



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2021年6月



端午節特備活動



2021年6月14日(星期一)便是農曆五月初五，亦是本年度的端午節。最初端午節是夏季的一個送離五瘟神，驅除瘟疫的節日。後來於戰國時期楚國愛國詩人-屈原於這一日投江，端午節亦演變為有紀念屈原的成份。

保良局張麥珍耆樂中心在此祝願各位身體安康。



五彩香包手工坊

內容 帶著對家人的祝福及對平安的期許，透過用硬卡紙及各色毛線製作彩線香包。一同許願藉著端午節驅除瘟疫，在節日中互相傳遞祝福。

日期 6月11日(星期五)

時間 上午11:30 - 下午12:30

地點 本中心活動室

對象 中心會員

名額 10人

費用 \$30

負責職員 劉 Sir

備註 參加者可獲端午節禮物一份



粉彩頌端午

內容 以端午節各種元素，例如龍舟、粽等作主題，運用粉彩及不同工具去創作屬於自己的端午畫作。

日期 6月12日(星期六)

時間 下午2:30 - 4:00

地點 本中心活動室

對象 中心會員

名額 6人

費用 \$30

負責職員 劉 Sir

導師 U3A 委員 關婉貞女士



端午香包傳平安

即日起，會員可憑有效會員證領取由義工林妙清老師製作的端午香包一個，數量有限，送完即止。





星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
 <p>有趣的龍船花故事 (又名英丹、百日紅) 古代中國，十字圖形代表著避邪、去病瘟的咒符，而龍船花未開時，很像一根根微形的細簪直刺藍天，開放後，四片花瓣平展成一個個十字。因此，每年的端午期間，划龍船的老百姓為了避邪驅魔，去除病瘟，求得吉祥，就把該花與菖蒲、艾草並插在龍船上，久而久之，該花就稱之為龍船花了。</p> <p>資料來源：knews</p>	<p>張麥珍耆樂中心</p> <p>六月活動時間表</p> 	<p>FOOD ANGEL 惜食堂 by Bo Charity Foundation</p>		<p>社區飯堂 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) 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</p>		
6	7	8	9	10	11	12
<p>中心休息</p>	<p>10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 認知遊戲或繪畫小組(服務券)</p>	<p>10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 互動運動(服務券) 02:00 日本和諧粉彩課程(智樂)</p>	<p>10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 音樂共享(服務券) 02:00 芳療照護服務(服務券) 03:00 園藝課程(智樂)</p>	<p>10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 Omi 互動樂悠悠(服務券)</p> 	<p>10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 11:30 五彩香包手工坊 02:00 科技體驗班(服務券) 02:00 認知習作(智樂)</p>	<p>102:00 桌上遊戲(服務券)</p>  <p>01:00 U3A 端午粉彩畫 02:00 桌上遊戲(服務券) 02:30 粉彩頌端午</p>
13	14	15	16	17	18	19
<p>中心休息</p>  <p>端午節</p> <p>中心休息</p>	<p>10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 互動運動(服務券) 02:00 日本和諧粉彩課程(智樂)</p>	<p>10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 音樂共享(服務券) 02:00 芳療照護服務(服務券) 03:00 園藝課程(智樂)</p>	<p>10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 Omi 互動樂悠悠(服務券)</p>	<p>10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 科技體驗班(服務券) 02:00 耆樂廚房(服務券) 02:00 認知習作(智樂)</p>	<p>01:00 U3A 天然素材壁畫 02:00 桌上遊戲(服務券)</p> 	
20	21	22	23	24	25	26
<p>父親節</p> <p>中心休息</p>	<p>10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 認知遊戲或繪畫小組(服務券)</p>	<p>10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 互動運動(服務券) 02:00 飛鏢鬥一番(服務券) 02:30 小食課程(智樂)</p>	<p>10:00 新聞暢談 10:00 健康講座-強身毛巾操 10:30 早晨運動 02:00 音樂共享(服務券) 02:00 芳療照護服務(服務券) 03:00 園藝課程(智樂)</p>	<p>10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 Omi 互動樂悠悠(服務券)</p> 	<p>10:00 新聞暢談 10:30 早晨運動 02:00 科技體驗班(服務券) 02:00 認知習作(智樂)</p>	<p>02:00 桌上遊戲(服務券)</p> 
27	28	29	30	<p>奶粉售賣</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="1409 1753 1736 1984"> <p>加營素</p>  <p>11種護心營養組合，含奧米加3，零反式脂肪及膽固醇</p> <p>蛋白質及維他命D 幫助增強肌肉，強健身體</p> <p>\$168</p> </div> <div data-bbox="1751 1753 2077 1984"> <p>低糖加營素</p>  <p>護心強身雙效能</p> <p>糖份每 100 毫升低至 1.75 克</p> <p>\$175</p> </div> <div data-bbox="2092 1753 2448 1984"> <p>怡保康</p>  <p>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</p> <p>\$212</p> </div> </div>		

