



保良局
PO LEUNG KUK



保良局張麥珍耆樂中心 中心月刊 2022年2月號

會員們農曆新年快樂，疫情下大家最重要就係身體健康！

以下係我哋對大家嘅新年祝福，
希望大家笑口常開，疫情早日退散！

- 孫主任 祝大家虎年龍精虎猛，健步如飛，心想事成，大吉大利！
- 陶姑娘 祝大家虎虎生威，虎年吉祥，身體健康，虎年行大運！
- 劉Sir 祝大家做事如虎添翼、生龍活虎、福虎敲門，五福臨門！
- 黃姑娘 祝大家福虎生風、龍精虎猛，最重要身體健康、笑口常開！
- 廖姑娘 祝各位老友記身體健康，出入平安，順順利利開始新一年！
- 吳姑娘 祝各位龍馬精神，新春大吉！
- 盧姑娘 祝各位身體健康、虎虎生威、心想事成、萬事勝意！
- 楊姑娘 恭祝各位新年快樂，身體健康，吉祥如意，闔家安康！
- 珍姐 祝福各位老友記，新年快樂、身體健康、精神爽利！
- 金哥 虎虎生威，虎進金來，身體一年比一年好！



期日	星期一	星期二	星期三	星期四	期五	星期六	
新春小知識 - 初七日人日 中國古代傳說女媧創造了世界，她用泥巴捏出了雞、狗、豬、牛等生物之後，在創世的第七天，又用泥巴捏出了人類。因此，農曆新年的第七天就是人的生日。從古代開始，就有各種各樣慶祝人日的習俗，例如登高、作詩、吃特式粥品等等。 <small>資料來源：經滬日報</small>		保良局張麥珍耆樂中心 二月活動時間表		奶粉售賣 		低糖加營養 	
				1 (正月初一)	2	3	4 (立春)
		 中心休息 		10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 桌上遊戲(服務券)		09:00 足底按摩保健康 12:30 水墨樂油油(1班) (暫停) 02:00 桌上遊戲(服務券) 02:30 水墨樂油油(2班) (暫停)	
6	7 (人日)	8	9	10	11	12	
中心休息 09:00 足底按摩保健康 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 (暫停)	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 芳療照燈/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 足底按摩保健康 12:30 水墨樂油油(1班) (暫停) 02:00 桌上遊戲(服務券) 02:30 水墨樂油油(2班) (暫停)	
13	14	15	16	17	18 (雨水)	19	
中心休息 09:00 足底按摩保健康 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 (暫停)	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 芳療照燈/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 足底按摩保健康 12:30 水墨樂油油(1班) (暫停) 02:00 桌上遊戲(服務券) 02:30 水墨樂油油(2班) (暫停)	
20	21	22	23	24	25	26	
中心休息 09:00 足底按摩保健康 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 (暫停)	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 芳療照燈/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 健康專題講座 10:30 新聞暢談 02:00 桌上遊戲(服務券)	09:00 足底按摩保健康 12:30 水墨樂油油(1班) (暫停) 02:00 桌上遊戲(服務券) 02:30 水墨樂油油(2班) (暫停)	
27	28 (除夕)	 動動腦筋小遊戲 - 新年謎題猜一猜 (轉轉即可看到謎題)					
中心休息 09:00 足底按摩保健康 10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 科技體驗班(服務券)		1. 紅殼裏面裝白蠟，吃了五對兩十雙。(猜一食品) 2. 白白小硬殼，含著綠核核，核核甜又脆。(猜一食品) 3. 小小合唱隊，排隊待歌唱，誰來起個頭，一根火柴棒。(猜一物)				2) 聯€ 寫謎 番♡樹 2 寫謎 士 3) 聯€ 寫謎	



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：飯餐暫時有有限供應，如有疑問可向職員查詢。

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，如月餅等。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

長者電話支援服務系統(IPP)

系統以電話錄音形式，致電給大家或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，電話號碼為 3701 7910，大家可以先行儲存此號碼，以誌識別。

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

中心活動及班組

中心最新消息

鑑於近日新冠肺炎疫情反覆，所有活動及班組將按照政府所頒布之防疫指示安排，現行所有小組活動將會暫停，直至另行通知，請會員們留意中心最新消息。

為加強與會員們的溝通，中心將添置兩個流動電話號碼作電話慰問、發佈重要消息之用，流動電話號碼為 9197 9736 及 9254 5366，請會員們儲存上列號碼於電話簿，以茲識別。

