



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2022年7月號

## 65歲以上人士申請樂悠咭概要

八達通卡有限公司將於2022年6月1日起分階段接受65歲或以上香港居民申請樂悠咭。65歲或以上持有個人八達通或不記名長者八達通的人士均需申請樂悠咭以繼續享用二元乘車優惠。政府將稍後公布取消長者八達通及個人八達通享用二元乘車優惠的日期。

申請方法：

可透過附有免郵費回郵信封的紙本申請表格  
或八達通 App 手機應用程式遞交樂悠咭申請。

\*政府會為合資格受惠人士的首次申請支付20元申請費用。



## 申請日期: 65歲或以上人士

不同出生年份組別遞交申請時間如下：

申請日期	申請人出生年份 (香港身份證人士)
2022年6月1日至30日	1956年
2022年7月1日至31日	1955年
2022年8月1日至31日	1954年
2022年9月1日至30日	1953年
2022年10月1日至31日	1952年
2022年11月1日至30日	1951年
2022年12月1日至31日	1950年
2023年1月1日至2月28日	1948年及1949年
2023年3月1日至4月30日	1946年及1947年
2023年5月1日至6月30日	1943年、1944年及1945年
2023年7月1日至8月31日	1939年、1940年、1941年及1942年
2023年9月1日至10月31日	1938年或之前

資料來源:八達通有限公司

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	 <b>惜食堂</b> by Bo Charity Foundation <b>社區飯堂</b> 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，如有需要或疑問，歡迎向職員查詢。
					1	2	
<b>保良局張麥珍耆樂中心</b> <b>七月活動時間表</b>			<b>奶粉售賣</b>  加營素：定價：\$178  低糖加營素：定價：\$185  怡保康：定價：\$222		<b>香港特別行政區</b> <b>成立紀念日</b> <b>中心休息</b>		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)
3/31	4	5	6	7	8	9	<b>中心廣播平台會員大招募</b> 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 <b>[9153 3285]</b> 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
<b>中心休息</b> 09:00 足底按摩保健樂 10:00 早晨運動 10:00 絲網花初級課程 10:30 新聞暢談 02:00 科技體驗班(服務券)	09:00 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) 02:30 科技體驗同樂小組	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 桌上遊戲(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	
10	11	12	13	14	15	16	 <b>長者電話支援服務系統(IPP)</b> 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 <b>3701 7910</b> ，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
<b>中心休息</b> 09:00 足底按摩保健樂 10:00 早晨運動 10:00 絲網花初級課程 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 10:30 新聞暢談 02:00 芳療照護/電影分享 (服務券) 02:30 主教山配水庫導賞團	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) 02:30 科技體驗同樂小組	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 桌上遊戲(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	
17	18	19	20	21	22	23	
<b>中心休息</b> 09:00 足底按摩保健樂 10:00 早晨運動 10:00 絲網花初級課程 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 健康專題講座 (個人、食物及環境衛生) 10:00 夏季義工聚會 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) 02:30 科技體驗同樂小組	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 桌上遊戲(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	
24	25	26	27	28	29	30	
<b>中心休息</b> 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 10:30 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) 02:30 科技體驗同樂小組	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 桌上遊戲(服務券)	10:00 早晨運動 10:00 絲網玫瑰花工作坊 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

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，服務項目可以參考下邊，如有興趣歡迎向社工陶姑娘查詢！

## 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、痛症治療)
- 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)



## 社區照顧服務券 簡介工作坊

唔知大家知唔知道咩係社區照顧服務券呢？同埋你哋又知唔知我哋中心係有日間託管同上門服務嫁？

如果唔知都唔緊要嫁，嚟緊會有個工作坊係介紹呢啲服務同申請程序，參加者仲會有小禮物添嫁，快啲打嚟中心率先報名啦！

日期：7月13日（星期三）

時間：上午10:30 - 11:30

地點：活動室

對象：中心會員及社區人士

名額：20名

費用：全免

負責職員：陶姑娘



## 服務券父親節活動回顧

中心於6月16日舉辦行父親節活動，向長者講解父親節的起源及一同參與互動遊戲。最後更共同製作「第一名」獎杯，寓意每一名長者都是第一名的父母，感激及肯定他們多年來為家庭所作的付出。



