



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2022年3月號



## 2022-23年度財政預算案 長者相關政策概要

### 紓解民困

- 降低「公共交通費用補貼計劃」的門檻至**200元**，為期半年(五月至十月)
- 寬減2021/22課稅年度**100%**薪俸稅和個人入息稅，上限**10,000元**
- 寬減2022/23年度住宅物業差餉，首兩季每季上限**1,500元**，後兩季每季上限**1,000元**
- 補貼每個電力住宅用戶戶口**1,000元**
- 發放額外**1/2個月**的綜援標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼；在職家庭津貼亦作相若安排
- 發放額外**1/2個月**的綜援標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼；在職家庭津貼亦作相若安排

### 發放電子消費券

- 向每名合資格的18歲或以上香港永久性居民及新來港人士，發放總額**10,000元**的電子消費券
- 原已登記人士：在四月份先發放**5,000元**消費券，餘額**5,000元**在年中分批發放
- 新符合資格人士：成功登記後，在年中分批發放共**10,000元**消費券

### 關愛共融

- 繼續加強社區和院舍照顧服務及社工服務，支援長者、殘疾人士及兒童，涉及逾**19億元**額外全年開支

如想了解更多詳情及其他預算案內容，可前往22-23年度財政預算案專題網頁  
<https://www.budget.gov.hk/2022/chi/index.html>

會員們大家好嘍！近日大家或會收到我哋職員嘅來電，除咗想慰問大家近況外，亦想為大家更新個人資料。為確保能接收中心重要資訊及向大家提供適切服務，如有更改了以下的個人資料請通知中心！



個人電話/地址

緊急聯絡人資料

居住狀況(獨居/與親人同住)



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	期五	星期六
<p>三月份有驚蟄及春分兩個節氣，傳統來說代表萬物復蘇，充滿生機的時份。            在香港，春天濕氣非常重，近春分時節的相對濕度近100%，空氣瀰漫著濕濁不暢的感覺。對於人體，「濕」帶來的問題也不少，如身體困倦乏力、頭身重墜、提不起神、食慾不振、大便不成形等，也就是中醫常說的「濕症」表現。「濕」更會引起舊患如關節炎等加重，亦會引起哮喘、鼻敏感症狀加重。此時養生重點就是保持身體「乾爽」。食物方面，可以選擇如粉葛、赤小豆、雲苓、薏米、白朮等，這些都是強勁的「抽濕機」，可以幫你排走一身濕氣。另外，運動也是很好的祛濕方法。輕量的運動，微微汗出，既可以帶走身體濕氣，亦可使人精神。</p> <p>資料來源：中醫動</p>						
<p><b>保良局張麥珍耆樂中心</b> 三月活動時間表</p>		1	2	3	4	5 (驚蟄)
		10:00 早晨運動	10:00 早晨運動	10:00 早晨運動	10:00 早晨運動	09:00 足底按摩保健樂
		10:30 新聞暢談	10:30 新聞暢談	10:30 新聞暢談	10:30 新聞暢談	12:30 水墨樂油油(1)班 (暫停)
		02:00 認知遊戲堂(服務券)	02:00 芳療照護/電影分享(服務券)	02:00 音樂共享/運動天地(服務券)	02:00 桌上遊戲(服務券)	02:00 桌上遊戲(服務券)
		02:00 書法班 (暫停)				02:30 水墨樂油油(2)班 (暫停)
6	7	8	9	10	11	12
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 (暫停)	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 (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	19
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 (暫停)	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 (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
(春分) 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 (暫停)	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 10:00 健康專題講座 10:30 新聞暢談 02:00 桌上遊戲(服務券)	09:00 足底按摩保健樂 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	29	30	31		
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 (暫停)	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)		



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。

**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



**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，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

# 中心班組或活動

暫定

## 足底按摩保健樂報名安排

每節收費: \$100(會員) \$110(非會員)

每節均為45分鐘

\*\*備註: 4月足底按摩報名安排\*\*

日期: 3月7日(星期一)

對象: 恒常參與足按服務之中心會員

日期: 3月8日(星期二)

對象: 本中心會員

日期: 3月9日(星期三)



備註: 報名時間以月訊刊登時間為準,

受疫情及防疫影響, 是次報名可

按分派日期致電中心進行登記。

因受肺炎疫情影響而未能接受服務之參加者  
將優先於服務恢復後補回。

由4月份開始, 每節收費將會調整。

如有查詢可與中心職員聯絡, 謝謝大家!

