



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2023 年 2 月



HAPPY NEW
YEAR!!

電話卡 Real-name Registration for SIM Cards 實名登記



專題網頁
Thematic Webpage

登記途徑 Registration Channels

- 電訊商網頁
Telecom service provider's website
- 電訊商流動應用程式
Telecom service provider's mobile apps
- 電訊商門市
Telecom service provider's retail outlets
- 十八間指定郵政局
18 designated post offices



地址
Addresses

未完成登記嘅太空卡
限期後就用唔到!

Unregistered pre-paid SIM cards
cannot be used
after the deadline!

登記限期 Registration Deadline

23.2.2023



登記所需資料 Information Required for Registration

- ✓ 姓名
Name
- ✓ 出生日期
Date of birth
- ✓ 身份證號碼
HKID card no.
- ✓ 身份證副本
HKID card copy

查詢 Enquiries

通訊事務管理局辦公室
Office of the Communications Authority

2961 6699

www.ofca.gov.hk/simreg

資料來源：通訊事務管理局辦公室

所有電話智能卡及電話儲值卡用戶須於 **2月23日** 或之前完成實名登記，大家登記咗未呢？仲未登記嘅老友記，可親臨電訊商門市、黃大仙郵政局¹或港鐵站²尋求協助。中心嘅手提電話都已經完成登記，未來會繼續透過 **WhatsApp** 向大家發放資訊，如果大家想收到中心最新消息，就即刻儲存我哋中心手提電話號碼，整個步驟可參閱二月活動時間表右下角嘅中心廣播平台，如果突然收唔到資訊或有其他問題，歡迎向中心職員查詢。

備註：¹黃大仙下邨龍樂樓地下2號

²九龍區港鐵站：黃大仙、啟德、牛頭角、南昌、紅磡、九龍、太子、九龍塘及何文田

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 二月活動時間表		 <p>奶粉售賣 加營素：定價：\$178 低糖加營素：定價：\$185 怡保康：定價：\$222</p>		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			
中午12:00 - 1:00 社區飯堂 逢星期一上午11:00開始購買飯票 逢星期一至五中心向區內長者提供價廉而營養豐富的飯餐 			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
中心休息	09:00 足底按摩 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 14:00 藝術耆遇記(日)	09:30 中心例會 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 14:00 電影分享(日) 14:15 中心例會	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 14:00 勁歌金曲(日)	09:00 美容坊 10:00 手機拍攝掌門人 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 14:00 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 14:00 舞動耆跡(日)	09:00 足底按摩 12:30 水墨樂油油(1) 14:00 桌上遊戲(日) 14:30 水墨樂油油(2)	
12	13	14	15	16	17	18	
中心休息	09:00 足底按摩 10:00 絲網花課程-蝴蝶蘭 10:00 講座-輕鬆準備一至二人餐 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 14:00 藝術耆遇記(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 14:00 服務券情人節活動(日)	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 14:00 勁歌金曲(日)	09:00 美容坊 10:00 講座-健康指標及測試 10:00 手機拍攝掌門人 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 14:00 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 14:00 舞動耆跡(日)	09:00 足底按摩 12:30 水墨樂油油(1) 14:00 桌上遊戲(日) 14:30 水墨樂油油(2)	
19	20	21	22	23	24	25	
中心休息	09:00 足底按摩 10:00 絲網花課程-蝴蝶蘭 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 14:00 藝術耆遇記(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 14:00 電影分享(日)	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 13:30 認知樂滿「FUN」 14:00 勁歌金曲(日)	09:00 美容坊 09:00 新年義工聚會 10:00 手機拍攝掌門人 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 14:00 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 14:00 舞動耆跡(日)	09:00 足底按摩 12:30 水墨樂油油(1) 14:00 桌上遊戲(日) 14:30 水墨樂油油(2)	
26	27	28	 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) 以 WhatsApp 隨意發放任何訊息至中心流動電話號碼 				
中心休息 	09:00 足底按摩 10:00 絲網花課程-蝴蝶蘭 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 14:00 藝術耆遇記(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:00 新聞暢談 14:00 電影分享(日)					

