



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2020年10月



保良局
PO LEUNG KUK



線上
買旗

請即網上捐款支持，
獲贈電子旗及限定
版紀念品。



保良局賣旗籌款



活動行政費由保良局董事會成員贊助，
善長捐款將全數用於社會福利及教育服務。

點亮善行

2277 8437
www.poleungkuk.org.hk



捐款方法：

- 1 **7-ELEVEN** 現金捐款
- 2 劃線支票寄交香港銅鑼灣禮頓道66號
保良局籌募部 (支票抬頭：保良局)
- 3 銀行櫃位存款或自動櫃員機捐款：

匯豐銀行	002-239564-006
恒生銀行	262-191166-001
中國銀行(香港)	012-875-00206767
上海商業銀行	32882-18927-8
星展銀行(香港)	016-494-470155920
交通銀行	382-545-93067706
東亞銀行	015-514-40-65638-0
- 4 a. 如需捐款收據，請於
備註欄填寫收據抬頭
及地址
b. 如欲索取電子旗，成功
捐款後截圖及Whatsapp
到91451056
(保良局籌募部)



Payme捐款

“ 因為近月疫情反覆，為遵守社交距離防疫措施，今年將取消
戶外賣旗，改為室內賣旗及線上賣旗。
有興趣支持賣旗既會員，可以由即日至十月七號於中心開放
時間前往中心買旗。
有興趣支持線上賣旗可參考右側的捐款方法。
多戲大家支持。 ”



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
服務券 特備 活動	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談	
	2:00-3:00 認知遊戲或 繪畫小組 	2:00-3:00 互動運動 	2:00-3:00 歌詠班 	2:00-3:00 硬地滾球 	2:00-3:00 科技體驗班 	
	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 熱餐由  提供					
受肺炎疫情影响，所有班組暫停， 確實開班時間有待通知。					中秋節 翌日	9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油
4	9:00 足底按摩 9:00 小結他班(練習) 10:30 硬地滾球 2:00 編織班 2:00 書法學習班	10:30 芳療照護 10:45 水墨畫班 2:00 U3A書法班	9:30 美容坊 9:30 耆青小丑	9:30 美容坊 10:30 小結他班(練習) 10:30 愛笑瑜珈 1:30 芳療照護 2:00 週四粵曲班	9:15 英文會話(初) 10:00 先知先覺 10:25 英文會話 2:00 歌詠班	9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油
11	9:00 足底按摩 9:00 小結他班(練習) 10:30 硬地滾球 2:00 編織班 2:00 書法學習班	10:30 芳療照護 10:45 水墨畫班 2:00 U3A書法班	9:30 美容坊 9:30 耆青小丑	9:30 美容坊 10:30 小結他班(練習) 10:30 愛笑瑜珈 1:30 芳療照護 2:00 週四粵曲班	9:15 英文會話(初) 10:00 先知先覺 10:25 英文會話 2:00 歌詠班	9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油
18	9:00 足底按摩 9:00 小結他班(練習) 10:30 硬地滾球 2:00 編織班 2:00 書法學習班	10:30 芳療照護 10:45 水墨畫班	9:30 美容坊 9:30 耆青小丑	9:30 美容坊 10:30 小結他班(練習) 10:30 愛笑瑜珈 1:30 芳療照護 2:00 週四粵曲班	9:15 英文會話(初) 10:00 先知先覺 10:25 英文會話 2:00 歌詠班	9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油
25		10:30 芳療照護 10:45 水墨畫班	9:30 美容坊 9:30 耆青小丑	9:30 美容坊 10:30 小結他班(練習) 10:30 愛笑瑜珈 1:30 芳療照護 2:00 週四粵曲班	9:15 英文會話(初) 10:00 先知先覺 10:25 英文會話 2:00 卡拉OK	9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油

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：11月足底按摩報名安排

日期：10月12日(星期一)

對象：恆常參與有關服務之中心會員

日期：10月13日(星期二)

對象：本中心會員

日期：10月14日(星期三)

對象：本中心及其他中心會員

暫定

因受肺炎疫情影響而未接受服務的
參加者，服務將優先在10月份補回。
如有查詢可與中心職員聯絡，謝謝大家
繼續支持！



20/21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」(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22日(星期四)

時間 | 上午10:00-下午1:00

費用 | 免費 (50歲或以上人士)

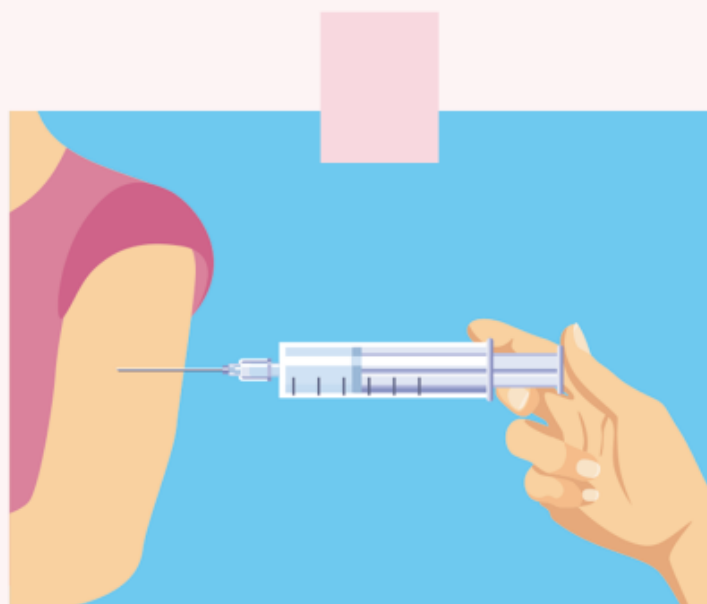
名額 | 110名

費用 | \$180 (12歲-49歲人士)

