



保良局
PO LEUNG KUK



保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2022年9月號

中秋節節慶活動 - 中秋齊團圓

中秋佳節，我們準備了不同嘅活動同遊戲，一齊嚟中心玩遊戲，認識下新朋友，預先慶祝一個開心嘅中秋節。每位參加者仲有中秋小禮物一份。

日期：9月9日（星期五）

時間：上午10:30 - 11:30 或 下午2:30 - 3:30

地點：中心活動室

名額：每節15名

費用：\$30

負責職員：保健員 廖姑娘

中秋一齊食個餅(月餅派發活動)

各位會員中秋節快樂！中心準備了月餅派發給各位有效會員，歡迎各位會員到中心領取月餅一個。

派發日期：9月6日(星期二) - 9月10日(星期六)

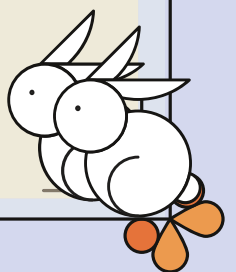
時間：上午9:00 - 下午5:00

月餅數量有限，送完即止，各位會員可以盡快來中心領取啦！

流感疫苗注射

本年度流感疫苗注射服務將於10月12日（星期三）

下午舉行，報名方法及活動詳情等請參閱月訊內頁。



星期日

九月活動 日程表

* (日) : 日間托管
服務活動

中心休息

中心休息

中心休息

中心休息

星期一



加營養素：
定價：\$178



低糖加營養素：
定價：\$185



怡保康：
定價：\$222

09:00 足底按摩
10:00 絲綉花課程
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 流行科技營(日)

5

10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 懷緬治療(日)
2:00 書法班

6

10:30 早晨運動
10:00 創新肌運動課堂
11:00 新聞暢談
2:00 芳療&認知訓練(日)
2:00 進階數碼培訓

7

09:00 美容坊
10:30 早晨運動
10:30 智叻小天地
11:00 新聞暢談
2:00 勁歌金曲(日)
2:15 月兒團人團圓(日)
2:30 科技體驗同樂小組

8

09:00 足底按摩
10:00 創新肌運動課堂
12:30 水墨樂油油(1)
2:00 桌上遊戲(日)
2:30 水墨樂油油(2)

10

星期二

星期三



10:00 飛鏢練習場
10:00 講座(保護心臟)
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 懷緬治療(日)
2:00 書法班

13

10:00 創新肌運動課堂
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 芳療&認知訓練(日)
2:30 K歌同樂會

14

09:00 美容坊
10:30 早晨運動
10:30 智叻小天地
11:00 新聞暢談
2:00 勁歌金曲(日)
2:30 科技體驗同樂小組

15

09:00 足底按摩
10:00 創新肌運動課堂
12:30 水墨樂油油(1)
2:00 桌上遊戲(日)
2:30 水墨樂油油(2)

16

星期四

星期五

星期六

09:00 美容坊
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 勁歌金曲(日)

1

09:00 美容坊
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 活力運動會(日)

2

09:00 足底按摩
2:00 桌上遊戲(日)

3

09:00 美容坊
10:30 早晨運動
10:30 智叻小天地
11:00 新聞暢談
2:00 勁歌金曲(日)
2:15 月兒團人團圓(日)
2:30 科技體驗同樂小組

8

09:00 美容坊
10:30 早晨運動
10:30 智叻小天地
11:00 新聞暢談
2:00 活力運動會(日)
2:30 中秋齊團圓

9

09:00 足底按摩
10:00 創新肌運動課堂
12:30 水墨樂油油(1)
2:00 桌上遊戲(日)
2:30 水墨樂油油(2)

10

09:00 美容坊
10:30 早晨運動
10:30 智叻小天地
11:00 新聞暢談
2:00 勁歌金曲(日)
2:30 科技體驗同樂小組

22

09:00 美容坊
10:30 早晨運動
10:30 智叻小天地
11:00 新聞暢談
2:00 活力運動會(日)

23

09:00 足底按摩
10:00 創新肌運動課堂
12:30 水墨樂油油(1)
2:00 桌上遊戲(日)
2:30 水墨樂油油(2)

24

09:00 美容坊
10:30 早晨運動
10:30 智叻小天地
11:00 新聞暢談
2:00 勁歌金曲(日)
2:30 科技體驗同樂小組

29

09:00 美容坊
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 活力運動會(日)

30

長者服務系統支持
系統會以電話錄音形式致電給大家，號碼為 3701 7910，如有疑問，請即致電中心。大家可以先行儲存此號碼，以茲識別。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問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

中心廣播平台
中心會透過 WhatsApp 向會員發放重要資訊，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，請發放訊息至中心 WhatsApp