如對上述消息有任何疑問，請致電中心電話 2242 2827 查詢。

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：3 月足底按摩報名安排

日期： 2 月 14 日（星期一）

對象： 恒常參與足按服務之中心會員

日期： 2 月 15 日（星期二）

對象： 本中心會員

日期： 2 月 16 日（星期三）

對象： 本中心及其他中心會員



備註：報名時間以月訊刊登時間為準，受疫情及防疫措施影響，是次報名可按分派日期致電中心登記。

健康專題講座 - 個人、食物及環境衛生

內容 由食物環境衛生署透過講座和影帶向會員介紹食物和環境衛生的知識，例如食物安全法、防鼠等等

日期 2 月 25 日（星期五）

時間 上午 10:00 - 11:00

地點 中心活動室

對象 中心會員

名額 20 名

費用 全免

協辦機構 食物環境衛生署

負責職員 廖姑娘



二零二二年香港花卉展覽

內容 花卉展覽推廣園藝和綠化意識的重點項目，為市民和園藝愛好者提供一個賞花和交流種花經驗的良機。今屆花展以「同心·花之慶典 25」為題，以斑斕奪目、色彩豐富、形態嬌美的萬鈴花為主題，予人溫馨又同心的感覺。期望市民在這春暖花開、幸福洋溢的氛圍下，與至親好友同心參與這次花之慶典。

日期 3 月中（確實日期待定）

參觀時間 上午 9:00 - 下午 12:30

集合時間 上午 8:00

參觀地點 銅鑼灣維多利亞公園

集合地點 中心大廳

對象 中心會員

參觀時間 上午 9:00 - 下午 12:30

名額 30 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 3 月 4 日進行抽籤。

費用 全免（有旅遊巴往返）

負責職員 劉 Sir / 黃姑娘(Happy)

備註 鑑於新冠疫情反覆，活動舉行日期、時間及地點將由康樂及文化事務署作最終安排，敬請留意。





保良局
PO LEUNG KUK



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

社會福利署 2020-22年度「老有所為活動計劃」

添彩和諧耆樂園

承蒙社會福利署「老有所為活動計劃」資助，本中心以和諧粉彩為主題舉行一年計劃，讓長者義工們學習新事物，前往不同機構分享他們於計劃中所學，讓義工們實踐終身學習、老有所為、退而不休、回饋社區的精神，等我哋一齊嚟睇吓精彩花絮啦！

活動回顧



義工和諧粉彩班

課堂上由和諧粉彩正指導師（關潔怡老師）教導大家和諧粉彩的理念，各樣工具的運用方法及不同技巧等等，義工們學習新技能的同時，透過作畫放鬆精神，減輕壓力。義工們於課堂上各自完成了四幅作品，培養了對粉彩的興趣，亦透過課堂認識了友善的導師及新朋友，課堂上充滿了和諧開心的氣氛！

和諧粉彩體驗坊

完成課堂後，義工們於中心舉行了一節體驗坊予會員參與，將自己所學所想，透過教導作畫傳達給每位參加者，大家都對這新穎的藝術媒介非常感興趣。在義工悉心指導下，完成了一幅幅色彩繽紛的作品，他們均對自己的作品《圓·緣》十分滿意！





和諧粉彩齊分享(幼稚園)

完成體驗坊後，義工們累積了更多的經驗，為準備分享會的工作打下更好的基礎。義工們到了五邑工商總會張祝珊幼稚園與小朋友們分享和諧粉彩的樂趣和帶來新體驗；活動中義工們亦迎接多項挑戰，包括帶領多人小組、當眾演講等，每位義工都出盡混身解數去帶領小朋友完成自己的聖誕主題粉彩畫。除了收獲到小朋友們親手製作的感謝信外，義工們亦收獲了快樂的回憶和滿足感，活動於歡笑聲中順利完成。

和諧粉彩齊分享(Zoom)

第二次分享會因疫情反覆及防疫措施收緊而受阻，中心與義工們商議後決定各自於家中透過線上會議的方式(Zoom)教導中心長者和職員作畫，亦各自分享於計劃中的所學所得。



在計劃途中義工們遇上了不同的挑戰和困難，包括事前準備、活動流程策劃及帶領小組等，憑著他們同心合力、共同商議，成功將難題一一克服，將所學所得分享給不同的社區人士，亦繼續利用不同的資源自學更多有關和諧粉彩的知識，於日常生活中體現及延續終身學習的精神。最後等義工們分享一下各自嘅感想啦！

活動感言



計劃義工—杜淑貞

有幸成為中心義工，原來以自己的手指配合不同力度，再加棉棒、化妝棉、擦膠等，便可製作成一幅畫。謝謝老師悉心指導！分享會讓我學以致用，教導小朋友的跨代互動，反而令我有所啟發，小朋友領悟力強，又有主見，和諧粉彩的主旨都是表達心中所想，隨心所畫的每一幅畫都顯露童真！



