



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2023年4月號

Hello中心 · 嘉年華

各位會員，HELLO！好耐冇見啦！中心服務已經陸續恢復，大家唔只可以如常嚟中心打牌吹水，亦都可以開始報名參加中心唔同嘅活動。

咁耐冇見，中心準備咗啲好嘢益大家！嚟緊4月29日（星期六），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」服務啦！

我哋，中心見！

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



備註：大家可於活動當日，於中心領取遊戲券，完成所有攤位者，可憑券換領禮物及登記抽獎。



星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

四月活動日程表

*(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



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。

9:00 足底按摩
2:00 桌上遊戲(日)

1

中心休息

2

9:00 足底按摩
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 桌上遊戲(日)

3

9:30 中心例會
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 藝術節(日)
2:15 中心例會

4

公眾假期中心休息

5

10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 健體運動樂(日)
2:30 樂在「耆」中

6

公眾假期中心休息

7

公眾假期中心休息

8

中心休息

9

公眾假期中心休息

10

10:00 飛鏢練習場
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 藝術節(日)

11

10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 眼睛想旅行(日)

12

9:00 美容坊
10:00 骨骼與肌肉健康講座
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 健體運動樂(日)

13

9:00 美容坊
9:30 英文會話班
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
12:00 盆栽蛋糕
2:00 感「音」友你(日)
2:30 樂在「耆」中

14

15

9:00 足底按摩
2:00 桌上遊戲(日)

中心休息

16

9:00 足底按摩
10:00 絲網報春花工作坊
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 桌上遊戲(日)

17

10:00 飛鏢練習場
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 藝術節(日)

18

10:00 智叻小天地
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 眼睛想旅行(日)

19

9:00 美容坊
10:00 「太極拳運動」講座
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 健體運動樂(日)
2:00 「籌」踏滿志

20

9:00 美容坊
9:30 英文會話班
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
11:45 科學「家」工作坊
2:00 感「音」友你(日)

21

22

9:00 足底按摩
2:00 桌上遊戲(日)

中心休息

23

9:00 足底按摩
10:00 絲網報春花工作坊
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 桌上遊戲(日)

24

10:00 飛鏢練習場
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 藝術節(日)

25

09:15 珍想與你同遊迪士尼
10:00 智叻小天地
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 眼睛想旅行(日)

26

9:00 美容坊
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 健體運動樂(日)
2:00 「籌」踏滿志

27

9:00 美容坊
9:30 英文會話班
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 感「音」友你(日)

28

29

9:00 足底按摩
10:00 HELLO中心·嘉年華
2:00 桌上遊戲(日)

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

中心休息

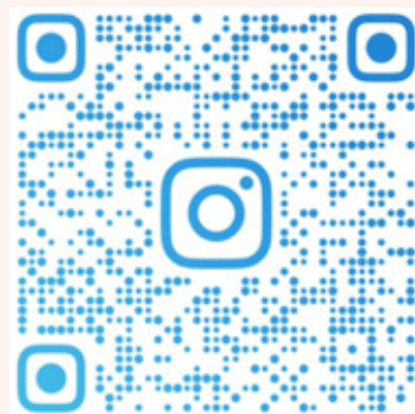
30

生命號計劃

保良局華永會「生命號」五感人生體驗計劃藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念。計劃鼓勵參加者由善待自己開始，紓解心中壓力，緩和情緒。再推展與他人復和，活在當下，擁抱希望，以積極態度面對前路！

歡迎讚好本中心「生命號」Facebook  及Instagram 

在專頁中，將會分享正向訊息及活動花絮，讓大家了解「生命號」的最新動向！



中電燃料費資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括65歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供\$600的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供\$1,000的一次性燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。

本中心可協助獨居或雙老長者申請此計劃



合資格對象：

現正領取綜援或長者生活津貼的 65歲或以上獨居或雙老長者
(同住人士需全部為65歲或以上人士, 如家中有65歲或以下外傭同住亦不符合資格)

