



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2024年3月號

復活節 - 想你 · 賞花 · 嚐美食

香港花卉展覽係康文署一年一度舉辦嘅盛事，今屆香港花卉展覽以花色繽紛嘅香彩雀為主題花，香彩雀又名天使花，擁有小巧別緻嘅花形同清新嘅香氣，於花展觀賞香彩雀，能夠讓人充滿活力，喜悅無限！

有見及此，中心趁著復活節將近，想邀約各位一同去聚餐同賞花，到時仲會有花展導賞環節，千祈唔好錯過啦！

日期：3月20日 (星期三)

集合時間：上午11:00

集合地點：本中心

活動時間：上午11:30 - 下午5:00

行程內容：午餐+遊覽香港花卉展覽

名額：58名

費用：會員\$120 非會員\$150

(費用已包括車費、午餐費及花展相關費用)

負責職員：保健員廖姑娘 / 黃姑娘 (Happy)

報名方法：由即日起至3月8日 (星期五) 下午2時前親臨或致電本中心登記抽籤，參加者可以一人一籤/一人兩籤方式登記，為確保完成登記程序，恕不接受電話留言。中心將於3月8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3月13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。

備註：沒有參加「餐餐食得飽，自助餐行」之中心會員優先



蟹籽燒賣皇
鮮蝦腐皮卷
黑毛豬叉燒拼燒鵝
黃金蟹肉蝦球伊麵
西蘭花帶子螺片
鹽燒六頭鮑魚
山黃皮蒸蝴蝶龍躉斑
淮陽玉液浸菜苗
海鮮炒飯
紅棗糕

菜單



星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

三月活動日程表

*(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

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。

10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 耆樂總動員(日)

1

9:00 足底按摩
10:30 早晨運動
2:00 桌上遊戲(日)

2

中心休息

3

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)

4

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

5

9:00 美容坊
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 耆樂日(日)

6

9:00 美容坊
10:30 早晨運動
11:00 調香用香得心應手
11:15 新聞暢談
2:00 數碼遊戲知多啲(日)

7

9:30 導盲犬·耆樂三人行
愛心嘉許禮分享會
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 耆樂總動員(日)

8

9:00 足底按摩
10:30 早晨運動
2:00 桌上遊戲(日)

9

中心休息

10

9:00 足底按摩
10:00 絲網水仙蝴蝶蘭
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 紅藍大對決(日)

11

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

12

9:00 美容坊
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)

13

9:00 美容坊
10:30 早晨運動
11:00 調香用香得心應手
11:15 新聞暢談
2:00 數碼遊戲知多啲(日)

14

10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 耆樂總動員(日)

15

9:00 足底按摩
10:30 早晨運動
2:00 桌上遊戲(日)
2:30 手笛工作坊

16

中心休息

17

9:00 足底按摩
10:00 絲網水仙蝴蝶蘭
10:30 早晨運動
10:45 餐餐食得飽·自助餐行
11:15 新聞暢談
2:00 紅藍大對決(日)

18

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

19

9:00 美容坊
10:00 智叻小天地
10:30 早晨運動
11:00 復活節 - 想你·賞花·嚐美食
11:15 新聞暢談
2:00 飛鏢星期三(日)

20

9:00 美容坊
10:00 優質睡眠工作坊
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 數碼遊戲知多啲(日)
2:00 春季義工聚會
酒精水墨畫體驗日

21

10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 耆樂總動員(日)

22

9:00 足底按摩
10:30 早晨運動
2:00 桌上遊戲(日)
2:30 室內射擊(IPSC)選拔日

23

中心休息

24

9:00 足底按摩
10:00 絲網水仙蝴蝶蘭
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 紅藍大對決(日)

25

10:00 飛鏢練習場
10:00 膽固醇睇真啲
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

26

9:00 美容坊
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 飛鏢星期三(日)

27

9:00 美容坊
10:30 早晨運動
11:00 調香用香得心應手
11:15 新聞暢談
2:00 數碼遊戲知多啲(日)

28



公眾假期 中心休息



29

30

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

中心休息

31

2024-25年度財政預算案 長者相關政策概要

2

紓解民困

- 寬減2023/24課稅年度 **100%** 的薪俸稅和個人入息課稅，上限為 **\$3,000**
- 寬減2024/25年度首季住宅物業差餉，每戶上限 **\$1,000**
- 發放額外半個月的綜援、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼及在職家庭津貼

