



保良局
PO LEUNG KUK



保良局張麥珍耆樂中心
中心月訊2023年8月號



保良局賣旗日

日期：2023年8月16日（星期三）

本中心賣旗地點：鑽石山中心附近區域

時間：上午 7:00 - 11:30



是次賣旗是為保良局各服務籌募善款，支援基層及弱勢社群。另外亦有設置電子募捐方式，善長可透過旗袋上的電子支付平台二維碼進行募捐。賣旗當日中心將作為旗站，部份活動可能受影響，詳見月訊日程表。

多謝各位義工鼎力支持！陶姑娘將稍後聯絡各位義工講解有關賣旗日資訊及旗袋交收事宜。

請大家多多支持保良局賣旗日！



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
八月活動日程表 *(日)：日間托管服務活動		9:30 中心例會 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂探索(日) 2:15 中心例會	10:30 早晨運動 11:15 快樂耆藝之旅 11:15 新聞暢談 2:00 遊戲俱樂部(日)	9:00 美容坊 10:00 五感強化營 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 認知新時耆(日)	9:00 美容坊 9:30 英文會話班 10:30 流行曲唱歌班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 運動耆才(日)	9:00 足底按摩 1:00 義工嘉許禮 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日)
中心休息 6	9:00 足底按摩 10:00 絲網富貴菊與劍蘭 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 電影分享(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂探索(日)	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 遊戲俱樂部(日)	9:00 美容坊 9:30 耆·樂·園 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 認知新時耆(日)	9:00 美容坊 9:30 英文會話班 10:30 流行曲唱歌班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 運動耆才(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 13	9:00 足底按摩 10:00 絲網富貴菊與劍蘭 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 電影分享(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂探索(日)	7:00 保良區賣旗日 10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 遊戲俱樂部(日)	9:00 美容坊 10:00 活力長者健康操 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 認知新時耆(日) 2:00 耆·樂·園	9:00 美容坊 9:30 英文會話班 10:30 流行曲唱歌班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 運動耆才(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 20	9:00 足底按摩 10:00 絲網富貴菊與劍蘭 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 電影分享(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂探索(日)	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 遊戲俱樂部(日)	9:00 美容坊 9:30 耆·樂·園 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 認知新時耆(日)	9:00 美容坊 9:30 英文會話班 10:30 流行曲唱歌班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 運動耆才(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 27	9:00 足底按摩 10:00 玻璃罩絲網三色花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 電影分享(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂探索(日)	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 遊戲俱樂部(日)	9:00 美容坊 9:30 耆·樂·園 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 認知新時耆(日)	社區飯堂 逢星期一至五 下午1:00 - 2:00 (逢星期一至四 訂購下一星期的飯票) 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。	

奶粉售賣



加營素 \$178



低糖加營素 \$185



怡保康 \$222

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：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

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)

流行曲分享班



唱歌能讓人有正面的快樂力量，還能訓練數節拍和記憶歌詞，是很好的健腦活動，流行曲分享班將會由導師帶領各位參加者分享音樂，讓大家一起以音樂交流吧！

日期：7月14日 - 9月1日(逢星期五)
 時間：上午 10:30 - 11:30
 地點：中心活動室 費用：\$96@8堂
 名額：18名 老師：陳懿娟老師
 負責同事：黃姑娘(Happy)

中心活動

玻璃罩絲網三色花

導師以玫瑰、牡丹、向日葵作為今次代表作品，三種花別具特色分別寓意浪漫、富貴、勇敢，一齊嚟製作獨一無二嘅絲網花作品啦！

日期：8月28日、9月4 及 11日(逢星期一)

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@3堂

導師：林妙清老師

負責職員：陳Sir



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：8月9、16、23、30日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心活動室

對象：經中心社工評估後之中心會員

名額：每節最多12名(尚餘2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：8月8、15、22及29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



義工聚會 - 齊齊做扭扭繡球花

各位中心義工大家好！好耐冇同大家聚會啦！想邀請各位義工出席中心義工聚會，當日會發佈有關來年義工活動安排，同埋同大家一齊傾下偈、做下手工，齊集大家嘅共同力量做一朵大繡球花裝飾中心。好希望可以見到大家，同大家聚首一堂！

日期：9月1日(星期五)

時間：上午9:30 - 下午12:30

集合地點：中心活動室

對象：中心義工及有興趣參加義工活動人士

名額：20名

負責職員：社工陶姑娘 及 黃姑娘(Happy)



義工嘉許禮

保良局將會舉辦義工嘉許禮，以感謝義工們多年來對中心的付出，而本年度能夠獲得長期服務獎或非凡獎的義工將會獲邀出席典禮。

日期：2023年8月5日(星期六)

中心集合時間：下午1:00

集合地點：本中心大堂

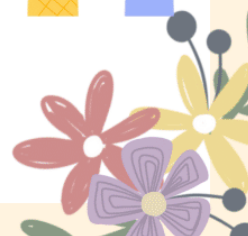
典禮開始時間：下午2:30

預計結束時間：下午5:00

典禮地點：保良局莊啟程大廈地下梁王培芳堂

對象：早前獲邀出席典禮的中心義工

負責職員：社工陶姑娘 及 黃姑娘(Happy)