# 中心班組及活動



## 恢復班組活動通知



水墨畫班、書法班及飛鏢班將會恢復舉行。因疫情影響而未能完成班組之參加者將可優先補回服務。如有查詢，請向負責職員聯絡。

### 水墨樂油油 服務補回

日期：7月9、16、23、30日及8月6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

對象：受影響之參加者

負責職員：黃姑娘(Happy)

義工老師：鄭素萍 老師



### 書法研習班 服務補回

日期：7月12、19、26日(逢星期二)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：中心活動室

對象：受影響之參加者

義工老師：曾俊浩 老師

負責職員：黃姑娘(Happy)



### 飛鏢練習場 服務補回

日期：7月12、19、26日(逢星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心活動室

對象：受影響之參加者 或 中心會員

名額：每節最多8名(尚有空缺名額)

費用：每節\$10

負責職員：劉Sir



## 深水埗主教山配水庫導賞團

參加者名單已於6月27日抽籤決定並張貼於中心實用資訊壁報板上，中籤者將會由職員個別通知。大家可以留意有冇收到我哋電話，中籤者請依以下日期及集合時間於中心集合！

日期：7月13日(星期三) 集合時間：下午2:30 集合地點：中心大廳

導賞時間：下午3:30 - 5:00 負責職員：黃姑娘(Happy)

\*請當天穿著合適運動衣物及留意天氣狀況。如有查詢，可與負責職員聯絡。

## 賽馬會健健康康創新「肌」計劃 - 運動課堂

此計劃受慈善信託基金的捐助，主要透過針對性訓練來加強肌肉力量和耐力、平衡力及柔軟度，同時建立恆常運動習慣，保持健康體魄，展現活力人生。課堂將會為期十二週，整個運動計劃的前後，參加者將受邀進行多項身體測試和問卷調查，讓他們了解自己的身體狀況。另外，浸會大學團隊亦會邀請部份參加者進行更詳細的跟進，令大家更深入了解肌肉訓練對健康所帶來之轉變。一齊嚟培養運動嘅良好習慣啦！

日期：8月13、20、24、27、31日，9月3、7、10、14、17、21、24、28日，

10月5、8、12、15、19、22、26、29日及11月2、5、9日(逢星期三及六，共24節)

時間：上午10:00 - 11:30

下午2:30 - 4:00 (\*8月20日，9月17日及10月22日)

對象：中心50 - 70歲之會員

名額：12名

費用：全免

地點：中心大堂 / 活動室

協辦機構：香港浸會大學許士芬博士體康研究中心

義工老師：黃美蓮(有肌大使)

負責同事：劉 Sir

## 科技體驗同樂小組

想使用平板電腦但無從入手？家人朋友會用平板電腦看影片但你未懂使用？科技體驗同樂小組幫到你！在小組中將會教導平板電腦的最基本功能，適合最初開始接觸平板電腦的您！

日期：7月7、14、21、28日(逢星期四)

時間：下午 2:30 - 3:30

對象：中心65歲或以上會員

名額：10名

費用：全免

地點：中心活動室

負責同事：黃姑娘 (Happy)



## 健康專題講座-個人、食物及環境衛生

由食物環境衛生署職員講解及介紹食物和環境衛生的知識，讓大家在日常生活中避開影響健康的衛生陷阱和培養正確習慣和知識。

日期：7月20日 (星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

名額：20名

費用：全免

地點：中心大堂

協辦機構：食物環境衛生署

負責同事：廖姑娘



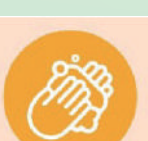
認識食品安全法  
及標準指引



食品衛生實務操作



防鼠與環境衛生



食品安全及個人衛生

## 玫瑰玫瑰我愛妳 絲網玫瑰花工作坊

今次義工老師會教大家整絲網玫瑰花，簡簡單單一堂已可以完成，歡迎各位嚟一齊整愛心玫瑰，送俾心愛嘅人啦！

日期：7月 29日 (星期五)

