



保良局  
PO LEUNG KUK



保良局張麥珍耆樂中心  
中心月訊2024年12月號



## 給自己的信

大家對上一次親手寫或收到心意卡係幾時呢？嚟緊我哋想同大家一齊以年輕人流行嘅手帳去重溫嗰種久違溫暖嘅感覺。活動會同大家一齊製作一張獨一無二有質感嘅聖誕卡，送畀自己或家人，增添節日驚喜，另外聖誕節，唔少得嘅梗係有抽獎啦，快啲嚟同我哋過一個年輕又有驚喜嘅聖誕節！

日期：12月24日 (星期二)  
時間：上午11:00 - 下午12:30  
地點：中心活動室  
對象：中心會員  
名額：16名  
費用：\$50  
負責職員：許姑娘



各位聖誕節快樂！



## 聖誕老人與好友

我哋喺中心收埋咗5隻聖誕襪，其中3隻襪內會有聖誕老人嘅3位好朋友，請大家搵返出嚟，完成後可以拎走一件由義工老師親手製作嘅編織品。

日期：12月17日 (星期二) - 24日 (星期二)  
對象：中心會員  
名額：先到先得，送完即止



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>十二月活動日程表</b> *(日)：日間托管服務活動 1	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) 2:30 靜向靜觀小組 2	10:30 早晨運動 11:00 機場富豪 11:15 新聞暢談 2:00 健營活腦錦囊(日) 3	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 2:30 全方位保健瑜伽 4	9:00 美容坊 10:00 長幼樂動分享會 10:00 長幼·友聚·迎冬日 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 今耆流行(日) 2:00 花花世界花藝班 5	9:00 美容坊 9:30 長青開心聚 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 百發百中(日) 6	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) 7
<b>中心休息</b> 8	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) 2:30 靜向靜觀小組 9	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 健營活腦錦囊(日) 2:00 舞出真我跳舞班 10	9:30 日本柔瀉樹脂工作坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 11:15 樂活健體操 12:00 服務券外遊活動 2:00 幻彩耆兵(日) 2:30 全方位保健瑜伽 11	9:00 美容坊 10:00 骨健同行小學堂 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 今耆流行(日) 2:00 花花世界花藝班 12	9:00 美容坊 9:30 英文會話班 10:00 長幼樂動分享會 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) 13	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) 14
<b>中心休息</b> 15	9:00 足底按摩 10:00 絲網錦鯉魚班 10:00 癌症小百科 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 巧滾動(日) 2:30 靜向靜觀小組 16	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 健營活腦錦囊(日) 2:00 舞出真我跳舞班 17	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 幻彩耆兵(日) 2:30 全方位保健瑜伽 18	9:00 美容坊 9:30 義工聚會 一路有你 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 今耆流行(日) 2:00 花花世界花藝班 19	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) 2:30 浪漫滿屋 20	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) 21
<b>中心休息</b> 22	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) 2:30 靜向靜觀小組 23	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:00 給自己的信 11:15 新聞暢談 2:00 健營活腦錦囊(日) 2:00 舞出真我跳舞班 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) 27	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) 28
<b>中心休息</b> 29	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) 2:30 靜向靜觀小組 30	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 健營活腦錦囊(日) 2:00 舞出真我跳舞班 31			<b>奶粉售賣</b>  加營素 \$190  低糖加營素 \$200  怡保康 \$235	

**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

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21日 - 2025年2月22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：12月20日-2025年2月21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：12月20日-2025年2月21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：12月18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：12月10, 17, 24 及 31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



### 長幼 · 友聚 · 迎冬日

當日會有一班保良局蔡繼有小學嘅同學嚟到中心，同大家一齊玩遊戲，做手工，仲會為大家表演互動畫劇！聽講佢哋仲有豐富嘅禮物送畀大家，快啲嚟報名同一班小朋友開心過冬天！

日期：12月5日(星期四)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：中心活動室  
對象：中心會員  
名額：15名  
費用：\$10  
負責職員：許姑娘



### 長青開心聚

國際基督教優質音樂中學當日會有同學仔嚟到中心，到時會有結他表演，同大家一齊唱吓懷舊金曲，玩吓遊戲，呢班細心嘅同學仔仲學識咗手部按摩，幫大家放鬆吓手仔！當然唔少得嘅係佢哋帶咗豐富嘅禮物，希望將祝福同愛帶畀大家！

日期：12月6日(星期五)  
時間：上午9:30 - 11:00  
地點：中心活動室  
對象：中心會員  
名額：14名  
費用：\$10  
負責職員：許姑娘



### 笑住過好每一天

#### 大笑瑜伽X擴香石工作坊

大笑瑜伽源於印度，創立人DR. KATARIA認為笑與人體的關係非常微妙，發現無條件和原因的笑也可帶來快樂感覺，以笑聲配合瑜伽呼吸法及想像動作組合成「大笑瑜伽」。當日仲會有二十位義工同大家一齊整招财貓擴香石，香噴噴咁迎接農曆新年！

日期：2025年1月11日(星期六)  
時間：上午9:30 - 下午12:30  
地點：中心活動室  
對象：中心會員  
名額：20名  
費用：\$10  
負責職員：許姑娘



