詳情，請與中心聯絡

溫馨提示 活動涉及體力勞動及與他人接觸



我們需要你



WE WANT YOU

生活小百科 - 破解夏日飲食陷阱 (汽水篇)



汽水



喜歡喝汽水的老友記會說：「一天一罐都不算過份！」

成年人每日需要 2,000 卡路里，糖分攝取上限只有 50 克。汽水的熱量約 130-160 卡路里而糖粉高達 40 克，從以上營養成份顯示，一罐汽水已消耗了大部分的限額，還未計算從其他食物。長期過量攝取糖份會容易導致肥胖，更增加了患上糖尿病和冠心病等的風險。

破解

見字飲水!

購買預先包裝飲料前，請先閱讀營養成份標籤，鼓勵購買無糖或低糖的冰凍飲料，如無糖汽水、烏龍茶、原味綠茶等，同樣達到消暑效果。當然，最天然消暑的飲料是清水，每天飲用 6-8 杯的清水能保持身體有足夠水份。



資料來源:基督教聯合那打素社康服務

惡劣天氣服務安排



中心以會員安全為首要考慮因素，個別活動安排(特別是戶外活動)將由中心評估風險及視乎個別情況作最終決定，會員亦應按自己所在地區的天氣、路面交通情況及自身安全等因素作考量，自行決定是否前往中心，個別活動安排(特別是戶外活動)將由中心評估風險及視乎個別情況作最終決定。如有疑問請致電 2242 2827 與中心職員聯絡。



香港天文台

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 	✗	✗	✗

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至下午5:00

下次中心例會

日期：2021年8月3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、盧雪艷、吳佩珍、戴振金、譚麗珍