中心廣播平台 會員大招募

中心往後會透過 WhatsApp 廣播功能向會員發放中心重要資訊，如月訊等。

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

中心手機號碼
9153 3285



服務券活動預告



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 9/6、16/6、23/6、30/6日 (逢星期三)

時間 下午2:00 - 3:00

地點 本中心美容坊

對象 服務券長者

負責職員 吳姑娘



耆樂廚房-老黃瓜赤小豆扁豆湯

內容 用老黃瓜、赤小豆、扁豆煲製，湯味清甜不寡，有消暑、清熱、利濕的功效。

日期 6月18日 (星期五)

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



快樂粉彩體驗

內容 用和諧粉彩作畫，以手指揉抹出色彩繽紛的圖案，創作獨一無二的畫作。

日期 6月4日 (星期五)

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 劉姑娘



飛鏢鬥一番

內容 與長者體驗用飛鏢機及平板電腦進行飛鏢運動，鍛鍊專注力及手部靈活性。

日期 6月22日 (星期二)

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 劉 Sir



中心/社區計劃

天然素材壁畫 DIY

內容	透過利用各種天然素材，如木枝、樹葉等，拼出喜愛的圖案
日期	6月19日(星期六)
時間	下午1:00 - 2:00
地點	中心活動室
對象	中心會員
名額	5名
費用	\$30
負責職員	劉 Sir
導師	U3A 委員 杜婉貞女士



健康講座-強身毛巾操

內容	介紹簡單的毛巾操舞蹈，培養運動的習慣，有助長者強身健體
日期	6月23日(星期三)
時間	上午10:00 - 11:00
地點	中心大廳
對象	中心會員
名額	20名
費用	全免
主講者	雅培公司
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：7月足底按摩報名安排

日期：6月7日(星期一)

對象：恒常參與足按服務之中心會員

日期：6月8日(星期二)

對象：本中心會員

日期：6月9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可於每月的例會結束後第一個星期一開始預售，以月訊刊登時間為準，謝謝大家繼續支持！

U3A 端午粉彩畫

內容	運用粉彩媒介繪畫以端午節為主題的畫作，由導師與參加者分享用不同的工具和手法去組成一副粉彩畫。
日期	6月12日(星期六)
時間	下午1:00 - 2:30
地點	本中心活動室
對象	U3A 委員
負責職員	劉 Sir
導師	U3A 委員 關婉貞女士



「智樂天地」課程安排

智樂老友記們，請留意下列新課程的上堂時間

小食課程:

日期：22/6、29/6、6/7、13/7、20/7、27/7
(逢星期二)

