



保良局  
PO LEUNG KUK



# 保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2021年4月

重要訊息 - 中心發放消息平台

為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



中心手提號碼  
91533285

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 **(91533285)** 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) 如同意接收訊息，請透過 **WhatsApp** 發放“同意”/“Okay”/“👍”至中心流動電話



## 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。

備註：WhatsApp 廣播平台及長者電話支援服務系統只會單方面向會員發放消息，中心不會在該對話內作任何回應，如有查詢及疑問，歡迎致電或親臨中心查詢。





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 四月活動時間表



### 社區飯堂

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  
備註: 因疫情問題，飯堂服務暫停



**地球日** - 每年的 4 月 22 日，是一項世界性的環境保護活動。最早於是 1970 年代興起，不同國籍的人們以不同的方式宣傳和實踐環境保護的觀念。活動得到了亞洲、非洲、美洲、歐洲許多國家和眾多國際性組織的響應，最終在 1990 年 4 月 22 日全世界有來自 140 多個國家的逾 2 億人參與了活動，從此世界地球日成為全球性的環境保護運動。

資料來源: 維基百科

				1	2	3
				10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 智醒係你(服務券) 02:00 Omi 互動樂悠悠(服務券)	中心休息  耶穌受難節	中心休息  耶穌受難節翌日
4	5	6	7	8	9	10
中心休息  清明節	中心休息  清明節翌日	中心休息  復活節星期一翌日 	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 歡樂保齡或音樂共享(服務券) 02:30 香薰課程(智樂天地)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 智醒係你(服務券) 02:00 Omi 互動樂悠悠(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 時光之旅(服務券) 02:00 科技體驗班(服務券)	02:00 桌上遊戲(服務券) 
11	12	13	14	15	16	17
中心休息	10:00 新聞暢談 10:00 芬蘭木棋課程(智樂天地) 10:30 早晨運動 02:00 時光之旅(服務券) 02:00 認知遊戲或繪畫小組(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 互動運動(服務券) 02:00 軟握力球課程(智樂天地)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 歡樂保齡或音樂共享(服務券) 02:30 香薰課程(智樂天地)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 Omi 互動樂悠悠(服務券) 	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 科技體驗班(服務券)	02:00 桌上遊戲(服務券) 
18	19	20	21	22	23	24
中心休息	10:00 新聞暢談 10:00 芬蘭木棋課程(智樂天地) 10:30 早晨運動 02:00 時光之旅(服務券) 02:00 認知遊戲或繪畫小組(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 互動運動(服務券) 02:00 軟握力球課程(智樂天地)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 歡樂保齡或音樂共享(服務券) 02:30 香薰課程(智樂天地)	10:00 新聞暢談 10:00 健康講座(主題:預防中風) 10:30 早晨運動 02:00 Omi 互動樂悠悠(服務券) 02:30 平板電腦體驗坊(一)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 耆樂廚房(服務券) 02:00 科技體驗班(服務券)	10:00 齊動手 - 美圖、sticker 在我手 02:00 桌上遊戲(服務券) 03:00 U3A 輕黏土 DIY
25	26	27	28	29	30	
中心休息	10:00 新聞暢談 10:00 芬蘭木棋課程(智樂天地) 10:30 早晨運動 02:00 時光之旅(服務券) 02:00 認知遊戲或繪畫小組(服務券)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 互動運動(服務券) 02:00 軟握力球課程(智樂天地)	10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 歡樂保齡或音樂共享(服務券) 02:30 香薰課程(智樂天地)	10:00 新聞暢談 10:00 齊動手 - 美圖、sticker 在我手 10:30 早晨運動 02:00 Omi 互動樂悠悠(服務券)	10:00 新聞暢談 10:00 健體運動工作坊 10:30 早晨運動 02:00 科技體驗班(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！

# 長者社區照顧服務券試驗計劃



為長者提供日間中心照顧服務及家居為本各類到戶服務，如：

- 日間中心照顧
- 到戶陪診
- 家居清潔
- 個人護理 (膳食、沐浴)
- 社康服務 (興趣班小組、康樂活動)
- 專業人員服務 (物理治療師、職業治療師及言語治療師)
- 復康服務 (運動、痛症治療)