# 中心未來動向 (設備篇)

為咗令會員們可以享受更優質同多元嘅服務, 中心係提供有限度服務嘅依段期間, 馬不停蹄地添置各項新嘅設備, 預計係2022年下半年陸續投入服務。等我哋嚟一齊先睹為快啦!

**互動觸控顯示屏**將會應用於中心講座及各項活動, 講者及參加者可以直接於顯示屏書寫, 加強互動性及趣味性。顯示屏亦會安裝各種應用程式, 提供智力訓練、反應力訓練等。



**電子資訊顯示屏**將會安裝於中心各個角落, 展示各類班組及活動資訊, 例如各個班組同活動嘅時間地點亦會有中心重要消息, 例如開放時間、特別安排等等。

**Nintendo Switch遊戲主機**主打各類體感遊戲, 會員於體驗遊戲嘅同時可以達到鍛練身體肌力、平衡力等嘅效果。此外中心亦會購入智力訓練、反應力訓練相關遊戲。一齊嚟中心打機啦!





# 中心長者社區照顧服務券

我哋中心有為服務券使用者提供日間中心照顧服務同埋家居為本嘅服務，申請資格同埋服務項目可以參考下邊，如有興趣歡迎與社工陶姑娘查詢。如果想自費使用服務或想了解更多，都歡迎搵我哋查詢㗎！

## 申請資格

1. 在「安老服務統一評估機制」下被評為適合社區照顧服務或院舍照顧服務
2. 正在社署「中央輪候冊」輪候之長者
3. 尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者

## 服務項目

- 日間中心照顧
- 個人護理(膳食、沐浴)
- 到戶陪診
- 家居清潔
- 復康服務(運動、疼痛治療)
- 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)



## 動動腦小遊戲



如果喺屋企覺得悶，不妨可以玩一玩我哋準備嘅小遊戲啦，喺下表內以橫向／直向／斜向圈出香港18區嘅名稱，一齊嚟挑戰吓！

### 遊戲答案

元	坪	城	龍	九	花	放	水	塘	觀
嶺	朗	沙	丁	書	葵	盛	區	山	寧
景	油	尖	旺	積	涉	橫	橋	大	南
田	花	口	門	屯	灣	女	淺	華	大
沙	紅	區	山	仔	離	開	深	京	學
景	東	地	仙	灣	林	離	北	水	觀
嶺	朗	沙	丁	葵	青	葵	山	東	觀
元	坪	城	龍	九	花	放	水	塘	觀

中	西	區	青	黃	山	頂	中	環	荃
東	區	貢	山	土	大	埔	南	灣	景
北	水	離	林	灣	嶼	仙	地	東	涌
京	深	開	島	仔	山	地	區	紅	沙
華	淺	水	灣	女	屯	門	口	花	田
大	南	桶	涉	涉	積	旺	尖	油	景
學	山	區	盛	葵	青	丁	沙	朗	嶺
觀	塘	水	放	花	九	龍	城	坪	元



# 抗疫小知識 — 快速檢測包使用法

近日政府建議如果有新冠肺炎病症嘅市民可以自行完成快速檢測，  
嚟緊全民強檢嘅時候，政府亦要求市民於每次強檢期間自行完成快速檢測，  
等我哋簡單介紹一下快速檢測包嘅用法啦！  
市面上有不同的快速測試包，不過快速測試套裝的正確使用方法大同小異，  
而且大多都是以鼻腔拭子樣本作為檢測，檢測步驟很簡單。

