



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2021年8月



日期:2021年8月11日(星期三)

時間:上午7:00 – 11:30

本中心賣旗地點:鑽石山(龍蟠苑附近)

本年度的主題是「同心共融 善與人同」，紙旗中的人物分別代表受惠於保良局的不同人士，有長者、兒童及青少年、殘疾人士、病友、少數族裔等，帶出保良局多元化及貼心服務，齊心協力，為社會注入更多正能量。善長捐款將全數用於保良局逾三百個服務單位，以支援基層家庭、兒童、青少年、長者、殘疾人士、病友等有需要人士。

賣旗當日中心將化身作旗站，中心誠邀大家成為賣旗義工，另亦希望各位可以多多支持保良局賣旗日，將善心和善款化作支持有需要人士的力量。





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 八月活動時間表



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

1	2	3	4	5	6	7	中心廣播平台會員大招募
<p style="text-align: center;">中心休息 全民運動日</p> <p>09:00 足底按摩保健樂 10:00 早晨運動 10:00 飛鏢課程(智樂) 10:30 新聞暢談 02:00 互動運動(服務券)</p>	<p>09:00 足底按摩保健樂 10:00 早晨運動 10:00 飛鏢課程(智樂) 10:30 新聞暢談 02:00 互動運動(服務券)</p>	<p>10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 決戰四方城(服務券)</p>	<p>10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 芳療照護服務(服務券)</p>	<p>10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 音樂共享(服務券)</p>	<p>10:00 早晨運動 10:00 認知遊戲課程(智樂) 10:30 新聞暢談 02:00 科技體驗班(服務券)</p>	<p>09:00 足底按摩保健樂 02:00 桌上遊戲(服務券) 02:00 U3A 粉彩愛心樹</p>	
8	9	10	11	12	13	14	
<p style="text-align: center;">中心休息</p> <p>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)</p>	<p>09:00 足底按摩保健樂 10:00 飛鏢練習場 10:30 新聞暢談 02:00 決戰四方城(服務券)</p>	<p>10:00 早晨運動 10:00 飛鏢練習場 10:30 新聞暢談 02:00 決戰四方城(服務券)</p>	<p style="text-align: center;">保良局賣旗日</p> <p>07:00 早晨運動 10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 芳療照護服務(服務券)</p>	<p>10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 音樂共享(服務券)</p>	<p>10:00 早晨運動 10:00 認知遊戲課程(智樂) 10:30 新聞暢談 02:00 科技體驗班(服務券)</p>	<p>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</p>	
15	16	17	18	19	20	21	
<p style="text-align: center;">中心休息</p> <p>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)</p>	<p>09:00 足底按摩保健樂 10:00 飛鏢練習場 10:30 新聞暢談 02:00 決戰四方城(服務券)</p>	<p>10:00 早晨運動 10:00 飛鏢練習場 10:30 新聞暢談 02:00 決戰四方城(服務券)</p>	<p>10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 芳療照護服務(服務券)</p>	<p>10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 11:00 專題講座 - 認識尿失禁 02:00 音樂共享(服務券)</p>	<p>10:00 早晨運動 10:00 認知遊戲課程(智樂) 10:00 太極體驗班 10:30 新聞暢談 02:00 科技體驗班(服務券)</p>	<p>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</p>	<p style="text-align: center;">長者電話支援服務系統(IPP)</p> <p>系統會以電話錄音形式，致電給中心會員，電話號碼為 3701 7910，大家可以先行儲存此號碼，以茲識別。</p>
22	23	24	25	26	27	28	
<p style="text-align: center;">中心休息</p> <p>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)</p>	<p>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)</p>	<p>10:00 早晨運動 10:00 飛鏢練習場 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)</p>	<p>10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 芳療照護服務(服務券)</p>	<p>10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 音樂共享(服務券)</p>	<p>10:00 早晨運動 10:00 認知遊戲課程(智樂) 10:00 太極體驗班 10:30 新聞暢談 02:00 科技體驗班(服務券)</p>	<p>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 02:30 體適能運動班</p>	<p>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</p>
29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>奶粉售賣</p>  <p>加營養</p> <p>11種護心營養組合，含奧米加3，零反式脂肪及膽固醇</p> <p>蛋白質及維他命D 幫助增強肌肉，強健身體</p> <p>\$168</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>低糖加營養</p>  <p>護心強身雙效能</p> <p>糖份每 100 毫升低至 1.75 克</p> <p>\$175</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>怡保康</p>  <p>此產品供關注血糖的人士服用</p> <p>需要低升糖指數 (GI 值) 飲食、乳糖不耐症的人士</p> <p>\$212</p> </div> </div>				
<p style="text-align: center;">中心休息</p> <p>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)</p>	<p>09:00 足底按摩保健樂 10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 決戰四方城(服務券) 02:30 肌不可失運動課堂</p>						



