



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2020年6月

2020年6月21日(星期日)是父親節
每年六月的第三個星期天是父親節，
父親總是最平淡最樸素方式去表達他的愛。
我們祝天底下每一位父親 — 父親節快樂



為了感謝所有父親，本中心預備了小禮物。
由6月2日起，有興趣的男會員可憑有效會員証
換領禮物一份。數量有限，派完即止。

通告 NOTICE



有關中心門外工程事宜

受到路政處通知，中心門外連接鳳德邨及荷里活廣場天橋將會興建電梯（左圖）。工程期間將會發出少量噪音，預計工程將於2022年10月完工。工程期間中心將會如常開放。



開工日期	預計竣工日期
20/5/2020	19/10/2022

日程表

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	9:15 早晨運動 9:30 新聞暢談	9:15 早晨運動 9:30 新聞暢談	9:30 新聞暢談 10:00 醒腦運動	9:15 體適能運動 9:45 新聞暢談	9:15 早晨運動 9:30 新聞暢談	
	10:30-11:30 硬地滾球 1:30-3:00 創藝同行-水墨畫班	10:30-11:30 認知遊戲及芳療照護 1:30-3:00 創藝同行-音樂班 	10:30-11:30 互動運動 1:30-3:00 創藝同行-手工班	10:30-11:30 愛笑瑜伽  1:30-2:30 飛鏢及芳療照護	10:30-11:30 先知先覺  1:30-3:00 桌上遊戲/電影時間	
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						
	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 1	10:30 芳療照護 10:45 水墨畫班 2:00 U3A書法班 2 	9:30 美容坊 9:30 耆青小丑 3	9:30 美容坊 10:30 小結他班(練習) 10:30 愛笑瑜伽 1:30 芳療照護 2:00 週四粵曲班 4	9:15 英文會話(初) 10:00 先知先覺 10:25 英文會話 2:00 歌詠班 5	9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油 6 
7	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 8	10:30 芳療照護 10:45 水墨畫班 2:00 U3A書法班 9	9:30 美容坊 9:30 耆青小丑 10 	9:30 美容坊 10:30 小結他班(練習) 10:30 愛笑瑜伽 1:30 芳療照護 2:00 週四粵曲班 11	9:15 英文會話(初) 10:00 先知先覺 10:25 英文會話 2:00 歌詠班 12	9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油 13
14	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 15	10:30 芳療照護 10:45 水墨畫班 16	9:30 美容坊 9:30 耆青小丑 17	9:30 美容坊 10:30 小結他班(練習) 10:30 愛笑瑜伽 1:30 芳療照護 2:00 週四粵曲班 18	9:15 英文會話(初) 10:00 先知先覺 10:25 英文會話 2:00 歌詠班 19	9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油 20
父親節 21 	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 22	10:30 芳療照護 10:45 水墨畫班 23	9:30 美容坊 9:30 耆青小丑 24	端午節  25	9:15 英文會話(初) 10:00 先知先覺 10:25 英文會話 2:00 卡拉OK 26	9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油 27 
28	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 29	10:30 芳療照護 10:45 水墨畫班 30 				

受肺炎疫情影響，所有班組暫停，
確實開班時間有待通知。

奶粉售賣



加營養



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



低糖加營養



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

暫定

每節收費：\$95(會員) \$105(非會員)

每節均為45分鐘

**備註：7月足底按摩報名安排

日期：6月8日(星期一)

對象：恆常參與有關服務之中心會員

日期：6月9日(星期二)

對象：本中心會員

日期：6月10日(星期三)

對象：本中心及其他中心會員

7月的足底按摩保健樂報名時間暫定

6月8日開始報名，因2月受疫情影響
而未接受服務的會員，服務將優先
補回。

不便之處，敬請諒解！

如有查詢可與中心職員聯絡。



中心班組



 受肺炎疫情影響，所有班組確實開班時間有待通知；

課程名稱

上課日期及時間

收費及堂數

逢星期一

書法學習班

下午 2:00-3:30

\$160 (8 堂)

編織班

下午 2:00-3:00

\$60 (10 堂)

逢星期二

水墨畫班

上午 10:45- 下午 12:45

\$290 (8 堂)

U3A 書法班

下午 2:00-3:30

\$80 (4 堂)



逢星期三

平板電腦入門班 A

上午 9:30-10:30

\$30 (4 堂)

國語會話基礎班

下午 2:30-3:30

\$40 (4 堂)

逢星期四



毛巾操

上午 9:30-10:15

\$40 (4 堂)

硬地滾球

下午 2:00-4:00

\$60 (4 堂)

週四粵曲班

下午 2:00-4:00

\$320 (10 堂)