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富的飯餐，熱餐由惜食堂提供。如有需要或疑問，歡迎向職員查詢。



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，服務項目可以參考下邊，如有興趣歡迎向社工陶姑娘查詢！

服務項目

- 一 日間中心照顧
- 一 個人護理(膳食、沐浴)
- 一 到戶陪診
- 一 家居清潔
- 一 復康服務(運動、痛症治療)
- 一 社康服務(興趣班小組、康樂活動)
- 一 專業服務(物理、職業、言語治療)



服務券中秋節慶活動

月兒圓人團圓

中秋來臨百花香，贈上祝福帶六香。
我哋一齊玩遊戲預先慶祝中秋節，帶走燈籠齊賞月啦！

日期：9月8日(星期四)

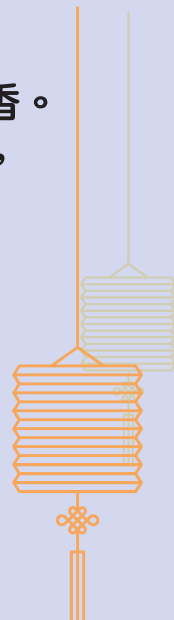
時間：下午 2:15 - 3:15

對象：服務券長者

費用：全免

地點：中心活動室

負責同事：陶姑娘



資訊分享站

普通及高額長者生活津貼合併

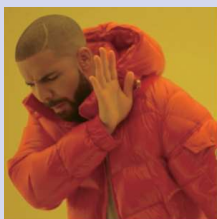
社會福利署將於**本年九月一日**落實**合併普通及高額長者生活津貼**。
正領取普通津貼的長者，**無須提交任何申請**，自動獲發高額津貼，合併後每月額外獲發995元，**劃一領取每月3,915元**。單身及夫婦長者資產上限亦放寬至較高限額。

單身長者：

\$ 374,000

夫婦長者：

\$ 568,000



普通/高額長者生活津貼



9月1日起劃一長者生活津貼 \$3,915

政府防疫社交限制措施更新

8月28日起

(1) 所有出席宴會人士必須出示**24小時內快測陰性結果照片**，



或**48小時內核酸檢測陰性證明**，方可進入餐飲處。宴會定義是8人以上，12名顧客**分兩枱**用餐亦會被視為宴會

(2) **70歲以上未打針或只打一針的確診者**，要強制送往專為長者而設的隔離設施。該處會有醫護團隊，可以監察長者和為他們施藥。





中心班組及活動



班組快報

書法班

一同持續地學習書法技巧，如不同的字體、筆法技巧及認識中文書法的歷史等，陶冶性情。

日期：8月23、30日，9月6及13日（逢星期二）
時間：下午2:00 - 3:30 地點：中心活動室
費用：\$80@4堂 名額：10名
義工老師：曾俊浩老師 負責同事：黃姑娘(Happy)

水墨樂油

持續學習新知識，學習基本水墨畫畫法，學習如何調色，運筆，構圖等技巧；藉學習水墨畫作媒介，抒發感受，加強社交，提高生活滿意感。

日期：8月13、20、27日，9月10、17、24日，
10月8、15、22、29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 費用：\$120@10堂
名額：12名 義工老師：鄭素萍老師
負責同事：黃姑娘(Happy)

英文班

初班：教授簡易詞彙，日常短句、淺易會話及簡單英語歌曲教學，培養對英文的興趣。
高班：用英文故事深入教授詞彙、進階英語歌曲及集中訓練溝通能力與英語應用技巧。

日期：10月7、14、21、28日，11月4、11、18、
25日及12月2、9日（逢星期五）
時間：初班：上午9:30 - 10:30
高班：上午10:30 - 11:30
地點：中心活動室 費用：\$120@10堂
名額：8-12名 老師：陳懿娟老師
負責同事：黃姑娘(Happy)

如對上列班組有興趣，歡迎向負責同事查詢名額及班組詳情。

健康專題講座一

「保護心臟：小中風，大危險」

小中風不可輕忽，是大中風的警訊！許多患者在中風發作前，都會先經歷過所謂的「小中風」。講座將由雅培職員為大家講解及介紹關於心臟健康的資訊。

日期：9月13日（星期二）
時間：上午10:00 - 11:00
對象：中心會員
名額：22名
費用：全免
地點：中心大堂
協辦機構：雅培公司
負責同事：保健員 廖姑娘



健康專題講座一

認識尿失禁

尿失禁是一個普遍令人愁苦和尷尬的問題，會對生活品質產生影響。講座會分享病症成因、狀況及應對方法，一齊用輕鬆同積極嘅心態去面對。

日期：9月20日（星期二）
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：添寧
負責同事：保健員 廖姑娘



