



保良局  
PO LEUNG KUK



# 保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2023年11月號



## 2023年長者日外遊活動 長者意「遊」未盡



長者日由香港社會服務聯會於1997年創立，藉此表揚長者為社會嘅貢獻，11月19日就係本年度嘅長者日！中心在此祝各位會員身體健健康康、日日都開開心心！而為咗配合長者日，中心準備咗一個萬眾期待嘅外遊活動，歡迎大家一齊參加，與眾同樂！

日期：11月28日 (星期二)  
集合時間：上午8:40  
集合地點：中心大堂  
活動時間：上午9:00 - 下午4:30

對象：中心會員  
名額：最多58名  
費用：\$228  
(費用已包括旅遊巴、餐費、導遊小費及10萬元本地旅遊平安保險[適用於6週歲至85歲])

行程內容：  
香港法定古蹟 - 坪輦長山古寺  
全港最大有機農莊 - 沙頭角農莊  
(農莊內設有沉香樹園、羅漢松園及動物園)  
午膳 - 圍村盆菜宴 (10人/席)  
DIY茶粿工作坊 (包一人自製一份茶粿)  
大埔海濱公園+香港回歸紀念塔

DIY茶粿工作坊



坪輦長山古寺



香港回歸紀念塔

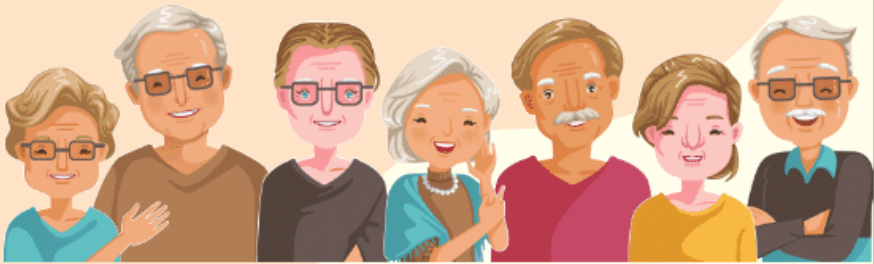



負責職員：黃姑娘(Happy)

承辦：姿彩旅遊有限公司 L/N: 352927





星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>十一月活動日程表</b> *(日)：日間托管服務活動			10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂日(日)	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) 2:30 手機斜頂花繩製作班	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)	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日) 4:45 保良局慈善盆菜宴
<b>中心休息</b> 5	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)	9:30 中心例會 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 千耆百趣(日) 2:15 中心例會 2:30 開心做運動 3:00 香薰治療體驗	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂日(日)	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) 2:30 手機斜頂花繩製作班	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)	9:00 足底按摩 10:00 長幼同樂愛心之旅 10:30 早晨運動 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日)
<b>中心休息</b> 12	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)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 12:30 聖誕手作達人 2:00 千耆百趣(日) 2:30 開心做運動 3:00 香薰治療體驗	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)	9:00 美容坊 10:00 骨質密度/骨量檢查 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 Just Dance星期四(日) 2:30 手機斜頂花繩製作班	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 12:00 桌遊樂園 2:00 活力健康日(日) 2:30 珠光寶氣同學會	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日)
<b>中心休息</b> 19	9:00 足底按摩 10:00 聖誕絲網花圈 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 電影分享(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 11:15 導盲犬·耆樂三人行 12:30 聖誕手作達人 2:00 千耆百趣(日) 2:30 開心做運動 3:00 香薰治療體驗	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)	9:00 美容坊 10:00 長者簡易保健運動 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 Just Dance星期四(日) 2:30 剪影之境	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 12:00 桌遊樂園 2:00 活力健康日(日) 2:30 珠光寶氣同學會	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日)
<b>中心休息</b> 26	9:00 足底按摩 10:00 聖誕絲網花圈 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 12:30 聖誕手作達人 2:00 電影分享(日)	8:40 長者意「遊」未盡 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 千耆百趣(日) 3:00 香薰治療體驗	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)	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) 2:30 剪影之境	<b>奶粉售賣</b>  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



## 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 - 12月2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 10:30 - 11:30  
 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

### 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：11月15、22、29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：11月14 及 21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



