



**保良局**  
**PO LEUNG KUK**

# 保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2021年11月

11月21日便是本年度的長者日，由香港社會服務聯會於1979年創立並藉此表揚長者為社會貢獻，中心在此祝各位會員身體健康、笑口常開、長者日快樂。中心於本月籌劃了不同活動，務求全方位照顧大家的不同需要，包括健康、資訊科技、康樂、藝術、年曆派發等，更多精彩內容可詳見月訊。

## 年曆派發

即日起，會員可憑有效會員證領取2022年貼牆年曆一張，先到先得，送完即止



## 樂齡科技博覽暨高峰會 GIES 2021

內容	樂齡科技博覽會將於2021年11月3至6日(星期三至星期六)於 <u>香港會議展覽中心</u> 舉行。博覽會包括各種科技產品協助照護長者、預防跌倒及提升生活質素等。中心將帶隊一同前往參觀，亦歡迎會員們亦展覽期間自行前往。		
日期	11月5日(星期五)	時間	上午9:30 - 下午1:00
集合地點	中心大堂	對象	中心會員
參觀地點	香港會議展覽中心	名額	6人或以上成團
費用	全免(需自費交通費往返會場)	負責職員	劉 Sir



## 「老有所為日一週年」生日大派對

內容	「老有所為日」網上活動內容豐富精彩，包括：義工分享和表演、有獎問答遊戲等等，與長者共慶歡樂。
日期	11月4日(星期四)
時間	下午2:30 - 3:30
地點	中心大堂
對象	中心會員
名額	30名
費用	全免
負責職員	黃 Sir
備註	每位出席的參加者可獲贈1張港幣50元超市現金禮券。



## 「老有所為活動計劃」添彩和諧耆樂團

### 中心會員體驗坊

內容	由一班義工導師去教授一些和諧粉彩的作畫技巧，大家可以在課堂中動手嘗試創作以及體驗和諧粉彩帶來的歡樂。
日期	11月23日(星期二)
時間	下午2:00 - 3:30
地點	中心活動室
對象	中心會員
名額	8名
費用	全免
負責職員	劉 Sir



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六		
 <h2 style="text-align: center;">保良局張麥珍耆樂中心</h2> <h3 style="text-align: center;">十一月活動時間表</h3>							<p style="text-align: center;"><b>社區飯堂</b></p> <p>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)</p> <p>中心向區內長者提供價廉而營養豐原的飯餐，熱餐由 惜食堂 提供</p> <p>備註: 飯餐暫時有限度供應，如有疑問可向職員查詢</p>	
	1	2	3	4	5	6	<p style="text-align: center;"><b>中心廣播平台會員大招募</b></p> <p>中心會透過 WhatsApp 向會員發放中心重要資訊，如月訊等。</p> <p>為確保會員能順利地接收廣播訊息，請：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>將中心流動電話號碼 <b>(9153 3285)</b> 加為聯絡人</li> <li>確保電話已安裝 WhatsApp 及能接收訊息</li> <li>如同意接收訊息，請透過 WhatsApp 發放訊息至中心流動電話號碼 </li> </ol>	
	7	8	9	10	11	12		
中心休息	14	15	16	17	18	19		
中心休息	21	22	23	24	25	26		
中心休息	28	29	30					<p style="text-align: center;"><b>長者電話支援服務系統(IPP)</b></p> <p>系統以電話錄音形式，致電給大家，電話號碼為 <b>3701 7910</b>，大家可以先行儲存此號碼，以茲識別。</p> <p>系統設立目的：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>協助中心推行活動、資訊發放</li> </ol> <p>例子：「您好！呢度係由保良局張麥珍耆樂中心打俾您，xxxx，如有疑问，請即致電中心，多謝！再見」 </p>

**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**

# 社區照顧服務券計劃及活動預告



## 芳療照護服務

內容	透過香薰按摩療法改善長期痛症及舒緩情緒低落、憂鬱、促進愉悅感及長者之社交能力。
日期	11月3、10、17及24日 (逢星期三)
時間	下午2:00 - 3:00
地點	中心美容坊
對象	服務券長者
負責職員	吳姑娘



## 耆樂廚房-南瓜百合栗子淮山湯

內容	魚肚含有豐富膠原蛋白，好食飽肚的同時能輕輕鬆鬆地養顏護膚！
日期	11月25日(星期四)
時間	下午2:00 - 3:00
地點	中心飯堂
對象	服務券長者
負責職員	盧姑娘

