



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2021 年 1 月

寒冬禮物派發



踏入 1 月份，進入冬季氣溫，天氣十分寒冷，長者們要留意天氣變化及做好保暖措施，更要發揮守望相助的精神，多關心身邊長者的情況。

為抵禦寒冬，中心為大家送上小小心意，由

6/1/2021(星期三)開始，只要帶有效會員

證到中心，就可以領取寒冬禮物一份，由於數量

有限，送完即止。新一年祝各位老友記身體健

康，事事順利!

下次例會日期：

2021 年 2 月 2 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：mariacheung.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>星期日 服務券 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> 		
<p>中心休息</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>		<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>元旦假期</p>		<p>9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油</p>
3	4	5	6	7	8	9	
<p>中心休息</p>	<p>9:00 足底按摩 10:00 音樂治療班(智樂天地) 2:00 書法學習班</p>	<p>10:45 水墨畫班 2:00 U3A 書法班 2:00 歷奇班(智樂天地)</p>	<p>9:30 美容坊</p> 	<p>9:30 美容坊 2:00 週四粵曲班 2:00 芳療練習+體驗班</p>	<p>9:15 英文會話(初) 10:00 運動/認知習作班(智樂天地) 10:25 英文會話 2:00 歌詠班</p>	<p>9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油</p>	
10	11	12	13	14	15	16	
<p>中心休息</p>	<p>9:00 足底按摩 10:00 音樂治療班(智樂天地) 2:00 書法學習班</p>	<p>10:45 水墨畫班 2:00 U3A 書法班 2:00 歷奇班(智樂天地)</p>	<p>9:30 美容坊</p>	<p>9:30 美容坊 2:00 週四粵曲班 2:00 芳療練習+體驗班</p>	<p>9:15 英文會話(初) 10:00 運動/認知習作班(智樂天地) 10:25 英文會話 2:00 歌詠班</p>	<p>9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油</p>	
17	18	19	20	21	22	23	
<p>中心休息</p> 	<p>9:00 足底按摩 10:00 音樂治療班(智樂天地) 2:00 書法學習班</p>	<p>10:45 水墨畫班 2:00 U3A 書法班 2:00 歷奇班(智樂天地)</p>	<p>9:30 美容坊</p>	<p>9:30 美容坊 2:00 週四粵曲班 2:00 芳療練習+體驗班</p>	<p>9:15 英文會話(初) 10:00 運動/認知習作班(智樂天地) 10:25 英文會話 2:00 歌詠班</p>	<p>9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油</p>	
24/31	25	26	27	28	29	30	
<p>中心休息</p>	<p>9:00 足底按摩 10:00 音樂治療班(智樂天地) 2:00 書法學習班</p>	<p>10:45 水墨畫班 2:00 U3A 書法班 2:00 歷奇班(智樂天地)</p>	<p>9:30 美容坊</p> 	<p>9:30 美容坊 2:00 週四粵曲班 2:00 芳療練習+體驗班</p>	<p>9:15 英文會話(初) 10:00 運動/認知習作班(智樂天地) 10:25 英文會話 2:00 歌詠班</p>	<p>9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油</p>	

服務券活動回顧



2020年是不平凡的一年，「新型冠狀病毒」肆虐全球，令我們的生活模式出現不少改變。在抗疫新常态的生活模式下，除中心加強防疫措施外，中心繼續為長者提供多樣化的小組活動，透過新事物，刺激長者的觸覺及提升認知能力，同時亦可讓他們維持正常的社交生活。

活動花絮

老友記強身健體做運動



齊齊動手展才能



聖誕節派對，中心同事為長者佩戴得意可愛的聖誕頭飾，並播放著輕快的聖誕歌曲，在濃厚的聖誕氣氛下，與長者一同製作聖誕樹小手工。中心亦為長者準備了聖誕大餐及聖誕禮物，逗得他們滿心歡喜。



長者生活小百科



許多年長者深受退化性關節炎的困擾，佑康復健科診所院長張凱翔醫師表示，想要改善膝關節疼痛，或是預防退化性關節炎問題，建議可進行居家運動強化膝關節的肌肉與穩定性，都有助緩減不適喔！



