



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2023年6月號

濃濃  香迎 

端午佳節乃我國傳統節日，相信唔少人都會食糰同睇龍舟比賽慶賀佳節來臨。中心現舉辦了一個活動慶祝端午節嘅來臨，歡迎大家踴躍參加！

日期：6月19日 (星期一)

時間：上午11:00 - 中午12:00 (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：每場15名

費用：\$50

負責職員：陳Sir



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
六月活動日程表 *(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 			9:00 美容坊 10:00 親親爸媽Day 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 健體運動樂(日) 2:30 親親爸媽Day	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 4	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)	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	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 10:30 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 11	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)	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 眼睛想旅行(日) 2:30 智能手機班	9:00 美容坊 10:00 心房顫動測試服務 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 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日)
中心休息 18	9:00 足底按摩 10:00 龍船花與馬蹄蘭 10:30 早晨運動 11:00 濃濃粳香迎端午 11:15 新聞暢談 2:00 桌上遊戲(日) 2:30 濃濃粳香迎端午	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)	10:30 我和狗狗有個約會2 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 眼睛想旅行(日) 2:15 智叻小天地	公眾假期 中心休息	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 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日)
中心休息 25	9:00 足底按摩 9:30 絲網茉莉花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 11:30 粵曲敬老演唱會 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) 2:30 智能手機班	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)	

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

2

多雨濕熱養脾胃茶飲 赤小豆蓮葉茶

最近降雨較多，多雨濕熱，飲食上要清利暑濕，中醫師建議這種天氣要飲一些利水消腫的茶飲，赤小豆利水消腫、解毒排膿；茯苓健脾滲濕；蓮葉則能清熱解毒，三種成分可以健脾去濕，清熱化痰。

材料

赤小豆5兩
茯苓3錢
蓮葉3錢
滾水500毫升

小貼士

*材料分量足夠沖3次
*蓮葉洗乾淨再浸水30分鐘可
去除草青味

製作步驟

步驟一：
赤小豆、茯苓及蓮葉洗乾淨，浸水30分鐘。
蓮葉分成小塊。
步驟二：
所有材料放入熱水壺。
步驟三：
加入滾水焗20-30分鐘即可飲用。



資料來源：HK01

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。

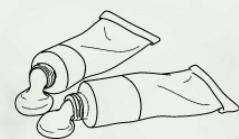
日期：6月30日 - 9月1日 (逢星期五)
時間：上午 9:30 - 10:30
地點：中心活動室 費用：\$120@10堂
名額：12名 老師：陳懿娟老師
負責同事：黃姑娘(Happy)

水墨樂油油

有個好消息話畀大家知，水墨畫班正式恢復啦！就著班組恢復，中心亦會調整課堂費用，提供更完善嘅器材供大家使用，希望大家都可以享受水墨畫班嘅樂趣，有興趣嘅同學仔歡迎報名參加啦！

日期：6月17日 - 8月26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：12名
老師：鄭素萍老師
負責同事：陳Sir



(當中包括導師費、影印費(每人每堂限1張彩色A3)、中心借出課堂物資)

中心活動

“機”會難得 - 智能手機班

由於上月手機班報名情況非常熱烈，中心會於6月份加開一班，歡迎上月報唔到名嘅會員參加！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：6月14日 (星期三)

- 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

時間：下午2:30 - 4:00

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：6月28日 (星期三)

課程內容：通訊應用程式功能講解

1. WhatsApp
2. WeChat(微信)

時間：下午2:30 - 4:00

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)



粵曲敬老演唱會 - 樂長者在保良

又到咗一年一度嘅粵曲敬老演唱會！我哋將會同大家一齊出發前往保良局總局，到時會有嘉賓為長者獻唱多首經典名曲，仲會有精美禮物畀你帶番屋企做紀念，歡迎嚟報名參加啦！

日期：6月26日 (星期一)

集合時間：上午11:30

活動時間：下午1:00 - 4:00

集合地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：42位

費用：\$10 (車費)

