



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2023年3月號

珍想與你同遊迪士尼



疫情開始到依家都3年，大家有幾耐冇出去玩過呢？隨住疫情緩和，歡迎各位會員同我哋一齊去迪士尼玩返日啦！

日期：4月27日(星期四)

活動時間：早上10:30 - 下午4:00

集合時間：早上9:15 (中心大堂)

對象：中心60歲或以上有效會員

名額：58位

費用：\$50(包括門票及旅遊巴車費，樂園內消費需自理)

贊助機構：香港迪士尼樂園「社區共享計劃」

負責職員：黃姑娘(Happy)

***有興趣參與的會員請於3月14日(星期二)或之前致電中心留位，待活動確實後將會收到個別通知**



特別報告：疫情最新措施



香港政府宣佈，由2023年3月1日開始全面取消口罩令，但為繼續保護高危群組，進入醫療設施或安老院和殘疾人士院舍時，仍須遵從佩戴口罩的要求。

室內、室外、大眾運輸工具：無須佩戴口罩
醫院、老人院、殘疾人士院舍：仍需戴口罩



*雖然口罩令取消，無需再強制佩戴口罩，但為減低傳播病毒的風險，市民亦可以自行決定是否需要繼續佩戴口罩。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
三月活動日程表 *(日)：日間托管服務活動	奶粉售賣  加營素 \$178  低糖加營素 \$185  怡保康 \$222	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 勁歌金曲(日)	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 勁歌金曲(日)	9:00 美容坊 10:00 手機拍攝掌門人 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 健腦遊戲樂(日)	9:00 美容坊 9:30 英文班初班 10:30 英文班高班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 舞動耆跡(日)	9:00 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)
中心休息 5	9:00 足底按摩 10:00 絲網花課程-蝴蝶蘭 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 藝術耆遇記(日)	9:30 中心例會 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 電影分享(日) 2:15 中心例會	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 勁歌金曲(日)	9:00 美容坊 10:00 手機拍攝掌門人 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 健腦遊戲樂(日)	9:00 美容坊 9:30 英文班初班 10:30 英文班高班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 舞動耆跡(日)	9:00 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)
中心休息 12	9:00 足底按摩 10:00 絲網兔仔花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 藝術耆遇記(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 電影分享(日)	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 勁歌金曲(日)	9:00 美容坊 10:00 免費血糖測試服務 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 健腦遊戲樂(日)	9:00 美容坊 9:30 英文班初班 10:30 英文班高班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 舞動耆跡(日) 2:30 樂在「耆」中	9:00 足底按摩 2:00 桌上遊戲(日)
中心休息 19	9:00 足底按摩 10:00 絲網兔仔花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 藝術耆遇記(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 電影分享(日)	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 勁歌金曲(日)	9:00 美容坊 10:00 我和狗狗有個約會 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 健腦遊戲樂(日)	9:00 美容坊 9:30 英文班初班 10:30 英文班高班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 舞動耆跡(日) 2:30 樂在「耆」中	9:00 足底按摩 2:00 桌上遊戲(日)
中心休息 26	9:00 足底按摩 10:00 絲網兔仔花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 藝術耆遇記(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 電影分享(日) 2:00 依舊愛您	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 勁歌金曲(日)	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 健腦遊戲樂(日)	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 舞動耆跡(日) 2:30 樂在「耆」中	

社區飯堂

逢星期一至五 下午1:00 - 2:00
(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。



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

社區照顧服務券計劃活動回顧

服務券日常活動

藝術耆遇記(星期一)

每位長者在安全和被接納的環境下完成藝術創作，透過作品協助表達自己的情緒和思想，把自己的認知、情緒及記憶具體化。服務券長者逢星期一會在中心進行不同的藝術創作，過程非常投入。



服務券日常活動

健腦遊戲樂(星期四)

多思考、多記憶都有助於刺激大腦運作，達到維持腦部健康的效果，因此同事們安排了逢星期四會與服務券長者進行不同的認知訓練遊戲，以協助預防或延緩長者認知退化，經訓練後亦有見部份長者的認知能力有進步。



我哋中心有為服務券使用者提供日間中心照顧服務同埋家居為本嘅服務。

服務項目包括：

- 日間中心照顧
- 個人護理(膳食、沐浴)
- 到戶陪診
- 家居清潔復康服務(運動、痛症治療)
- 社康服務(興趣班小組、康樂活動)
- 專業服務(物理、職業、言語治療)

如有興趣歡迎向社工陶姑娘查詢！

健康小天地

春天湯水食譜 薏米木瓜魚片湯 補腎去濕

初春係養生嘅好時節，脾胃調理得宜，身體自然會健康啲啦！根據中醫論說，食物中帶有自然嘅甘味會益脾健胃。橙黃色嘅食物如木瓜都有幫助，有助補充陽氣同埋幫助氣循環。另外，由於天氣潮濕令到身體容易聚濕氣。因此，加入薏米、眉豆等去濕食材，可以改善濕重帶嚟嘅問題。

材料

木瓜1個
鯪魚片400克
南北杏40克
眉豆40克
去核紅棗10粒
生熟薏米70克
鹽適量
水2公升

醃料

紹興酒1湯匙
鹽適量
胡椒粉適量

製作步驟

步驟一：
木瓜去皮去籽，切件；鯪魚片以鹽、胡椒粉及紹興酒醃10分鐘
步驟二：
所有材料洗淨後連水下鍋，大火煲滾後轉小火煲1小時30分鐘
步驟三：
加入鯪魚片煮3-4分鐘，加入鹽調味即成



