



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2020年11月

不經不覺，11月又到了，又是一年一度的「長者日」，一個向所有長者致敬，致謝的日子。中心想藉著這個特別的日子，向各位會員送上小小心意，為大家打打氣。由 **即日起至11月30日(星期一)**，所有會員都可持 **有效** 會員證，到中心領取長者日小禮物一份，數量有限，送完即止。

雖然在疫情之下，中心服務暫時未能完全恢復，無法如以往般與大家一同慶祝。然而，我們相信疫情總有過去的一日，期望在不久將來，能夠再次與大家在中心相聚。祝願大家身體健康，生活愉快，中心見！

下次例會日期：

2020年12月1日(星期二)

地點：本中心

時間：上午 10:00 - 11:00

下午 2:00 - 3:00

中心職員：孫嘉毅 劉麗莎 潘淑儀 張婉婷 何月明
黃得蘭 盧雪艷 吳佩珍

開放時間：逢星期一至六上午 9:00 至下午 5:00
逢星期日及公眾假期 休息

中心電話：2242 2827 傳真：2242 2961

中心地址：九龍鑽石山龍蟠街 1 號悅庭軒地下

電郵地址：maricheung.lc@poleungkuk.org.hk

中心網址：<http://www.poleungkuk.org.hk/>

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>服務券</p> <p>特備活動</p>	<p>10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談</p> <p>2:00-3:00 認知遊戲或 繪畫小組</p> 	<p>10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談</p> <p>2:00-3:00 互動運動</p> 	<p>10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談</p> <p>2:00-3:00 歌詠班</p> 	<p>10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談</p> <p>2:00-3:00 硬地滾球</p> 	<p>10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談</p> <p>2:00-3:00 科技體驗班</p> 	
1	2	3	4	5	6	7
 <p>中心休息</p>		<p>10:45 水墨畫班</p> <p>2:00 U3A 書法班</p> <p>2:00 芳療練習+體驗班</p>	<p>9:30 美容坊</p>	<p>9:30 美容坊</p> <p>2:00 週四粵曲班</p>	<p>9:15 英文會話(初)</p> <p>10:25 英文會話</p> <p>2:00 歌詠班</p>	<p>9:00 足底按摩</p> <p>10:00 週六粵曲班</p> <p>2:00 水墨樂油油</p>
8	9	10	11	12	13	14
<p>中心休息</p>	<p>9:00 足底按摩</p> <p>2:00 編織班</p> <p>2:00 書法學習班</p>	<p>10:45 水墨畫班</p> <p>2:00 U3A 書法班</p> <p>2:00 芳療練習+體驗班</p>	<p>9:30 美容坊</p> 	<p>9:30 美容坊</p> <p>2:00 週四粵曲班</p>	<p>9:15 英文會話(初)</p> <p>10:25 英文會話</p> <p>2:00 歌詠班</p>	<p>9:00 足底按摩</p> <p>10:00 週六粵曲班</p> <p>2:00 水墨樂油油</p>
15	16	17	18	19	20	21
<p>中心休息</p>	<p>9:00 足底按摩</p> <p>2:00 編織班</p> <p>2:00 書法學習班</p>	<p>10:45 水墨畫班</p> <p>2:00 U3A 書法班</p> <p>2:00 芳療練習+體驗班</p>	<p>9:30 美容坊</p>	<p>9:30 美容坊</p> <p>2:00 週四粵曲班</p>	<p>9:15 英文會話(初)</p> <p>10:25 英文會話</p> <p>2:00 歌詠班</p>	<p>9:00 足底按摩</p> <p>10:00 週六粵曲班</p> <p>2:00 水墨樂油油</p>
22	23	24	25	26	27	28
<p>中心休息</p>	<p>9:00 足底按摩</p> <p>2:00 編織班</p> <p>2:00 書法學習班</p> 	<p>10:45 水墨畫班</p> <p>2:00 U3A 書法班</p> <p>2:00 芳療練習+體驗班</p>	<p>9:30 美容坊</p>	<p>9:30 美容坊</p> <p>2:00 週四粵曲班</p>	<p>9:15 英文會話(初)</p> <p>10:25 英文會話</p> <p>2:00 歌詠班</p>	<p>9:00 足底按摩</p> <p>10:00 週六粵曲班</p> <p>2:00 水墨樂油油</p>
29	30					
<p>中心休息</p>	<p>9:00 足底按摩</p> <p>2:00 編織班</p> <p>2:00 書法學習班</p>	<p>中午12:00 - 1:00 社區飯堂 逢星期一上午11:00開始購買飯票 逢星期一至五中心向區內長者提供價廉而營養豐富的飯餐</p> <p>熱餐由  提供</p>			<p>受肺炎疫情影響，所有班組暫停， 確實開班時間有待通知。</p>	

