



保良局
PO LEUNG KUK



保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2022年10月號

22/23年度 季節性流感疫苗注射服務

日期：10月12日（星期三）

時間：下午2：00 - 5：00

費用：免費（50歲或以上人士）

地點：本中心

疫苗牌子：四價流感疫苗Abbott Influvac Tetra
(HK-66197)



於早前已到中心填寫疫苗注射同意書的人士請於
注射日當天攜同身份證明文件並準時按字條上分
派之時間到中心接種季節性流感疫苗。

備註：

- 1) 參加疫苗注射人士 **必須攜帶身份證明文件**
- 2) 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應者，不宜注射
- 3) 如因當日身體不適，發燒及Covid-19檢測呈陽性者，不能注射

注射服務由「保良局一站照護」提供，如有任何疑問，請向醫生查詢

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

十月活動日程表

* (日) : 日間托管服務活動

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。如有需要或疑問，歡迎向職員查詢。



奶粉售賣



加營素：定價：\$178



低糖加營素：定價：\$185



怡保康：定價：\$222

公眾假期中心休息

1

中心休息

2

09:00 足底按摩
10:00 絲網花課程(牡丹花)
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 流行科技營(日)

3

公眾假期中心休息

4

10:30 早晨運動
10:00 創新肌運動課堂
11:00 新聞暢談
2:00 芳療&認知訓練(日)

5

09:00 美容坊
10:00 體藝同樂日
10:30 早晨運動
11:00 講座(認識尿失禁)
11:00 新聞暢談
2:00 勁歌金曲(日)

6

09:00 美容坊
09:30 英文班初班
10:30 英文班高班
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 活力運動會(日)

7

09:00 足底按摩
10:00 創新肌運動課堂
12:30 水墨樂油油(1)
2:00 桌上遊戲(日)
2:30 水墨樂油油(2)

8

中心休息

9

09:00 足底按摩
10:00 絲網花課程(牡丹花)
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 流行科技營(日)

10

10:00 飛鏢練習場
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 懷緬治療(日)
2:00 書法班

11

10:00 創新肌運動課堂
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 芳療&認知訓練(日)

12

09:00 美容坊
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 勁歌金曲(日)

13

09:00 美容坊
09:30 英文班初班
10:30 英文班高班
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 活力運動會(日)

14

09:00 足底按摩
10:00 創新肌運動課堂
12:30 水墨樂油油(1)
2:00 桌上遊戲(日)
2:30 水墨樂油油(2)

15

中心休息

16

09:00 足底按摩
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 流行科技營(日)

17

10:00 飛鏢練習場
10:30 智叻小天地
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 懷緬治療(日)
2:00 書法班

18

10:00 講座(預防食物中毒)
10:00 創新肌運動課堂
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 芳療& 認知訓練(日)
2:30 齊齊學習見ZOOM仔

19

09:00 美容坊
10:00 保良局華永會生命號
11:00 保良局華永會生命號
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 勁歌金曲(日)

20

09:00 美容坊
09:30 英文班初班
10:30 英文班高班
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 活力運動會(日)

21

09:00 足底按摩
12:30 水墨樂油油(1)
2:00 桌上遊戲(日)
2:30 水墨樂油油(2)
2:30 創新肌運動課堂

22

中心休息

23

09:00 足底按摩
10:00 絲網花課程(玫瑰花)
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 流行科技營(日)

24

10:00 講座(防跌不倒翁)
10:00 飛鏢練習場
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 懷緬治療(日)
2:00 書法班

25

10:00 創新肌運動課堂
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 芳療& 認知訓練(日)
2:30 科技體驗同樂小組

26

09:00 美容坊
10:30 早晨運動
10:30 智叻小天地
11:00 新聞暢談
2:00 勁歌金曲(日)

27

09:00 美容坊
09:30 英文班初班
10:30 英文班高班
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 活力運動會(日)

28

09:00 足底按摩
10:00 創新肌運動課堂
12:30 水墨樂油油(1)
2:00 桌上遊戲(日)
2:30 水墨樂油油(2)

29

中心休息

30

09:00 足底按摩
10:00 絲網花課程(玫瑰花)
10:30 早晨運動
11:00 新聞暢談
2:00 流行科技營(日)

31

長者電話支援

系統會以電話錄音形式致電給大家，號碼為3701 7910，如有疑問，請即致電中心。大家可以先行儲存此號碼，以茲識別。設立目的：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

中心廣播平台

中心會透過 WhatsApp 向會員發放重要資訊，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(9153 3285) 加為聯絡人
2)確保電話已安裝 WhatsApp及能接收訊息
3)如同意接收訊息，請發放訊息至中心WhatsApp