### 聖誕絲網花圈

具代表性嘅聖誕裝飾除咗聖誕樹之外，就係聖誕花圈最廣為人知。導師以聖誕花為主，利用絲網花技藝製成花圈別具特色，一齊嚟報名參加同慶祝歡愉嘅聖誕佳節！

日期：11月20, 27日 及 12月4,11日  
(逢星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

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



### 「導盲犬．耆樂三人行」 愛心嘉許之旅

今次呢個全新活動除咗會帶大家去參觀香港導盲犬服務中心之外，亦可以感受下導盲犬一日生活帶嚟嘅幫助同照顧。我哋都會收集大家嘅心路歷程同工作生涯，到時會去學校同小學生做個簡單嘅分享，希望令更加多嘅人認識導盲犬，歡迎咁多位愛狗人士嚟報名參加啦！

參觀香港導盲犬服務中心：

日期：2023年11月21日 (星期二)

集合時間：上午11:15

集合地點：中心大堂

活動時間：下午12:25 - 5:00

活動地點：香港導盲犬服務中心

(於中心集合後先乘搭地鐵往將軍澳，請自備車費)

學校分享：

日期：2024年3月8日 (星期五)

時間：上午9:30-下午3:30

地點：保良局陳南昌夫人小學

對象：中心會員

名額：9名

費用：全免

負責職員：陳Sir



### 長幼同樂愛心之旅

長者日除咗有外遊活動，中心仲邀請咗華德學校嘅小五學生嚟中心同各位會員同樂，同大家玩下遊戲、做下手工，仲有表演睇添！咁精彩嘅活動千奇唔好錯過啦！

日期：11月11日 (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：8名

費用：\$10

負責職員：黃姑娘(Happy)



### 剪影之境

唔知大家平時用手機影相同拍影片有冇遇到困難呢？活動入面會教導大家正確使用手機拍攝照片同影片，仲會教導大家基本構圖、調色同埋剪片技巧添！

日期：2023年11月23日 - 2024年1月11日  
(逢星期四, 共8節)

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：\$100@8節

負責職員：黃姑娘(Happy) 及 林Sir



### 珠光寶氣同學會

穿珠仔可以鍛鍊手指肌肉同耐性，由義工導師教導大家獨門穿珠仔技巧，適合啱啱開始學習嘅你！

日期：11月17, 24日 及 12月1, 8日  
(逢星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心活動室

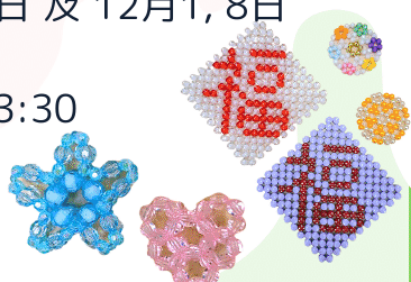
對象：中心會員

名額：8名

費用：\$50@4節 (已包括課堂材料費用)

義工導師：盧潔雲老師

負責職員：黃姑娘(Happy)





## 聖誕手作達人

聖誕節是一個充滿歡樂、愛和分享的節日，今個聖誕想邀請大家一齊做聖誕手作（香薰擴香石、聖誕小吊飾、聖誕卡等），成品除了會用作佈置中心，亦可以帶回家點綴家居或送給摯愛！還會一起做義工，將所學「技術」分享予其他中心長者，讓他們也可以感受到節日的歡樂氣氛，過一個暖洋洋的聖誕節！

日期：11月14, 21日及12月5, 12, 19日 (星期二) 及 11月27日 (星期一)  
 時間：下午12:30 - 2:00  
 對象：中心會員  
 名額：8名  
 費用：\$80@6節  
 集合地點：中心活動室  
 負責同事：實習社工陳姑娘



## 桌遊樂園

桌遊種類千變萬化，邊只係得數字牌咁少呀？入嚟呢個小組，等我同你哋分享下一啲新嘅桌上遊戲啦！同時與志同道合的朋友共享歡笑，讓生活更多姿多彩。快來加入我們，享受桌遊旅程中的每一步！

日期：11月17日 - 12月22日 (逢星期五)  
 時間：中午12:00 - 下午1:00  
 對象：中心會員  
 名額：8名  
 費用：\$30@6節  
 集合地點：中心活動室  
 負責同事：實習社工周梓浩



