



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2021年3月



2021 – 22 年度財政預算 - 長者相關政策摘要

- ◆ 分期發放總額 **\$5000** 的電子消費券
- ◆ 政府亦於未來數年新增約 **8800** 個安老宿位
及約 **2800** 個資助長者日間護理服務名額
- ◆ 政府提供額外 **1500** 個資助長者家居照顧服務的名額
- ◆ 向合資格住宅用戶戶口提供 **\$1000** 的電費補貼 
- ◆ 向領取社會保障金額的合資格人士，額外發放金額相當於半個月的津貼 
- ◆ 在本年度發行不少於 **240** 億元的銀色債券，會將合資格認購銀色債券的年齡由 **65** 歲降至 **60** 歲



資料來源:

<https://www.budget.gov.hk/2021/chi/index.html>



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	張麥珍耆樂中心				社區飯堂	
	三月活動時間表				備註: 因疫情問題, 飯堂服務暫停 逢星期一至五 中午 12:00 - 下午 1:00 (逢星期日上午 11:00 開始購買飯票) 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	
	1	2	3	4	5	6
	10:00 新聞暢談 10:00 音樂治療班(智樂天地)(補堂) 10:30 早晨運動 2:00 認知遊戲或繪畫小組(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 10:45 水墨畫班(補堂) 2:00 互動運動(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 2:00 水墨樂油油(補堂) 2:00 歌詠班(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 2:00 硬地滾球(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 2:00 科技體驗班(服務券) 2:00 智醒係你小組(服務券)	2:00 水墨樂油油(補堂)
7	8	9	10	11	12	13
中心休息	10:00 新聞暢談 10:00 音樂治療班(智樂天地)(補堂) 10:30 早晨運動 2:00 認知遊戲或繪畫小組(服務券) 2:00 尋找復活蛋之類(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 10:45 水墨畫班(補堂) 2:00 互動運動(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 2:00 水墨樂油油(補堂) 2:00 歌詠班(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 2:00 硬地滾球(服務券)	10:00 歷奇班(智樂天地)(補堂) 10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 2:00 科技體驗班(服務券) 2:00 智醒係你小組(服務券)	2:00 水墨樂油油(補堂)
14	15	16	17	18	19	20
中心休息	10:00 新聞暢談 10:00 音樂治療班(智樂天地)(補堂) 10:30 早晨運動 1:30 懷舊映畫戲(服務券) 2:00 認知遊戲或繪畫小組(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 2:00 互動運動(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 2:00 歌詠班(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 2:00 硬地滾球(服務券)	10:00 歷奇班(智樂天地)(補堂) 10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 2:00 科技體驗班(服務券) 2:00 智醒係你小組(服務券)	
21	22	23	24	25	26	27
中心休息	10:00 新聞暢談 10:00 音樂治療班(智樂天地)(補堂) 10:30 早晨運動 1:30 懷舊映畫戲(服務券) 2:00 認知遊戲或繪畫小組(服務券) 2:00 時光之旅(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 2:00 互動運動(服務券) 3:00 耆樂廚房(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 2:00 歌詠班(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 2:00 硬地滾球(服務券)	10:00 歷奇班(智樂天地)(補堂) 10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 2:00 科技體驗班(服務券) 2:00 智醒係你小組(服務券)	
28	29	30	31	 <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;"> 受肺炎疫情影响, 所有班組暫停, 確實開班時間有待通知。 </div>		
中心休息	10:00 新聞暢談 10:00 音樂治療班(智樂天地)(補堂) 10:00 《願望成真·快樂感恩》(第一節) 10:30 早晨運動 1:30 懷舊映畫戲 2:00 《願望成真·快樂感恩》(第二節) 2:00 認知遊戲或繪畫小組(服務券) 2:00 時光之旅(服務券)	09:30 U3A 粉彩體驗 10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 2:00 互動運動(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 2:00 歌詠班(服務券)			



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



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!



服務券活動預告



耆樂廚房 - 核桃腰果湯



內容 精心預備用腰果、核桃、雪耳煲靚湯，有助健腦益智，養胃溫脾

日期 3月23日(星期二)

時間 下午3:00 - 3:30

地點 本中心

對象 服務券長者

負責職員 盧姑娘

尋找復活蛋之旅

內容 為復活蛋塗色，將製作完成的復活蛋放在格仔棋盤上以最短路徑尋找最多復活蛋。

日期 3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



懷舊映畫戲

內容 梅蘭菊竹、花燈記、古老斗時髦

日期 3月15、22、29日(逢星期一)

時間 下午1:30 - 3:00

地點 本中心

對象 服務券長者

負責職員 劉姑娘



智醒係你小組

內容 透過有趣的認知訓練，如挑戰和解難遊戲，讓長者多動腦筋，有助預防或延緩認知退化。

日期 3月5日至4月9日(逢星期五)

時間 下午2:00 - 3:00

地點 本中心

對象 服務券長者

負責職員 實習社工張姑娘

時光之旅

內容 透過遊戲、昔日的圖片和小組分享，與參加者一同回顧過去的人生，分享自己曾經經歷過的大小事。

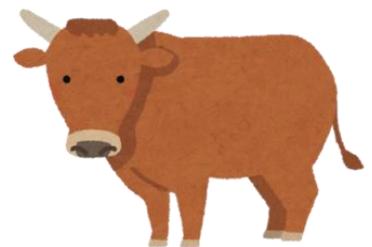
日期 3月22日至4月26日(逢星期一)

