



保良局  
PO LEUNG KUK

春



# 保良局張麥珍耆樂中心

春



中心月刊 2021年2月

- ☺ 祝大家壯健如牛，萬事大吉，牛年事事順心，出入平平安安！ 孫主任
- ☺ 祝各位 Happy 牛 Yeah，牛年大吉，牛年行大運！ 劉姑娘
- ☺ 祝各位老友記牛壯力健，萬事如意，笑口常開，日日開心！ 潘姑娘
- ☺ 祝各位老友記，新年快樂，身體健康，牛轉乾坤，鼠氣全消！ 何姑娘
- ☺ 祝各位老友記笑口常開，身體健康，歲歲平安，牛年行大運！ 劉 Sir
- ☺ 祝各位新年快樂，龍馬精神，萬事如意，歲歲平安！ 張姑娘
- ☺ 祝各位身體健康，事事順利，牛年行大運，恭喜恭喜！ 蘭姐
- ☺ 祝各位長者牛年行大運，新春大吉，事事如意。 吳姑娘
- ☺ 身體健康，笑口常開，年年有魚，心想事成！ 盧姑娘
- ☺ 祝各位老友記牛年身壯力健，如意吉祥！ K 金



下次例會日期：

2021年3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 劉亦峻 潘淑儀 張婉婷  
何月明 黃得蘭 盧雪艷 吳佩珍 戴振金

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](mailto: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
服務券 特備 活動						
	1	2	3	4	5	6
	9:00 足底按摩 10:00 音樂治療班(智樂天地) 2:00 書法學習班	10:45 水墨畫班 2:00 U3A 書法班 2:00 歷奇班(智樂天地)	9:30 美容坊	9:30 美容坊 2:00 週四粵曲班 2:00 芳療練習+體驗班	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	9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油
7	8	9	10	11	12	13
中心休息	9:00 足底按摩 10:00 音樂治療班(智樂天地) 2:00 書法學習班	10:45 水墨畫班 2:00 U3A 書法班 2:00 歷奇班(智樂天地)	9:30 美容坊	9:30 美容坊 2:00 週四粵曲班 2:00 芳療練習+體驗班	農曆初一 中心休息	農曆初二 中心休息
14	15	16	17	18	19	20
農曆初三 中心休息	農曆初四 中心休息 	10:45 水墨畫班 2:00 U3A 書法班 2:00 歷奇班(智樂天地)	9:30 美容坊	9:30 美容坊 2:00 週四粵曲班 2:00 芳療練習+體驗班	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	9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油
21	22	23	24	25	26	27
中心休息	9:00 足底按摩 10:00 音樂治療班(智樂天地) 2:00 書法學習班	10:45 水墨畫班 2:00 U3A 書法班 2:00 歷奇班(智樂天地)	9:30 美容坊 	9:30 美容坊 2:00 週四粵曲班 2:00 芳療練習+體驗班	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	9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油
28						
中心休息						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

# 服務券活動預告



## 賀年揮春齊來寫

內容	新年將至，一起透過活動接觸中國書法，親自寫上祝福字句送給家人及親朋好友。
日期	2月4日(星期四)
時間	下午2:00-3:00
地點	本中心
對象	服務券長者
負責職員	劉姑娘
備註	導師為義工王淑華女士

## 金牛報喜迎新春

內容	製作新年利是封牛牛
日期	2月8日(星期一)
時間	下午2:00-3:00
地點	本中心
對象	服務券長者
負責職員	何姑娘、潘姑娘



## 元宵喜樂會

內容	簡介元宵節由來，設計許願卡、猜燈謎。
日期	2月26日(星期五)
時間	下午2:00-3:00
地點	本中心
對象	服務券長者
負責職員	何姑娘、潘姑娘



# 中心/社區計劃



恭賀  
新春  
福

## U3A 喜迎賀新春

內容	利用新年利是封製作迎福扇
日期	2月3日(星期三)
時間	下午2:00-4:00
對象	中心會員
名額	5人
費用	\$30(包括所有材料費)
導師	U3A 委員杜婉貞女士
負責職員	劉姑娘
備註	名額有限，報名先到先得



## U3A 減少碳排放小貼士

室內種植植物		使用口罩套，可減低使用紙巾	
用 LED 燈泡		利用小樽補充，減少廢棄	
使用能源標籤的節能電器		使用可重用口罩，減少棄置	

以上資訊由 U3A 成員杜婉貞女士分享



## 智樂天地--網上 Zoom 小聚

內容：透過網上 Zoom 活動與大家見面，目的是鞏固參加者的凝聚力，互相鼓勵持續健腦培訓外，又可在疫情下共同分享近況，抒發情緒。

對象：計劃內之參加者/義工

日期：5/2 前、11/2 前、19/2 前及 26/2 前

(確實日期會稍後電話通知)

