



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心
中心月訊2024年7月號



社會福利署2024-25年度
「老有所為活動計劃」



長幼同樂 Find Your Way

今年嘅老有所為活動計劃將會以山藝同長幼同樂為主題，各位參加者將會有機會喺呢一個為期一年嘅計劃入面嘗試跳出自己嘅舒適圈，進行唔同與山藝及遠足有關嘅活動，例如野外定向，策劃遠足活動，甚至有機會考取一級山藝訓練課程證書。活動內容豐富，不論係聽完簡介會嘅你，定係對山藝有興趣或者有行開山嘅朋友，都好歡迎你參加！

報名日期：即日起至7月16日（星期六）

活動日期：8月 - 12月

對象：中心會員

名額：12名（需經挑選後才能報名）

費用：\$150@整個計劃

負責職員：林Sir

活動計劃流程：（共10節）

8-10月

一級山藝訓練證書課程 - 理論課3節（每節2小時）

一級山藝訓練證書課程 - 實習課2節（全日活動）

10月

長幼同樂活動 - 野外定向（全日活動）

11月

策劃遠足活動（約2小時）

實行遠足活動（全日活動）

12月


策劃社區樂動（約2小時）

實行社區樂動（全日活動）



特別注意事項：

1. 參加者**必須**出席「一級山藝訓練課程」**所有**節數，方可考取證書
2. 參加者**必須**出席10-12月**所有**訓練課程的**延伸實習活動**
3. 頒授證書儀式將於上述活動完成後舉行

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
七月活動日程表 *(日)：日間托管服務活動	公眾假期中心休息 1	9:30 中心例會 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍識腦朋友(日) 2:15 中心例會 2	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 巧奪天工(日) 3	9:00 美容坊 10:30 究極基礎手機班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 認知訓練日(日) 4	9:30 英文會話班 10:30 早晨運動 10:40 經典金曲分享班 11:15 新聞暢談 2:00 飛鏢奪寶(日) 5	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日) 6	
中心休息 7	9:00 足底按摩 10:00 絲綢紫薇花工作坊 10:00 骨質疏鬆症 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 巧滾動(日) 8	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍識腦朋友(日) 2:30 PS5電競體驗坊 9	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 11:15 樂活健體操 2:00 巧奪天工(日) 10	9:00 美容坊 10:30 究極基礎手機班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 認知訓練日(日) 11	9:30 英文會話班 10:30 早晨運動 10:40 經典金曲分享班 11:15 新聞暢談 2:00 飛鏢奪寶(日) 12	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日) 13	
中心休息 14	9:00 足底按摩 10:00 絲綢紫薇花工作坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 巧滾動(日) 15	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍識腦朋友(日) 2:30 PS5電競體驗坊 16	9:00 美容坊 10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 11:15 樂活健體操 2:00 巧奪天工(日) 17	9:00 美容坊 10:30 究極基礎手機班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 認知訓練日(日) 18	9:30 英文會話班 9:30 搓手初哥初體驗 10:30 早晨運動 10:40 經典金曲分享班 11:15 新聞暢談 2:00 飛鏢奪寶(日) 19	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日) 20	
中心休息 21	9:00 足底按摩 10:00 絲綢向日葵班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 巧滾動(日) 22	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍識腦朋友(日) 2:30 PS5電競體驗坊 23	9:00 美容坊 10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 11:15 樂活健體操 2:00 巧奪天工(日) 24	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 認知訓練日(日) 25	9:30 英文會話班 9:30 搓手初哥初體驗 10:30 早晨運動 10:40 經典金曲分享班 11:15 新聞暢談 2:00 飛鏢奪寶(日) 26	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日) 27	
中心休息 28	9:00 足底按摩 10:00 絲綢向日葵班 10:00 預防肌肉流失 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 巧滾動(日) 29	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍識腦朋友(日) 2:30 PS5電競體驗坊 30	9:00 美容坊 10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 樂活健體操 11:15 新聞暢談 2:00 巧奪天工(日) 31	 <p>奶粉售賣</p> <p>加營素 \$190</p> <p>低糖加營素 \$200</p> <p>怡保康 \$222</p>			

社區飯堂



逢星期一至五 下午1:15 - 2:00
 (逢星期一至四 訂購下一星期的飯票)
 行政費用：\$10 / 餐

中心向區內長者提供價廉而營養豐富的飯餐，熱餐由惜食堂免費提供，行政費用由保良局收取，收益會用作增繕中心飯堂服務。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

保良局賣旗日2024義工召集!!!

又嚟到一年一度嘅保良局賣旗日啦！過往中心喺賣旗日因為得到大家嘅鼎力支持，都得到唔錯嘅成績。嚟到今年都希望大家繼續出心出力，多多支持！如果有興趣幫手賣旗嘅你就唔好等啦立即報名啦！