「擁抱健康」計劃

目的：「擁抱健康」計劃的目的在於為貧困長者安排全身檢查，辨識他們的健康問題，提供適切治療，盡早改善健康狀況。

檢查內容：資助計劃資助參加者接受一次全身體格檢查，包括基本體格、大小便化驗、血脂、全血計數、糖尿病、肝功能、腎功能、甲狀腺功能、痛風症、類風濕關節炎及肺部X光等

申請資格：1.中心會員, 及
2.正領取綜援/長者生活津貼, 及
3.能夠不用輔助器材自行站立, 及
4.未曾參加「擁抱健康」計劃



檢查日期：2023年9月4日(星期一) [領取報告日期：9月13日(星期三)]

集合時間：上午8:30

檢查地點：香港九龍尖沙咀彌敦道26號13樓1302-5室時代醫療集團

費用：全免

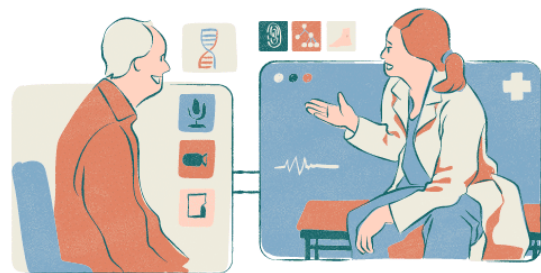
名額：10名

協辦者：信德集團有限公司

負責職員：保健員廖姑娘

備註：

1. 報告領取日有在場醫生作講解。
2. 檢查日及領取報告日會由同事陪同前往，於中心集合後一同乘搭地鐵，請自備車費。



中心健康講座

活力長者健康操

衛生署職員會教授各位老友記九式的健康操，可以鍛鍊老友記平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力，而且老友記持續連貫地做這套運動，更有鍛鍊心肺功能的作用。

日期：8月17日(星期四)

名額：20名

時間：上午10:00 - 11:00

費用：全免

地點：中心大堂

協辦者：衛生署

對象：中心會員

負責職員：保健員廖姑娘

備註：活動過程需要長時間站立，參加者需要能自行站立。



最後召集

社會福利署 - 「老有所為」計劃 耆．樂．園

透過園藝活動，讓大家認識生命教育及調整身心靈。是次小組會為大家分享本地自然環境及家居種植的知識，教授不同的園藝技巧，如拓印、分株等，並會教導盆景設計、永生苔畫等。上課作品均可帶回家中留念(永生苔畫除外)。

參加者必須承諾於完成8節小組後，出席計劃下的後續義工活動，將課堂中所學習的內容分享給更多人，帶出「樂活」訊息，實踐「樂活人生」。

日期：8月10 - 9月14日 及 10月12日 (逢星期四)

時間：上午9:30 - 11:00 (8月10, 24, 31日 及 9月7, 14日 及 10月12日)

下午2:00 - 3:30 (8月17日)

義工活動日期：約10-12月份

地點：中心活動室

對象：有意成為義工之中心會員



名額：16名

費用：\$150@8節

負責職員：孫主任 及 社工陶姑娘



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

9月足底按摩報名安排

日期：8月7日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：8月8日(星期二)

對象：本中心會員

日期：8月9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

時光流逝，同大家相處嘅時間過得好快，話咁快就要同大家講拜拜。喺呢度嘅時光對我嚟講好寶貴，收獲到好多回憶，可以認識到你哋，亦都感謝大家嘅照顧。嚟緊8月14日星期一，就係我喺呢度實習嘅最後一日，將來有緣再見。最後祝大家身體健康，開開心心！



實習社工 吳Sir

美好的時光總是一轉即逝，時間漸漸過去，遠的日子慢慢變近了，近的日子又慢慢變遠了。8月14日是我實習完結的日子，又到說再見的時刻了。別離是有點難捨，但不悲觀。因為我們的相逢本是緣分，今天的離別是為了他日的重聚。



實習社工 張姑娘



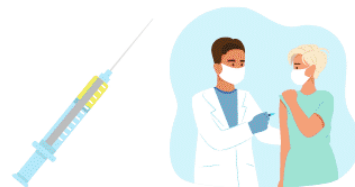
車長 戴振金

名位老友記大家好，我是司機K金呀，不經不覺在張麥珍工作已近三年了，因想接受新挑戰，做埋8月份將離開張麥珍了。回顧在張麥珍的工作，我得到了很多經驗，與同事們的合作亦很愉快，與各老友記亦相處融洽，對我整個職業生涯都有所裨益，在此衷心感謝各老友記的愛戴。回顧以往，在這裡度過的時光是我一生寶貴的記憶。感謝主任及各同事在我任期間給予的指導和支持。在接下來的一個月過渡期，我將盡我所能做好工作交接，如有不足的地方亦感謝老友記們包容和體諒，祝各位身體健康，生活愉快！

活動預告

2023-2024年度流感針注射計劃

本年度流感針注射計劃將於10月舉辦，名額共有120位，有需要的老友記請密切留意9月份的月訊，屆時會再公佈報名詳情。



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9月5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