



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心  
中心月訊2024年10月號

## 2024/25年度 季節性流感疫苗注射服務

日期：10月10日（星期四）  
時間：上午10:30 - 下午1:00  
費用：免費（50歲或以上人士）  
地點：本中心  
疫苗牌子：四價流感疫苗

Abbott Influvac Tetra (HK-66197)



於早前已到中心填寫疫苗注射同意書的人士請於注射日當天攜同身份證明文件並按黃色提示紙分派之時間準時到中心接種季節性流感疫苗。

備注：

- 1) 參加疫苗注射人士 **必須攜帶身份證明文件**
  - 2) 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應，不宜注射
  - 3) 如因當日身體不適，發燒或COVID-19檢測呈陽性者，不能注射
- 注射服務由「保良局一站照護」提供，如有任何疑問，請向醫生查詢



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>十月活動日程表</b> *(日)：日間托管服務活動		<b>公眾假期中心休息</b> 1	9:30 硬地滾球體驗 9:30 中心例會 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 幻彩耆兵(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 今耆流行(日) 3	9:00 美容坊 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 百發百中(日) 4	9:00 足底按摩 10:00 手笛體驗2.0 10:30 早晨運動 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日) 5
<b>中心休息</b> 6	9:00 足底按摩 10:00 絲網石榴花班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 巧滾動(日) 7	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) 8	9:30 硬地滾球體驗 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 幻彩耆兵(日) 9	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 10:30 季節性流感疫苗注射 11:15 新聞暢談 2:00 今耆流行(日) 10	<b>公眾假期中心休息</b> 11	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) 2:30 華永會生命號 - 人生「斷捨離」 12
<b>中心休息</b> 13	9:00 足底按摩 10:00 絲網石榴花班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 巧滾動(日) 14	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) 15	9:30 硬地滾球體驗 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 幻彩耆兵(日) 16	9:00 美容坊 9:30 貓掌手機繩製作班 10:00 認識認知障礙 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 今耆流行(日) 17	9:00 美容坊 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 百發百中(日) 18	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) 19
<b>中心休息</b> 20	9:00 足底按摩 10:00 絲網錦鯉魚班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 巧滾動(日) 21	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 中草藥按摩球及草藥足浴啲工作坊 22	8:00 長幼同樂Find Your Way 9:30 硬地滾球體驗 10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 幻彩耆兵(日) 23	9:00 美容坊 9:30 貓掌手機繩製作班 10:00 正視肩膊痛 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 今耆流行(日) 24	9:00 美容坊 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 百發百中(日) 25	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) 26
<b>中心休息</b> 27	9:00 足底按摩 10:00 絲網錦鯉魚班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 巧滾動(日) 28	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) 29	9:30 硬地滾球體驗 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 幻彩耆兵(日) 30	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 今耆流行(日) 31	<b>奶粉售賣</b> 	

### 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

# 中心恆常班組



## 水墨樂油油

日期：9月28日 - 11月30日  
(逢星期六)

時間：下午1:00 - 3:00

費用：\$250@10堂

老師：鄭素萍老師

負責同事：陳Sir



## 英文會話班

日期：8月30日-10月25日  
及 11月15-22日

(逢星期五)

時間：上午 9:30 - 10:30

費用：\$120@10堂

老師：陳懿娟老師

負責同事：黃姑娘(Happy)



## 經典金曲分享班

日期：8月30日-10月25日  
及 11月15-22日

(逢星期五)

時間：上午 10:40 - 11:40

費用：\$120@10堂

老師：陳懿娟老師

負責同事：黃姑娘(Happy)

# 中心健康講座



## 認識認知障礙



認知障礙是因腦部受損而引發的一連串症狀，並因受損區域不同而帶來不同影響。資深講師為我們介紹各種認知障礙症的原因、預防及處理方法，增加我們對認知障礙的認識。

日期：10月17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：添寧

負責職員：陳Sir



## 正視肩膊痛



長者經常面對痛症問題，常見的有肩頸膊痛。今次請來衛生署職員主理痛症專題講座，拆解導致大家肩膊痛的原因及預防方法，並給予大家預防肩膊痛的小貼士，讓長者正視問題，為自己減輕痛楚。