資料來源：海馬仔成長日記



## 腦腦碌碌

內容	老友記會唔會好懷念年輕時嘅生活呢？等我傑sir同咁多位一齊談笑風生，用唔同嘅小遊戲同圖片，互相分享大家的經歷，一齊識下大家身邊的老友記，回顧令人回味既惜日往事。		
日期	10月29日及11月5、12、19、26日(逢星期五)		
時間	下午2:00 - 3:00	對象	服務券長者
地點	中心活動室	負責職員	實習社工 傑Sir



## 社區照顧服務券日常活動介紹

### 星期一：科技體驗班

鼓勵長者學習使用平板電腦/智能電話的功能，透過有趣 Apps、電影、電視、遊戲、音樂、Youtube、天氣預報等實用應用程式，幫助長者親身接觸及體驗電子科技，在職員的引導下慢慢培養運用電子科技的習慣。



### 星期二：認知遊戲堂

利用不同的主題，如懷舊圖片、食物或職業等圖片去與他們談天、互相分享，希望透過活動能夠讓會員們回憶過去以及訓練記憶力。此外亦有透過填色、連線、辨物等遊戲鍛鍊長者的認知及邏輯能力。



## 中心活動及班組

### 飛鏢練習場 (11月)

內容	學習飛鏢各種遊戲模式及電子計分方法，與朋友們一起練習飛鏢技巧。
日期	11月9、16、23、30日 (逢星期二)
時間	上午10:00 - 11:00
地點	中心活動室
對象	中心會員
名額	每節最多6名
費用	每節\$10
負責職員	劉 Sir



### 足底按摩保健樂報名安排

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8日 (星期一)
對象：	恒常參與足按服務之中心會員
日期：	11月9日 (星期二)
對象：	本中心會員
日期：	11月10日 (星期三)
對象：	本中心及其他中心會員



備註：足底按摩保健樂報名時間以月訊刊登時間為準，謝謝大家繼續支持！

### U3A 數字油畫班

內容	數字油畫係最近新興嘅手工藝，唔需要任何繪畫嘅經驗，只需要按照畫板上嘅數字填上唔同嘅顏色就可以完成一幅精美油畫。
日期	11月13日 (星期六)
時間	下午1:30 - 4:30
地點	中心電腦室
對象	中心會員
名額	5名
費用	\$30
負責職員	劉 Sir
導師	U3A 委員



### 「相影」成趣

內容	除咗用手機記錄同探索身邊的人和事，有無想過用手機影相都可以加深大家嘅友誼呢？如果想學下點用手機影靚相嘅你，就千祈唔好錯過啦！
日期	11月16、23、30日 及 12月7、14日 (逢星期二)
時間	下午2:00 - 3:30
地點	中心活動室
對象	中心會員
名額	6名
費用	\$50
負責職員	實習社工 傑 sir



### 賽馬會社區持續抗逆基金 - 動感及健康生活計劃 競速疊杯體驗班

內容	杯除咗可以用嚟飲水仲可以做咩？疊杯你又試過未呢？競速疊杯是一項新興的個人或團體運動，要求以最快的時間把杯子按規律疊高後還原，講求眼明手快同時鍛鍊專注力。		
日期	11月5、12、19、26日 (逢星期五，共4堂)		
時間	上午10:00 - 11:00	地點	中心活動室
對象	中心會員	名額	8名
費用	全免	負責職員	劉 Sir



## 科技資訊站

內容	如果您手機有問題搞唔清楚又或者有電子產品上嘅問題，可以嘗試搵我哋幫手，等我哋盡力幫大家解答疑難啦。 <u>每節人數有限，請提早預約。</u>
日期	11月10、17、24日(逢星期三)
時間	下午2:00-3:00
地點	中心大廳
對象	中心會員
名額	每節5名
費用	全免
負責職員	劉 Sir



## 「智樂天地」話咁「義」義工分享會

內容	透過分享會感謝義工們協助令計劃順利舉行，分享推行小組時的得著及彼此欣賞的地方，遇到的困難及解決的方法。
日期	11月10日(星期三)
時間	下午2:00-3:00
地點	中心活動室
對象	智樂天地計劃義工
名額	20名
費用	全免
負責職員	陶姑娘