對象：持有「長者社區照顧服務券」之長者、有意使用上列服務之長者  
如有興趣歡迎與社工劉姑娘查詢。

長者社區照顧服務券(社區券)  
證明書

Community Care Service Voucher  
for the Elderly (CCSV) Certificate



## 服務券日常活動簡介

### 認知遊戲或繪畫小組 (逢星期一)

通過遊戲/繪畫刺激長者不同的認知能力，增強其記憶力、專注力、運算能力、辨認物件能力、聽覺能力及言語能力。



### Omi 互動樂悠悠 (逢星期四)

OmiVista Mobii 以豐富的内容從視覺及聽覺啟發長者與周遭環境互動的能力，透過不同主題的互動遊戲及遊玩方法與長者同樂，同時鼓勵長者活動身體。



## 服務券活動預告

### 耆樂廚房 - 蘋果雪梨湯

內容 用蘋果、雪梨、無花果煲製，有助健腦益智，養胃溫脾

日期 4月23日(星期二)

時間 下午2:00 - 3:00

地點 本中心飯堂

對象 服務券長者

負責職員 盧姑娘



### 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 4月9日(星期五)

4月12日至5月3日(逢星期一)

時間 下午2:00 - 3:00

地點 本中心活動室

對象 服務券長者

負責職員 實習社工林 Sir



## 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：5 月足底按摩報名安排

日期： 4 月 19 日（星期一）

對象： 恒常參與足按服務之中心會員

日期： 4 月 20 日（星期二）

對象： 本中心會員

日期： 4 月 21 日（星期三）

對象： 本中心及其他中心會員

**備註：**因受疫情影響，足底按摩保健樂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！



### 健康講座 - 保護心臟：

#### 小中風、大危險

內容 講解何謂「小中風」及如何預防「小中風」變「大中風」

日期 4 月 22 日（星期四）

時間 上午 10:00 - 11:00

對象 中心會員

地點 中心大廳

名額 20

費用 全免

主講者 雅培公司

負責職員 何姑娘

備註 凡參加者即場可獲得一包奶粉試飲裝，歡迎參加！



### 齊動手～美圖、sticker 在我手

內容

WhatsApp 附有 Sticker\*(貼圖)功能，每個 sticker 的背後都有著不同的意思，本活動將與大家一同製作自己獨有的 sticker，讓大家與親朋戚友分享



一齊黎動手做 sticker 啦～

\*使用即時通訊軟件

(whatsapp,wechat 等)聊天時所搭配的图片

日期

4 月 24 日（星期六）及

4 月 29 日（星期四）

時間

上午 10:00 - 11:30

地點

中心活動室

對象

中心會員

名額

每節 10 名

費用

\$20

負責職員

實習社工林 Sir

備註

參加者可預先於 APP Store / Google Play 商店下載課堂中會使用到的手機應用程式：

- 1) 美圖秀秀
- 2) Sticker Maker
- 3) 即時通訊軟件



### U3A 輕黏土 DIY



內容

發揮創意，利用輕黏土創作自己喜愛的造型

日期

4 月 24 日（星期六）

時間

下午 3:00 - 4:30

地點

中心活動室

對象

中心會員

名額

6 名

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 Sir / 劉姑娘



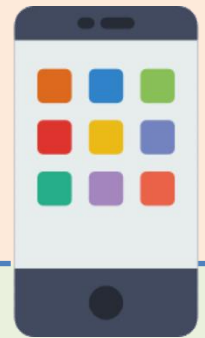
## 健體運動工作坊

內容	透過健體知識及伸展動作讓長者鍛鍊身體及培養在家運動習慣
日期	4月30日(星期五)
時間	上午 10:00 - 11:00
地點	中心活動室
對象	中心會員
名額	6名
費用	\$10
導師	劉 Sir
負責職員	參加者需穿著合適運動服
備註	