逢星期五

英文會話初班

上午 9:15-10:15

\$140 (10 堂)

英文會話班

上午 10:25-11:25

\$140 (10 堂)

歌詠班

下午 2:00-3:00

\$50 (8 堂)

逢星期六

週六粵曲班

上午 10:00- 下午 12:00

\$320 (10 堂)

水墨樂油油

下午 2:00-3:30

\$120 (10 堂)



如對以上班組感興趣，可先致電中心留名，待服務恢復後前往中心付款；

所有班組均設有一堂免費試堂，讓會員親身體驗班組內容。如有查詢，歡迎與中心職員聯絡。



計劃宣傳

「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

園藝治療



烹飪



音樂治療



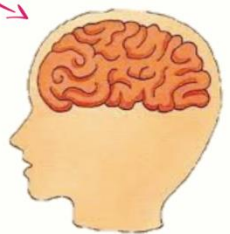
認知訓練



運動



手工藝



招募「計劃義工」

內容 | 計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對象 | 50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內容 | 計劃參加者必須出席每週三節的運動及

● 認知小組，為期一年。

對象 | 必須同時符合以下條件：

1. 60歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有早期認知退化

如對上述計劃感興趣，可與本中心職員或劉姑娘聯絡及報名參加。



服務券活動

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。

「全心傳電」計劃



合資格人士將受惠人士將獲得該年度港幣\$500的一次性電費資助。

合資格受惠人士包括：申請人為年滿65歲或以上獨居/雙老長者，並正領取「綜合社會保障援助計劃」或「高額/普通長者生活津貼」、低收入家庭、殘疾人士

申請人必須為：香港居民及現居於中電供電範圍

申請人提供：身份證、電話號碼、地址、政府文件資料（「綜合社會保障援助計劃」或「高額/普通長者生活津貼」）及電費單（印有中電賬戶號碼）

由於本年度計劃反應非常熱烈，中電調整了計劃的截止日期，故此本中心截止申請日期將改為 **2020年6月20日(星期六)**

所有申請必須先致電2242 2827預約，本中心只接受長者申請，詳情可向職員查詢

健康檢查

內容 | 驗膽固醇、驗血糖、量血壓和磅重

日期 | 6月22日 (星期一)

暫定

時間 | 上午9:00-11:30

地點 | 本中心

名額 | 共75人 (膽固醇15人)

費用 | \$10 (驗血糖) , \$40 (膽固醇) , \$50 (血糖+膽固醇)



端午節 x 體適能資訊



端午節定在每年農曆五月初五，本來是夏季的一個送離瘟神，驅除瘟疫的節日。但在楚國愛國詩人屈原於此日投江自盡後，演化為紀念屈原的節日。

提提大家在慶祝端午節吃糉以外，也要繼續防疫和做運動！今期月訊大家可以跟隨以下防疫十式的首五式，一齊動一動，下一期再約定大家一起完成餘下五式。



今年的端午節為六月二十五日，祝大家端午節快樂。



第一式：熱身運動-鴻運當頭

1. 腰背挺直，頭部左轉，維持三秒，重覆十次。
2. 腰背挺直，頭部右轉，維持三秒，重覆十次。



左



右



3. 腰背挺直，抬高頭部，維持三秒，重覆十次。
4. 腰背挺直，頭部垂下，維持三秒，重覆十次。



上



下



第二式：熱身運動-運轉乾坤

1. 腰背挺直，雙手交叉放在胸前；
 2. 向左及向右轉腰各十次，維持三秒。
- 注意：雙腳保持不動。



左



右



第三式：熱身運動-大吉大利

1. 雙手提起平膊頭，左手拍右膝，右手拍左腿，每邊各做十次。



左



右



第四式：平衡運動-得心應手

1. 坐著椅子上，一隻手向外伸出，平膊頭；
2. 另一隻手叉腰，維持三秒，左右每邊做十次。



左



右



第五式：平衡運動-招財進寶

1. 坐在椅上；
2. 雙腳站立比膊頭闊少許，雙手向前提起，腰部向前傾維持三秒，重覆動作十次。





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



例子：「您好！呢度係由保良局張麥珍耆樂中心打嚟，XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX，如需要幫忙，請即致電中心，我地會盡快聯絡你，多謝！拜拜！」

電話以電話錄音形式，致電給中心會員，非查詢之用。



電話號碼為3701 7910
大家可以先行儲存此號碼，以茲識別。



本中心成立迄今剛好滿二十週年。為籌備二十週年的慶祝活動，我們在此呼籲大家向中心提供過去二十年參加中心活動的相片。



另外，我們預備了心意卡，大家可以在心意卡上寫上對中心成立二十週年的感想和祝福。

詳情可向中心職員查詢。



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。

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7月7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