



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2023年12月號



與聖誕有個約會

聖誕就嚟到了！今次蔡繼有中學學生會嚟中心同各位老友記一齊玩聖誕遊戲，為大家送上表演、聖誕禮物同祝福，希望可以喺冬日為老友記帶嚟點點暖意。

日期：12月15日（星期五）

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心大堂

名額：30 人（參加者將獲贈聖誕禮包）

費用：\$50

協辦者：保良局蔡繼有學校

負責職員：保健員廖姑娘

備註：為拍攝一張美麗的大合照，建議參加者穿著紅色或白色為主的服裝。



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<div>十二月活動日程表</div> <div>*(日)：日間托管服務活動</div>	<div>社區飯堂</div> <div>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)</div> <div>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。</div> <div>FOOD ANGEL 惜食堂 by Bo Charity Foundation</div>			<div>奶粉售賣</div> <div>加營素 \$178</div> <div>低糖加營素 \$185</div> <div>怡保康 \$222</div>	<div>9:00 美容坊</div> <div>9:30 英文會話班</div> <div>10:30 流行曲唱歌班</div> <div>10:30 早晨運動</div> <div>11:15 新聞暢談</div> <div>12:00 桌遊樂園</div> <div>2:00 活力健康日(日)</div> <div>2:30 珠光寶氣同學會</div> <div>1</div>	<div>9:00 足底按摩</div> <div>10:30 早晨運動</div> <div>1:00 水墨樂油油</div> <div>2:00 桌上遊戲(日)</div> <div>2</div>
<div>中心休息</div> <div>3</div>	<div>9:00 足底按摩</div> <div>10:00 聖誕絲網花圈</div> <div>10:30 早晨運動</div> <div>11:15 新聞暢談</div> <div>2:00 電影分享(日)</div> <div>4</div>	<div>9:30 中心例會</div> <div>10:30 早晨運動</div> <div>11:15 新聞暢談</div> <div>12:30 聖誕手作達人</div> <div>2:00 千耆百趣(日)</div> <div>2:15 中心例會</div> <div>3:00 香薰治療體驗</div> <div>5</div>	<div>10:00 聖誕孩之寶耆樂日</div> <div>10:30 早晨運動</div> <div>11:15 新聞暢談</div> <div>2:00 耆樂日(日)</div> <div>6</div>	<div>8:00 「擁抱健康」計劃</div> <div>9:00 美容坊</div> <div>9:10 溫馨共聚蔡繼有學校</div> <div>10:30 早晨運動</div> <div>11:15 新聞暢談</div> <div>2:00 JUST DANCE星期四(日)</div> <div>2:30 剪影之境</div> <div>7</div>	<div>9:00 美容坊</div> <div>9:30 英文會話班</div> <div>10:30 流行曲唱歌班</div> <div>10:30 早晨運動</div> <div>11:15 新聞暢談</div> <div>12:00 桌遊樂園</div> <div>2:00 活力健康日(日)</div> <div>2:30 珠光寶氣同學會</div> <div>8</div> <div>9</div>	
<div>中心休息</div> <div>10</div>	<div>9:00 足底按摩</div> <div>10:00 聖誕絲網花圈</div> <div>10:30 早晨運動</div> <div>11:15 新聞暢談</div> <div>2:00 電影分享(日)</div> <div>11</div>	<div>10:00 飛鏢練習場</div> <div>10:30 早晨運動</div> <div>11:15 新聞暢談</div> <div>12:30 聖誕手作達人</div> <div>2:00 千耆百趣(日)</div> <div>3:00 香薰治療體驗</div> <div>12</div>	<div>10:30 早晨運動</div> <div>11:15 新聞暢談</div> <div>2:00 耆樂日(日)</div> <div>3:00 「擁抱健康」領取報告</div> <div>13</div>	<div>9:00 美容坊</div> <div>10:00 血糖測試服務</div> <div>10:30 早晨運動</div> <div>11:15 新聞暢談</div> <div>2:00 JUST DANCE星期四(日)</div> <div>2:30 剪影之境</div> <div>14</div>	<div>9:00 美容坊</div> <div>10:00 與聖誕有個約會</div> <div>10:30 早晨運動</div> <div>11:15 新聞暢談</div> <div>12:00 桌遊樂園</div> <div>2:00 活力健康日(日)</div> <div>15</div> <div>16</div>	
<div>中心休息</div> <div>17</div>	<div>9:00 足底按摩</div> <div>10:30 早晨運動</div> <div>11:15 新聞暢談</div> <div>2:00 電影分享(日)</div> <div>18</div>	<div>10:00 飛鏢練習場</div> <div>10:30 早晨運動</div> <div>11:15 新聞暢談</div> <div>12:30 聖誕手作達人</div> <div>2:00 千耆百趣(日)</div> <div>3:00 香薰治療體驗</div> <div>19</div>	<div>10:00 智叻小天地</div> <div>10:30 早晨運動</div> <div>11:15 新聞暢談</div> <div>2:00 耆樂日(日)</div> <div>2:30 手語知多啲</div> <div>20</div>	<div>9:00 美容坊</div> <div>10:30 早晨運動</div> <div>11:15 新聞暢談</div> <div>2:00 JUST DANCE星期四(日)</div> <div>2:30 剪影之境</div> <div>21</div>	<div>9:00 美容坊</div> <div>9:30 英文會話班</div> <div>10:30 流行曲唱歌班</div> <div>10:30 早晨運動</div> <div>11:15 新聞暢談</div> <div>12:00 桌遊樂園</div> <div>2:00 活力健康日(日)</div> <div>2:30 珠光寶氣同學會</div> <div>22</div> <div>23</div>	
<div>中心休息</div> <div>24</div>	<div>公眾假期 中心休息</div> <div>merry CHRISTMAS</div> <div>25</div> <div>26</div>		<div>10:00 智叻小天地</div> <div>10:30 早晨運動</div> <div>11:15 新聞暢談</div> <div>2:00 耆樂日(日)</div> <div>2:30 手語知多啲</div> <div>27</div>	<div>9:00 美容坊</div> <div>10:30 早晨運動</div> <div>11:15 新聞暢談</div> <div>2:00 JUST DANCE星期四(日)</div> <div>2:30 剪影之境</div> <div>28</div>	<div>9:00 美容坊</div> <div>9:30 英文會話班</div> <div>10:30 流行曲唱歌班</div> <div>10:30 早晨運動</div> <div>11:15 新聞暢談</div> <div>2:00 活力健康日(日)</div> <div>2:30 珠光寶氣同學會</div> <div>29</div> <div>30</div>	
<div>中心休息</div> <div>31</div>	<div>長者電話支援服務系統</div> <div>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。</div> <div>中心廣播平台會員大招募</div> <div>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</div>					