膝關節的完整運動：

1. 膝關節伸直，腳掌向上勾起。
2. 單腳舉起，大拇指依序朝內、朝上、朝外。
3. 單腳舉起，用整隻腿寫 W，單腳寫 10 次 W，再換腳練習。

每次練習 5 至 10 分鐘，一天運動約 15 至 20 分鐘即可改善不適。

上述三種動作有助強化膝關節四周的軟組織，包括肌肉、肌腱、韌帶、滑液囊，以及骨膜、骨頭等部位。只要持之以恆的練習，對於預防及治療膝關節疼痛及退化性關節炎都有助益。

退化性關節炎相關問題，建議諮詢「骨科、復健科」

圖文創作來源：健談

1. 留意天氣預報，按氣溫加穿適當禦寒衣物，包括帽、頸巾、手套及襪等；
2. 進食足夠的食物，攝取充足的熱量；
3. 經常做適量運動，以增加血液循環及產生熱能；
4. 逗留在溫暖的環境內，避免長時間暴露於戶外；
5. 使用保暖電器時要注意安全，室內亦應保持空氣流通；
6. 如有不適，應盡早求醫。



資料來源：衛生署

中心活動/服務

「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

雖然原定計劃內的活動因第四波疫情爆發而需要暫停，但都無阻我地同大家見面嘅決心，我地會透過 ZOOM 舉行健腦活動，鼓勵長者持續健腦，分享近況之餘，亦都可以互相打打氣。



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： 2 月足底按摩報名安排

日期 1 月 18 日（星期一）

對象（一） 恒常參與有關服務之中心會員

日期 1 月 19 日（星期二）

對象（二） 本中心會員

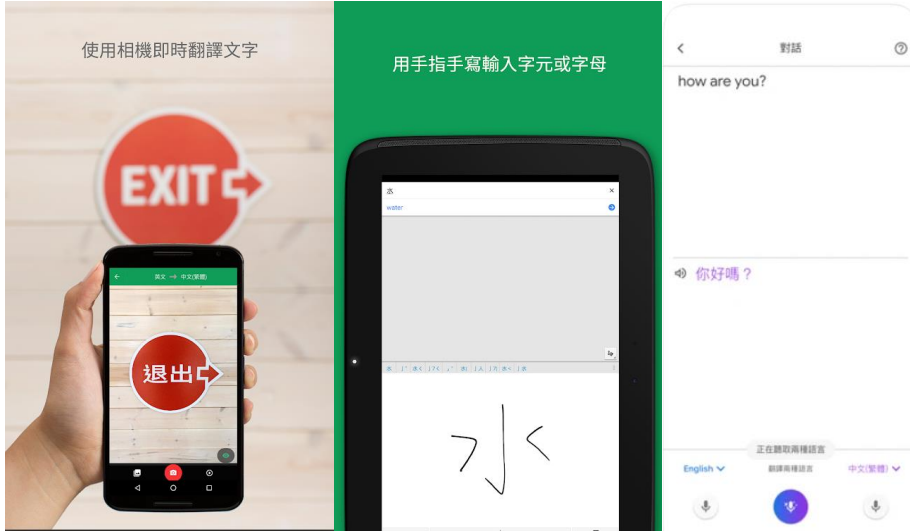
日期 1 月 20 日（星期三）

對象（三） 本中心及其他中心會員

暫定

備註：因近日疫情反覆，活動報名時間可能有所調整，不便之處，敬請諒解！
如有查詢可與中心職員聯絡！

資訊一點通



Google 翻譯

Google LLC 工具

能互譯 103 種語言的輸入內容；亦可觸控翻譯，複製任何應用程式中的文字，輕觸翻譯圖示即可；離線翻譯不必上網也能翻譯。將鏡頭對準圖片中的文字，便可即時鏡頭翻譯；拍下文字或匯入含文字的相片，即可取得優質相片翻譯。

有興趣既老友記可以用智能手機(Android)到 Google Play，而蘋果手機(IOS)到 App Store 下載應用程式



智能手機(Android) QR Code



蘋果手機(IOS) QR Code

資料來源：© 2020 Google Inc.



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。



「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：1月7、14、21、28日 **暫定**

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/>

負責人
中心主任
孫嘉毅

電話
2242 2827
傳真
2242 2961

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2月2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：劉麗莎
職員：潘淑儀、張婉婷、何月明、黃得蘭、盧雪艷、吳佩珍