



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2023年10月號

2023/24年度 季節性流感疫苗注射服務

日期：10月10日（星期二）
時間：上午10:30 - 下午1:30
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按黃色提示紙分派之時間準時到中心接種季節性流感疫苗。

備注：

- 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，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 1	公眾假期中心休息 2	9:30 中心例會 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆耆百趣(日) 2:15 中心例會 3	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂日(日) 4	9:00 美容坊 9:30 耆·樂·園 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 Just Dance星期四(日) 5	9:00 美容坊 9:30 英文會話班 10:30 流行曲唱歌班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 活力健康日(日) 6	9:00 足底按摩 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日) 7		
中心休息 8	9:00 足底按摩 10:00 絲網荷花工作坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 電影分享(日) 9	10:30 早晨運動 10:30 流感疫苗注射服務 11:15 新聞暢談 2:00 耆耆百趣(日) 3:00 香薰治療體驗 10	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂日(日) 11	9:00 美容坊 9:30 耆·樂·園 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 Just Dance星期四(日) 12	9:00 美容坊 9:30 英文會話班 10:30 流行曲唱歌班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 活力健康日(日) 13	9:00 足底按摩 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日) 14		
中心休息 15	9:00 足底按摩 10:00 絲網荷花工作坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 電影分享(日) 16	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆耆百趣(日) 2:30 開心做運動 3:00 香薰治療體驗 17	10:00 智叻小天地 10:00 湊孫加油站講座 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂日(日) 3:30 中藥安全你懂的 18	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 Just Dance星期四(日) 19	9:00 美容坊 9:30 英文會話班 10:30 流行曲唱歌班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 活力健康日(日) 20	9:00 足底按摩 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日) 21		
中心休息 22	公眾假期中心休息 23	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆耆百趣(日) 2:30 開心做運動 3:00 香薰治療體驗 24	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂日(日) 25	9:00 美容坊 10:30 動物醫生探訪 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 Just Dance星期四(日) 2:30 手機斜預花繩製作班 26	9:00 美容坊 9:30 英文會話班 10:30 流行曲唱歌班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 活力健康日(日) 27	9:00 足底按摩 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日) 28		
中心休息 29	9:00 足底按摩 10:00 絲網荷花工作坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 電影分享(日) 30	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆耆百趣(日) 2:30 開心做運動 3:00 香薰治療體驗 31				奶粉售賣  加營素 \$178	 低糖加營素 \$185	 怡保康 \$222

社區飯堂



逢星期一至五 下午1:00 - 2:00
(逢星期一至四 訂購下一星期的飯票)

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。

長者電話支援服務系統

系統會以電話錄音形式致電給大家，電話號碼為 3701 7910，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
- 如有疑問，請即致電中心查詢。

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，請發放訊息至中心WhatsApp

保良局 慈善獎券2023

開始發售 23/9 攞珠抽獎 17/11

善款全數用於保良局社會服務及教育服務



日期：2023年9月23日 開始發售

保良局一直關懷社區需要，亦以一年一度全港大型地區籌款活動——保良局慈善獎券暨《愛心獻保良》地區籌款，籌募社會服務及教育服務發展經費，本中心為保良局慈善獎券的其中一個公開發售點。

請大家多多支持保良局慈善獎券！

特別推介活動



香薰治療體驗



香薰治療是利用精油，並加以按摩、嗅香等方式，將精油吸收進入體內，可以有效改善痛症，情緒，睡眠等問題。未來廖姑娘會持續舉辦各類有關香薰治療體驗和活動，歡迎向廖姑娘查詢。

日期：2023年10月 - 2024年3月(逢星期二)

時間：下午3:00 - 3:30 /

下午3:30 - 4:00 /

下午4:00-4:30

地點：美容坊

對象：受情緒困擾的中心會員

名額：14名

(每位參加者必須參與4節活動，稍後會由廖姑娘與各位商討時間安排)

費用：全免

負責職員：保健員廖姑娘



手笛工作坊



有冇諗過唔用任何樂器都可以吹奏到樂器嘅聲音呢？手笛係一個新式嘅“樂器吹奏”方式，雙手就係樂器，用雙手可以吹奏到陶笛嘅聲音，手笛工作坊將會由專業手笛導師教授如何吹手笛，基本手形及吹奏方法，適合有興趣學習樂器而且希望可以隨時隨地表演嘅你！

日期：暫定為11月份其中一個星期六

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：15名

費用：\$150

導師：香港手笛協會成員

負責職員：黃姑娘 (Happy)

備註：有意報名之會員可先留名



中心恆常班組

水墨樂油油



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：9月16日 - 11月25日(逢星期六)
 時間：下午1:00 - 3:00
 地點：中心活動室 費用：\$250@10堂
 名額：14名 老師：鄭素萍老師
 負責同事：陳Sir

英文會話班



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。

日期：10月6日 - 12月1 及 15日(逢星期五)
 時間：上午 9:30 - 10:30
 地點：中心活動室 費用：\$120@10堂
 名額：18名 老師：陳懿娟老師
 負責同事：黃姑娘(Happy)

經典金曲分享班



唱歌能讓人有正面的快樂力量，還能訓練數節拍和記憶歌詞，是很好的健腦活動，流行曲分享班將會由導師帶領各位參加者分享音樂，讓大家一起以音樂交流吧！

日期：10月6日 - 12月1 及 15日(逢星期五)
 時間：上午 9:30 - 10:30
 地點：中心活動室 費用：\$120@10堂
 名額：18名 老師：陳懿娟老師
 負責同事：黃姑娘(Happy)