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：12月16日 - 2024年2月24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：12月29日 - 2024年2月23日(逢星期五)
時間：上午 9:30 - 10:30
地點：中心活動室 費用：\$108@9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：12月29日 - 2024年2月23日(逢星期五)
時間：上午 10:30 - 11:30
地點：中心活動室 費用：\$108@9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：12月20、27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1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：12月12 及 19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





絲網牡丹桃花相映紅

牡丹寓意富貴吉祥、雍容華貴，桃花寓意美好祝福、珍惜現在的意思，導師為迎接新年作準備，將牡丹及桃花融入絲網花製成一盆盆華麗嘅花瓶，歡迎大家一齊嚟報名參加同慶祝新一年嘅來臨啦！

日期：2024年1月8、15、22、29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



手語知多啲

根據政府統計處嘅數字，2020年全港有246,200人聽覺有困難。中心邀請咗龍耳嘅同工連同聾人老師到場，讓參加者了解聾人特性同文化，並會於活動中教授簡單嘅日常手語。

日期：12月20、27日（星期三）

時間：下午2:30 - 下午4:30

對象：中心會員

名額：20名

費用：\$20@2節

集合地點：中心活動室

協辦者：龍耳

香港聾人及弱聽人士綜合服務中心

負責同事：黃姑娘(Happy)



聖誕孩之寶耆樂日

又到聖誕節啦！除咗出去睇燈飾，食聖誕大餐之外，到底仲有啲咩可以做呢？嚟中心就啱啦！今年會有孩之寶義工到中心探訪同各位老友記一齊玩遊戲，設計薑餅。想知道玩咩遊戲同埋點設計薑餅？快啲嚟參加啦！

日期：12月6日（星期三）

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：12名

費用：\$10

協辦者：孩之寶

負責職員：林Sir



大吉大利賀新春

所謂「金為財，桔為吉」，金桔寓意財富與吉祥兼備，新年時喺屋企擺放一盆「年桔」，希望新一年大吉大利、帶嚟福氣與財運，保佑家庭平安幸福，可謂是新年必備，但年桔咁大盆，好難擺放喺屋企，不如齊齊做一盆扭扭棒手工「年桔」啦！

日期：2024年1月24 及 31日(星期三)

時間：下午2:30 - 3:30

集合地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：12名

費用：\$38@2堂 (包括材料費用)

負責職員：黃姑娘(Happy)



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：12月22日 - 2024年2月9日

(逢星期五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心活動室

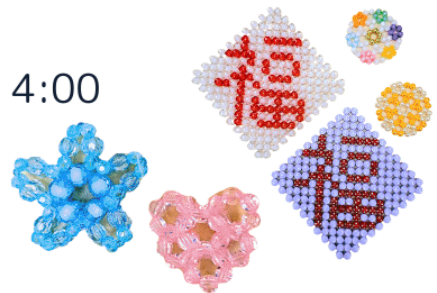
對象：中心會員

名額：8名

費用：\$100@8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)



最後召集

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9:10

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)





中心健康講座

「血糖測試」服務

為了長者能更了解自己的血糖數據，以避免或減少併發症的發生，雅培當日會為參加者免費提供血糖測試，並即場講解數據。

日期：12月14日（星期四）

時間：上午10:00 - 11:30（報名時登記檢查時間 每人約5分鐘）

地點：中心活動室

名額：45

費用：全免

協辦者：雅培

負責職員 保健員廖姑娘

備註：為確保結果的準確性，測試前兩小時請避免進食



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

1月足底按摩報名安排

日期：12月11日（星期一）

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：12月12日（星期二）

對象：本中心會員

日期：12月13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



福利工作員 林麒津

大家好，我係新同事阿津，初嚟報到大家多多指教，平時見到我，有咩需要即管出聲，甚至你有心水活動嘅亦都可以提供，我會盡可能採納大家嘅意見。

祝大家身體健康，每日都精精神神！



溫馨小提示



冬天到來，體感溫度降低，體溫下降1℃，免疫力會少30%，長時間體溫過低，會讓疾病有機可乘。冬天點樣著衫先保暖？推薦大家洋葱式著衫法。

洋葱式穿法主要分成三層：

最底層：接觸皮膚嗰一層，需要快速排汗同良好透氣性，讓身體時時保持乾爽。

例子：吸濕排汗嘅聚酯纖維上衣、發熱衣或羊毛內衣等

中間層：保溫層，目的主要係防止身體熱能流失，例子：羊毛衣、刷毛衣

最外層：主要提供防風防水等功能，應要根據天氣變換，例如：雨天選擇防水兼具禦寒嘅外套。

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

2024年1月2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、林麒津、黃苑靖、陳天朗、
廖媛姿、吳佩珍、楊瑞英、王桂偉、譚麗珍