社區照顧服務券計劃活動回顧

服務券8月生日之星生日會

同事及長者為8月份生日的長者慶祝生日，8月之星開心地切生日蛋糕，同事們當日更帶動大家一起唱生日歌，開心度過這一天。



服務券9月秋季生果分享日

9月份為中秋節月份，同事為服務券長者準備了秋天的當造水果一同感受中秋節的氣氛，包括柚子、提子、雪梨等。當日每位長者都非常高興！



服務券中秋節慶祝活動

中秋佳節是值得團圓慶祝的大日子，同事為服務券長者安排了一個中秋節慶祝活動，大家齊聚中心共渡佳節，同事更安排了遊戲環節，讓長者進行遊戲的同時認識中秋節相關故事。



服務券服務項目包括

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

我哋中心有為服務券使用者提供日間中心照顧服務同埋家居為本嘅服務，服務項目可以參考以上內容，如有興趣歡迎向社工陶姑娘查詢！

義工招募大行動!!!

想善用閒暇時間?

想交新朋友?

想善用自己能力關懷社區上其他長者?

想充實自己?

歡迎你加入我們的義工團隊!!!

義務工作內容包括：上門送飯服務、上門探訪服務、
康樂活動小幫手、賣旗 / 籌款活動、
社區服務... 等等

參與方法：親身或致電本中心登記成為義工即可
負責同事：社工陶姑娘、黃姑娘(Happy)

不問出身，只要有心!



中心班組及活動

班組快報

書法班

一同持續地學習書法技巧，如不同的字體、筆法技巧及認識中文書法的歷史等，陶冶性情。

日期:10月11、18、25日, 11月1日(逢星期二)
時間:下午2:00 - 3:30 地點:中心活動室
費用: \$80@4堂 名額:12名
義工老師:曾俊浩老師 負責同事:陳Sir

水墨樂油

持續學習新知識, 學習基本水墨畫畫法, 學習如何調色, 運筆, 構圖等技巧;藉學習水墨畫作媒介, 抒發感受, 加強社交, 提高生活滿意感。

日期:8月13、27日, 9月10、17、24日,
10月8、15、22、29日, 11月5日(逢星期六)
時間:第一班:下午12:30 - 2:00
第二班:下午 2:30 - 4:00
地點:中心活動室 費用: \$120@10堂
名額:12名 老師:鄭素萍老師
負責同事:陳Sir

英文班

初班:教授簡易詞彙, 日常短句、淺易會話及簡單英語歌曲教學, 培養對英文的興趣。

高班:用英文故事深入教授詞彙、進階英語歌曲及集中訓練溝通能力與英語應用技巧。

日期:10月7、14、21、28日, 11月4、11、18、25日及12月2、9日(逢星期五)
時間:初班:上午9:30 - 10:30
高班:上午10:30 - 11:30
地點:中心活動室 費用: \$120@10堂
名額:12名 老師:陳懿娟老師
負責同事:黃姑娘(Happy)

如對上列班組有興趣，歡迎向負責同事查詢名額及班組詳情。

健康專題講座—

「食物中毒的介紹及預防方法 (細菌性及病毒性)」

食物安全中心為提高大家對食物安全的概念和自主管理, 講解如何預防食物中毒及提供適當充足的營養。

日期:10月19日(星期三)

時間:上午10:00 - 11:00

對象:中心會員

名額:20名

費用:全免

地點:中心活動室

協辦機構:衛生署

負責同事:保健員 廖姑娘

健康專題講座—

「防跌不倒翁」

推廣防跌意識、跌倒的原因或風險、防跌要訣、安全自我照顧技巧、運動示範等。

日期:10月25日(星期二)

時間:上午10:00 - 11:00

對象:中心會員

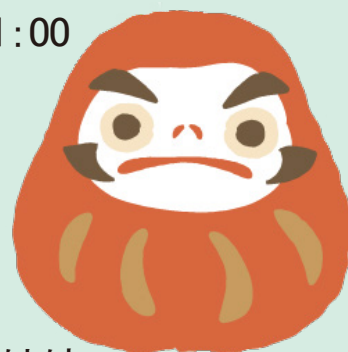
名額:20名

費用:全免

地點:中心大堂

協辦機構:心胸學會

負責同事:保健員 廖姑娘



智叻小天地

透過有趣的認知訓練，如電子遊戲、挑戰及解難遊戲，讓長者多動腦筋，有助預防或延緩認知退化。

日期：10月18日(星期二)及 27日(星期四)

時間：上午10:30 - 11:30

對象：中心會員

名額：每節最多12名

費用：全免

地點：中心活動室

負責同事：社工 陶姑娘



絲網閃爍玫瑰花工作坊

玫瑰玫瑰我愛你！相信大家都對玫瑰花唔陌生，今次嘅玫瑰花會用更閃耀嘅方式登場，配合絲網花的技巧操作，一定會令大家眼前一亮！

日期：10月24、31日 及 11月7、14日

(逢星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

對象：中心會員

名額：12名

費用：\$80(4堂)