本中心名額：50名 (中心會員優先)

*合資格長者可於4月4日(星期二)至4月15日(星期六)下午5:00前致電或親臨中心登記，如登記人數過多，將會進行抽籤。

*抽籤日期：4月17日(星期一)下午2:30

*由中電審批申請成功後，申請人士將會於2023年5月-12月內於中電戶口內獲得\$600的一筆過燃料費資助

中心恆常班組

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：4月14日 - 6月23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：12名

老師：陳懿娟老師

負責同事：黃姑娘(Happy)

中心活動預告

實用手機班

嚟緊5月份，中心會開辦數節手機班，暫定每節會教授不同的手機應用程式使用方法，現在希望收集各位會員的意見，你哋有冇邊個手機應用程式好想學習點用但又冇人教？歡迎大家提出意見，我哋再根據大家嘅意願作出安排！

負責同事：黃姑娘(Happy)



飛鏢總會外遊活動

中心將於5月份舉辦飛鏢總會外遊活動，讓感興趣嘅會員能夠親臨其境學習更多掙飛鏢嘅專業技巧，亦可以加深對飛鏢嘅認識，有興趣嘅會員可以關注一下嚟緊5月份月訊嘅最新內容！

負責同事：陳Sir



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：4月19及26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



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：4月11, 18及25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



「珍想與你同遊迪士尼」最新安排

為配合香港迪士尼樂園的開放日期及時間，「珍想與你同遊迪士尼」的活動日期將會有所更動。

日期：4月26日(星期三)

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

費用：\$50(包括門票及旅遊巴車費，樂園內消費需自理)

*早前已報名的會員將會收到個別通知

名額：58位

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)



骨骼與肌肉健康 「骨肉」相連？

過往三年居家抗疫，老友記缺少活動筋骨嘅機會，無形中增加咗患上各種肌肉骨骼痛症咗風險，因此中心準備咗健康講座，講解肌肉骨骼系統健康對老友記嘅重要性。

日期：4月13日 (星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：中心大堂
名額：20名
費用：免費
協辦者：雅培
負責職員：保健員廖姑娘



「太極拳運動」講座

4

太極拳結合了心肺耐力、肌肉鍛鍊、累進時間和強度，是全方位運動，而且無年齡限制，當日會為各位講解太極拳的基礎知識和與各位一同練習太極拳。

日期：4月20日 (星期四)
時間：上午10:00 - 上午11:00
地點：中心活動室
名額：20名
費用：免費
協辦者：衛生署
負責職員：保健員廖姑娘
*備註：活動過程需要長時間站立，參加者需自行評估身體狀況是否適合參與。



盆栽蛋糕

唔知大家有冇發現中心門口多咗個好靚嘅園藝閣呢？今次呢個活動係教大家整一個可以食落肚嘅盆栽！活動嘅製成品仲會同大家喺園藝閣度一人影一張即影即有相帶返屋企。

日期：4月14日 (星期五)
時間：中午12:00 - 下午1:00
地點：中心活動室
對象：中心會員
名額：9名
費用：\$35
負責職員：周姑娘 (實習社工)



絲網報春花工作坊

報春花係一種冬天開花嘅特別花朵，寓意開放嘅命運，經歷飢寒交迫後盛開嘅花朵作為主題，迎接冬季後嘅新春更為獨特！一齊同我哋製作絲網花啦！

日期：4月17、24日 及 5月8、15日 (星期一)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：中心活動室
對象：中心會員
費用：\$120 名額：10名
老師：林妙清老師
負責職員：陳Sir



「籌」踏滿志

疫情漸漸消退，生活慢慢從回正軌。大家有多久沒有籌備一場外出活動呢？現在正有這個機會讓各位一起做義工聚首一堂籌辦和帶領中心服務券長者到南蓮園池旅行。該次義工活動共有三節：

