



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局張麥珍耆樂中心

## 中心月訊2022年11月號

**長者日**由香港社會服務聯會於1997年創立，藉此表揚長者為社會嘅貢獻，**11月20日**就係本年度嘅長者日！中心在此祝各位會員身體健健康康、日日都開開心心！

## 保良局慈善盆菜宴

日期：2022年11月12日(星期六)

活動時間：下午6:00 至 晚上8:30

集合時間及地點：下午5:00 中心大堂

活動地點：銅鑼灣禮頓道66號保良局莊啟程大廈地下梁王培芳堂

活動內容：六人一席盆菜宴會 及 演藝嘉賓獻唱表演

費用：\$85 (已包括來回車費)

名額：18人

登記抽籤方法：請於11月7日下午5:00前致電中心登記抽籤，為確保完成登記程序，故不接受電話留言。

中心會於11月8日下午2:30開始抽籤，同事會於稍後個別通知中籤者，如11月10日或之前仍未能成功聯絡，將視作自動放棄論，其資格將由後補名額補上。)

\*備註：

- 1) 所有堂食參加者必須已接種第二劑新冠疫苗，到達會場時亦需測量體溫並使用「安心出行」作紀錄。

ATTENTION

ATTENTION

ATTENTION

ATTENTION

## ！重要通知！

本中心預計將於**11月16日至12月16日**進行天花改善工程，工程期間中心只維持有限度服務，**所有活動及班組會暫停直至工程完成**。期望中心於工程後可提供一個更舒適的環境供大家活動，如有不便，敬請原諒。

ATTENTION

ATTENTION

ATTENTION

ATTENTION

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
<b>十一月活動日程表</b> *(日)：日間托管服務活動		10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 懷緬治療(日) 2:00 書法班	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) 2:30 科技體驗同樂小組	09:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 勁歌金曲(日)	09:00 美容坊 09:30 英文班初班 10:30 英文班高班 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 活力運動會(日)	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)	
	<b>中心休息</b> 6	09:00 足底按摩 10:00 絲網花課程(玫瑰花) 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 流行科技營(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 懷緬治療(日)	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) 2:30 科技體驗同樂小組	09:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 勁歌金曲(日)	09:00 美容坊 09:15 去迪士尼做足準備 09:30 英文班初班 10:30 英文班高班 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 活力運動會(日)	09:00 足底按摩 2:00 桌上遊戲(日)
<b>中心休息</b> 13	09:00 足底按摩 10:00 絲網花課程(玫瑰花) 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 流行科技營(日)	10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 懷緬治療(日)	<b>天花改善工程 中心維持有限度服務</b>				
<b>天花改善工程 中心維持有限度服務</b>							
20	21	22	23	24	25	26	
<b>天花改善工程 中心維持有限度服務</b>				 <p>奶粉售賣</p> <p>加營養：定價：\$178            低糖加營養：定價：\$185            怡保康：定價：\$222</p>			
27	28	29	30				

**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，熱餐由借食堂 提供。如有需要或疑問，歡迎向職員查詢。



**長者電話支援服務系統**  
 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慰問服務  
 2. 協助中心推行活動、資訊發放

**中心廣播平台 會員大招募**  
 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

# 社區照顧服務券計劃活動回顧

## 服務券10月生日之星生日會

同事及長者為10月份生日的長者慶祝生日，10月之星開心地切生日蛋糕，同事們當日更帶動大家一起唱生日歌，祝長者生日快樂，身體健康！



## 服務券日常活動 科技體驗營(星期一)

中心引入了不同的科技產品給服務券長者體驗，例如：電子互動白板、機械人、iPad、Switch等。每個長者都很願意去嘗試接觸科技產品，過程非常投入。



## 服務券日常活動 認知訓練(星期三)

同事們逢星期三會與服務券長者進行不同的認知訓練遊戲，亦會就著長者的認知能力安排不同的活動，協助預防或延緩長者認知退化，長者在過程中非常投入，經訓練後亦有見部份長者的認知能力有進步。



## 服務券日常活動 活力運動會(星期五)

服務券長者逢星期五會在中心進行活力運動會，期望透過不同的運動讓長者強化骨頭和肌力，及幫助保持平衡並預防跌倒，近日更與他們嘗試新興運動(芬蘭木棋)，每個長者都很開心和投入！



## 服務券服務項目包括

- 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)
- 專業服務(物理、職業、言語治療)

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，服務項目可以參考以上內容，如有興趣歡迎向社工陶姑娘查詢！

