



保良局
PO LEUNG KUK

龍年大吉

保良局張麥珍耆樂中心
中心月訊2024年2月號



主任：祝大家年頭發財，年中聚寶，年尾添福，龍年行運一條龍！



陶姑娘：祝大家體態安康當強龍，事事順心做神龍，百福降臨做福龍！恭喜恭喜！



林Sir：龍年祝大家龍精虎猛，出入平安，事事順利！



Happy：金龍報喜，龍年祝福大家身體健康！龍年行大運！



廖姑娘：祝大家龍年繼續身體健康！運氣龍運沖天，誰也擋不住！！



陳Sir：龍年祝福各位龍馬精神貫日月，龍年大吉財運旺！



吳姑娘：祝大家龍年龍馬精神，笑口常開、心想事成！



楊姑娘：祝大家龍年吉祥，合家安康，事事如意！



肖姑娘：祝大家龍年龍馬精神，笑口常開、心想事成！



珍姐：祝各位老友記生龍活虎，合家平安，生活愉快



偉：龍年祝各位健康康，精精神神，事事順景，工作愉快。



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二月活動日程表 *(日)：日間托管服務活動	奶粉售賣  加營素 \$178  低糖加營素 \$185  怡保康 \$222		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)	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)	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	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)
中心休息 4	9:00 足底按摩 10:00 紅燈籠慶新春 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 紅藍大對決(日)	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	10:30 早晨運動 10:30 金龍報喜賀新春 11:15 新聞暢談 2:00 飛鏢星期三(日)	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)	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	 年初一至四中心休息 10
 年初一至四中心休息 11	 年初一至四中心休息 12	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 飛鏢星期三(日)	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 飛鏢星期三(日)	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)	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)	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)
中心休息 18	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 紅藍大對決(日)	08:35 龍轉乾坤行大運 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	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 飛鏢星期三(日) 2:30 生命月台 整合人生旅程工作坊	9:00 美容坊 10:00 智齒保健講座 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 數碼遊戲知多啲(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 耆樂總動員(日)	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 1:00 水墨樂油油 2:30 吃個元宵慶團圓 2:00 桌上遊戲(日)
中心休息 25	9:00 足底按摩 10:00 識飲識食識購物 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 紅藍大對決(日)	09:20 惠澤安康心相連 金龍獻瑞145 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	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 飛鏢星期三(日)	9:00 美容坊 11:00 調香用香得心應手 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 數碼遊戲知多啲(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，熱餐由惜食堂免費提供，行政費用由保良局收取。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

新春活動

惠澤安康心相連 金龍獻瑞145

敬老賀新春活動節目內容非常豐富，記得唔好錯過啦！

日期：2月27日（星期二）【農曆正月十八】

集合時間：上午9:20

集合地點：中心大堂

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

名額：72位（已報名表演活動的會員優先）

費用：\$100

內容：表演、抽獎及新春聚餐

報名方法：由即日起可以親臨或致電本中心登記抽籤，參加者可以一人一籤方式登記，為確保完成登記程序，恕不接受電話留言。中心將於**2月16日（星期五）下午2時30分開始抽籤**，如有興趣，可親身到場參與抽籤過程。中籤名單會張貼在中心資訊板，同事稍後亦會個別通知中籤者。中籤者需於**2月21日（星期三）下午5時或之前到中心繳費作實**，否則將視作自動放棄論，其資格將由後補名額補上。

負責同事：黃姑娘(Happy)  / 社工 陶姑娘 

菜單

燒味拼盤
川醬翠玉鳳片蝦仁
瑤柱絲扒西蘭花
蟹肉粟米羹
清蒸大海斑
沙薑貴妃雞
揚州炒飯
什菌干燒伊麵
黃金珍珠露



龍轉乾坤行大運



龍年到來，祝願大家好似龍一樣龍精虎猛，萬事如意！新一年當然要出去行個大運啦，中心安排咗一個外遊活動同大家一齊去行大運，千祈唔好錯過啦！

日期：2月20日（星期二）【農曆正月十一】

集合時間：上午8:35

集合地點：中心大堂

活動時間：上午9:00 - 下午4:30

行程內容：

九龍寨城公園

（是次活動邀請了香港國際武術總會教練在公園中教授太極）

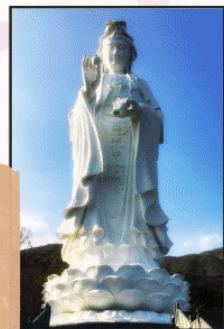
林村許願樹

午膳 - 雲泉仙館齋菜

慈山寺參學

備註：進入慈山寺需要穿著樸素、莊重的服裝，例如：有袖上衣、長褲、七分裙或七分褲，不可穿著背心、短褲（坐下時褲子須及膝）、短裙、透視或暴露的衣飾。

負責同事：黃姑娘(Happy) 





金龍報喜賀新春



新春佳節除咗外遊活動之外當然仲會有室內嘅聚會活動啦！中心邀請咗蔡繼有學校嘅中學生到中心同大家一齊慶祝新年，到時會同大家一齊做下手工，仲會送返份禮物俾大家添，一齊嚟玩啦！

日期：2月7日 (星期三)
時間：上午10:30 - 11:30
集合地點：中心活動室
對象：中心會員
名額：30名
費用：\$30
負責職員：黃姑娘(Happy)