名額 | 10名

地點 | 本中心

中心會於10月5日開始，以電話錄音形式通知大家活動詳情。號碼為**3701 7910**。
為減少人流聚集，會員需致電至中心
2242 2827 預約填表時間。



填表時間 | 10月9日至10月13日 (填表時必須帶備身份證明文件)

備註

- 1 | 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件，及有效會員證登記
- 2 | 不適合服用抗凝血藥物人士注射
- 3 | 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人或在注射當日身體

不適或有發熱症狀的人都**不宜接受注射**
(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回)



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。

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」須到安老服務單位為長者進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

對象：會員、護老者、義工

新智能身份證換領

政府早前因應武漢肺炎第三波疫情爆發，智能身份證換領中心一度暫停開放；隨着近期疫情緩和，換領程序隨即恢復。

入境處今日修訂換證時間表，1962年或1963年出生人士則由即日起至明年1月30日換證；而1970至1972年期間出生人士的換證時間亦推遲至今年11月2日開始。至於1973至1976年出生人士，原定換證時間則會取消，安排容後公佈。



1962至1963年出生市民

即日起至明年1月30日換證

1970至1972年出生市民

推遲至11月2日開始換證

服務券健腦伸展操

疫情期間，本中心繼續提供日間照顧服務，持續支援有需要的長者及家屬，中心亦依照社署規定定期消毒、長者於中心內需保持社交距離、減低互相接觸的機會，確保長者能在安全的環境下使用服務。

中心每日都會帶領長者做運動增強體質。服務券老友記在保持社交距離的情況下由姑娘帶領進行健腦伸展操，郁動身體之餘也能動動腦筋，訓練手眼協調功能。



麗明喜歡參加運動小組，她表示多做運動能提升活動能力，維持步行能力。



碧華雖然是新會員，但她願意融入中心活動，伸展動作也做得很好。



在姑娘的帶領下，長者們的動作更加恰當到位。

長者社區照顧服務券試驗計劃

日間中心照顧服務及家居為本

服務對象 | 持有「長者社區照顧服務券」

日間中心照顧

個人護理（膳食、沐浴）

到戶陪診

家居清潔

醫護服務（傷口護理、藥物管理）

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（社工、物理治療師、職業治療師）

服務券價值

.....	\$ 4,130
.....	\$ 5,970
.....	\$ 7,460
.....	\$ 8,380
.....	\$ 9,870

2020-2021年度價格



如有興趣歡迎與社工劉姑娘查詢。



齊齊食餅迎中秋活動回顧

在中秋前夕，中心向各會員派發中秋小禮物及志蓮月餅一個，為大家送上小小心意及祝福，讓大家感受節日氣氛，歡度迎中秋。



會員收到中心送出的禮物都表示十分開心及感謝。



會員表示今年在疫情期間，中心亦送上禮物及月餅感到很溫暖。



會員表示會在中秋節時與家人一起分享中心送贈的月餅。

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。

歌詠班

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

科技體驗班

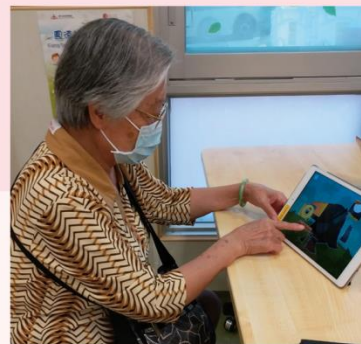
與長者分享有趣的遊戲應用，訓練手眼協調，亦令長者透過接觸新科技，了解其便利性及趣味性。

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。

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，可訓練長者腦筋思考及肌肉協調性。





臨別感言 | 楊姑娘

各位會員大家好，今天我要和大家說聲再見了。在中心工作的日子，與各位建立了大大小小的回憶，令我十分難忘及不捨。在你們身上我看見到很多美好的特質，十分值得我學習。感謝機構給予我很多機會，感謝不同上司、同事的協助及提點，合力完成一個又一個的活動。在十月的日子，在此祝大家中秋節快樂及身體健康，希望各位繼續支持中心的活動。



長者電話支援服務系統

計劃目的 |

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

服務對象 | 已登記參與本服務的中心會員

電話以電話錄音形式，致電給中心會員。

電話號碼為**3701 7910**
大家可以先行儲存此號碼，以茲識別。



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11月3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
編輯：楊慧恩 職員：潘淑儀、張婉婷、何月明、黃得蘭、
盧雪艷、吳佩珍