



保良局
PO LEUNG KUK



保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2023年1月



孫主任

踏入 2023 年無幾耐，農曆新年好快又到喇！祝大家新年接新年，好事連又連！



陶姑娘

祝大家身體健康，新年快樂，龍馬精神，兔年行大運！



邢先生

祝各位老友記、開開心心、萬事勝意，五福臨門！



黃姑娘

祝大家新嘅一年祝福各位會員兔氣揚眉！事事順利！



廖姑娘

祝各位老友記在兔年身體強壯，出入平安，玉兔迎春，好運年增！



陳先生

祝大家身體健康，平平安安，心想事成！



楊姑娘

祝各位新年快樂，身體健康，吉祥如意，心想事成！



吳姑娘

祝各位財源廣進，萬事如意大吉大利，恭喜發財！



盧姑娘

祝各位身體健康、心想事成、萬事勝意！



珍姐

祝福各位老友記，平安健康、新年快樂！



金哥

祝福各位老友記，身心愉快、新年快樂！



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
保良局 張麥珍耆樂中心 一月活動時間表	奶粉售賣  加營養：定價：\$178 低糖加營養：定價：\$185 怡保康：定價：\$222			長者電話支援服務系統(IPP) 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		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富的飯餐，熱餐由惜食堂提供。如有需要或疑問，歡迎向職員查詢。	
	1	2	3	4	5	6	7
	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)	10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 電影分享(日) 2:00 書法班	10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 勁歌金曲(日)	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 健腦遊戲樂(日)	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 舞動耆跡(日)	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)	
8	9	10	11	12	13	14	
中心休息	09:00 足底按摩 10:00 魚扇迎新春 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 流行科技營(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 電影分享(日) 2:00 書法班	10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 勁歌金曲(日)	9:00 美容坊 10:00 香港中文大學賽馬會「運動良藥」講座 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 健腦遊戲樂(日)	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 舞動耆跡(日)	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)	
15	16	17	18	19	20	21	
中心休息	09:00 足底按摩 10:00 魚扇迎新春 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 流行科技營(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 電影分享(日) 2:00 書法班	10:00 金兔報喜迎新春 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 勁歌金曲(日) 2:30 金兔報喜迎新春	9:00 美容坊 10:00 「做個精明通訊服務用家」講座 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 健腦遊戲樂(日)	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 舞動耆跡(日)	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)	
22	23	24	25	26	27	28	
農曆初一至農曆初四 中心休息				9:00 美容坊 10:00 「郁得健康」講座 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 健腦遊戲樂(日)	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 舞動耆跡(日)	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)	
29	30	31	 中心廣播平台會員大招募中心會透過 WhatsApp 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 (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，請透過 WhatsApp 發放訊息至中心流動電話號碼				
中心休息 	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)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 2:00 電影分享(日) 2:00 書法班					

中心班組及活動



新春送大禮

將近新年氣氛越來越濃厚，新年中國傳統習俗一定會送大禮，我們都準備 150 個福袋給我們的會員，祝你們新年快樂、開心過新年！

日期/時間	報名時間 1 月 3 日至 1 月 9 日 上午 9:00 至下午 5:00 領取時間 1 月 14 日至 1 月 21 日 上午 9:00 至下午 5:00
對象	中心會員
名額	150 名
負責同事	邢先生/ 黃姑娘(Happy)
備註	<ul style="list-style-type: none">● 有效會員可於 1 月 9 日（星期一）下午 5 時前致電中心登記，為確保完成登記程序，恕不接受電話留言。● 如報名人數超額，中心會於 1 月 13 日（星期五）下午 2 時 30 分開始抽籤，如有興趣，可親身到場參與抽籤過程。中籤名單會張貼在中心資訊板。● 中籤者需於 1 月 21 日（星期六）或之前領取福袋，否則將視作自動放棄論，其資格將由後補名額補上。



信德 x 保良局 「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。

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。

協辦者：信德集團有限公司


日期/時間	身體檢查日期：2023 年 2 月 20 日上午 9:00 領取報告日期：2023 年 3 月 1 日上午 10:30
對象	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.未曾參加此計劃之中心會員
名額	12 名(尚餘少量名額)
費用	全免
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
負責同事	保健員廖姑娘



中心特別活動

更換拖板獻愛心

由「安康在家」計劃贊助以一換一方式，為長者更換用了超過5年或以上，或已損壞的電拖板，以保障用電安全。電拖板規格：4位獨立燈掣拖板

日期/時間	報名時間 1月3日至1月9日 上午9:00至下午5:00
對象	60歲或以上中心會員
名額	43位
備註	<ol style="list-style-type: none"> 有效會員可於1月9日(星期一)下午5時前致電中心登記，為確保完成登記程序，恕不接受電話留言。 如報名人數超額，中心會於1月13日(星期五)下午2時30分開始抽籤，如有興趣，可親身到場參與抽籤過程。中籤名單會張貼在中心資訊板。 中籤者需於1月21日(星期六)或之前帶同一個用了超過5年或以上或已損壞的電拖板以一換一形式作更換，否則將視作自動放棄論，其資格將由後補名額補上。
負責同事	黃姑娘(Happy) 

金兔報喜迎新春


新年將至，一起透過活動金兔報喜迎新春與大家迎接新的一年，我們都有準備禮物和大家一齊玩遊戲！

日期/時間	1月18日(星期三) 上午10:00-11:00 下午2:30-3:30
對象	中心會員
名額	每節20人
費用	\$50 
集合地點	中心活動室
負責同事	邢先生