### 浪漫滿屋

#### 香薰蠟燭工作坊之節日系列

有冇食過燭光晚餐？想唔想喺屋企隨時可以咁香噴噴咁浪漫？今次為大家帶嚟香薰蠟燭，適逢聖誕同新年，我每堂都會教大家整一款香薰蠟燭，令到大家喺屋企隨時都可以嘅浪漫又溫馨。

日期：12月20日 及 2025年1月10日  
(星期五)  
時間：下午2:30 - 4:00  
地點：中心活動室  
對象：中心會員  
名額：16名  
費用：\$50  
負責職員：許姑娘



## 日本柔瀉樹脂工作坊

柔瀉樹脂是近年日本及歐美流行的創作素材，樹脂的形態多變，因此被廣泛使用在家具、飾品、藝術畫作上。第一堂我哋會簡單學吓用柔瀉樹脂整一個杯墊，第二堂導師會教大家做新年掛飾！

日期及時間：12月11日 (星期三)  
上午9:30 - 11:00  
2025年1月16日 (星期四)  
上午10:00 - 11:30

地點：中心活動室  
對象：中心會員  
名額：16名  
費用：\$80  
負責職員：許姑娘



## 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：12月11 及 18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：8名  
費用：\$10  
負責職員：黃姑娘 (Happy)



## 椅子瑜伽

椅子瑜伽是一種適合各個年齡層和體能水平的瑜伽練習形式，它將瑜伽動作和伸展結合在一起，並利用椅子作為輔助工具，透過椅子的穩定支撐，椅子瑜伽可以幫助人們進行深層的伸展、增強肌肉、提升平衡感和身體柔軟度，同時減輕關節壓力。

日期：2025年1月2, 9, 16, 23日 及  
2月6, 13日 (星期四)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：鑽石山萬迪廣場8樓BC室  
對象：中心會員  
名額：14名  
費用：\$150 @ 6堂  
負責職員：黃姑娘 (Happy)



## 頌鉢聲療體驗

頌鉢不單是聲音溫柔悅耳，而且對身心靈帶來很多好處，具有輔助治療的功效。活動中可以親身體驗頌鉢及享受頌鉢聲頻大休息，於繁忙的生活裡活在當下，尋找內心的平靜。

日期：2025年1月8 及 15日 (星期三)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：鑽石山萬迪廣場8樓BC室  
對象：中心會員  
名額：每節18名  
費用：每節\$30  
負責職員：黃姑娘 (Happy)



# 義工聚會 - 一路有你

又到年尾啦！過去一年多謝各位義工嘅努力付出，令到中心嘅服務同活動都可以順利利咁舉行，嚟緊中心準備咗一個聖誕義工聚會，同大家一齊慶祝聖誕節！活動除咗有大食會、遊戲同抽獎環節之外，亦會同大家回顧2024年及為新一年訂立目標。活動好豐富㗎，大家快啲報名參加啦！

日期：12月19日 (星期四)

時間：上午9:30 - 下午12:30

地點：中心活動室

對象：中心義工

名額：30名

費用：\$50

負責職員：許姑娘



## 中心講座

### 骨健同行小學堂 骨質密度知多啲

人體骨骼中的鈣質會隨著年齡增長而流失，骨質密度因而下降，骨頭變得脆弱，便容易因碰撞或外力而折斷。為增加公眾對骨質疏鬆的認識，中心將舉行骨質疏鬆健康講座，從醫學和營養的角度分享骨質疏鬆的最新資訊，解答不同的疑問，講解骨質疏鬆的成因及治療方法。

日期：12月12日 (星期四)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：中心大堂

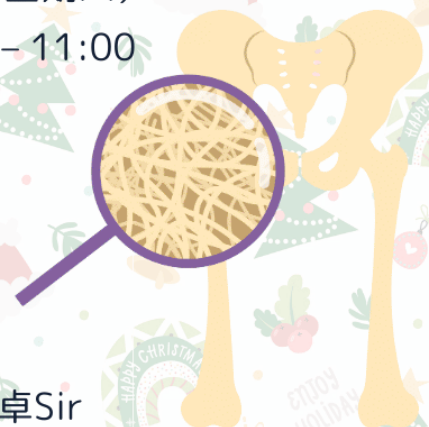
對象：中心會員

名額：20名

費用：全免

協辦者：雅培

負責職員：保健員 卓Sir



### 癌症小百科

中心邀請了衛生署向大家講解常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性，分享防癌之道與健康生活的關係，拆解抗癌飲食與生活方式的迷思。一起攜手探索預防癌症的關鍵知識，了解生活習慣如何影響健康，掌握有效的飲食與運動策略，讓健康伴隨歡度每一天！

日期：12月16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：全免

協辦者：衛生署

負責職員：保健員 卓Sir



# 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

### \*1月足底按摩報名安排\*

日期：12月9日(星期一)  
 對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：12月10日(星期二)  
 對象：本中心會員

日期：12月11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)



## 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

2025年1月7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：黃菀靖  
 職員：孫嘉毅、陶依彤、許靜怡、黃菀靖、陳天朗、  
 卓傲、吳佩珍、楊瑞英、肖燕玲、王桂偉、譚麗珍