



保良局
PO LEUNG KUK

2022

保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2022年1月號

各位會員們，新年快樂啊~新嘅一年唔知大家有咩新年願望呢？

張麥珍中心職員們嘅新年願望就係希望大家都開開心心、身體健康，

多啲嚟中心搵我哋玩同傾下家常啊，祝大家都願望成真！

M+博物館 2022 自由行

內容

M+是香港一所視覺文化博物館，位於九龍西九文化區，樓面總面積達125,000平方米，已於2021年11月11日開幕。現設有6大專題展覽，在33個展廳中向大家展示，包括約1,500件二十及二十一世紀視覺藝術、設計及建築、流動影像、香港視覺文化及全新委約(即僱傭藝術家創作)的作品。

日期

1月28日(星期五)

集合時間

上午9:00

集合地點

中心大廳

參觀時間

上午10:00 - 下午1:00

對象

中心會員

名額

20名

報名方法

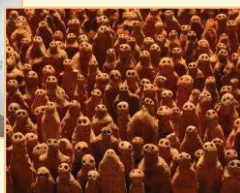
可親臨/致電中心登記入籤，每張籤最多可登記兩位有效會員，登記將採用實名制，不可重複登記。如登記人數過多，將於2022年1月21日進行抽籤。

費用

全免(需自費前往九龍港鐵站)

負責職員

劉 Sir / 黃姑娘(Happy)



虎虎生威賀新歲

內容

農曆新年將至，歡迎各位會員前來中心同樂，一同參與遊戲，為大家送上新年祝福，一同賀新歲。

日期

1月27日(星期四)

時間

上午10:30 - 11:30

下午2:30 - 3:30

地點

中心活動室

對象

中心會員

名額

每節各15人

費用

\$30

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黃色為主的服裝。參加者將獲小禮包。



新年裝飾義賣

充滿溫馨和歡樂的春節將至，感謝義工妙清老師捐贈一批自製新春裝飾予中心義賣，大家可以選購喜愛嘅裝飾，為家居增添新春氣氛。誠邀各位善長慷慨支持，與親友歡度新春之餘，同時幫助社會上有需要的長者！



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 一月活動時間表						1  中心休息	 惜食堂 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。	
2	3	4	5	6	7	8	中心廣播平台會員大招募 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 (9153 3285) 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 	
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 書法班	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)	10:00 早晨運動 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) 02:00 U3A 中國結繩賀新春 02:30 水墨樂油油(2)班		
9	10	11	12	13	14	15		
中心休息	09:00 足底按摩保健樂 10:00 早晨運動 10:00 利是封手工掛飾 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) 02:00 書法班	10:00 早晨運動 10:00 硬地滾球體驗班 10:30 新聞暢談 02:00 芳療照護/電影分享(服務券) 02:30 香港手語基礎班	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)	10:00 早晨運動 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		
16	17	18	19	20	21	22		
中心休息	09:00 足底按摩保健樂 10:00 早晨運動 10:00 利是封手工掛飾 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 10:00 健康專題講座(防跌) 10:30 新聞暢談 02:00 認知遊戲堂(服務券) 02:00 書法班	10:00 早晨運動 10:00 硬地滾球體驗班 10:30 新聞暢談 02:00 芳療照護/電影分享(服務券) 02:30 香港手語基礎班	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 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		
23	24	25	26	27	28	29		
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) 02:00 書法班	10:00 早晨運動 10:00 硬地滾球體驗班 10:30 新聞暢談 02:00 芳療照護/電影分享(服務券) 02:30 香港手語基礎班	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 10:30 虎虎生威賀新歲 02:00 音樂共享/運動天地(服務券) 02:30 虎虎生威賀新歲	09:30 M+博物館自由行 10:00 早晨運動 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		
30	31 (除夕)	2月1日 (正月初一)	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日		
中心休息 粵劇音樂劇 《香江號》	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 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

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 1月5、12、19及26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-番薯糖水

內容 再精緻的甜品，或許都不及一碗家常甜湯。秋冬時分，喝着熱騰騰的番薯糖水，暖到心坎處，番薯香甜，薑湯暖胃，簡簡單單妙不可言。

日期 1月20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



社區照顧服務券日常活動介紹

星期四：音樂共享/運動天地

透過播放長者熟悉的歌曲及演唱會，一同欣賞與歡唱，鼓勵一同大展歌喉。另外亦有不同運動供不同身體能力程度的長者遊玩，如飛鏢、拋圈及硬地滾球等。



星期五：桌上遊戲

有不同的桌上遊戲給長者一同玩樂，例如：麻雀、橋牌、音樂傳球等，透過桌上遊戲可有助訓練長者的認知能力，增加歡樂感，擴大長者的社交圈子。



社區照顧服務券活動回顧 - 觀塘海濱外遊



聖誕節有咩做？梗喺要出去玩吓啦，服務券朋友仔喺12月24日(星期五)一齊去到海濱花園欣賞有音響效果嘅噴霧水景，仲近距離咁觀賞埋啟德郵輪碼頭同跑道公園，親身感受一吓愉快嘅聖誕氣氛。大家喺果日都玩得好開心，有啲仲忍唔住耍翻兩手太極添！



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：2 月足底按摩報名安排

日期：1 月 10 日（星期一）

對象：恒常參與足按服務之中心會員

日期：1 月 11 日（星期二）

對象：本中心會員

日期：1 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以月訊刊登時間為準，謝謝大家繼續支持！



硬地滾球體驗班

內容 硬地滾球起源於公元前 5200 年古希臘的擲石頭遊戲。此運動講求運用腦筋思考，可培養專注力及穩定性，亦有助協調肌肉。

日期 1 月 12、19 及 26 日（逢星期三）

時間 上午 10：00 - 11：00

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



飛鏢練習場 (1 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 1 月 11、18 及 25 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