智叻小天地

透過有趣的認知訓練，如電子遊戲、挑戰及解難遊戲，讓長者多動腦筋，有助預防或延緩認知退化。

日期：9月8（星期四）、15（星期四）、23（星期五）及 29日（星期四）

時間：上午10：30 - 11：30

對象：中心會員

名額：每節最多8名

費用：全免

地點：中心活動室

負責同事：陶姑娘



飛鏢練習場（9月）

與一班同好學習電子飛鏢的各種遊戲模式及計分方法，一起練習飛鏢技巧，訂立目標，突破自己！

日期：9月13、20及 27日（逢星期二）

時間：上午10：00 - 11：00

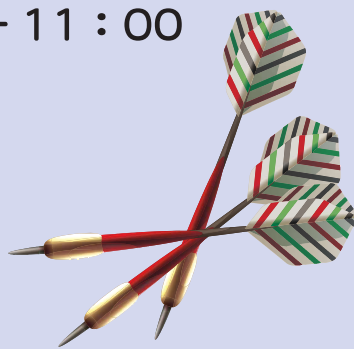
對象：中心會員

名額：每節最多8名

費用：每節\$10

地點：中心活動室

負責同事：陳Sir



K歌同樂會

相信大家平時都有接觸音樂，不論懷舊經典定係流行金曲都別有一番風味。今次中心邀請各位大展歌喉，一齊黎高歌一曲！

日期：9月21日（星期三）

時間：下午2：30 - 4：30

對象：中心會員

名額：8名

費用：\$20

地點：中心活動室

負責同事：陳Sir



活動期間
需佩戴口罩

絲綢花課程—牡丹花

「唯有牡丹真國色，花開時節動京城。」牡丹花由古時已深受人們喜愛，老師今次會教大家更深入嘅絲綢花技巧，一齊整出姹紫嫣紅嘅牡丹盆栽！

日期：9月19、26日及 10月3、10日（逢星期一）

時間：上午10：00 - 11：30

對象：中心會員

名額：12名

費用：\$80（4堂）

地點：中心活動室

義工導師：林妙清老師

負責同事：陳Sir



體適能健體導師運動課

如果想做運動，但又怕錯姿勢？機會嚟啦！一班長者體適能導師將會教大家唔同嘅上肢運動同分享健康知識，快啲參加啦！

日期：9月17日（星期六）

時間：上午10：00 - 11：30

對象：中心會員

名額：10 - 12名

費用：全免

地點：中心活動室

負責同事：黃姑娘（Happy）



科技體驗同樂小組

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

日期：9月8、15、22、29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）



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：10月足底按摩報名安排

日期：9月13日(星期二)

對象：恒常參與足按服務之中心會員

日期：9月14日(星期三)

對象：本中心會員

日期：9月15日(星期四)

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！



22/23年度 季節性流感疫苗注射服務



內容：疫苗可預防疾病科學委員會建議50歲或以上的人士優先接種季節性流感疫苗以預防季節性流感及減少併發症

日期：10月12日(星期三) 時間：下午2:00 - 5:00

費用：免費(50歲或以上人士) 名額：100名(先到先得)

地點：本中心

疫苗牌子：四價流感疫苗Abbott Influvac Tetra (HK-66197)

1) 留名登記

請於辦公時間內致電2242 2827 或親臨中心登記

2) 預約時間填疫苗注射同意書

中心將稍後個別聯絡已登記人士預約填表時間，並於9月26日至10月3日期間親身到中心填寫同意書

3) 填寫同意書及分派注射時間

請於已預約之日期攜同身份證明文件到中心填寫同意書。完成後會收到寫上注射日期及時間的字條。

4) 疫苗注射日

請於注射日當天攜同身份證明文件並準時按字條上分派之時間到中心

備註：

- 1) 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件
 - 2) 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應者，不宜注射
 - 3) 如因當日身體不適，發燒及Covid-19檢測呈陽性者，不能注射
 - 4) 接種新冠肺炎疫苗與注射流感疫苗間需相距至少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



臨別感言



活動策劃幹事
劉亦峻

因為要進修嘅關係，我會喺9月5日正式離職，只好不捨地同大家道別。話咁快已經喺中心同大家相處咗差不多兩年嘅時間，多謝主任、同事們、義工們及會員們一直以嚟嘅陪伴同照顧。有好多想搞嘅活動同想去嘅地方都因為疫情而遺憾未能成事。希望各位繼續支持中心，亦希望將來有機會再見到大家。祝大家身體健康，中秋節快樂！



惡劣天氣服務安排

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
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10月11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：黃菀靖、陳天朗、廖媛姿、盧雪艷、
吳佩珍、楊瑞英、戴振金、譚麗珍