計劃義工—關婉貞

課堂中令我感受最深是在5分鐘內完成一幅畫作，簡單又有趣。只需選擇喜愛的幾隻色，在畫紙上直接削粉，用手指塗畫，手腦並用，真係可在規限時間內完成，多謝老師的悉心教導。計劃亦有機會和小朋友分享體驗粉彩的樂趣，小朋友好有創意，從選擇顏色，構圖都有自己的想法，畫出各具特色，獨一無二的佳作。

在老師的耐心教導下，加深認識各種基本功，及如何創作。特別喜歡毛毛蟲那幅，在每個圓形畫不同笑臉，帶出了陽光和希望。兩次義工活動感受較深的是到幼稚園那次，因要面對多位小朋友，確實是挑戰。活動中我感受到大家的愛心，用心，細心，謝謝中心，謝謝老師。



計劃義工—杜婉貞

在課程中令我知道用不同的粉彩和小小工具，便可創做出一張獨一無二的作品，簡單而又易做，適合任何年齡人士去學習。特別對於小朋友來說，是一個新奇的畫法，可以用手指觸摸不同粉彩，描繪不同形狀，他們都十分開心，高興和投入。



計劃義工—陸美琼



計劃義工—徐嬋華

在學習和諧粉彩課中，老師教導運用手指點上顏色打圈，便可創作出簡單又顏色豐富的圖畫，非常有滿足感，謝謝老師！好高興有機會到幼稚園將我們所學教授小朋友，他們對自己的作品很滿意，我感到開心，大家都樂在其中。



計劃義工—李好

在課堂學玩和諧粉彩已有一段時間，中心與我們一班義工去到幼稚園和小朋友分享和諧粉彩，當日的小朋友很留心專注地聆聽我們的教導，一同合作完成一幅幅畫作，大家歡天喜地度過了一個上午。

在老師的教導下認識和諧粉彩，神奇有趣，特別喜歡富士山那幅，謝謝老師！在中心教會會員時見到他們學得很開心，自己也感到很快樂，去到幼稚園，他們也很樂意和我一齊學一齊玩，所以亦覺得好開心。



計劃義工—列美玉

在課堂上學到了很多有趣的作畫工具及技巧，我最喜愛的是這幅花型作品，全部都是由自己構思和配色。印象最深刻的是到幼稚園的分享會，每位小朋友都十分活潑可愛，見到小朋友開心我亦很高興。



計劃義工—陳愛娜

職員動向-認識新朋友



大家好，我係明愛專上學院嘅實習社工文詔珏（文笑角），大家可以叫我阿角。之後會逢星期一，四，五喺中心同大家見面。自己平時都鍾意捉棋同做運動，希望喺疫情期間可以能夠籌備不同嘅活動陪伴大家，歡迎大家踴躍參與，亦都歡迎各位老友記搵我一齊傾偈。喺度同大家拜個年，恭祝大家新年快樂。

實習社工 文詔珏



大家好，我係來自明愛專上學院嘅實習社工，我叫何琬瑩，大家可以叫我做阿瑩或者 Vivian。我會由一月到五月中，逢星期一、四、五都會在中心陪大家。之後我會舉辦不同的小組和活動，歡迎大家踴躍參加。希望之後在活動上可以見到大家，一齊創造更多難忘的回憶！

實習社工 何琬瑩



大家好，我叫楊瑞英，大家可以叫我做阿英，係新加入張麥珍中心大家庭嘅護理員，已經嚟咗中心一段時間，見到個個會員都充滿朝氣，我都好開心可以喺中心陪伴大家，祝大家新年快樂，笑口常開，虎虎生威！

護理員 楊瑞英



健康生活小百科 - 清潔小貼士

資料來源：HOUSE101

廚房爐頭清潔

煮食爐頭經過一年使用頑固油煙污漬處處。可混合 1:2 的白醋和溫水，再用百潔布沾上洗爐灶。或用 1:1:1 的梳打粉、鹽和水，拌勻成膏狀清潔劑，再用毛巾沾取清潔劑搓洗污垢。最後用清水和抹布抹乾淨。

雪櫃清潔

雪櫃亦是藏污納垢之地。大家可用 1:1 梳打粉及溫水清潔雪櫃內部，再用清水抹一次。之後用中性清潔劑清潔雪櫃外殼，雪櫃膠邊有污漬的話，可用濕布蘸上牙膏，將污漬刷走，再用清水過清。



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：2022年3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：陶依彤
職員：劉亦峻、黃苑靖、廖媛姿、盧雪艷、吳佩珍、楊瑞英、
戴振金、譚麗珍