



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2021年9月



9月21日便是本年度的中秋節，一年容易又中秋，轉眼間又過了大半年。由古至今，中秋都是期盼團聚的日子，一家人相聚一起賞月、猜燈謎、食月餅，享受天倫之樂。

保良局張麥珍耆樂中心全人在此祝福大家中秋快樂
親情愛情，情系佳節。家園月圓，圓滿中秋。

中秋齊團圓

內容 中秋佳節，獨樂樂不如眾樂樂，一齊黎中心玩遊戲，認識下新朋友，預先慶祝一個開心既中秋節。
參加者仲有中秋小禮物一份。

日期 9月15日(星期三) **時間** 上午10:30 - 11:30

地點 中心活動室 **對象** 中心會員

名額 12名 **費用** \$30

負責職員 劉 Sir



齊吃月餅迎中秋

於9月10日起，憑有效會員證，可於中心領取志蓮月餅一個。為大家送上心意及祝福，歡度中秋。

燈謎人 2021

由9月10日起，憑有效會員證到中心可參加猜燈謎活動，猜中可獲由妙清老師製作的LED燈籠一個，先到先得，送完即止



特別通告



保良局張麥珍中心預計將於9月18日至26日進行地蓆改善工程，工程期間中心只維持有限度服務，所有活動及班組會暫停直至工程完成。期望中心於工程後可提供一個更舒適的環境供大家活動，如有不便，敬請原諒。





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 九月活動時間表





惜食堂
by Bo Charity Foundation

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

中秋節冷知識 - 月餅的傳統

在殷周時期已有一種名為「太師餅」的食物，可算是月餅的「始祖」。後來漢代張騫出使西域時，引入芝麻、胡桃作為輔料，演變成以胡桃仁為餡的圓形餅—「胡餅」。到了唐代，「胡餅」成為軍隊祝捷食品。相傳唐玄宗和楊貴妃中秋賞月食胡餅時，唐玄宗認為「胡餅」名字難聽，楊貴妃仰望明月，隨口而出「月餅」一詞，自此「胡餅」改名為「月餅」。

1 2 3 4 **中心廣播平台會員大招募**

10:00 早晨運動
10:30 新聞暢談
02:00 芳療照護服務(服務券)
02:30 園藝課程(智樂)

09:30 飛鏢課程(智樂)
10:00 早晨運動
10:30 新聞暢談
02:00 音樂共享(服務券)
02:30 肌不可失運動課堂

10:00 早晨運動
10:00 太極體驗班
10:30 新聞暢談
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 U3A 玉兔彩燈 DIY
02:30 水墨樂油油(2)班

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：

5 6 7 8 9 10 11

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
10:30 新聞暢談
02:00 認知遊戲堂(服務券)
02:00 耆樂廚房(服務券)
02:30 肌不可失運動課堂

10:00 早晨運動
10:30 新聞暢談
02:00 芳療照護服務(服務券)
02:30 園藝課程(智樂)

10:00 早晨運動
10:30 新聞暢談
10:30 新聞暢談
02:00 音樂共享(服務券)
02:30 肌不可失運動課堂

09:30 飛鏢課程(智樂)
10:00 早晨運動
10:30 新聞暢談
02:00 音樂共享(服務券)
02:30 肌不可失運動課堂

10:00 早晨運動
10:00 太極體驗班
10:30 新聞暢談
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

12 13 14 15 16 17 18

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 飛鏢練習場
10:30 新聞暢談
02:00 認知遊戲堂(服務券)
02:30 肌不可失運動課堂

10:00 早晨運動
10:30 新聞暢談
10:30 中秋齊團圓
02:00 芳療照護服務(服務券)
02:30 園藝課程(智樂)

10:00 早晨運動
10:30 新聞暢談
10:30 新聞暢談
02:00 音樂共享(服務券)
02:30 肌不可失運動課堂

09:30 飛鏢課程(智樂)
10:00 早晨運動
10:30 新聞暢談
02:00 音樂共享(服務券)
02:30 肌不可失運動課堂

10:00 早晨運動
10:30 新聞暢談
10:30 秋季義工聚會(1)
02:00 桌上遊戲(服務券)
02:30 秋季義工聚會(2)

19 20 21 22 23 24 25

中心休息

地蓆改善工程



中秋節翌日公眾假期

地蓆改善工程

26 27 28 29 30

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)

10:00 早晨運動
10:30 新聞暢談
02:00 芳療照護服務(服務券)
02:30 園藝課程(智樂)

09:30 飛鏢課程(智樂)
10:00 早晨運動
10:30 新聞暢談
02:00 音樂共享(服務券)

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



低糖加營素
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



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。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俾您，xxxx，如有疑問，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** 9月1、8、15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-節瓜章魚湯

- 內容** 以木瓜、冰糖、雪耳製作，養陰潤肺，滋潤皮膚。
- 日期** 9月7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(逢星期四):

日期：9月2、9、16、30日

時間：上午9:30 - 11:00

園藝課程(逢星期三):

日期：9月1、8、15、29日

時間：下午2:30 - 4:00

音樂治療課程(逢星期一):