日期：8月14日（星期三）

時間：上午7:00 – 11:00

（可因個人體力選定其中2-4小時）

集合地點：中心大堂

活動地點：中心附近範圍

對象：中心會員

負責職員：林Sir



中心健康講座

骨質疏鬆症

骨質疏鬆症威脅著不少人的健康，及早認識骨質疏鬆症，預防及減低跌倒和受傷的機會，可以令各位老友記防患於未然，及早正視問題，作出有效預防。

日期：7月8日（星期一）

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



預防肌肉流失

隨著我們的年紀增長，肌肉量會漸漸流失，如果沒有好好管理自己的生活習慣，肌肉量會持續減少，衛生署職員會到中心為各位老友記講解有關肌肉流失的預防和注意事項。

日期：7月29日（星期一）

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

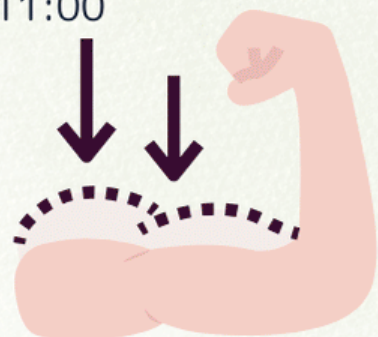
對象：中心會員

名額：20

費用：免費

協辦者：衛生署

負責職員 保健員廖姑娘



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29日 - 8月31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：14名 老師：鄭素萍老師
負責同事：陳Sir
備註：舊生優先

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21日 - 8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：18名 老師：陳懿娟老師
負責同事：黃姑娘(Happy)
備註：舊生優先

經典金曲分享班



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：6月21日 - 8月23日(逢星期五)
時間：上午 10:40 - 11:40
地點：中心活動室 費用：\$120@10堂
名額：28名 老師：陳懿娟老師
負責同事：黃姑娘(Happy)
備註：舊生優先

中心活動

智叻小天地

透過有趣的認知訓練，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：7月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：經中心社工評估後之中心會員

名額：每節最多12名(舊同學優先)

費用：全免

負責職員：社工陶姑娘



飛鏢練習場

唔知大家知唔知中心有一個恆常嘅飛鏢班組活動呢？活動入面可以同一班同好學習電子飛鏢嘅各種遊戲模式同計分方法，又可以一齊練習飛鏢技巧，歡迎有興趣玩飛鏢嘅朋友一齊參加，新手都好歡迎㗎！

日期：7月9, 16、23 及 30日 (星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

集合地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：8名

費用：\$10@1節

負責職員：林Sir



樂活健體操

運動對所有年齡人士有益，對長者而言更有延緩衰老作用，根據世界衛生組織建議，長者於每日宜進行至少30分鐘至1小時的運動，有見及此，歡迎各位會員每星期抽少少時間嚟中心做下運動，一齊身體健康！

日期：7月10, 17, 24 及 31日 (星期三)

時間：上午11:15 - 中午12:00

集合地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：10名

費用：\$20

負責職員：黃姑娘 (Happy)



PS5 電競體驗坊

唔知大家對於電子遊戲有冇興趣呢？或者想同孫仔孫女多啲話題？咁就好極啦，因為活動入面可以同一班同學學習PS5嘅各種操作同埋遊玩唔同遊戲，歡迎有興趣玩電子遊戲嘅朋友一齊參加！

日期：7月9、16、23 及 30日 (星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：12人

費用：\$10@1節

負責同事：林Sir



絲綢向日葵班

雨季將至，導師希望以向日葵為大家帶來溫暖的陽光，就有如太陽般充滿元氣的力量，同時亦有著花向四方綻放的含義，為身邊的人於炎炎夏日都能精神煥發、神采飛揚，如果有興趣嘅會員記得嚟報名參加啦！另外從未接觸過絲綢花嘅同學仔，就需要由基礎開始學習，以免體驗唔到課堂嘅樂趣，希望大家都可以樂在其中啦！

日期：7月22.29日 及 8月5.12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 (舊生優先)

費用：\$120

導師：林妙清老師

負責職員：陳Sir



搓手初哥初體驗

上咗年紀，唔多唔少都會呢度痛，嗰度痛，唔單止令人感到唔舒服，更會影響人嘅心情。近期我學咗香薰按摩，自己按完之後，感覺好似有點幫助。我呢輪都按到夠，都好想幫人按吓，如果想做白老鼠，就要留意以下資料喇！



日期：7月19、26日及8月2、9日(逢星期五)

時間：上午9:30 - 下午4:00 (每人約20分鐘，需先預約時間)

集合地點：美容坊

對象：中心會員

名額：5名(痛症患者優先，每位參加者均有4節體驗)

費用：全免

負責同事：孫主任



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

8月足底按摩報名安排

日期：7月8日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：7月9日(星期二)

對象：本中心會員

日期：7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2025年3月31日到期，敬請留意。

美容坊服務日期及時間：

逢星期三 上午9:00 - 下午5:00

逢星期四 上午9:00 - 下午2:00



美容大使：黃美和女士

負責同事：黃姑娘(Happy)



「珍」想你身體健康



夏日湯水 去濕利水健脾消暑



荷葉冬瓜薏仁湯

立夏後陽氣漸長，天氣逐漸變熱，令人體容易熱氣上火，所以飲食要以清淡為主，再加健脾、去濕、利水，以及清熱降火的食材，當中包括：冬瓜、薏米參等材料，可以消暑、清熱、去水腫。

材料

荷葉1/4張
冬瓜300克
薏仁38克
扁豆76克
薑2大片
鹽適量
水2.5公升



製作步驟

步驟一：
洗淨薏仁及扁豆，加水浸泡，放入冰格至結冰備用。
剪開荷葉，用1/4張，洗淨及浸軟。
冬瓜及薑不去皮洗淨，切塊。

步驟二：
加水入湯鍋煲滾，放入全部湯料。

步驟三：
轉慢火煮1小時，加鹽調味完成。



資料來源：HK01

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

2024年8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、林麒津、黃苑靖、陳天朗、
廖媛姿、吳佩珍、楊瑞英、肖燕玲、王桂偉、譚麗珍