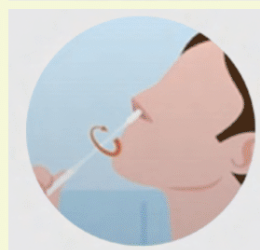
## 步驟一：打開包裝，取出工具

(1) 採樣棒 (2) 測試溶液 (3) 測試棒



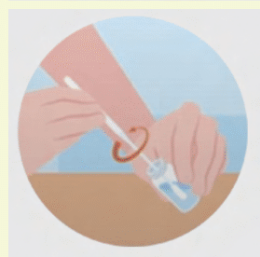
## 步驟二：用採樣棒進行採樣

頭部稍微向後傾，將採樣棒伸入鼻孔，  
沿鼻孔內壁打最少5個大圈  
(在兩個鼻孔做同樣的操作)。



## 步驟三：將樣本放入測試溶液

把採樣棒前端充分浸入測試溶液，然後攪拌。  
扭緊測試溶液的大瓶蓋，打開上半部分的瓶蓋。



## 步驟四：將混有樣本的測試溶液滴入測試棒，並讀取結果。

慢慢滴入測試溶液到測試棒的開口，  
按使用說明書指示的等候時間讀取結果。  
若超過指定時間，結果無效。



資料來源：香港特別行政區政府網頁

<https://www.coronavirus.gov.hk/rat/chi/rat.htm>

快速測驗不能代替核酸測試，若測試呈陽性，請安排進行核酸測試作覆試。  
若有嚴重徵狀，如持續高燒、氣促、心悸及心胸痛等情況，  
請緊急致電999熱線，以期盡快安排救護車入院。  
若有輕微徵狀，如低燒、咳嗽或喉嚨痛，可徵詢家庭醫生意見。



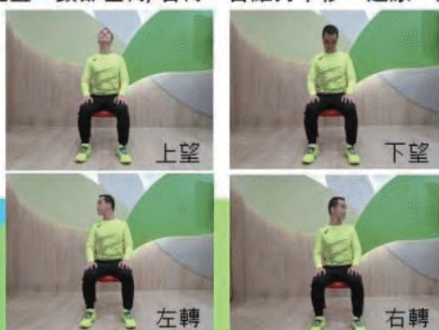
# 體適能分享 - 防疫家居運動十式(上)

保良局體適能教練團隊準備咗少少運動教大家喺屋企都可以做吓運動。  
主要可分為伸展運動，平衡運動及阻力運動，幫助肌肉放鬆，  
提高平衡能力。達致增強肌力及提高身體免疫力。



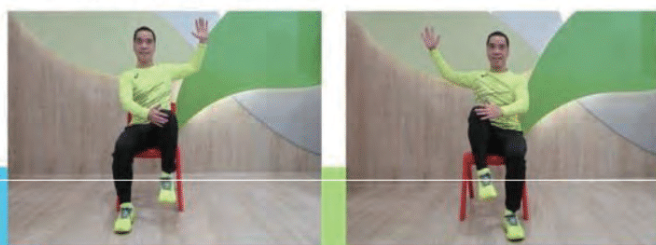
## 第一式：熱身運動-鴻運當頭

1. 腰背挺直，頭部上望/下望，各維持十秒，還原，重覆三次。
2. 腰背挺直，頭部左轉/右轉，各維持十秒，還原，重覆三次。



## 第三式：熱身運動-大吉大利

1. 雙手提起平膊頭，左手拍右膝，右手拍左腿，每邊各做十次。



左

右



## 第五式：平衡運動-招財進寶

1. 坐在椅上；
2. 雙腳站立比膊頭闊少許，雙手向前提起，腰部向前傾維持十秒，重覆動作三次。



改善平衡力和預防跌倒的運動  
應做每星期三天或以上。  
針對重要肌群的強化肌肉運動  
應做每星期兩天或以上。



## 第二式：熱身運動-運轉乾坤

1. 腰背挺直，雙手交叉放在胸前；
2. 向左及向右轉腰各維持十秒，還原，重覆三次。  
注意：雙腳保持不動。



左轉

右轉



## 第四式：平衡運動-得心應手

1. 坐著椅子上，一隻手向外伸出，平膊頭；
2. 另一隻手叉腰，維持十秒，左右每邊做三次。



左

右





# 中心服務價格調整通知

由於供應商作出價格調整，因此由**2022年4月份開始**，以下**三款奶粉**將會提高價格：



加營養：  
現時定價：\$168  
4月份起價格：**\$178**



低糖加營養：  
現時定價：\$175  
4月份起價格：**\$185**



怡保康：  
現時定價：\$212  
4月份起價格：**\$222**

**足底按摩服務**亦會由**2022年4月份開始**作出價格調整。

現時定價：\$95 / 一節45分鐘  
4月份起價格：**\$100 / 一節45分鐘**

\*早前因疫情服務暫停而需於疫情後補服務的節數並沒有影響\*



大家亦可以拎手機掃描右方二維碼進入本中心網頁以獲取更多資訊，近日雖然中心暫停對外開放，但職員們依然會於中心當值，如有疑問或特殊需要，可致電中心查詢。



## 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](mailto: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 - 下午5:00

下次中心例會：  
日期：2022年4月12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120本 督印人：孫嘉毅 社工：陶依彤  
編輯：劉亦峻 職員：黃苑靖、廖媛姿、盧雪艷、吳佩珍、  
楊瑞英、戴振金、譚麗珍