地點：香港禮頓道66號 保良局梁王培芳堂

負責同事：陳Sir

備註：如有需要，每位參加者可自備飲用水及帶備外套。

曲目：

1. 再折長亭柳
2. 大斷橋古
3. 新霸王別姬
4. 帝女花之庵遇
5. 樓台泣別
6. 脫阱救裴

表演者：

- 陳李桂珠
李綺雯 卓曉梨
呂明亮 呂陳慧貞
陳李桂珠 黃范碧珍
陳惠玲 陳瑞貞
李清鏵 梁寶珠





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：6月21、28日(星期三)

時間：下午2:15 - 3:15 (6月21日)

上午10:00 - 11:00 (6月28日)

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：6月13、20及27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



絲網茉莉花



「好一朵美麗的茉莉花」出自一首傳統江蘇民歌，形容茉莉花芬芳美麗滿枝桠，又香又白人人誇。導師將以茉莉花為主調，簡潔純樸嘅花色塑造夏日清爽嘅感覺，一齊嚟報名參加啦！

日期：6月26日、7月3、10及17日(逢星期一)

時間：上午9:30 - 11:00 (6月26日)

上午10:00 - 11:30 (7月3、10及17日)

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



中心活動預告

大家最近入到中心，有冇見到開心姑娘、陶姑娘同廖姑娘身上面有一條花花電話繩呢？嚟緊7月份中心會開班教學教大家自行製作一條短版嘅花花電話繩，可以將電話繩套喺手上，就唔怕掉電話啦！因需預訂材料，有興趣嘅會員可以先同我哋同事留名，到時開班會通知大家，密切留意啦！



✿ 心房顫動測試服務 ✿

正常狀態下的心率應該像時鐘一樣有規律地跳動，為每分鐘60至100次。心房顫患者的心率往往可能遠高於每分鐘100次，而且每次心跳節奏紊亂。定期檢查心房顫動有助老友記了解自己的心率狀況，盡早治療。

日期：6月15日(星期四)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：中心大堂

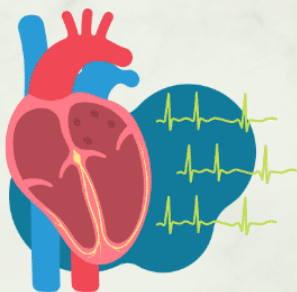
對象：中心會員

名額：25名

費用：全免

協辦者：雅培

負責職員：保健員廖姑娘



✿ 我和狗狗有個約會2 ✿

經過3月的動物醫生探訪活動，相信大家都好掛住狗狗們，好想再見到動物醫生。所以我們又再度邀請了動物醫生們於6月份來到中心同大家見面，歡迎各位老友記參加。

日期：6月21日(星期三)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：中心大堂

對象：中心會員

名額：15名

費用：全免

協辦者：動物醫生

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

7月足底按摩報名安排

日期：6月12日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：6月13日(星期二)

對象：本中心會員

日期：6月14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)



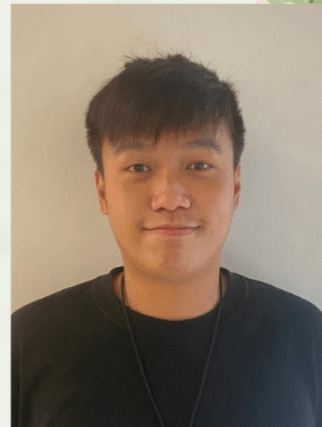
認識新朋友

Hello, 大家好呀～ 我是來自明愛專上學院社工系學生張曉琳 (Noir)，大家可以叫我張姑娘/曉琳/或者英文名都可以呀～ 我好鐘意花花圖案同整手工飾物，所以大家會經常在中心見到着住花花衫、戴耳環的張姑娘。我未來的2個半月會在這裏實習，請大家多多指教。



實習社工 張曉琳

各位老友記，你哋好！我係新嚟嘅實習社工吳偉浩，可以叫我Ben Sir。大家認住高高大大，黑黑實實嘅新同事就係我啦。嚟緊三個月，我會喺中心舉辦唔同嘅活動畀各位老友記，大家記得踴躍參加啦！



實習社工 吳偉浩

福袋派發安排



保良局準備了多個福袋向會員表達心意，現邀請各位有效會員憑會員證到中心領取福袋乙個，數量有限，送完即止，先到先得，大家快啲過嚟中心拎啦！

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

2023年7月4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、梁雅儀、戴振金、譚麗珍