利是封手工掛飾

內容 只用利是封就可以製作好靚嘅新年掛飾啦，今次老師會教大家整吉祥魚同福袋，一齊整完拎去裝飾屋企啦。

日期 1 月 10 日（星期一）主題：福袋

1 月 17 日（星期一）主題：吉祥魚

時間 上午 10：00 - 11：30

地點 中心活動室

對象 中心會員

名額 10 名

費用 每節 \$ 20

負責職員 黃姑娘 (HAPPY)

導師 林妙清老師



(福袋)

(吉祥魚)

U3A 中國結飾賀新春

內容 新春即將到來，等我哋一齊學習傳統繩結，整一隻繩結公仔賀新春啦。

日期 1 月 8 日（星期六）

時間 下午 2：00 - 3：30

地點 中心茶水間

對象 中心會員

名額 6 名

費用 \$ 30

負責職員 劉 Sir

導師 U3A 杜婉貞女士



健康專題講座-「防跌不倒翁」

內容 推廣防跌意識、跌倒的原因或風險、防跌要訣、安全自我照顧技巧及防跌運動示範等。

日期 1 月 18 日（星期二）

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

協辦機構 香港防癆心臟及胸病協會

負責職員 廖姑娘

備註 請穿著適合運動的服裝參與。



粵劇音樂劇 — 《香江號》

內容	鳳翔鴻劇團及輝輝舞台再度呈獻，一套充滿正能量的戲曲音樂劇《香江號》。劇情以抗疫為基礎，並以表揚同心協力、發揚大愛的精神為骨幹。劇目的演員眾多，包括：衛駿輝、龍貫天、陳鴻進、廖國森、李沛妍、裴駿軒及一眾演員。在中國人送牛迎虎年的一片全新景象下，《香江號》的再次啟航，定能為香港社會發光發亮、增添喜慶。		
日期	2022年1月30日(星期日)	集合時間	下午1:15
觀劇時間	下午2:30 - 5:30	集合地點	中心大廳
觀劇地點	西九文化區戲曲中心	名額	57名
對象	中心會員	費用	全免
負責職員	陶姑娘 / 劉 Sir		
備註	1) 交通：於中心附近一同乘坐旅遊巴往返，不設中途離隊。 2) 報名方法：可親臨/致電中心登記入籤，每張籤最多可登記兩位有效會員，登記將採用實名制，不可重複登記。如登記人數過多，將於2022年1月17日進行抽籤。		



班組快報

書法班

額滿

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) 有興趣可向中心職員查詢或留後補。



香港手語基礎班

招生

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 1月12、19、26日及2月9、16、23日 時間 逢星期三 下午2:30 - 3:30
手語導師 黃姑娘 (Happy) 收費 \$120@6堂
負責職員 黃姑娘 (Happy) 名額 12人



英文會話班 (高班)

招生

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 2月11、18、25日及3月4、11、18日 時間 逢星期五 上午10:30 - 11:30
義工老師 陳懿娟老師 收費 \$60@6堂
負責職員 劉 Sir 名額 18人

備註：英文會話班(初班)因參與人數不足未能開辦，有意參加初班的會員們可先向職員登記，如有進一步消息將會於月訊發放。

中心活動回顧-聖誕科技嘉年華



有賴會員們支持和參與，聖誕科技嘉年華於 12 月 24 日完滿結束。現在讓我們一同回顧當日盛況啦。



在職員及義工教導下遊玩各種體感遊戲



透過不同濾鏡拍照，一同留下美好回憶



在 IPAD 的應用遊戲程式上相互競技



完成全部遊戲後，換取小禮物

社區計劃宣傳



智「SMART」長者外展數碼計劃

教授及鼓勵長者認識使用數碼產品平板電腦/智能電話的基本功能，並透過各項有趣的應用程式協助長者親身接觸及體驗。



「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



健康生活小百科 - 禦寒小貼士

近日天氣變化及日夜溫差較大，記得要注意保暖啦~以下喺俾大家嘅禦寒小貼士：

1. 留意天氣

密切留意天氣轉變，尤其當溫度在短時間內急劇下降、或香港天文台發出寒冷天氣警告時，更應提高警惕，以防因嚴寒而引致體溫過低。香港天文台「打電話問天氣」熱線：1878 200。



2. 適當添衣

宜穿足夠的禦寒衣物，質料以乾爽、輕便、舒適、透氣和保暖性能好為佳。不要穿得過分臃腫和緊身，以免妨礙血液循環和影響活動，增加跌倒的風險，宜選用棉質內衣褲，避免毛絨衣物纖維直接接觸皮膚，以免乾燥的皮膚更為痕癢不適。不要忽略帽、頭巾、圍巾、頸巾、手套和襪子，要確保頭、頸和四肢都溫暖。



3. 禦寒飲食

宜多飲用及進食熱量較高和容易消化的熱飲和熱的食物，如熱奶、熱湯、粥、粉、麩和飯等，注意均衡營養，避免高脂肪及高鹽分的食物。此外，不要誤信飲酒可以取暖；由於酒精能令血管擴張，在飲酒後會即時感到溫暖，但之後卻會加速身體熱能的流失，所以絕非保暖良方。



資料來源：衛生署 長者健康服務網站

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：2022年2月8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：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