日期：10月24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

費用：全免

協辦者：衛生署

負責職員：陳Sir



# 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：10月9、16、23 及 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(舊生優先)

費用：全免

負責職員：社工陶姑娘



## 飛鏢練習場



飛鏢班組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：10月8, 15, 22, 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



## 手笛體驗 2.0

有冇諗過唔用任何樂器都可以吹奏到樂器嘅聲音呢？手笛係一個新式嘅“樂器吹奏”方式，雙手就係樂器，用雙手可以吹奏到陶笛嘅聲音，由專業手笛導師教授如何吹手笛，適合有興趣學習樂器而且希望可以隨時隨地表演嘅你！

日期：10月5日（星期六）

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：15名

費用：\$20

導師：香港手笛協會成員

負責職員：黃姑娘 (Happy)



## 華永會生命號

### 人生「斷捨離」 - 人生整理

「一路笑到掛」生死座談會旨在探討如何以輕鬆和正向的態度來面對生活中的挑戰和死亡的議題。這個座談會將邀請嘉賓分享對於生死的看法和互動討論，讓參加者嘗試以笑容和喜悅來迎接人生的各個階段。

日期：10月12日（星期六）

時間：下午2:30 - 5:30

地點：保良局何壽南小學（旅遊巴往返）

集合時間：下午1:30

集合地點：中心大堂

對象：中心會員

名額：30人

費用：全免

演講嘉賓：伍桂麟先生 - 殯儀策劃師/生死教育顧問

梁梓敦先生 - 香港生死學協會會長

負責職員：黃姑娘 (Happy)

備註：參加者均會獲得紀念品乙份



## 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：10月9、16及30日（星期三）

時間：上午11:15 - 中午12:00

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：10名

費用：\$15

負責職員：黃姑娘 (Happy)



## 貓掌手機繩製作班

上次嘅手機繩製作班教過大家做菊花花紋，今次將會編織貓掌花紋，會比起上次嘅菊花簡單啲，如果大家有興趣學習的話記得報名參加啦！

日期：10月17及24日（星期四）

時間：上午9:30 - 10:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：10名

費用：\$40

負責職員：黃姑娘 (Happy)

備註：已包括每人製作一條手機繩的材料費用



## 絲綢錦鯉魚班

錦鯉魚被視為和平及友誼的象徵，同時寓意吉祥長壽之意，導師將於是次活動耗時十堂嘅時間為大家教學絲綢錦鯉魚，可見今次嘅作品將會比以往嘅有更多細節。活動名額有限，如果有興趣嘅會員記得嚟報名參加啦！

日期：10月21日 - 12月23日 (逢星期一)  
 時間：上午10:00 - 11:30  
 地點：中心活動室  
 對象：中心會員  
 名額：10名 (舊生優先)  
 費用：\$300  
 導師：林妙清老師  
 負責職員：陳Sir



## 中草藥按摩球及草藥足浴包工作坊

呢次工作坊會邀請專業藥師教大家自製中草藥按摩球及足浴包，大家一齊過個暖笠笠既冬天！

日期：10月22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名  
 費用：\$50  
 負責職員：許姑娘  
 備註：



- 1) 已包括每人製作一個按摩球及足浴包的材料費用
- 2) 孕婦、患蠶豆症、或對草本材料敏感者不适宜參加

## 社會福利署2024-25年度

### 「老有所為活動計劃」 長幼同樂 Find Your Way

早前，中心一班老有所為計劃嘅參加者都完成咗佢哋嘅山藝實踐課，大家都獲益良多！嚟緊有一個行山活動，邀請各位同我哋一齊參與，而且仲好歡迎你哋帶埋屋企人一齊出發添！

日期：10月23日 (星期三)  
 集合時間：上午8:00 (暫定)  
 集合地點：鑽石山巴士總站  
 活動地點：龍蝦灣郊遊徑  
 對象：中心會員 / 會員家人  
 名額：8名  
 費用：全免