服務券活動簡介

認知遊戲及繪畫小組

通過遊戲刺激長者不同認知能力，包括記憶力、專注力、運算能力、辨認物件能力、聽覺能力及語言能力。

遊戲利用熟悉的事物、放大的文字圖片、減少文字閱讀，使長者更易投入並樂在其中。

互動運動

透過活動，與長者徒手或利用毛巾、水樽等生活物品，進行不同部位的訓練動作，如利用毛巾鍛鍊手臂、手腕、大腿、小腿不同部位，增強長者的肌耐力及靈活度，同時訓練長者的心肺功能。

歌詠班

主題以懷舊金曲為主，長者選取自己感興趣的歌曲，由工作人員播放，帶動大家一同歡唱懷舊金曲。

其中亦會配合不同遊戲形式，邊聽音樂邊玩遊戲，讓長者紓解壓力，令身心得以放鬆，度過一個輕鬆愉快的下午。

硬地滾球

硬地滾球所用的球較小及較輕，即使體能較弱甚至使用輪椅的長者亦可參與，活動可訓練長者腦筋思考及肌肉協調性，同時增強長者手眼協調能力及團隊合作精神，期望能透過活動發掘長者潛能，肯定自我形象，同時促進社交合作能力。

科技體驗班

與長者分享有趣的遊戲應用，訓練手眼協調，亦令長者透過接觸新科技，了解其便利性及趣味性。



特別計劃

關愛基金 – 非公屋、非綜援的低收入住戶一次過生活津貼 為非公屋和沒有領取綜援的低收入住戶提供津貼以紓緩他們的經濟壓力



申請手續

申請按住戶人數分階段進行。所有合資格住戶需親身或以郵寄方式向本中心遞交申請表（連同所需文件）：

2020年7月2日起	1人住戶
2020年8月3日起	2人住戶
2020年9月1日起	3人住戶
2020年10月5日起	4人或以上住戶

受惠資格

1. 以月租形式租住私人樓宇、工業大廈、商業大廈或社會房屋；或租住民政事務總署轄下的「單身人士宿舍計劃」宿位或由非政府機構提供予更生人士的宿舍宿位；或居住於臨時房屋、船艇；或是無家者
2. 沒有領取綜合社會保障援助，以及沒有在香港擁有任何物業
3. 過去3個月平均每月住戶入息不超過指定限額；過去3個月平均租金不超過指定上限，有關指定入息限額及租金上限如下：

住戶人數	住戶入息限額 (元)	住戶租金上限 (元)
1	15,100	7,550
2	22,000	11,000
3	26,800	13,400
4	33,500	16,750
5	36,900	18,450
6或以上	40,800	20,400

申請人需填妥申請表及提供：
申請人及所有住戶成員的身份證明文件、租單、入住宿舍或收容中心的證明（如適用）、銀行帳戶證明文件



所有申請必須先致電2242 2827預約，本中心只接受**純長者住戶**（即住戶內所有成員均為60歲或以上）申請，詳情可向職員查詢。

資料來源：關愛基金
https://www.communitycarefund.hk/tc/assistance_2020.html

「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期3節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助

