



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2023年5月號



親親爸媽Day

大家記唔記得嚟緊5月同6月有兩個好重要嘅日子呢？每年5月第二個星期日係母親節，而6月第三個星期日就係父親節，為咗表達對母親同埋父親嘅尊敬，同埋肯定母親同父親嘅家庭入面嘅付出，中心特意舉辦雙親節慶祝活動，到時會同大家玩下小遊戲，又會做下小手工，歡迎一齊嚟玩下啦！

日期：6月1日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00 (上午場)
下午2:30 - 3:30 (下午場)

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：每節15名

費用：\$50一節(每位參加者將會得到小禮物一份)

負責職員：黃姑娘 (Happy)



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
五月活動日程表 *(日)：日間托管服務活動	公眾假期中心休息	9:30 中心例會 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 藝術節(日) 2:00 「籌」踏滿志 2:15 中心例會	10:30 早晨運動 10:30 靜觀@心靈工作坊 11:15 新聞暢談 2:00 眼睛想旅行(日)	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)	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)	9:00 足底按摩 2:00 桌上遊戲(日)
中心休息	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)	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)	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)	9:00 美容坊 10:00 智能手機班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 健體運動樂(日)	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)	9:00 足底按摩 2:00 桌上遊戲(日)
中心休息	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)	10:00 飛鏢總會外遊活動 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 藝術節(日)	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)	9:00 美容坊 10:00 防跌不倒翁講座 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 健體運動樂(日)	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)	9:00 足底按摩 2:00 桌上遊戲(日)
中心休息	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)	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)	10:00 智叻小天地 10:00 滋養幸福快樂人生講座 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 眼睛想旅行(日)	9:00 美容坊 10:00 智能手機班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 健體運動樂(日)	公眾假期中心休息	9:00 足底按摩 2:00 桌上遊戲(日)
中心休息	9:00 足底按摩 10:00 龍船花與馬蹄蘭 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 桌上遊戲(日)	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)	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)	奶粉售賣 		

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

「珍」想你身體健康

轉天氣食譜 百合蓮子糖水 潤肺止咳

春天夏天交替，天氣一時凍一時熱，而且呢個時節會令細菌病毒更加容易傳播，讓人更易生病，甚至長咳難斷尾。中醫指出呢個情況與氣候變化及體內對病菌嘅防禦力下降有關，推介大家飲百合蓮子糖水，潤肺止咳。

材料

百合(乾) 30克
蓮子50克
冰糖適量
水1公升



製作步驟

步驟一：

乾百合提前浸泡變軟(需時約45分鐘)，再瀝乾水份

蓮子提前浸泡變軟(需時約2-3小時)後去心，再瀝乾水份

步驟二：

用中火把水煮沸後加入百合及蓮子

步驟三：

轉小火煮1小時，加入冰糖煮至融化及材料完全熟透

小貼士

*蓮子浸軟後去心可去除苦味

*乾百合可以鮮百合代替

資料來源：HK01

日日二加三 保持身體健康

衛生署建議大家維持身體嘅話每日要進食2份水果同3份蔬菜，因為蔬菜類同水果類食物會為身體提供好多種唔同嘅營養素同埋其他促進健康嘅物質，例如係維生素、礦物質(例如：鐵、鈣、鉀、鎂及鋅)、水分仲有膳食纖維添！

但係水果同蔬菜有咁多，又點揀好呢？Happy姑娘喺呢度整理咗一啲大部份人都啱食，營養價值又豐富嘅蔬果組合俾大家參考。

1份水果=

- 1個橙
- 1個蘋果
- 1個奇異果
- 1個雪梨
- 1隻香蕉
- 半個西柚
- 半個楊桃
- 半碗提子
- 半碗西瓜塊
- 半碗火龍果塊



1份蔬菜=半碗煮熟的蔬菜

- 菜心
- 西蘭花
- 芥蘭
- 菠菜
- 白菜
- 芽菜
- 瓜類
- 荷蘭豆
- 蕃茄



大家可以按自己嘅喜好選擇返水果同蔬菜，記得每日要食夠2份水果同3份蔬菜啦！

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



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：5月10、17、24 及 31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：5月9, 23 及 30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



飛鏢總會外遊活動



為咗畀感興趣嘅會員能夠親臨其境，學習更多掙飛鏢嘅專業技巧，中心準備咗一個去香港飛鏢聯合總會嘅外遊活動，同時亦可以加深大家對飛鏢嘅認識，有興趣嘅會員快啲嚟報名參加啦！

日期：5月16日 (星期二)

時間：上午10:00 - 下午3:00

集合時間：上午9:30

集合地點：中心活動室

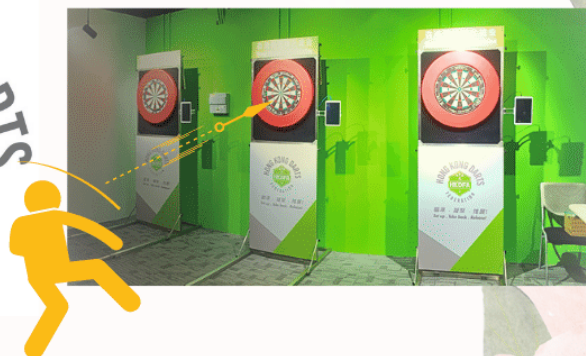
對象：中心會員

名額：8名

費用：活動免費

*參加者需自費乘坐地鐵前往柴灣，午膳自理

負責職員：陳Sir



龍船花與馬蹄蘭

端午將至，話咁快又到咗食糉嘅日子，今次導師會用龍船花作為絲綢花主調，再用馬蹄蘭做襯托錦上添花。臨近龍舟比賽亦係我哋龍船花最旺盛嘅時候，龍船花寓意為爭先恐後，用作形容龍舟比賽時你爭我奪嘅精彩活動。