## 平板電腦體驗坊(一)

內容	讓未接觸過平板電腦的長者透過使用實用應用程式及遊戲，掌握日常生活資訊，例如天氣預報、交通安排等
日期	4月22日(星期四)
時間	下午 2:30 - 3:30
地點	中心活動室
對象	中心會員
名額	6名
費用	\$10
負責職員	潘姑娘



## 計劃宣傳

### 獅子會與香港浸會大學中醫藥慈善基金

#### 免費長者中醫體質檢測計劃

免費提供中醫體質檢測，檢測後會即時收到體檢報告及由註冊中醫講解

對象：65歲或以上社區貧困長者

名額：尚餘少量名額

費用：全免(長者需自費前往體檢中心)

地點：香港浸會大學-賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心(太子地鐵站E出口旁)

參與方法：有興趣長者可與劉 Sir 聯絡



### 「智樂天地」課程安排

智樂老友記們，由4月開始會有三個全新課程供大家參與，課程資料如下：

#### 芬蘭木棋課程

日期：12/4、19/4、26/4、3/5、10/5、17/5(逢星期一)

時間：上午 10:00-11:00



#### 軟握力球課程

日期：13/4、20/4、27/4、4/5、11/5、18/5(逢星期二)

時間：下午 2:00-3:00



#### 香薰課程

日期：7/4、14/4、21/4、28/4、5/5、12/5(逢星期三)

時間：下午 2:30-3:30



如有疑問，可向中心職員查詢。



最新版本九巴·龍運手機程式讓你隨時隨地掌握巴士路線資訊，讓每個行程都更有預算。提供資訊包括巴士到站時間預報及車程時間，另可收藏多個經常前往的地點及車站，一按即時由你所在位置搜尋最快到達的巴士路線，並提供預計到站時間和其他資訊。

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



Android 系統智能手機下載二維碼



IOS 系統蘋果手機下載二維碼



## 強化肌肉運動

### 第一式《踢沙包》：

功效：強化前大腿肌肉（即股四頭肌），有助防跌和保護膝關節

- 做法：
- 坐著，在右足踝綁上重約 1 至 2 磅的沙包
  - 儘量慢慢伸直右膝，腳掌略為向上屈起
  - 維持 5-10 秒後慢慢放鬆
  - 重複 10-15 次

### 第二式《無影橈》：

功效：強化前、後大腿肌肉（即股四頭肌和腓繩肌），有助防跌和改善步行能力

- 做法：
- 站立，雙手扶穩固家具或欄杆，保持腰背挺直
  - 雙膝微屈，身體略為降低
  - 維持 5-10 秒，慢慢回復原位
  - 重複 10-15 次

謹記做以上運動時應量力而為，循序漸進；當運動時遇到困難或任何不適，應立刻停止。若不適情況嚴重或持續，須向醫護人員查詢。運動可以說是健康的最好投資，大家必須持之以恆，才能達到預防和抗衰老的效果。

## 生活小百科



## 臨別感言 蘭姐



各位會員大家好，今天要跟大家說再見了。在中心工作了八年，認識很多老友記和義工朋友，有很多難忘的回憶，特別是每次的籌款活動，各位義工朋友義不容辭地為中心籌款，是我在中心工作的日子中非常珍貴的回憶。我非常欣賞大家樂善好施的心，希望各位可繼續延續這種精神。我亦再次感謝各位老友記多年的厚愛和包容，希望日後有機會在不同地方再跟大家相聚。在此祝大家身體健康！心想事成！希望大家繼續支持中心的各種活動。



方法 1: 用網頁瀏覽器前往網址

<http://elderly.poleungkuk.org.hk/tc/page.aspx?pageid=191>

查閱最新及過往月份之電子報。

方法 2: 以掃瞄二維碼的手機應用程式

或相機程式掃瞄二維碼前往相關網址。



月訊電子版會於月會該星期上載，會員亦可如常到

中心索取紙本月訊，如有疑問可向中心職員查詢。

## 中心月訊電子版



## 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5月4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、盧雪艷、吳佩珍、戴振金