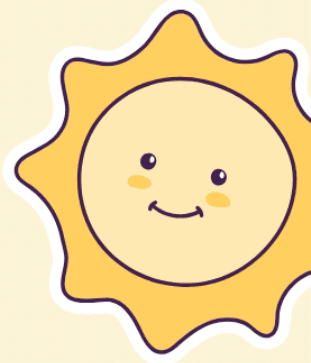




保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2024年1月號



保良局145周年慈善步行

天氣開始凍啦，除咗着多啲衫，做多啲運動都可以令個人暖啲㗎！
嚟緊就係保良局145周年慈善步行嘅日子，希望大家都可以踴躍參與，
一齊感受下當日熾熱嘅氣氛啦！

日期：2024年1月27日（星期六）

集合時間：上午8:00（暫定）

集合地點：待定

名額：25名

步行路線：香港大球場→香港仔郊野公園



參加者稍後會獲發慈善步行贊助表，大家可以踴躍邀請身邊嘅朋友贊助
你參加今次慈善步行，善款收益會用作保良局拓展各項服務，以支援基
層及弱勢社群。

備註：

1. 今年設有「愛心獎勵計劃」個人籌款獎項，凡籌得善款達港幣
\$500，將獲得禮品一份，以示鼓勵
2. 每位參加者行畢全程後可於終點或活動網頁下載證書，以茲留念



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
一月活動日程表 *(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 好歌獻給你(日) 2:15 中心例會 3:00 香薰治療體驗 2	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 星期三飛鏢(日) 3	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 數碼遊戲知多啲(日) 2:30 剪影之境 4	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 耆樂總動員(日) 2:30 珠光寶氣同學會 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 絲網牡丹桃花相映紅 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 紅藍大對決(日) 8	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 好歌獻給你(日) 3:00 香薰治療體驗 9	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂日(日) 10	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 數碼遊戲知多啲(日) 2:30 剪影之境 11	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 耆樂總動員(日) 2:30 珠光寶氣同學會 12	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 10:30 護老情真·香薰情濃145 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 絲網牡丹桃花相映紅 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 紅藍大對決(日) 15	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 好歌獻給你(日) 3:00 香薰治療體驗 16	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂日(日) 17	9:00 美容坊 10:00 認識心臟病講座 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 數碼遊戲知多啲(日) 2:30 剪影之境 18	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 耆樂總動員(日) 2:30 珠光寶氣同學會 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 絲網牡丹桃花相映紅 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 紅藍大對決(日) 22	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:00 心房顫動測試 11:15 新聞暢談 2:00 好歌獻給你(日) 3:00 香薰治療體驗 23	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂日(日) 2:30 大吉大利賀新春 24	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 數碼遊戲知多啲(日) 25	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 耆樂總動員(日) 2:30 珠光寶氣同學會 26	8:00 保良局145周年慈善步行 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 絲網牡丹桃花相映紅 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 紅藍大對決(日) 29	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 好歌獻給你(日) 3:00 香薰治療體驗 30	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂日(日) 2:30 大吉大利賀新春 31			

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。

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：12月16日 - 2024年2月24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

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：12月29日 - 2024年2月23日(逢星期五)
時間：上午 9:30 - 10:30
地點：中心活動室 費用：\$108@9堂
名額：18名 老師：陳懿娟老師
負責同事：黃姑娘(HAPPY)

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：12月29日 - 2024年2月23日(逢星期五)
時間：上午 10:30 - 11:30
地點：中心活動室 費用：\$108@9堂
名額：18名 老師：陳懿娟老師
負責同事：黃姑娘(HAPPY)

精彩大型活動預告

新春行大運

中心嚟嚟緊嘅農曆新年會同大家一齊去外遊，去行個大運！預計會同大家去慈山寺參學，有興趣嘅會員記得留意中心2月份嘅月訊啦！

日期：2月20日(星期二)(暫定)
活動時間：上午9:00 - 下午4:00(暫定)
對象：中心會員
名額：47名
負責職員：黃姑娘(Happy)