中心活動

開心做運動

多做運動可以強化心肺功能，有助改善心血管健康，仲可以增強身體嘅整體耐力。體適能及快樂教練嘅活動中會教導大家快樂七式，大家都一齊嚟參加，做下運動啦！

日期：10月17、24、31日 及 11月7、14、21日 (星期二)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：12名

費用：\$20

導師：體適能+快樂教練 譚志強先生

負責職員：黃姑娘(HAPPY)



手機斜預花繩製作班

手機花繩結編織班將會教導大家編織花繩結的基本方法及技巧，並於課堂中選擇自己喜歡的顏色製作一條專屬於你的手機斜預花繩，啱晒鍾意做手工嘅你！

日期：10月26日 及 11月2、9 及 16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：12名



費用：\$150@4堂

負責職員：黃姑娘(Happy)

*備註：報名時需同時挑選顏色
可選擇花瓣、花芯及連接繩3種
顏色

絲網荷花工作坊

荷花古時又稱為芙蓉，所謂荷花出淤泥而不染，故有花中君子之美譽。導師是次以荷花為主題，表現對荷花清麗脫俗的頌揚，邀請各位於課堂上完成屬於自己的作品。

日期：10月9、16、30日 及 11月6日 (逢星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

集合地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：10名

費用：\$120@4堂

導師：林妙清老師

負責職員：陳Sir



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11、18、25日 (星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心活動室

對象：經中心社工評估後之中心會員

名額：每節最多12名(尚餘2名)

費用：全免

負責職員：社工陶姑娘



飛鏢練習場

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17、24 及 31日 (星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：8名

費用：\$10@1節

負責職員：陳Sir



「湊孫加油站」講座

衛生署職員會為大家講解對管教孫兒常遇的問題，分辨不良的管教方法及正面管教方法的影響，學習有效管教技巧，令老友記能更容易與孫兒相處。

日期：10月18日 (星期三)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：中心大堂
對象：中心會員
名額：20名
費用：全免
協辦者：衛生署
負責職員：保健員廖姑娘



動物醫生探訪

經過6月動物醫生的探訪活動，相信大家都好掛住狗狗們，好想再見到動物醫生。所以我們邀請了動物醫生們10月再來臨中心同大家見面，歡迎各位老友記參加。

日期：10月26日 (星期四)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：中心大堂
對象：中心會員
名額：15名
費用：全免
協辦者：動物醫生
負責職員：保健員廖姑娘



中心服務

足底按摩保健樂

服務日期及時間：
逢星期一 上午9:00 - 下午5:00
逢星期六 上午9:00 - 中午12:00
每節收費：\$100 (會員)
\$110 (非會員)

每節均為45分鐘

11月足底按摩報名安排

日期：10月9日(星期一)
對象：恆常參與足按服務之中心會員
日期：10月10日(星期二)
對象：本中心會員
日期：10月11日(星期三)
對象：非本中心會員

導師：李國明先生 負責同事：陳Sir
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

美容服務包括基本面部護理(面部清潔、去角質、蒸臉及面部按摩等服務)及修眉服務，詳情歡迎向職員查詢。

服務價格詳情：\$100 (單次服務)
\$900 (10次服務套票)
非會員：\$110 (單次服務)
\$1,000 (10次服務套票)

*套票將會於2024年3月31日到期，敬請留意。

美容坊服務日期及時間：
逢星期四 上午9:00 - 下午2:00
逢星期五 上午9:00 - 下午5:00

美容大使：黃美和女士
負責同事：黃姑娘(Happy)



網上健康講座

中藥安全你懂的

為提高市民對中藥安全的認知，衛生署中醫藥規管辦公室舉辦了「中藥安全你懂的」網上講座。是次講座會透過實例為大家介紹及比較一些香港容易混淆的中藥飲片，亦會繼續向市民講解從選購、處理、煎煮到服用中藥每一個環節中值得注意的地方。另外，次講座亦將會介紹衛生署的「醫療儀器行政管理制



日期：10月18日(星期三) 名額：20名

時間：下午3:00 - 4:30 費用：全免

地點：中心活動室

講者：註冊中醫師、政府中藥檢測中心助理中藥主任
及政府高級電子工程師

對象：中心會員

負責職員：保健員廖姑娘

認識新朋友

大家好！我是實習社工嘉茵！好開心來到張麥珍見到各位老友記，未來會有三個月在中心陪伴大家，歡迎大家找我一起聊天玩桌遊，亦會舉辦一些活動給大家，希望大家喜歡！多多指教！



實習社工 嘉茵

各位老友記大家好，我係新嚟嘅實習社工周梓浩，大家可以叫我浩仔/周sir。平時中意捉下棋，玩運動同打機，除咗平時同大家玩橋牌之外，大家亦都可以搵我捉下棋或者參加我哋之後嘅活動㗎！請大家多多指教！



實習社工 周梓浩

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

2023年11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300份

督印人：孫嘉毅 編輯：黃苑靖

職員：孫嘉毅、陶依彤、黃苑靖、陳天朗、
廖媛姿、吳佩珍、楊瑞英、譚麗珍