吃個元宵慶團圓



元宵佳節係每年嘅農曆正月十五，為農曆新年嘅第一個月圓，亦係春節假期之後嘅第一個重要節日，中心特意安排咗啲元宵佳節煲一碗蕃薯小湯圓糖水做下午茶同大家一齊慶團圓。

日期：2月24日 (星期六)
時間：下午2:30 - 3:00
集合地點：中心茶水間
對象：中心會員
名額：16名
費用：\$10 (每人一碗蕃薯小湯圓糖水)
負責職員：黃姑娘(Happy)



中心恆常班組

水墨樂油油

日期：2023年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
老師：鄭素萍老師
負責同事：陳Sir



英文會話班

日期：2023年12月29日 - 2024年2月23日 (逢星期六)
時間：上午 9:30 - 10:30
地點：中心活動室
費用：\$108@9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：2023年12月29日 - 2024年2月23日 (逢星期六)
時間：上午 10:30 - 11:30
地點：中心活動室
費用：\$108@9堂
老師：陳懿娟老師
負責同事：黃姑娘(Happy)



中心活動



「導盲犬·耆樂三人行」愛心嘉許禮分享會



經歷咗參觀香港導盲犬服務中心之後，我哋希望可以收集大家嘅心路歷程同工作生涯，到時會去學校同小學生做個簡單嘅分享，除咗分享以前嘅工作體驗同退休生活之外，都希望可以鼓勵一眾學生為佢哋帶嚟更加多嘅正能量，歡迎願意分享故事嘅咁多位嚟報名參加啦！

日期：3月8日 (星期五)
活動時間：上午9:30 - 下午3:30
活動地點：保良局陳南昌夫人小學
對象：中心會員
名額：9名
費用：全免 (如出席活動會有費用津貼)
負責職員：陳Sir

集合時間：上午8:45
集合地點：中心大堂





生命月台 整合人生旅程工作坊



透過是次活動與長者回顧和整理人生歷程，一同學習放下遺憾和執念，從中肯定過往自己付出的努力，實踐感恩珍惜現時所擁有的事物，推動正向信念面對晚年。

日期：2月21日 (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：20名

費用：全免

負責職員：林Sir

協辦：華永會生命教育中心

備註：每位參加者將獲盆栽1盆，參加者請自行帶備膠袋領取



調香用香得心應手



為了讓老友記更深入了解香薰治療和令老友記在日常生活中使用香薰治療讓自己及其家人。活動包括一同了解各種香薰精油的功效，花水面膜的應用，按摩香薰精油和唇膏製作。

日期：2月29日 及 3月7、14、28日
(逢星期四)

時間：上午11:00 - 中午12:00

集合地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：8名

費用：全免

負責職員：保健員 廖姑娘



香薰治療體驗



香薰治療是利用精油，並加以按摩、嗅香等方式，將精油吸收進入體內，可以有效改善痛症，情緒，睡眠等問題。歡迎向廖姑娘查詢。

日期：即日起至3月31日(逢星期二)

時間：下午3:00 - 3:30 /

下午3:30 - 4:00 /

下午4:00 - 4:30

地點：美容坊

對象：受情緒困擾的中心會員

名額：14名

(每位參加者必須參與4節活動，稍後會由廖姑娘與各位商討時間安排)

費用：全免

負責職員：保健員廖姑娘



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：2月20 及 27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：陳Sir / 林Sir



中心健康講座



智齒保健講座



為提高老友記對口腔健康的認識，講座將提及常見的口腔問題及預防方法，口腔健康對認知障礙長者的重要性和怎樣幫助認知障礙症者保持口腔健康。

日期：2月22日(星期四)

時間：上午10:00-11:15

集合地點：中心大堂

對象：中心會員

名額：20名

費用：免費

協辦者：盈愛.笑容基金有限公司

負責職員：保健員廖姑娘

備註：講座完結後可以與協辦職員申請牙科服務「賽馬會智齒保健計劃」。



識飲識食識購物



超級市場內的食物琳瑯滿目，一些標榜「健康」、「低鹽」、「低脂肪」等字句的食物，是否必定較適合食用呢？特意舉辦講座讓長者在選購食物時能掌握健康飲食的要訣，做個精明的消費者。

日期：2月26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

3月足底按摩報名安排

日期：2月14日(星期三)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：2月15日(星期四)

對象：本中心會員

日期：2月16日(星期五)

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)



認識新朋友



護理員 肖燕玲

大家好，我是新來的同事肖燕玲。很高興能夠在這裡向大家介紹一下自己。我是一個熱情開朗的人，樂於與人溝通和幫助他人，也樂於接受別人意見、批評。我的工作希望照顧好每一位長者，祝大家身體健康心想事成日日開開心心。

樂悠咭申請



由2024年8月25日起，不記名長者八達通及一般個人八達通將**不再適用於\$2乘車優惠**。屆時，合資格受惠人士**必須使用樂悠咭**或已加註「殘疾人士身分」的個人八達通才可享受\$2優惠計劃。

申請樂悠咭需準備的資料：

申請樂悠咭方法：



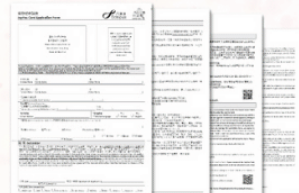
① 香港身份證



② 證件相



① 八達通
手機應用程式



② 填妥申請表後
郵寄申請

本中心有申請表提供，如有需要申請樂悠咭，歡迎向中心職員查詢。

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3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、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