香港中文大學賽馬會

「運動良藥」計劃

有註冊護士到場為大家作護理糖尿病及高血壓的飲食及運動示範，適合關注健康的你！

日期/時間	1月12日(星期四) 上午10:00-11:00
對象	中心會員(活動對象針對高血壓和糖尿病的人士)
名額	20位
費用	全免
地點	中心活動室 
負責同事	保健員廖姑娘

魚扇迎新春

新春將至，家家戶戶為賀年作準備，當然要裝飾佈置屋企增添新年氣氛。今年亦唔少得有我哋嘅賀年魚及迎春扇比大家親身製作，一齊融入新年嘅歡樂氣氛！

日期/時間	1月9日及1月16日(星期一) 上午10:00-12:00
對象	中心會員
名額	10位
費用	\$60 
導師	林妙清老師
地點	中心活動室
負責同事	陳 Sir 

中心班組及活動

「做個精明通訊服務用家」講座

講座主要內容如下：

- ✓ 電訊服務用戶須知
- ✓ 選擇 5G 服務及設備的建議
- ✓ 電話智能卡實名登記
- ✓ 慎防懷疑欺詐電話
- ✓ 精明使用流動數據服務
- ✓ 認識通訊服務消費者權益

協辦者：通訊事務管理局

日期/時間	1月19日(星期四) 上午 10:00-11:00
對象	中心會員
名額	20 個
地點	中心大堂
費用	免費
負責職員	保健員廖姑娘
備註	於講座結束後，將會有通訊事務管理局職員協助大家進行電話智能卡實名登記。



「郁得健康」講座

向大家介紹體能活動的重要性及其益處，有關體能活動的錯誤觀念，長者在生活中實踐「少呆坐、多活動」並為自己選擇適當體能活動。

日期/時間	1月26日(星期四) 上午 10:00-11:00
對象	中心會員
名額	20 位
費用	免費
地點	中心活動室
負責同事	保健員廖姑娘



手機拍攝掌門人

讓會員認識和學習如何利用手機進行拍照和錄影，包括拍攝角度及取景技巧，並介紹簡單的編輯圖片和影片的技巧讓會員以時下最流行的方式分享生活。

日期/時間	2月9、16、23日(逢星期四) 3月2、9日(逢星期四) 上午 10:00-11:30
對象	中心會員
名額	12 位
費用	\$50/5 堂
地點	中心活動室
負責同事	黃姑娘(Happy)



中心班組

水墨樂油油 (水墨畫班)

水墨畫是中國繪畫的代表，並不只是宣紙上的點染勾勒，還要表現「氣韻」、「境界」。鄭老師將透過課堂帶領大家由淺入深，領略國畫的有趣之處。

日期/時間	12月24、31日、1月7、14、21、28日、 2月4、11、18、25日(星期六 共10堂) 第一班：下午 12:30- 2:00 第二班：下午 2:30 - 4:00
老師	鄭素萍老師
對象	中心會員
名額	10位
費用	\$120/ 10堂
地點	中心活動室
負責同事	陳 Sir



英文班新一期

初班：教授簡易詞彙，日常用短句及淺易會話，培養對英文的興趣。

高班：用英文故事深入教授詞彙及集中訓練溝通能力與英語應用技巧。

日期/時間	2月3、10、17、24日及3月3、 10、17、24日(星期五 共8堂) 上午 9:30-10:30 (初班) 上午 10:30-11:30 (高班)
老師	陳懿娟老師
對象	中心會員
名額	12位
費用	\$100/ 8堂
地點	中心活動室
負責同事	黃姑娘(Happy)



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/時間	1月3、10、17、31日開始 新一期(星期二) 下午 2:00 - 3:30
義工導師	曾俊浩老師
名額	12位
對象	中心會員
費用	\$80/ 4堂
負責同事	陳 Sir



飛鏢練習場 (1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/時間	1月10、17及31日(星期二) 上午 10:00-11:00
對象	中心會員
名額	8位
費用	\$10/每節
地點	中心活動室
負責同事	陳 Sir



認識新朋友

大家好！我是活動策劃幹事邢煒燁，可以叫我邢生，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。



足底按摩保健樂

2月足底按摩報名安排

日期	1月9日(星期一)
對象	恒常參與足按服務之中心會員
日期	1月10日(星期二)
對象	本中心會員
日期	1月11日(星期三)
對象	非中心會員
導師	李國明先生
費用	每節收費：\$100(會員) \$110(非會員)
負責同事	陳 Sir



美容坊

由2023年4月1日起，美容坊將會調整服務收費，調整後收費如下：

會員：單次\$100 / 10次套票\$900

日期/時間	1月5、12、19、26日(星期四) 上午9:00至下午2:00 1月6、13、20、27日(星期五) 上午9:00至下午5:00
對象	中心會員
費用	會員：單次\$70 / 10次套票\$600
美容大使	黃美和女士
負責同事	黃姑娘(Happy)



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:2023年2月7日 星期二
上午9:30-10:15 下午2:15-3:00

非賣品 印刷數量200份 督印人: 孫嘉毅 編輯: 邢煒燁
職員: 孫嘉毅、陶依彤、邢煒燁、黃苑靖、陳天朗、廖媛姿、
吳佩珍、楊瑞英、戴振金、譚麗珍