## 「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。

檢查內容：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、大小便化驗、血脂、全血計數、糖尿病、肝功能、腎功能、甲狀腺功能、痛風症、類風濕關節炎及肺部X光等

- 申請資格：
1. 中心會員, 及
  2. 正領取綜援/長者生活津貼, 及
  3. 能夠不用輔助器材自行站立, 及
  4. 未曾參加「擁抱健康」計劃

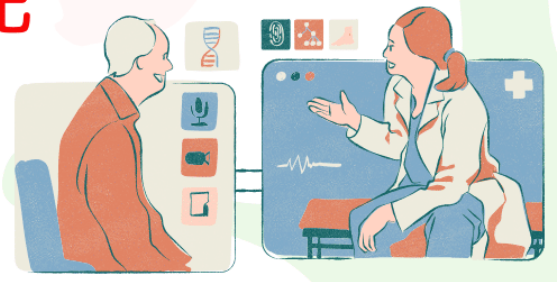


檢查日期：12月7日(星期四) [領取報告日期：12月13日 (星期三)]  
 報名日期：即日起至11月30日  
 檢查地點：香港九龍尖沙咀彌敦道26號13樓1302-5室時代醫療集團

**費用：全免**

名額：10名  
 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。



# 中心健康講座

## 專業健康檢查 骨質密度/骨量檢查

利用專業儀器檢查骨質密度和骨量，評估骨質的健康狀況及骨質疏鬆和骨折的風險。

日期：11月16日(星期四)

時間：上午10:00 - 中午12:00

(報名時登記檢查時間 每人約5分鐘)

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：25名

費用：全免

協辦者：雅培

負責職員：保健員廖姑娘

備注：姑娘提供在場測試講解及營養諮詢，完成後可得到奶粉試飲一包。



## 長者簡易保健運動

衛生署職員會教授各位老友記一些簡單的保健運動，可以透過一些簡單的伸展運動，防止因長期坐椅或卧床而引致的關節僵硬。

日期：11月23日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心活動室

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



# 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

\*12月足底按摩報名安排\*

日期：11月13日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：11月14日(星期二)

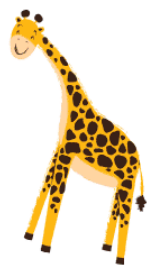
對象：本中心會員

日期：11月15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)





## 認識新朋友

大家好，我係新嚟嘅車長阿偉，我係負責接送各位老友記到本中心，亦會同你哋一齊玩遊戲同活動，亦照顧你哋嘅需要，希望大家都開開心心過每一天，祝大家身體健康，精神爽利，多謝大家。



車長 王桂偉

## 溫馨小提示

最近，有部份會員同我哋反映收唔到我哋中心嘅最新資訊，所以想喺呢度再次提提大家，我哋中心主要有3個聯絡電話，請大家全部儲存落手機，咁就一定唔會錯過任何中心最新消息啦！

- ① 2242 2827 → 呢個係中心嘅主要聯絡電話號碼，如果有任何查詢都可以打呢個電話嚟中心搵我哋嘍！
- ② 9153 3285 → 呢個係中心嘅WhatsApp號碼，主要係用作發放資訊，如果有查詢，都係打返2242 2827啦。詳情請參閱中心活動時間表頁面右下角的教學。
- ③ 3701 7910 → 而呢個係中心嘅長者電話支援服務系統，用作電話慰問服務同埋協助中心資訊發放，記得要聽啦！

### 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](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/>

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12月5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、王桂偉、譚麗珍

# 中心活動

## 溫馨共聚蔡繼有學校

臨近聖誕節呢個適合溫馨相聚嘅日子，蔡繼有學校一班學生想邀請各位中心會員到佢哋學校參觀，佢哋仲準備咗遊戲同大家玩，仲會同大家做下手工添，同各位會員同樂！

活動日期：12月7日 (星期四)

集合時間：上午9:20

集合地點：中心大堂

(到中心集合後乘搭旅遊巴前往蔡繼有學校)

活動時間：上午10:00 - 11:00

回程時間：約上午11:30 回到中心

活動地點：蔡繼有學校

對象：中心會員

名額：30名

費用：\$20

負責職員：黃姑娘(Happy)