地點：中心活動室

義工導師：林妙清老師

負責同事：陳Sir



科技體驗同樂小組

想使用手機但無從入手？朋友會用手機看影片但你唔識用？科技體驗同樂小組幫到你啦！在小組中將會教導手機的最基本功能，讓您學識使用手機！

日期：10月26日、11月2、9、16日(逢星期三)

時間：下午 2:30 - 3:30

對象：中心65歲或以上會員

名額：最多12名

費用：全免

地點：中心活動室

負責同事：黃姑娘 (Happy)



「保良局華永會生命號」 生命教育活動

當日華永會生命號會以攤位的形式進行多姿多彩的活動，而今期的活動主題為善待自己，人我復和，擁抱希望，每位參加者完成所有攤位後可獲紀念品一份。

日期：10月20日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00 / 11:00 - 12:00

對象：中心會員

名額：每節10名，共20名

費用：全免

地點：中心活動室

負責同事：社工 陶姑娘

飛鏢練習場(10月)

與一班同好學習電子飛鏢的各種遊戲模式及計分方法，一起練習飛鏢技巧，所有人都可以成為飛鏢神射手！

日期：10月11、18 及 25日(逢星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

名額：每節最多8名

費用：每節\$10

地點：中心活動室

負責同事：陳Sir



齊齊學習見ZOOM仔！

疫情下好多活動都用ZOOM進行，究竟ZOOM係咩嚟？大家都聽過但又唔識用點算好？一齊嚟學習下點用ZOOM啦！

日期：10月19日(星期三)

時間：下午2:30 - 3:00

對象：中心會員

名額：最多12名

費用：全免

地點：中心活動室

負責同事：黃姑娘(Happy)



足底按摩保健樂報名安排

每節收費: \$100(會員) \$110(非會員)
每節均為45分鐘

* 備註: 11月足底按摩報名安排 *

日期: 10月17日(星期一)

對象: 恒常參與足按服務之中心會員

日期: 10月18日(星期二)

對象: 本中心會員

日期: 10月19日(星期三)

對象: 非中心會員

導師: 李國明先生

備註: 報名時間以月訊刊登時間為準。

於中心交費作實報名。



美容坊恢復安排

美容坊現已恢復服務, 曾經購買套票的人士可致電中心報名美容服務, 亦接受購買新套票。

費用: \$70(單次服務)

\$600(10次服務套票)

*新套票有效期至2023年3月31日

10月份

服務日期: 10月6、13、20、27日(星期四)

服務時間: 上午9:00 - 下午2:00

服務日期: 10月7、14、21、28日(星期五)

服務時間: 上午9:00 - 下午5:00

美容大使: 黃美和女士

「擁抱健康」計劃

目的: 「擁抱健康」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: 資助計劃資助參加者接受一次全身體格檢查, 包括基本體格、維生指標、全血計數、空腹血糖、肝功能、腎功能、大小便化驗及肺部X光等

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

申請資格: 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, 及
4. 從未參與「擁抱健康」計劃的人士

費用: 全免

協辦者: 信德集團有限公司

負責職員: 保健員廖姑娘

備註: 1. 報告領取日有在場醫生作講解

2. 檢查日及領取報告日會由同事陪同前往, 於中心集合後一同乘搭地鐵, 請自備車費

第一場:

身體檢查日期:

2022年11月29日

領取報告日期:

2022年12月7日

名額: 12名

報名日期:

即日起至2022年11月14日

第二場:

身體檢查日期:

2022年12月1日

領取報告日期:

2022年12月14日

名額: 12名

報名日期:

即日起至2022年11月16日

第三場:

身體檢查日期:

2023年2月15日

領取報告日期:

待定

名額: 12名

報名日期:

即日起至2023年1月31日



臨別感言

各位老友記大家好，我是艷姐，不經不覺已在張麥珍工作約六年了，因工作需要的關係，稍後我將調職往沙田碩門保良局繼續工作，回顧在張麥珍工作，同事與同事之間互補不足，工作順暢，在此感謝主任及各同事，如有不足的地方亦感謝老友記們包容和體諒，祝各位身體健康，生活愉快！



護理員 盧雪艷

惡劣天氣服務安排

天文台惡劣天氣訊號	中心服務	室內活動	戶外活動
1號風球／黃色暴雨	✓	✓	✓
3號風球／紅色暴雨	✓	✓	✗
8號風球或以上／ 黑色暴雨	✗	✗	✗



大家可用手機掃描二維碼進入本中心網頁以獲取更多資訊。如有疑問或特殊需要，請致電中心查詢。



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。

負責人
中心主任
孫嘉毅

電話：
2242 2827
傳真：
2242 2961

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/>

中心開放時間：
逢星期一至六 上午 9:00 - 下午 5:00

下次中心例會：
日期：2022年11月1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 份 督印人：孫嘉毅 編輯：黃菀靖
職員：孫嘉毅、陶依彤、黃菀靖、陳天朗、廖媛姿、
吳佩珍、楊瑞英、戴振金、譚麗珍