時間：上午10:00 - 11:30

對象：中心會員

名額：10名

費用：\$20

地點：中心活動室

義工導師：林妙清老師

負責同事：劉Sir



## 「樂齡科技 共融無界限」 長者進階數碼培訓計劃 之 手機管理好輕鬆

為協助長者了解數碼化社會的最新發展，政府推出長者進階數碼培訓計劃提供進階培訓，提升他們在日常生活中應用數碼科技的能力。屯輝長者學院將會派專業導師到中心教授平板電腦、手機的基本操作功能，並過濾及清除不相關資料，維持電子產品操作性能。

日期：8月3、10、17、24及31日  
(逢星期三)

時間：下午 2:00 - 4:00

對象：中心60歲或以上會員

名額：10-12名

費用：\$50

地點：中心活動室

協辦機構：屯輝長者學院

負責同事：劉 Sir

① 認識手機基本功能

② 學會開設電郵

③ 學會下載應用程式

## 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：8月足底按摩報名安排\*\*

日期：7月11日(星期一)

對象：恒常參與足按服務之中心會員

日期：7月12日(星期二)

對象：本中心會員

日期：7月13日(星期三)

對象：非中心會員

備註：報名時間以月訊刊登時間為準。另由於

中心服務已回復正常，報名安排已

**恢復於中心交費作實。**

因受肺炎疫情影響而未能接受服務之參加者

將優先補回服務，如有服務尚未補回，請聯絡

黃姑娘(Happy)。

如有查詢可與中心職員聯絡，謝謝大家！

## 義工小天地

### 夏季義工聚會邀請

我哋好耐冇見啦，好希望可以見番大家，同大家聚首一堂！當日會發佈有關義工活動的展望和安排，亦有互動遊戲及茶會，共享歡樂時光。

日期：7月20日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:30

對象：中心義工及有興趣參加義工活動人士

名額：20名 (如有需要，將按防疫措施調整)

費用：全免

地點：活動室

負責同事：劉Sir



### 保良局賣旗日2022義工召集

賣旗日是保良局每年的重要活動之一，歷年得到各方及賣旗義工支持，令不少基層、弱勢社群及有需要人士受惠，衷心感謝！

本年度賣旗日定於8月17日(星期三)上午於全港各區舉行，本中心會與義工們於中心附近地點進行賣旗籌款。誠邀各位成為本年度賣旗義工，共襄善舉！

日期：8月17日(星期三)

時間：上午 7:30 - 下午12:30

集合地點：活動室

對象：有興趣參加賣旗／義工活動人士

名額：不限

負責同事：劉Sir

備註：保良局將密切留意疫情發展，審視活動安全及各項衛生措施，以保障參加者的安全為大前提。

# 惡劣天氣服務安排

隨著夏天到來，所有活動都會受不穩定的天氣影響，中心以會員安全為首要考慮因素，個別活動安排(特別是戶外活動)將由中心評估風險及視乎個別情況作最終決定，會員亦應按自己所在地區的天氣、路面交通情況及自身安全等因素作考量，自行決定是否前往中心。

如有查詢請致電 2242 2827 與中心職員聯絡。

天文台惡劣天氣訊號	中心服務	室內活動	戶外活動
1號風球／黃色暴雨	✓	✓	✓
3號風球／紅色暴雨	✓	✓	✗
8號風球或以上／黑色暴雨	✗	✗	✗



大家可用手機掃描二維碼進入本中心網頁以獲取更多資訊。如有疑問或特殊需要，請致電中心查詢。



## 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8月2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  
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