惠澤安康心相連 金龍獻瑞145

本年度保良局將會復辦敬老賀新春活動，節目內容非常豐富，記得唔好錯過啦！有興趣參與嘅會員記得留意中心2月份中心月訊，錯過咗就要等一年啦！

日期：2月27日(星期二)
活動時間：上午10:30 - 下午2:00
活動地點：九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳
對象：中心會員
費用：\$100
內容：表演、抽獎及新春聚餐



大吉大利賀新春

所謂「金為財，桔為吉」，金桔寓意財富與吉祥兼備，新年時喺屋企擺放一盆「年桔」，希望新一年大吉大利、帶嚟福氣與財運，保佑家庭平安幸福，可謂是新年必備，但年桔咁大盆，好難擺放喺屋企，不如齊齊做一盆扭扭棒手工「年桔」啦！

日期：1月24 及 31日(逢星期三)

時間：下午2:30 - 3:30

集合地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：12名

費用：\$38@2堂 (包括材料費用)

負責職員：黃姑娘(Happy)



紅燈籠賀新春

燈籠在中國文化中象徵著吉祥、喜氣與招財，因此每當東方重要節日總會在大街小巷高高掛起代表喜氣、招財的紅花燈籠，導師為迎接新年作準備，採用利是封製作一個華麗嘅燈籠，一齊嚟感受下新年嘅熱鬧氣氛！

日期：2月5日(星期一)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：10名

費用：\$50

義工導師：林妙清老師

負責職員：陳Sir



絲網牡丹桃花相映紅

牡丹寓意富貴吉祥、雍容華貴，桃花寓意美好祝福、珍惜現在的意思，導師為迎接新年作準備，將牡丹及桃花融入絲網花製成一盆盆華麗嘅花瓶，歡迎大家一齊嚟報名參加同慶祝新一年嘅來臨啦！

日期：2024年1月8、15、22、29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@4堂

導師：林妙清老師

負責職員：陳Sir



護老情真·香薰情濃145

透過香薰治療活動及聚餐，讓護老者有片刻的休息，能放鬆心情，達至紓壓的效果。同時，透過活動加深參加者之間的互相交流，並促進分享及認識香薰治療。

日期：1月13日(星期六)

集合時間：上午11:00

集合地點：中心大堂

活動時間：中午12:00 - 下午3:00

活動地點：科學園會所一號

對象：護老者

名額：9名

費用：全免

負責職員：保健員廖姑娘



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：1月17、24、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

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。

日期：1月9、16、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



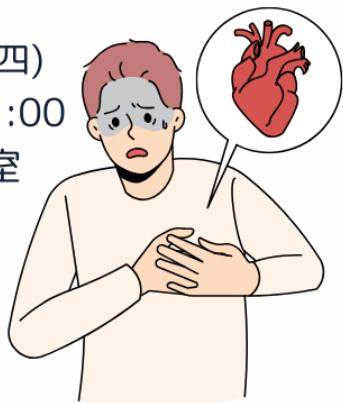
中心健康講座

「認識心臟病- 從心臟年齡開始」講座

「心臟病」這個以前聽起來像是老人家的疾病，其實越來越多的年輕人和中年人都會因為忽略了自己身體的「過勞」警訊而斷送了生命。因此認識自己的心臟年齡尤其重要。

日期：1月18日(星期四)
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：20名
費用：免費
協辦者：雅培

負責職員：保健員廖姑娘
備注：姑娘提供在場測試講解及營養諮詢，完成後可得到奶粉試飲一包。



「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。定期檢查心房顫動測試有助老友記了解自己心率狀況，盡早治療。

日期：1月23日(星期二)
時間：上午11:00 - 中午12:00
(報名時登記檢查時間，每人約5分鐘)

地點：中心活動室
對象：中心會員
名額：20名
費用：免費
協辦者：雅培
負責職員：保健員廖姑娘

備注：姑娘提供在場測試講解及營養諮詢，完成後可得到奶粉試飲一包。



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

2月足底按摩報名安排

日期：1月8日(星期一)
對象：恆常參與足按服務之中心會員
日期：1月9日(星期二)
對象：本中心會員
日期：1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
備注：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)



社區照顧服務券 - 年度回顧



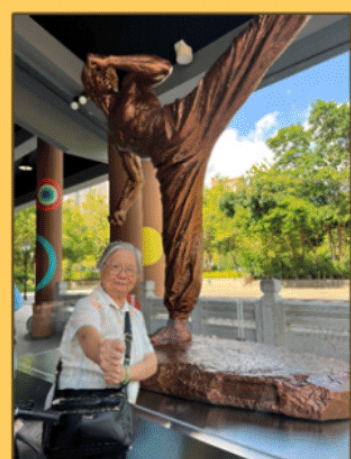
2023/4/19 去迪士尼玩!