活動時間

雜錦手工班：20/10 - 24/11（逢星期二下午 2:30-3:30）

茶道班：21/10 - 25/11（逢星期三上午 10:00-11:00）

運動/認知習作班：23/10 開始（逢星期五上午 10:00-11:00）

*活動對象需符合計劃要求，現階段已完成招募參加者



中心活動/服務

奶粉售賣



加營素



11種護心營養組合，
含奧米加3，
零反式脂肪及膽固醇



蛋白質及維他命D
幫助增強肌肉，強健身體

\$168



低糖加營素



護心強身雙效能



糖份每 100 毫升低至
1.75 克

\$175



怡保康

此產品供關注血糖的人士服用
需要低升糖指數 (GI 值) 飲食、
乳糖不耐症的人士

\$212



凡購買奶粉1罐，
可憑收據免費使用坐式全身運動儀1次。

足底按摩保健樂

每節收費：\$95 (會員) \$105 (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 23 日 (星期一)

對象 (一) 恒常參與有關服務之中心會員

日期 11 月 24 日 (星期二)

對象 (二) 本中心會員

日期 11 月 25 日 (星期三)

對象 (三) 本中心及其他中心會員

暫定



備註：12 月的足底按摩保健樂報名時間暫定 11 月 23 日開始，因受肺炎疫情影響，服務安排需作調整。不便之處，敬請原諒。如有查詢可與中心職員聯絡！

資訊一點通



WhatsApp Messenger

WhatsApp Inc. 通訊



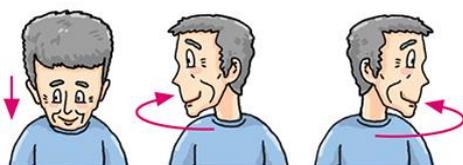
WhatsApp Messenger 是專供 Android 和其他智慧型手機免費下載、使用的即時通訊應用程式。WhatsApp 使用您的網路連線（包括 4G/3G/2G/EDGE 或 Wi-Fi，依當時可用網路決定），讓您與朋友或家人傳送訊息和通話。您可從手機簡訊改為使用 WhatsApp 傳送和接收訊息、通話、照片、影片、文件、和語音訊息。

有興趣既老友記可以用智能手機(Android)到 Google Play 下載應用程式

資料來源：WhatsApp Inc.

在抗疫期間，長者在家中運動時，必須留意做以下熱身運動。

1. 頸部 (5 至 10 分鐘)



頭垂下，頭部慢慢轉向右邊，還原後再慢慢轉向左邊。重複 4 次。

2. 胸背 (5 至 10 分鐘)



眼望前方，腰背挺直，手肘屈曲，掌心向前，手肘慢慢向後拉，雙臂貼近身旁。掌心慢慢向前推出，還原。重複 8 次。

3. 腰部 (5 至 10 分鐘)



分腿站立約肩寬度，腰背挺直，雙手叉腰，膝部微曲。上身慢慢轉向左邊，然後慢慢轉向右邊。重複 4 次。

4. 手指及前臂 (5 至 10 分鐘)



兩臂屈曲，手肘貼近腰側，雙手握拳，然後放開，手指伸直。重複 8 次。

資料來源：康樂及文化事務署

「芳療練習及體驗班」



保良局
PO LEUNG KUK

招募「芳療大使」 學習香薰按摩療法



紓緩長者痛症

「芳療大使」到安老服務單位為長者進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

如對計劃有任何查詢，可與本中心何姑娘聯絡
計劃推行日期：2020年6月至2021年9月

中銀香港百年華誕慈善計劃 資助

香薰療法是使用香薰複方油配合照護撫觸按摩手法，緩解護理對象長期痛症及紓緩情緒低落、憂鬱，促進愉悅感及長者之社交能力。

日期：11月3日開始，逢星期二

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：電腦室

名額：8 個 費用：免費

如有興趣，可向何姑娘查詢。

招募「芳療大使」

1. 參加者必須出席「芳療照護培訓工作坊」，通過理論及實習，掌握「照護撫觸按摩」之手法及技巧。

2. 「芳療大使」需到安老服務單位為長者進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

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/>

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：2020年12月1日 星期二

時間：上午10:00 - 11:00 下午 2:00 - 3:00

負責人
中心主任
孫嘉毅

電話
2242 2827
傳真
2242 2961

非賣品 印刷數量 300本 督印人：孫嘉毅 社工：劉麗莎

職員：潘淑儀、張婉婷、何月明、黃得蘭、盧雪艷、吳佩珍