服務券計劃及活動預告



本中心為長者提供日間中心照顧服務及家居為本的各類到戶服務，如：

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

對象：持有「長者社區照顧服務券」之長者、有意使用上列服務之長者

如有興趣歡迎向社工劉姑娘查詢。

長者社區照顧服務券(社區券)
證明書

Community Care Service Voucher
for the Elderly (CCSV) Certificate



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	8月4、11、18及25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-木瓜雪耳糖水

內容	以木瓜、冰糖、雪耳製作，養陰潤肺，滋潤皮膚。
日期	8月24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



智樂天地計劃本期活動



「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。

飛鏢課程(逢星期一):

日期：8月2、9、16日

時間：上午 10:00 - 11:00

認知遊戲課程(逢星期五):

日期：8月6、13、20、27日

時間：上午 10:00 - 11:00

中心活動及班組

健康專題講座-認識尿失禁

內容	尿失禁是一個普遍令人愁苦和尷尬的問題，會對生活品質產生影響。講座會分享病症成因、狀況及應對方法，一齊用輕鬆同積極嘅心態去面對。
日期	8月19日(星期四)
時間	上午11:00 - 12:00
地點	中心大廳
對象	中心會員
名額	20名
費用	全免
協辦者	添寧
負責職員	劉 Sir

參加者可
獲小禮物



U3A 粉彩愛心樹

內容	冇學過畫畫唔緊要，冇藝術觸覺都可以，冇冇諗過用手指同化妝綿都可以創作出一幅靚靚粉彩畫？等今次由中心U3A 委員們教大家用簡單工具及各種技巧繪製粉彩畫啦！
日期	8月7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	8名
費用	\$30
負責職員	劉 Sir
導師	U3A 委員



飛鏢練習場

內容	學習飛鏢各種遊戲模式及電子計分方法，與志同道合的朋友們一起自行練習飛鏢技巧。
日期	8月10、17、24及31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6名
費用	每節\$10
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：9月足底按摩報名安排

日期：	8月9日(星期一)
對象：	恒常參與足按服務之中心會員
日期：	8月10日(星期二)
對象：	本中心會員
日期：	8月11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！



水墨樂油油 (水墨畫班)

內容	水墨畫是中國繪畫的代表，並不只是宣紙上的點染勾勒，還要表現「氣韻」、「境界」。鄭老師將透過課堂帶領大家由淺入深，領略國畫的有趣之處。		
日期	8月14、21、28日，9月4、11、18、25日及10月2、9、16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
對象	中心會員	負責職員	劉 Sir
名額	每班12名	義工老師	鄭素萍老師



社區計劃宣傳



社會福利署 - 「老有所為活動計劃」

賽馬會「肌」不可失大行動

網上遙距運動課堂

- 內容** 唔想出街但又想做運動？在家運動又唔知做咩動作好？即刻參與由「有肌大使」講解運動須知，並教授較低強度嘅「有肌健康操 - 家居運動篇」啦。
- 日期** 8月31日及9月2、7、9、14、16、21、23日(共8堂)
- 時間** 下午2:30 - 3:30
- 地點** 中心活動室
- 對象** 50歲以上中心會員
- 名額** 6名
- 費用** 全免
- 負責職員** 劉 Sir
- 導師** 「有肌大使」 黃美蓮
- 如有疑問歡迎向職員查詢，參與者請穿著合適運動服裝及帶備500毫升水樽兩個。