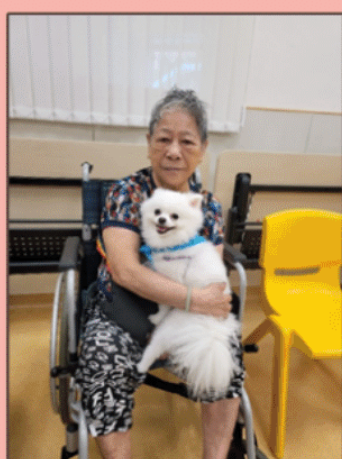
2023/5/2 去南蓮園池參觀



個個月都有生日會
唔知今個月邊個生日呢



2023/8/9
沙田文化博物館睇展覽



2023/10/26
今日同動物醫生一齊玩!



2023/12/21
同學仔一齊做聖誕節裝飾!

我哋中心有為
服務券使用者
提供日間中心
照顧服務同埋
家居為本嘅
服務!
如有興趣歡迎
向社工陶姑娘
查詢!

社會福利署 - 「老有所為」計劃 耆·樂·園 - 活動回顧

大家行入中心嘅時候有冇發現門口嘅園藝治療閣靚咗好多? 承蒙社會福利署「老有所為」計劃資助, 本中心以園藝治療為主題舉行一年計劃, 由八月至今中心培訓咗一班園藝義工, 透過園藝活動宣傳樂活訊息, 大家欣賞一下佢哋上堂嘅時候有幾多歡樂同埋笑容啦!



「👏」離別感言

親愛的長者朋友們，
話咁快，我嘅實習就嚟結束啦。在這裡的每一天，好開心可以喺呢度認識到咁多位老友記，我會永遠珍藏我們共度的每一刻時光和你們給予我的每一課。您們的笑容、勇氣和樂觀精神都是我前進的動力，多謝您們對我的慷慨分享和無限支持。再次多謝喺我這個實習旅程，陪伴住我，願您們的每一天都充滿歡笑與健康！



實習社工 周梓浩



實習社工 嘉茵

各位親愛的老友記：不經不覺，在張麥珍實習的4個月已過去，這4個月裡認識了很多親切又可愛的老友記，一想到分別實在非常不捨。我很開心能和各位老友記相處，亦很享受與大家開小組做手工、

玩魔力橋、聊天和參與中心活動的時光，每一刻都成為我珍貴的回憶，感謝大家在這段時間對我的關顧和愛護！希望大家多多保重，以後有緣再會！祝各位身體健康，龍馬精神！

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2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、王桂偉、譚麗珍



敬老賀新春返嚟啦



🎉今年係保良局145周年🎉

趁住呢個時候安排咗2個大型表演活動

📣現誠邀各位會員參加一齊表演📣

📣參加者將優先報名參加敬老賀新春📣

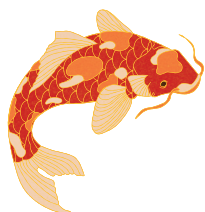


1. 表演項目：145龍年勁舞團

呢個表演係融合咗長幼傷健唔同嘅服務對象嘅舞蹈👯，大家仲可以趁呢個機會同青年人一齊跳舞添！

綵排時間：

- 2024年1月6日（六）
上午 10:00 - 中午12:00
- 2024年2月17日（六）
上午 10:00 - 中午12:00



2. 表演項目：健「體」保安康

呢個項目除咗係表演之外，大家仲可以趁呢個機會同體適能教練一齊學習跳體適能健康舞添！

綵排時間：

- 2024年2月17日（六）
中午12:00 - 下午2:00
- 2024年2月24日（六）
中午12:00 - 下午2:00



綵排地點：

至善活動中心 - 將軍澳至善街5號將軍澳南服務設施大樓地下

名額有限，有興趣嘅就快啲報名啦！

負責同事：林Sir