時間 下午2:00 - 3:00

地點 本中心

對象 服務券長者

負責職員 實習社工林 Sir



活動回顧

適逢牛年，同事特意與老友記以利是封製作牛年主題掛飾，提示長者農曆新年即將到來，並透過不同的互動讓大家可以感受節日氣氛，最後長者們都將掛飾帶回家與家人分享快樂。





中心/社區計劃



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：4 月足底按摩報名安排

日期：4 月 7 日（星期三）

對象：恒常參與有關服務之中心會員

日期：4 月 8 日（星期四）

對象：本中心會員

日期：4 月 9 日（星期五）

對象：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！

U3A 粉彩體驗(復活蛋)

內容

利用手指輕鬆地揉抹顏色，透過粉彩創作屬於自己的復活蛋。

日期

3 月 30 日（星期二）

時間

上午 9:30 - 11:30

對象

中心會員

名額

5 人

費用

\$30(包括所有材料費)

導師

U3A 委員關婉貞女士

負責職員

劉姑娘

備註

名額有限，報名先到先得



「願望成真·快樂感恩」迎復活

內容 在這個充滿愛與希望的節日，想邀請大家透過製作復活兔彩砂許願瓶，一起傳遞正能量！

日期 3 月 29 日(星期一)

時間 第一節時間：上午 10:00 - 11:00

第二節時間：下午 2:00 - 3:00

對象 中心會員

每節名額 10 人

每節費用 \$30(包括所有材料費)

導師

實習社工張姑娘

負責職員

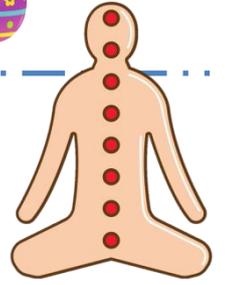
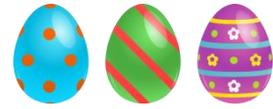
備註 名額有限，報名先到先得

鑒於疫情影響，為保障大家健康，共分兩節舉辦
參加者可獲心意小禮物一份





計劃宣傳



獅子會與香港浸會大學中醫藥慈善基金 15 周年

免費 65 歲長者中醫體質檢測計劃

簡介：免費為長者提供中醫體質檢測計劃(現值\$250/次)，過程約 30 分鐘，透過全港只有 2 部的中醫四診儀，讓長者知悉自己健康狀況，在檢測後會即時收到四診體檢報告及由中醫講解體質調理及健康管理。

對象：65 歲或以上社區貧困長者

名額：14 名

費用：全免 (長者需自費前往體檢中心)

活動地點：香港浸會大學-賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心

(九龍太子彌敦道 771-775 號栢宜中心 3 樓全層) 太子港鐵站 E 出口旁

參與方法及日期：

有興趣而又合資格長者，可與劉 Sir(阿峻)聯絡，中心將協助預約(約期會集中在四及五月的星期一)



「智樂天地」資源閣

資源閣有不同種類的認知遊戲供會員借玩，寓訓練於娛樂：

眼明手快

- 訓練手眼協調，專注力
- 增強社交能力

玩法：



步驟 1



將積木以每層 4 塊堆疊整齊，

步驟 2



玩家輪流將下方的積木抽出，放到最上層

步驟 3



在抽放積木期間使其倒塌的人為輸家

「智樂天地」補堂安排

之前因受疫情影響暫停的活動，現逐步開始恢復補堂：

音樂治療班

日期: 1/3、8/3、15/3、22/3、29/3

(逢星期一)

時間: 上午 10:00-11:00

歷奇班

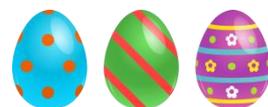
日期: 12/3、19/3、26/3(逢星期五)

時間: 上午 10:00-12:00

*參加者均需符合計劃要求，現階段已完成招募，如有興趣之人士可與劉姑娘聯絡。



資訊一點通 - 設定聯絡人



今期資訊一點通教各位老友記的是 - 如何設定聯絡人

將電話存入聯絡人/通訊錄的好處是可以分辨致電者/傳送短訊的是誰
中心將透過通訊應用程式(WhatsApp)與大家保持聯繫及發放重要訊息



設定聯絡人可以防止忘記別人的電話號碼而錯失資訊，亦可以更快速地找到想聯絡的人

蘋果 IOS 系統

安卓 Android 系統



1) 在 蘋果 手機或平板電腦上開啟「通訊錄」應用程式

1) 在 Android 手機或平板電腦上開啟「聯絡人」應用程式



2) 輕觸右上方的「新增」圖示 (加號)



2) 輕觸右下方的「新增」圖示 (加號)



3) 輸入(A)聯絡人姓名，(B)電話號碼



2) 輸入(A)聯絡人姓名，(B)電話號碼



4) 完成後，輕觸右上方 [完成]，成功儲存聯絡人



3) 完成後，輕觸右上方 [確定]，成功儲存聯絡人

重要消息 - 中心發放消息平台



為了讓中心會員在往後日子能更便利地接收中心最新消息及活動資訊，中心將會透過 **WhatsApp 廣播功能** 及 **長者電話支援服務系統(IPP)** 向會員發放中心重要資訊，內容包括月訊、特別消息與通告及個別活動宣傳等。

WhatsApp 廣播平台

為確保會員能順利地接收廣播訊息，請：

- 1) 將中心流動電話號碼(6659 9522)加為聯絡人/存入電話簿
- 2) 確保智能電話已安裝 **WhatsApp** 及能接收訊息
- 3) 如同意接收中心廣播訊息，請透過 **WhatsApp** 發放任意訊息至中心流動電話號碼(6659 9522)



備註：**WhatsApp** 廣播平台只會單方面向會員發放消息，中心並不會在該對話內回應會員訊息，如有任何查詢及疑問，歡迎致電或親臨中心查詢。

長者電話支援服務系統 (IPP)

另外中心亦會透過長者電話支援服務系統以電話錄音的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。

有關如何設定/儲存聯絡人請查看月訊《資訊一點通》欄目



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：2021年4月13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