時間：下午 2:30 - 3:30

如有疑問，可向中心職員查詢。



計劃宣傳



電費資助計劃

CLP 中電

中電將於本年度繼續透過「全傳電」計劃，為合資格人士提供每戶 500 港元的電費資助，紓緩生活壓力。如想申請/有疑問，請向中心職員查詢。

受惠對象(需符合以下三項條件)：

- 1) 年滿 65 歲或以上
- 2) 獨居/雙老長者
- 3) 正領取綜合社會保障援助計劃或高額/普通長者生活津貼

申請所需文件：

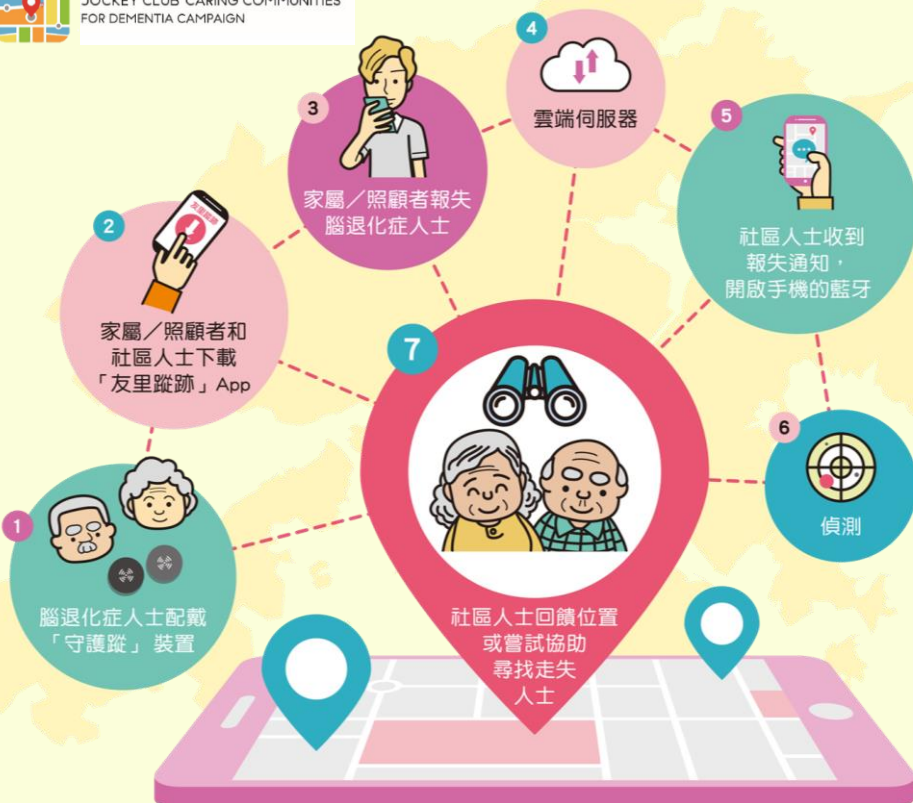
- 1) 香港身份證
- 2) 電費單正本
- 3) 領取綜援或長者生活津貼證明文件連編號



申請日期：

2021 年 5 月至 9 月 (截止日期將由中電視乎名額調整，建議可盡早申請。)

賽馬會耆智園 - 腦退化症長者及照顧者支援計劃



由賽馬會耆智園主辦，推行賽馬會「友里蹤跡」社區計劃及「友里蹤跡」手機應用程式。鼓勵照顧者及社區人士登記下載應用程式，配合患有腦退化症長者攜帶的藍牙裝置，在長者走失時增加尋回的機會。

守護蹤特色介紹

- 不需天天充電：使用低耗電藍牙，增加攜帶機會。
- 貼心設計：三種款式，卡片、匙扣、手杖掛勾。
- 電量預警：可於應用程式查閱電量。
- 簡易回饋走失人士線索：社區人士用藍牙自動將偵測資料傳送給照顧者，大大收窄搜尋範圍。

對象及申請條件

- 年滿 50 歲或以上；及
- 已確診腦退化症或經社工評估確認有認知能力退化的人士；及
- 正長居住於社區（即並非居於院舍）；及
- 在有或沒有使用輔助器具的情況下，能獨自外出的人士；及
- 照顧者必須對於使用智能手機及應用程式有基本認識。