負責職員：劉姑娘

## 電話慰問義工小組

內容：在過去的一年，很多日常活動都因疫情而被迫暫停。電話逐漸成為了一個重要的媒介去維繫人與人之間的關係。有見及此，小組希望和大家重溫義工服務的注意事項，並分享電話慰問的技巧，希望大家日後可善用電話去關心身邊的人與事。

小組內容：

重溫義工價值 / 義工訓練 / 實踐技巧 (電話慰問會員) / 回顧小組

日期：2月25日至3月25日 (逢星期四)

時間：下午2:00-3:00

名額：6名

對象：中心義工

費用：全免

負責職員：林 sir (實習社工)

暫定



# 中心服務



## 奶粉售賣



\$168

### 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



\$175

### 低糖加營素

護心強身雙效能

糖份每 100 毫升低至 1.75 克



\$212

### 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

購買兩罐或以上奶粉即可免費獲贈一罐水劑加營素 (朱古力味 250 毫升)，數量有限，先到先得！

## 暫定

## 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：3 月足底按摩報名安排

日期	2 月 22 日 (星期一)
對象 (一)	恒常參與有關服務之中心會員
日期	2 月 23 日 (星期二)
對象 (二)	本中心會員
日期	2 月 24 日 (星期三)
對象 (三)	本中心及其他中心會員

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！



# 長者生活小百科

2 月份是農曆新年的一個喜慶節日，除了拜年之外，少不了進食不同糕點和賀年小食應節，不過大家要注意以下各賀年食品的熱量指標，懂得控制進食份量，這樣就可吃得安心又放心！

- ◇ 湯圓：一粒有餡的湯圓約 70 卡路里，吃 4 粒已等於 1 碗飯的熱量。
- ◇ 瓜子：4 湯匙瓜子(連殼) 相等於 1 茶匙油的脂肪量。(成年人每日建議脂肪攝取量為 4 至 6 茶匙油。)
- ◇ 笑口棗：18 粒笑口棗已經含有約 45 克總脂肪，相當於 3 湯匙食油。
- ◇ 酥角：7 件酥角提供 465 千卡能量，相等於 2 碗白飯。
- ◇ 煎蘿蔔糕：4 件每件重約 49 克的蘿蔔糕含 1 克鈉，相等於 2.5 克或半茶匙鹽，達到每日鈉攝取限量的一半。
- ◇ 年糕：一件約 116 克的年糕，含 50 克糖，足足相等約 10 粒方糖。



資料來源：港生活

# 資訊一點通



## 保持私密

始終以端對端加密



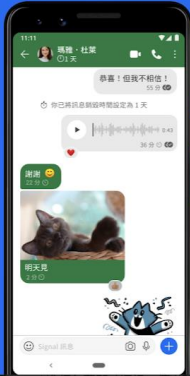
## 語音或視訊通話

隨時隨地進行超清晰的語音或視訊通話



## 自動銷毀訊息

讓訊息記錄保持乾淨整齊



## 無所不傳

傳送包含文字、GIF、音訊、影片的消息或其他任何檔案類型



**Signal - 私密即時通訊軟體**  
向隱私說「你好」。

新一款熱門免費即時通訊軟體—Signal，能進行傳送和接收高保真度的訊息，進行 HD 語音或視訊通話。Signal 以先進的端到端加密，讓您可以暢所欲言沒顧慮，保證您的對話安全，專注於和最重要的人一同分享重要時刻。加上快速傳遞不設限，即使網路速度緩慢，依然能快速可靠地傳遞訊息。

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：Signal Foundation



## 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。



# 認識新朋友



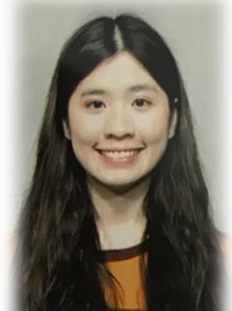
大家好！我是活動策劃幹事劉亦峻，可以叫我啊峻，閒時喜歡四圍去同做運動。將來會在中心舉辦不同活動與老友記同樂，請多多指教，非常歡迎大家找我閒話家常。



大家好，我係新入職既司機，大家可以叫我做「K金」。我將會盡心安全接送每位老友記，另外在中心陪伴大家一起說說笑笑。



大家好！我是明愛專上學院的實習社工張寶倫，大家可以叫我做寶寶，好高興可以認識到大家。逢星期一、四、五我都會在中心陪伴大家，直至5月10日，歡迎大家與我分享任何事情。我會為大家舉辦歡樂有趣的活動，希望各位踴躍參加。



大家好，我是明愛專上學院的實習社工林子銳，大家可以叫我阿銳。我會在中心實習至5月10日，在疫情期間，希望能夠在活動中見到你們，與你們同行，一起走過。



## 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：2020年3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：劉亦峻、潘淑儀、張婉婷、何月明、黃得蘭、盧雪艷、吳佩珍、戴振金