日期：5月29日 及 6月5,12,19日 (星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

集合地點：中心活動室

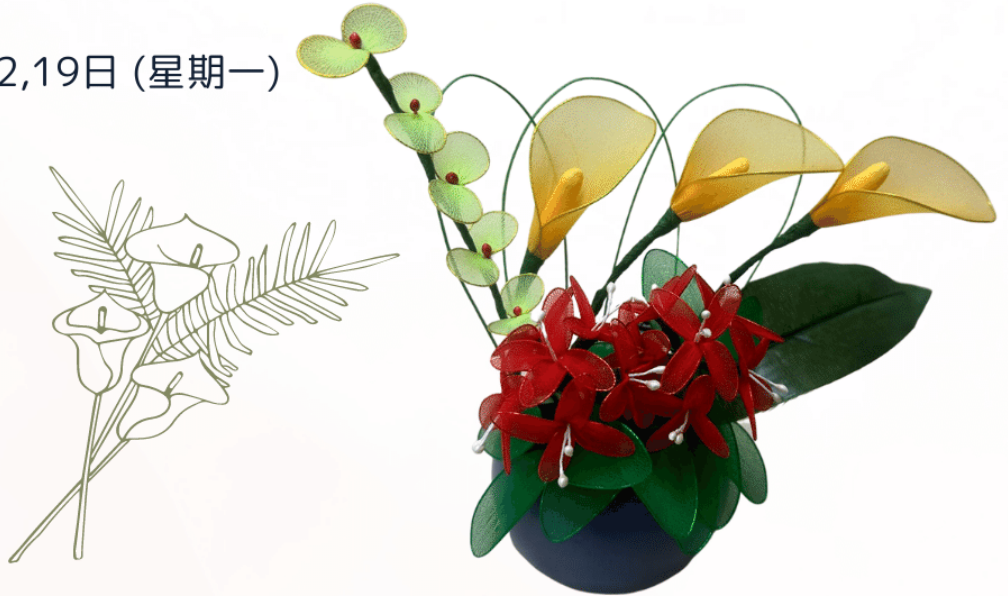
對象：中心會員

名額：10名

費用：\$120/4堂

導師：林妙清老師

負責職員：陳Sir



“機”會難得 - 智能手機班

喺現今社會之中，人人都一機在手，但手機咁多功能，你又係咪真係識用呢？中心手機班將會喺每一節教授唔同嘅內容，想學習就快啲報名參加啦！

*報名時需提供手機品牌及型號作紀錄

日期：5月11日 (星期四)

- 課程內容：
1. 基本手機設定
 2. 電話號碼儲存方法
 3. 清除手機內存垃圾
 4. 將資料儲存至外置記憶卡

時間：上午10:00 - 11:30

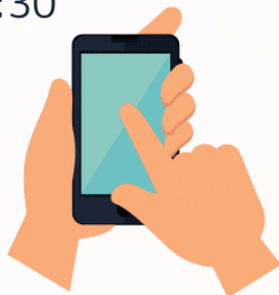
地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：12名

費用：\$40

負責職員：黃姑娘(Happy)



日期：5月25日 (星期四)

課程內容：通訊應用程式功能講解

1. WhatsApp
2. WeChat(微信)

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：\$40

負責職員：黃姑娘(Happy)



防跌不倒翁

為推廣各位老友記防跌意識，就需要了解跌倒的原因與風險以及防跌要訣，中心邀請了心胸學會的職員為大家講解安全自我照顧技巧、運動示範等。

日期：5月18日 (星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

對象：中心會員

名額：20名

費用：全免

協辦者：心胸學會

負責職員：保健員廖姑娘



滋養幸福快樂人生

與大家一同思考何謂幸福快樂的真義及其益處，破除對先天或環境限制難覓幸福人生的迷思。讓大家明白幸福快樂人生可以輕易培養，最後和大家認識培養幸福快樂人生的途徑。

日期：5月24日 (星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

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

6月足底按摩報名安排

日期：5月8日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：5月9日(星期二)

對象：本中心會員

日期：5月10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)



「👏」離別感言

不知不覺來到實習的尾聲啦，5月8號便是我實習的最後一天。在這段時間裡面，非常珍惜與每一位中心的老友記、組員和義工相處的時間。有你們陪伴我度過寶貴和愉快的實習旅程，衷心感謝你們的照顧和支持。感恩能夠遇見和認識到大家。最後，祝各位身體健康，開心每一天！



實習社工 小梅姑娘

歡樂嘅時間總是過得特別快，係時候同咁多位老友記講拜拜啦！好開心可以喺保良局張麥珍認識到咁多位老友記。我嘅實習就嚟完結，係時候要離開啦。最後希望咁多位以後都開開心心，最緊要係身體健康！



實習社工 富琳

溫馨小提示

疫情期間，會員少咗到中心參加活動，可能有好多之前嘅習慣都唔記得咗，喺度提提大家，大家入嚟中心，記得要：



帶備會員證



進入中心需「嘟」會員證

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6月6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