暫定於 **7 月上旬** 會由賽馬會耆智園進行簡介會及登記

名額: 不限 收費: 全免

主辦機構: 耆智園 地點: 待定

如有查詢及有興趣參與，請聯絡中心職員劉 Sir



資訊一點通 - Whoscall



Whoscall 是一個透過辨識來電號碼而防止詐騙及騷擾的電話程式，其資料庫擁有全球各地超過 10 億筆電話號碼，包括從 HKJunkCall 取得香港最新推銷或詐騙電話資料，即時辨識及提醒長者防止接聽可疑電話，亦可封鎖惡意電話，無需網路也能辨識。

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



資料來源：Gogolook Co., Ltd



生活小百科 - 破解夏日飲食陷阱 (西瓜篇)



西瓜



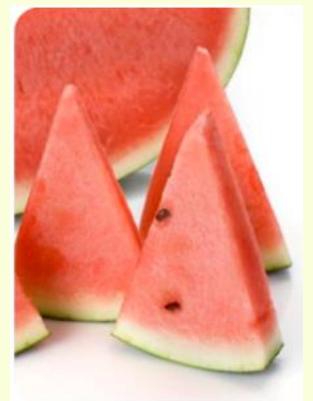
西瓜屬夏日熱門消暑食品，熱量低，水份豐富，是健康的好選擇。想起有一位親友曾一次過吃了半個西瓜！他分享說：「由於西瓜怡人可口，吃的時候一片接一片便不自覺吃了半個，不是健康就可以多吃嗎？」

西瓜的熱量大部分源自糖份，過量攝取都會轉化為積聚在體內的脂肪，有機會引致肥胖。衛生署建議一般健康成年人每天水果進食份量為*兩份中型水果，相等於兩片西瓜，不容易察覺吃過量，尤其長者更需要注意糖份攝取量。

*兩份中型水果亦相等於兩個中型橙或蘋果/一條香蕉/四分三杯純鮮橙汁連果肉等

破解

控制每天水果進食份量，以免攝取過量。為幫助長者控制及計算份量，建議可將西瓜切粒，以半杯為一份，同時放慢進食速度享受西瓜的清甜可口。亦可伴以涼粉等配料食用增加飽肚感，或嘗試自製西瓜冰條，更加消暑涼快。



陷阱：西瓜

以100克的西瓜為例

熱量：30卡路里

糖份：6.2克

水份：超過90%



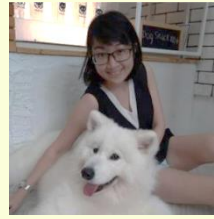
資料來源：基督教聯合那打素社康服務

臨別感言



各位會員大家好，今天我要和大家說聲再見了。不經不覺在中心工作了一段日子，很感謝機構及上司給予我工作機會，讓我有幸能成為中心的一份子，亦很開心能在這段時間認識了很多老友記，建立了良好關係及美好回憶。同時，感謝各位老友記對我一直以來的包容及幫助，在此，祝各位老友記身體健康!開開心心!希望各位繼續支持中心的活動。

福利工作人員 張姑娘



不知不覺便要與各位老友記講再見了，疫情下與長者及同事互相扶持，相互祝福更讓我倍感窩心，最高興是可以幫助到老友記解決生活上大小難題，收到的每一聲感謝都讓我感受到社會服務工作的意義。感恩能在各位晚年日子中帶給大家一點快樂及幫助，亦感謝各位對我的關愛及支持，祝願老友記們繼續健康快樂，平安無憂。

福利工作人員 潘姑娘

認識新朋友



大家好，我叫珍姐，在中心工作已有一段時間。我真的很開心，看到很多活潑精靈的長者，你們在這年齡已是兒孫滿堂，照顧家人也十分忙碌，但你們沒有停下來，還是不斷自我增值，學習與時並進，實在難得。你們的學習態度亦成為我的激勵，期待往後與大家相處的日子。

庶務員 珍姐



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7月6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、盧雪艷、吳佩珍、戴振金、譚麗珍