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。完成3節課堂後，參加者**必須出席**計劃的和諧粉彩義工活動，與更多人分享所學所得。
- 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
10月5、12及19日下午	進行共3堂和諧粉彩課程 (由JPHAA正指導師教導)
10-12月	進行共3次和諧彩粉義工活動

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。

賽馬會社區持續抗逆基金 - 動感及健康生活計劃 太極體驗班



- 內容** 太極拳是中國傳統武術，三大內家拳之一，講究中定、放鬆、心靜、慢練。活動會由專業運動員教導太極的基礎招式，健身健心。
- 日期** 8月20、27日及9月3、10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



關愛基金長者牙科服務資助項目



受惠對象

- (1) 最近連續三個月正領取「長者生活津貼」 (2) 從未受惠或75歲或以上於五年前或更早曾受惠
- (3) 從未受惠於衛生署長者牙科外展服務計劃 (4) 獲評估為需要並適合接受牙科診療服務

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。



生活小百科 - 日常關節保護八大原則 (上)



原則一: 利用較大和有力的關節

人體的關節大小結構不一，承重能力亦不同。在日常生活中，長者應該盡量使用較大和較有力的關節（如肩關節、肘關節），減低小關節的勞損（如手指關節）。

例子 1：購物時，將購物袋揸在肩膀上，代替用手指握袋。

例子 2：使用背囊以將重量平均分配在雙肩。



原則二: 正確姿勢和人體工學

提起重物時應避免彎腰，盡量將物件貼近身體，收緊腹部，使用腳力。做家務時亦應保持正確姿勢，避免使用蹲、跪和彎腰的姿勢。盡可能使用推或拉的動作代替提舉。需要做比較長時間的家務如洗碗、熨衫時，應坐下以節省體力。另外，常用的物品應該放在肩至腰間高度的位置，減少彎腰的機會。



原則三: 避免長時間維持同一個姿勢

長者應避免長時間坐或站立。例如，站著煮食或坐著看電視時，應每 45 分鐘轉換姿勢，以維持關節靈活和肌肉平衡。另外，避免長時間低頭用電話，以減少對頸椎的負荷。

原則四: 平衡活動和休息



若需要進行體力要求大的活動，應安排適當的休息。切忌心急地將工作一口氣完成。若工作量比較多，可計劃將體力要求大與比較輕巧的活動交替進行。例如，可安排拖地後便坐下摺衫，然後才煮食。

各位長者如能依照以上建議，養成在日常生活中保護關節的習慣，就可以避免關節痛楚，活得開心又自在！



資料來源: 香港衛生署

義工天地



隨疫情好轉，中心計劃逐步恢復各類義工活動，現希望在此招募有興趣參與義工活動的會員及收集大家的意見，為籌備日後的義工活動作好準備。



義工活動意向調查表

姓名: _____ 會員編號: _____

探訪(機構/上門) 才藝表演

賣旗/戶外義工服務 義務導師

義賣/義賣品製作 其他: _____

資訊欄 - 樂悠咭 (60-64 歲乘車優惠個人八達通卡)



政府明年 2 月 27 日起，將 2 元乘車優惠的合資格年齡，由 65 歲降至 60 歲。60 至 64 歲的新受惠人士，必須申請及使用名為「樂悠咭」的個人八達通卡，印有持卡人照片及姓名。

申請費用

首次申請免費，遺失補領要支付 50 元行政費。



申請時間表：

出生年份	接受申請日期
1957	今年 8 月 2 日至 31 日
1958	今年 9 月 1 日至 30 日
1959	今年 10 月 1 日至 31 日

出生年份	接受申請日期
1960	今年 11 月 1 日至 30 日
1961	今年 12 月 1 日至 31 日



申請方法：

- 1) 郵寄申請表格：紙本表格可於指定地點(如港鐵站客務中心，民政事務處民政諮詢中心，運輸署牌照事務處等)領取，填妥後可直接投進香港郵政郵箱；
- 2) 利用智能裝置的八達通應用程式申請



資料來源：商業電台 <https://www.881903.com/news/local/2398362>

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 9月7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