負責職員：許姑娘、黃姑娘 (Happy)  
 備註：

- 1) 山徑有部分路段為石級，參加者需有一定體力要求
- 2) 參加者需自備車費、充足水份及少量乾糧

## 長幼樂動分享會

今次呢個活動由張祝珊幼稚園誠邀我哋中心合作去同一班幼稚園嘅學生進行互動，當中包括簡介分享、遊戲環節以及食品製作等多個活動，同一班學生做個小小嘅認識同分享，內容相當豐富有趣，最後亦都有一個送贈儀式送番小禮物比我哋嘅長者，如果有興趣嘅會員記得嚟報名參加啦！

日期：11月29日 及 12月13日 (星期五)  
 12月5日 (星期四)  
 時間：上午10:00 - 11:00  
 活動地點：五邑工商總會

張祝珊幼兒園幼稚園

對象：中心會員  
 名額：8名  
 費用：全免  
 負責職員：陳Sir



## 特別活動推介

### 長者大灣區交流團2024

嚟緊保良局會舉辦長者大灣區交流團，目的係讓大家了解大灣區安老服務發展，住宿體驗當地特色院舍，參觀及進行交流活動。

日期：11月6 - 8日(星期三至五)

行程簡介：

第一日：西九龍高鐵站集合 → 乘坐高鐵前往佛山西 → 參觀暢享薈及交流 → 晚餐 → 入住體驗

第二日：前往廣州市社區居家养老服务綜合中心參觀 → 午餐 → 前往深圳參觀深業頤居養老  
運營（深圳）有限公司及晚餐 → 入住酒店

第三日：早餐 → 參觀景點及午餐 → 回港解散

對象：中心會員

名額：2名（須通過面試及持有效簽證）

費用：\$1000（餘額由保良局資助）

（已包括香港至佛山西站高鐵、食宿、領隊及司機導遊小費、旅遊平安保險費）

備註：參加者同意交流團後，製作分享集及回單位分享心聲

負責職員：許姑娘、黃姑娘 (Happy)



截止報名日期：10月10日

面試日期：10月14 - 17日



新式院舍、社會福利署「廣東院舍照顧服務計劃」認可服務機構!

### 保良局安老服務藝術展

如果大家對唔同嘅藝術作品有興趣嘅話，嚟緊保良局安老服務藝術展就好啱你啦！嘅藝術展入面將會有由保良局唔同安老服務單位嘅老友記製作嘅作品展出，其中包括Grafitti、Motomo、小巴牌、相片編織，仲有由我哋中心銀老師製作嘅絲網花、絲網鯉魚、山水畫等等，應有盡有，對藝術有興趣嘅你千祈唔好錯過啦！

展覽日期：10月15日(星期二) - 10月21日(星期一)

展覽時間：下午2:30 - 晚上8:00 (10月15日) / 上午9:30 - 晚上8:00 (10月16 - 20日)  
上午9:30 - 下午6:00 (10月21日)

展覽地點：鑽石山荷里活廣場中庭

對象：社區人士

費用：全免

備註：10月16, 17及18日的上午10:30, 11:30, 下午2:30 及 3:30設有展覽導賞團



認識新朋友：

大家好！我係新來的靜怡姑娘！好開心可以加入張麥珍呢個大家庭！未來我會搞好多活動俾大家玩，大家記得要多多支持！一齊玩得開心，食得高興！



活動策劃幹事 許靜怡

# 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

\*11月足底按摩報名安排\*

日期：10月7日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：10月8日(星期二)

對象：本中心會員

日期：10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)



## 重要消息!!!

由於11月5日(星期二)保良局有大型內部活動，例會將會順延，所以2024年11月份的例會將會於11月6日(星期三)舉行，敬請留意。

## 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](mailto: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11月6日 星期三 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、許靜儀、黃苑靖、陳天朗、  
吳佩珍、楊瑞英、肖燕玲、王桂偉、譚麗珍