日期：9月27及10月4、11、18日

時間：上午9:30 - 11:00



中心活動及班組

秋季義工聚會

內容 相信許多義工朋友們已經好耐未有相聚一起，適逢中秋佳節，正是相聚的好時機。對義工活動有興趣的新朋友亦歡迎參加！屆時將會同大家玩遊戲，仲有一份小禮物。

日期 9月17日（星期五）

時間 上午10:30 - 11:30

下午2:30 - 3:30

地點 中心活動室

對象 義工 / 對義工活動有興趣的會員

名額 每節12名

費用 全免

負責職員 劉 Sir



活動回顧 - 玉兔彩燈 DIY

講起中秋節會諗起咩？月餅？嫦娥？燈籠？點可以少得可愛嘅玉兔啊。適逢中秋，中心一班 U3A 委員們教大家製作極具懷舊色彩嘅玉兔燈籠，拎出街肯定係全場嘅焦點！



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：10 月足底按摩報名安排

日期： 9月13日（星期一）

對象： 恒常參與足按服務之中心會員

日期： 9月14日（星期二）

對象： 本中心會員

日期： 9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！

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練習飛鏢技巧。

日期 9月14、28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



社區計劃宣傳



詳情待定

21/22 年度 流感疫苗注射服務



日期	2021 年 10 月或 11 月 (待定)	時間	待定
地點	本中心	名額	100 名
費用	年滿 50 歲免費		

備註 1) 受疫情影響，活動日期有待確定，詳情可留意中心月訊或向中心查詢

2) 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件

3) 不適合服用抗凝藥物人士注射

4) 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

5) 接種新冠肺炎疫苗與注射流感疫苗間需相距 14 日或以上

注射服務由「保良局一站照護」提供，如有任何疑問，請向醫生查詢



參加方法：

1) 留名

於辦公時間致電 **2242 2827** / 親臨中心登記留名

2) 預約填表

中心稍後將個別聯絡已留名人士，並預約填寫注射同意書時間

3) 填表及預約注射日期及時間

攜同身份證明文件並於已預約日期到中心填表，完成填表後預約注射日期及時間

4) 注射當天

攜同身份證明文件並準時到中心接受注射 (*注射日期及時間待定)



中銀香港百年華誕慈善計劃

「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。參加者均可於講座後參加認知障礙檢測、抽血及一次性報告。		
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
負責職員	劉 Sir	協辦機構	
備註	如參加人數有 25 人或以上，除有職業治療師提供評估外，亦可安排即場抽血檢測		



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	心胸學會	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	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



生活小百科 - 日常關節保護八大原則 (中)

原則五: 留意及正視痛楚

痛楚是身體發出的警告訊號,代表關節正超出負荷。長者應多留意這些訊號,在感到痛楚之前,安排休息或轉換活動。切忌感到痛楚的時候,繼續強行把工作做完。若進行某些活動後,會引致持續多於1小時的痛楚,即表示可能已經超出長者的能力範圍,長者就應避免此類活動。



原則六: 控制體重

研究顯示,每增重一磅,對膝關節的壓力就會增加2至4磅,對脊椎的負荷也會增大。所以,體重若控制在正常範圍內,會對保護關節有很大的幫助。



資料來源: 香港衛生署

職員動向 - 離職感言



下次再見啦



社會工作員-劉麗莎

於保良局工作接近6年,是緣分讓我們彼此拉近。過去的工作讓我有機會陪伴大家一起探索,一起成長,留下的點點滴滴仍溫存心中,謝謝大家在我的人生旅程上增添色彩。感謝各上級及同事過去工作中的包容與信任,讓我能發揮自己,迎接挑戰。離別只是為了更好的相遇,期待我們下次再見!在此祝福大家身體健康,笑口常開!

職員動向 - 認識新朋友



福利工作員-黃澤鋒

大家好，我是新入職的福利工作員黃澤鋒，大家可以叫我啊鋒，好開心加入保良局張麥珍耆樂中心的大家庭令我有機會認識大家，請大家多多指教！希望未來日子可以舉辦更多不同類型的活動給大家參與，歡迎各位搵我傾計！祝大家身體健康、心想事成。

大家好呀！我係新入職嘅福利工作員黃苑靖，姓黃嘅人有好多，所以大家可以親切啲叫我 Happy 或者開心，祝福大家同我一樣開開心心、快快樂樂！將來希望可以喺多啲唔同嘅活動見到大家，亦都隨時歡迎大家過嚟搵我傾下計，好高興認識到大家！



福利工作員-黃苑靖



保健員-廖媛姿

大家好！我是保健員廖姑娘，8月正式加入保良局張麥珍耆樂中心的大家庭。我負責服務券長者的護理服務，也會處理中心事務，過往也有在院舍工作和與長者相處的經驗。如果未來有有關護理意見和需要任何幫助也可以找我，我會力所能及幫助大家。希望在未來的日子能有更多的機會同大家一齊參與中心的活動。

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10月5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 250本 督印人：孫嘉毅 社工：劉麗莎
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