中心特別活動

美「勵」人生

疫情的來臨，相信大家都有不同的經歷和感受想與別人分享，而花正好有著不同的寓意。你又有沒有試過親手摺花呢？如果無，就千萬唔好錯過今次機會，一齊嚟試下啦！

日期/時間 3月3日（星期五）
下午 2:00- 4:00

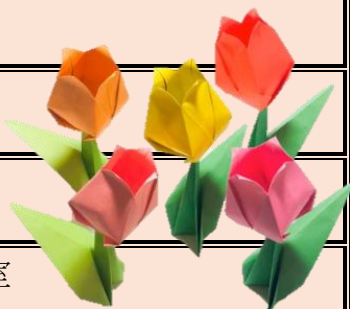
對象 中心會員

名額 8 位

費用 \$20

地點 中心活動室

負責同事 周姑娘（實習社工）



認知樂滿「FUN」

最近發現自己無記性？想參加一些鍛鍊腦筋的訓練活動？今次小組就啱晒喇，透過不同的遊戲訓練，讓服務券長者動動手、動動腦，做個精靈老友記！

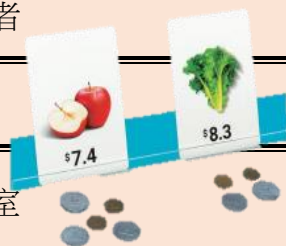
日期/時間 2月22日 3月1,8,15,22,29日
（星期三）下午 1:30-3:00

對象 服務券長者

名額 8 位

地點 中心活動室

負責同事 周姑娘（實習社工）



新年義工聚會

各位義工大家好，天氣開始轉涼，今次義工聚會都選擇了外遊活動，大家一同到中心聚會約一小時後，再一同出發去黃石碼頭燒烤。

日期/時間 2月23日（星期四）
上午 9:00-下午 5:00

對象 中心會員

名額 30 名

費用 (食物費會由義工共同分擔)

集合地點 中心活動室

負責同事 黃姑娘(Happy)/陶姑娘

備註

1. 中心出發乘坐巴士到西貢黃石燒烤場，請自備車費
2. 2023年2月22日會邀請義工到中心準備食物時間:早上9:30開始
3. 如不參與外遊部份，亦歡迎義工早上前來中心參與聚會



中心服務及活動

足底按摩保健樂

3 月足底按摩安排

日期：	2 月 13 日(星期一)
對象：	恒常參與足按服務之中心會員
日期：	2 月 14 日 (星期二)
對象：	本中心會員
日期	2 月 15 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	陳先生



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/時間	2 月 8,15,22 日 (星期三) 上午 10:00 - 11:00
對象	中心會員
名額	10 位
費用	全免
地點	中心活動室
負責同事	陶姑娘



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：\$100 (單次) / \$900 (10 次套票)

日期/時間	2 月 2, 9, 16, 23 日 (星期四) 上午 9:00 - 下午 2:00 2 月 3, 10, 17, 24 日 (星期五) 上午 9:00 - 下午 5:00
對象	中心會員
費用	會員：\$70 (單次) / \$600 (10 次套票)
美容大使	黃美和女士
負責同事	黃姑娘(Happy)



中心講座及活動

「輕鬆準備一至二人餐」講座

如何準備既健康又簡單的一至二人餐，由購物至烹調，逐步實踐健康飲食的模式。

日期/時間	2月13日(星期一) 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 
負責同事	廖姑娘
備註	衛生署 協辦


「健康指標及測試」

認識理想體重、體重指數、脂肪測試、理想體形及中央肥胖等；各測試之限制、解讀及示範。完成後會有免費脂肪測試

日期/時間	2月16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	中心大堂
負責同事	廖姑娘
備註	香港防癆心臟及胸病協會 協辦

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(星期四) 3月2, 9日(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	2月4, 11, 18, 25日(星期六) 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	陳先生



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) 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)



絲網花課程 - 蝴蝶蘭

讓參加者認識及接觸絲網花的材料，工具及技巧，於課堂上完成屬於自己的作品

日期/時間	2月13, 20, 27日及3月6日 (星期一) 上午 10:00 - 11:30
對象	中心會員
名額	10位
費用	\$120/4堂
地點	中心活動室
負責同事	邢先生/陳先生



飛鏢練習場 (2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	2月14, 21, 28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	邢先生/陳先生



認識新朋友

各位老友記，大家好！我係新嚟嘅實習社工周姑娘，嚟緊會有 3 個月喺中心陪大家，會舉辦紓緩情緒同增進夫婦關係嘅活動畀大家，有興趣嘅話記得要密切留意同埋參加喇！



各位老友記，大家好！我是新來的實習社工黎姑娘，歡迎大家找我聊天和玩棋牌遊戲。我將會舉辦一些活動給大家，希望大家多多支持！



大家好，我是實習社工梁小梅。我將會舉辦不同的活動，希望與各位同樂！兔年祝大家兔來運轉，身體倍健康，每日笑嘻嘻！



大家好，我是實習社工陳富琳，大家可以叫我富琳。新年恭祝各位身體健康！兔年行大運！希望我能夠在接下來的日子和各位相處愉快，請多多指教！



中心例會

中心每個月首個星期二都會有兩場例會（如遇假期將順延一日）。每次都由同事向大家講解中心嚟緊嘅活動安排，下次例會係 3 月 7 日，希望到時見到你哋啦！

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
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 3 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