資料來源：HK01

2個鐘都唔駛就有健康湯水飲，大家快啲試下啦！

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：預算4月15日開始新一期

時間：第一班：待定
第二班：待定

地點：中心活動室 名額：每班12名

費用：待定

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：預算4月14日開始新一期

時間：上午 9:30 - 10:30

地點：中心活動室 費用：\$120@10堂

名額：12名

老師：陳懿娟老師

負責同事：黃姑娘(Happy)



中心活動

免費血糖測試服務

為了讓長者能更了解自己的血糖數據，以減少併發症的發生，雅培職員當日會為參加者免費提供血糖測試，並即場講解數據。

日期：3月16日(星期四)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：中心大堂

名額：45名

費用：免費

協辦者：雅培

負責職員：保健員廖姑娘

*備註：為確保測試結果準確，測試前兩小時請避免進食



獵蛋奇兵派對

大家知唔知4月有咩特別節慶日子呢？冇錯啦又到復活節，好耐都冇一大班會員一齊度過節慶日子啦，到時可以一齊玩遊戲、傾下偈，仲有禮物拎添，好熱鬧㗎，快啲過嚟報名啦！

日期：4月3日(星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

對象：中心會員

名額：30名

費用：\$50

*有興趣參與的會員請先致電中心留位，並於4月1日到中心交費完成報名

負責職員：社工陶姑娘



我和狗狗有個約會

我們邀請了10位動物醫生與各位老友記一同共聚，老友記可以藉著活動了解甚麼是動物醫生，並且有機會與動物醫生們進行親密的接觸。

日期：3月23日(星期四)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：中心大堂

對象：中心會員

名額：15名

協辦者：動物醫生

負責職員：保健員廖姑娘



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：3月15, 22 及 29日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：每節最多12名(尚餘3名)

費用：全免

負責職員：社工陶姑娘



絲網兔仔花

妙清老師今次會教大家製作內向優美嘅兔仔花，寓意大家兔年「兔」氣揚眉，新年行大運！大家快啲報名，一齊製作一盆獨一無二嘅作品啦！

日期：3月13, 20 及 27日(星期一)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：中心活動室 名額：10名
對象：中心會員
費用：\$120
老師：林妙清老師
負責職員：陳Sir



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：3月14, 21 及 28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



依舊愛您

諗一諗係唔係好耐冇同另一半一齊參加活動？對上一次一齊合照係幾時呢？如果答唔到以上嘅問題，就要嚟參加呢個夫妻活動啦！由周姑娘同你哋一齊回憶以前嘅相處時光，分享一下這些年彼此共同走過嘅故事，一齊影張同偕共老又溫馨嘅合照，再做一個屬於你哋共同回憶嘅相框！

日期：3月28日(星期二)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：中心活動室及志蓮淨苑
對象：中心會員
名額：4對夫妻
費用：每對夫妻\$30
負責職員：周姑娘（實習社工）



*備註：參加者需自備一張年輕時所拍的合照以作分享之用

樂在「耆」中工作坊

快樂一直圍繞著你的身邊，無論是一個人的快樂，還是一群人的快樂。盡情去享受當下的樂趣，細心去欣賞生活中美好的人與事，你會發現一切是多麼美好~ 小組會分享彼此的心聲和一起製作不同的手工，來讓我們與快樂同行吧！

日期：3月17、24、31日(星期五)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：中心活動室
對象：中心獨居會員
名額：6名
費用：\$20
負責職員：小梅姑娘（實習社工）



特別活動預告

HELLO中心·嘉年華

嚟緊4月份，中心會舉辦一個嘉年華活動，到時有嘢玩，有嘢食，有嘢派，仲會有獎抽添！歡迎大家預留定日子，到時帶埋親朋戚友嚟玩吓！聚吓！認識吓一班年青力壯嘅中心職員之餘，亦都認識吓中心「服務券」服務。

日期：4月29日(星期六) (暫定)
時間：上午10:00 - 下午4:00
地點：本中心
費用：全免



*詳情請留意4月份月訊

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

4月足底按摩報名安排

日期：4月3日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：4月4日(星期二)

對象：本中心會員

日期：4月6日(星期四)

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

4月份開始，美容坊服務將有價格調整。

新價格詳情：\$100 (單次服務)

\$900 (10次服務套票)

*新套票將會於2023年4月1日起開始發售
(新套票有效期至2024年3月31日)

*而舊有套票將會於2023年3月31日到期，
敬請留意。



3月份美容坊

服務日期：3月2,9,16,23,30日(星期四)

服務時間：上午9:00 - 下午2:00

服務日期：3月3,10,17,24,31日(星期五)

服務時間：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)

2023-24年度財政預算案 長者相關政策概要

紓解民困

- 寬減2022/23課稅年度**100%**的薪俸稅和個人入息課稅，上限**\$6,000**
- 寬減2023/24年度首兩季住宅差餉，以每戶每季**\$1,000**為上限
- 發放額外半個月的綜援、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼
- 「公共交通費用補貼計劃」的月檻維持為**\$200**直至今年十月底
- 補貼每個合資格電力住宅用戶戶口**\$1,000**
- 延長向合資格電力住宅用戶提供每月**\$50**電費紓緩金至2025年底



發放電子消費券

- 向每名合資格的18歲或以上永久性居民及新來港人士分兩期發放總額**\$5,000**的電子消費券
- 原已登記人士，在4月份先發放**\$3,000**
- 餘額**\$2,000**會於年中發放
- 新登記人士會在今年年中發放

關愛共融

- 「長者社區照顧服務券試驗計劃」恆常化
- 「離院長者綜合支援計劃」為有較高風險的離院長者提供六至八個星期的支援服務

如欲了解更多及其他預算案詳情，可前往2023-24年度財政預算案網頁

<https://www.budget.gov.hk/2023/chi/index.html>