# 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:暫定2023年1月3日開始新一期(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:12名  
義工老師:曾俊浩老師 負責同事:陳Sir

### 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:暫定12月24日開始新一期(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 老師:鄭素萍老師  
負責同事:陳Sir

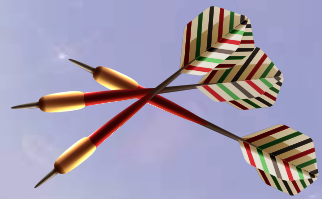
## 飛鏢練習場(11月)

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，所有人都可以成為飛鏢神射手！

日期:11月1及8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



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。



## 去迪士尼做足準備！

日期:2022年11月11日(星期五)  
活動時間:早上10:30-下午4:00  
集合時間:早上9:15(中心大堂)  
費用:\$50(已包括門票及旅遊巴費用,樂園內消費需自理)  
名額:58人(適用於早前已中籤人士)

### \*備註:

- 1) 請帶備中心帽;
- 2) 進入上述場地的訪客須全程佩戴口罩;
- 3) 所有賓客於入園前必須按法例使用「安心出行」流動應用程式及符合「疫苗通行證」之要求;
- 4) 訪客須出示電子或紙本的疫苗接種紀錄、或豁免證明書以及相關二維碼,場地管理人員會透過「驗證二維碼掃描器」流動應用程式核實及確保訪客符合「疫苗通行證」的要求(2019冠狀病毒病康復人士則可依照政府要求出示所需的康復或感染證明)。



# 「擁抱健康」計劃

目的：為貧困長者安排全身檢查，辨識他們的健康問題，提供適切治療，盡早改善健康狀況。

檢查內容：包括基本體格、維生指標、全血計數、空腹血糖、肝功能、腎功能、大小便化驗及肺部X光等。

申請資格：

- 1.中心會員，及
- 2.正領取綜援/長者生活津貼的長者，及
- 3.能夠不用輔助器材自行站立的長者，及
- 4.從未參與「擁抱健康」計劃的人士



## 費用：全免

協辦者：信德集團有限公司  
負責職員：保健員廖姑娘

- 備註：1. 報告領取日有在場醫生作講解  
2. 檢查日及領取報告日會由同事陪同前往，於中心集合後一同乘搭地鐵，請自備車費

第一場：

身體檢查日期：

2022年11月29日

領取報告日期：

2022年12月7日

名額：12名

報名日期：

即日起至

2022年11月14日

第二場：

身體檢查日期：

2022年12月1日

領取報告日期：

2022年12月14日

名額：12名

報名日期：

即日起至

2022年11月16日

第三場：

身體檢查日期：

2023年2月20日

領取報告日期：

待定

名額：12名

報名日期：

即日起至

2023年1月31日





# 義工招募大行動!!!

想善用閒暇時間?

想結交新朋友?

想善用自己能力關懷社區上其他長者?

想充實自己?

歡迎你加入我們的義工團隊!!!



義務工作內容包括：上門送飯服務、上門探訪服務、  
康樂活動小幫手、賣旗 / 籌款活動、  
社區服務... 等等

參與方法：親身或致電本中心登記成為義工即可  
負責同事：社工陶姑娘、黃姑娘(Happy)

不問出身，只要有心!



# 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: 12月足底按摩報名安排 \*

日期: 11月7日(星期一)

對象: 恒常參與足按服務之中心會員

日期: 11月8日(星期二)

對象: 本中心會員

日期: 11月9日(星期三)

對象: 非中心會員

導師: 李國明先生

備註: 報名時間以月訊刊登時間為準。

於中心交費作實報名。



# 美容坊安排

曾經購買美容坊套票的人士可致電中心  
報名美容服務, 亦接受購買新套票。

費用: \$70(單次服務)

\$600(10次服務套票)

\*新套票有效期至2023年3月31日

11月份

服務日期: 11月3、10日(星期四)

服務時間: 上午9:00 - 下午2:00

服務日期: 11月4、11日(星期五)

服務時間: 上午9:00 - 下午5:00

美容大使: 黃美和女士

足底按摩保健樂及美容坊於工程期間將會暫停, 已購買服務的會員將會安排於工程後補服務, 如有不便, 敬請原諒。

## 中心慈善義賣

本中心現正進行慈善義賣, 所得善款將會全數撥作本中心發展用途, 歡迎各位會員多多支持。



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12月6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份 督印人: 孫嘉毅 編輯: 黃菀靖  
職員: 孫嘉毅、陶依彤、黃菀靖、陳天朗、廖媛姿、  
吳佩珍、楊瑞英、戴振金、譚麗珍