第一節：活動籌備會議
日期：4月20日 (星期四)
時間：下午2:00 - 3:15
地點：中心活動室

第二節：實地考察
日期：4月27日 (星期四)
時間：下午2:00 - 3:15
地點：中心活動室



第三節：到南蓮園池旅行
日期：5月4日 (星期四)
時間：下午2:00 - 4:00

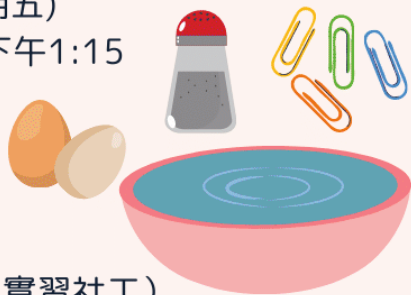
對象：中心會員
義工名額：6名
費用：全免
負責職員：陳富琳 (實習社工)
*備註：外遊活動需要協助推輪椅 及 可能因天氣問題而改期



科學「家」工作坊

各位這幾年在家中有多少機會和家人一起玩玩小遊戲呢？又有多少機會與身邊人聯絡感情？現在這個工作坊會讓各位與家人一起進行多個科學實驗，並讓各位從中領悟和理解不同的持家之道。

日期：4月21日(星期五)
時間：上午11:45-下午1:15
地點：中心活動室
對象：中心會員
名額：14名
費用：\$25
負責職員：陳富琳（實習社工）



靜觀@心靈工作坊

5

今日你哋讓「心靈」休息咗未呢？現代人生活節奏快，加上面對不同的事情，會有不同的壓力。壓力會否令你們忘卻了美好的日常呢？邀請大家嚟呢個工作坊，練習靜觀和製作心靈瓶，讓我們的「心靈」平靜下來，一起享受當下～

日期：5月3日(星期三)
時間：上午10:30 - 下午12:30
地點：中心活動室
對象：中心會員
名額：14名
費用：\$30
負責職員：小梅姑娘（實習社工）



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

5月足底按摩報名安排

日期：4月10日(星期一)
對象：恆常參與足按服務之中心會員
日期：4月11日(星期二)
對象：本中心會員
日期：4月12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）

*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)



2023年第一期消費券



提提你：第一期3000元消費券將於4月16日開始發放

如你使用八達通領取消費券，可透過以下方式拍卡領取消費券：



零售商店



補貼領取站



八達通服務站



八達通
手機應用程式

惡劣天氣服務安排



最近天氣變得不穩定，中心以會員安全為首要考慮因素，故個別活動安排(特別是戶外活動)將由中心評估風險及視乎個別情況而作最終決定，會員亦應按自己所在地區的天氣、路面交通情況及自身安全等因素作考量，自行決定是否前往中心。

天文台惡劣天氣訊號	中心活動	室內活動	戶外活動
1號風球／黃色暴雨	✓	✓	✓
3號風球／紅色暴雨	✓	✓	✗
8號風球或以上／黑色暴雨	✗	✗	✗

👋 離別感言

時間過得好快，又嚟到實習嘅最後半個月啦。由起初互不相識，到大家入到嚟中心見到我，都會叫聲「你好，周姑娘！」，感覺相當奇妙。中心嘅長者對我嚟講每一位都好可愛、好親切，非常感謝大家對周姑娘嘅愛戴同支持。4月21日將會係我最後一日嚟中心實習，歡迎各位老友記嚟中心同周姑娘道別！喺呢度祝各位事事順利，身體健康！



實習社工 周姑娘

大家好，我係黎姑娘呀~好可惜，因為私人理由，我要提早結束實習。不過，識到咁多位老友記係開心嘅，大家嘅分享都深化咗我嘅學習。希望呢兩個半月嚟我同大家嘅相處，成為大家美好嘅回憶，成為大家活得開心嘅動力！大家再見！



實習社工 黎姑娘

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5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、黃苑靖、陳天朗、
廖媛姿、吳佩珍、楊瑞英、戴振金、譚麗珍