## 班組快報

### 水墨樂油油 (水墨畫班 11月-1月)

招生

日期	11月13、20、27日，12月4、11、18日及1月8、15、22、29日(逢星期六)		
時間	第一班：下午12:30-2:00(已額滿)	第二班：下午2:30-4:00	
地點	中心活動室	費用	\$120
對象	中心會員	負責職員	黃姑娘(Happy)
名額	每班12名	義工老師	鄭素萍老師



### 英文會話班 (初班及高班)

待開辦

初班：教授簡易詞彙，日常用短句及淺易會話，培養對英文的興趣。  
高班：用英文故事深入教授詞彙及集中訓練溝通能力與英語應用技巧。

日期	預計12月開辦	時間	逢星期五上午(待定)
義工老師	陳懿娟老師	收費	\$100@10堂
負責職員	劉 Sir	有興趣的學員可向中心職員查詢或登記。	

### 書法班

待開辦

書法除了是一種藝術外，更是一種素養。書法班提供平台給同好者們互相分享心得及經驗，亦有老師於同學有困難或疑問時解答，一同鍛鍊書法。

日期	預計12月開辦	時間	待定
義工老師	曾俊浩老師	收費	\$80@4堂
負責職員	黃姑娘(Happy)/劉 Sir	有興趣的學員可向中心職員查詢或登記。	



## 專業健康檢查 - 骨質密度/骨量檢查

內容	利用專業儀器檢查骨質密度和骨量，評估骨質的健康狀況，評估骨質疏鬆和骨折的風險。		
日期	11月25日(星期四)	時間	上午10:00 - 12:00
地點	中心活動室	對象	中心會員
名額	25名	費用	全免
負責職員	保健員廖姑娘	協辦機構	雅培
備註	協辦機構會提供在場骨質測試講解及營養諮詢。		



## 社區計劃宣傳



## 信德 x 保良局「擁抱健康」計劃

計劃的目的在於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。

內容	全額資助參加者接受一次全身體格檢查，包括基本體格、大小便化驗、血脂、全血計數、糖尿病、肝功能、腎功能、甲狀腺功能、痛風症、類風濕關節炎及肺部 X 光等。		
報名日期	即日起至 2021 年 11 月 30 日		
檢查日期	2021 年 12 月 7 日至 9 日	集合時間	待定
檢查地點	香港九龍尖沙咀彌敦道 26 號 13 樓 1302-5 室時代醫療集團		
對象	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		
名額	40 名		
協辦機構	信德集團有限公司		
負責職員	保健員廖姑娘		
備註	1) 體檢報告在體檢日後 <u>14-21 個</u> 工作天完成。 2) 檢查日及領取報告日會由同事陪同前往，報告領取日會有在場醫生作講解。		



## 「安康在家」計劃



計劃提供家居修葺、購買家電、購買傢具、購買禦寒物品等居家支援，讓申請人能安全、健康地於社區生活。受惠對象包括 50 歲或以上有經濟困難之社區人士、同住的家人因健康或特殊社會因素而未能供應其生活所需。如有需要申請，請向職員查詢。



## 職員動向 - 離職感言



福利工作員-黃澤鋒

歡樂時光過得特別快，我要同各位會員講再見啦，我將會於 11 月離職。雖然同大家相處時間好短，但都好開心認識到大家！祝大家日後身體健康、心想事成。有緣再聚！

## 健康生活小百科 - 深秋養生吃什麼



### 「深秋」宜多吃黑色食品

深秋時，燥最明顯，飲食方面除了選擇上述提及的養陰潤燥之品外，還可以多選擇黑色的食品，如黑木耳、黑芝麻、黑豆等，因為此時氣溫驟降，所以除了燥之外，寒就成為深秋的另一氣候特點。需要注意：從中醫角度來說，寒氣通於腎，腎主黑色，因此由秋天逐漸進入冬天的過渡期，如能配合這些黑色食品補腎，可以為之後來臨的寒冬作好準備。

### 潤肺防燥湯水推介 - 沙參豬展湯

材料：沙參，山藥各 2 兩，豬展 1 隻，蜜棗 2 枚，鹽少許

做法：把沙參、山藥沖洗後，將其他材料共同放鍋內，加清水適量，同煮 1.5 小時，加少許鹽調味即可。



沙參豬展湯

資料來源：香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫教研中心

## 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](mailto: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：2021年12月7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：陶依彤  
職員：劉亦峻、黃澤鋒、黃苑靖、廖媛姿、盧雪艷、吳佩珍、戴振金、譚麗珍