關愛共融

- 長者社區券今年增至11,000張
- 今年第2季長者院舍券增加至5000張，讓更多合資格長者及早受惠



如欲了解更多及其他預算案詳情，可前往2024-25年度財政預算案網頁
<https://www.budget.gov.hk/2024/chi/index.html>

中心特別推介活動

餐餐食得飽 · 自助餐行

好多會員都話好想一大班親朋戚友一齊去食自助餐聚下舊、開心下。如大家所願3月份我地會一齊去食自助餐啦，到時想食乜飲乜都得，甜酸苦辣樣樣齊，任食唔嬲嫁！仲等咩呀？而家快啲打電話約埋你啲老友一齊過黎中心報名，機會唔等人㗎，記得唔好錯過呀！

日期：3月18日（星期一）

集合時間：上午10:45 集合地點：本中心

活動時間：上午11:15 - 下午3:15

用膳時間：中午12:00 - 下午2:30

地點：灣仔自助山The Grand Buffet

名額：110名

費用：會員\$250 非會員\$300

負責職員：社工陶姑娘

菜單：蝦、長腳蟹、螺、青口、沙律，起司，冷盤站，自製印度咖哩，中式麵條、點心，新鮮製作日本天婦羅、壽司、魚生片、烤牛肉、甜點、自製冰淇淋等



報名方法：由即日起至3月9日（星期六）下午2時前親臨或致電本中心登記抽籤，參加者可以一人一籤/一人兩籤方式登記，為確保完成登記程序，恕不接受電話留言。中心將於3月9日（星期六）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3月13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。

備註：沒有參加「復活節 - 想你·賞花·嚐美食」之中心會員優先

手笛工作坊

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，手笛工作坊將會由專業手笛導師教授如何吹手笛，基本手形及吹奏方法，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：3月16日（星期六）

時間：下午2:30 - 4:00

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)

備註：有興趣而又成功吹出聲音的參加者將獲邀參與期後舉辦的手笛班組



室內射擊 (IPSC) 選拔日

唔知大家有冇幻想過自己揸槍係咩樣呢？又或者有冇曾經諗過要接觸槍械？機會嚟啦！嚟緊中心會組織一隊實用射擊隊 (IPSC)，有興趣嘅會員，只需要報名參與選拔，一經選拔成功嘅6位會員即可合資格進行培訓，並有機會考取氣槍IPSC初級證書課程，有興趣嘅你快啲嚟報名啦！

日期：3月23日（星期六）

時間：下午2:30 - 4:00

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



絲網水仙蝴蝶蘭

義工導師以水仙及蝴蝶蘭作為是次活動，配上精美嘅花盤裝飾令作品錦上添花，感興趣嘅會員記得嚟報名參加啦！另外都提醒返新加入嘅會員，如果從未接觸過絲網花嘅同學仔，就需要由最基礎開始學習，避免跟唔上課堂嘅進度，希望大家都可以樂在其中啦！

日期：3月11, 18 及 25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：\$100

導師：林妙清老師

負責職員：陳Sir



中心恆常班組 (於4月份開始接受報名)

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：4月6日 - 6月8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：4月5日 - 6月7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)

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：4月5日 - 6月7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：24名 老師：陳懿娟老師
負責同事：黃姑娘(Happy)

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：3月13 及 20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：3月12, 19 及 26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



春季義工聚會 酒精水墨畫體驗日

各位義工大家好，新一年梗係要玩下啲新嘅活動啦！酒精水墨畫係一種具感情特徵同感染力的藝術語言，喺專用紙上滴上酒精同顏料，透過色彩配搭，自然地暈染、擴展、交疊，設計出抽象嘅藝術畫作。中心現邀請了酒精水墨畫導師到中心教導大家創作屬於你們獨一無二的酒精水墨畫畫作，一齊嚟玩下聚下啦！

日期：3月21日 (星期四)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：中心活動室

對象：中心義工或有意成為義工的人士

名額：16名

費用：\$40

協辦者：MyArts

負責職員：林sir



中心健康講座

優質睡眠工作坊

「睡得少」並不是正常的老化現象，長者也需要關注優質睡眠的重要性，中心邀請了黃大仙地區康健中心的職員與老友記分享與睡眠有關的正確知識。

日期：3月21日 (星期四)

時間：上午10:00 - 下午12:30

集合地點：中心大堂

對象：中心會員

名額：25名

費用：免費

協辦者：黃大仙地區康健中心

負責職員：保健員廖姑娘



膽固醇睇真啲

衛生署的職員會與老友記分享膽固醇和健康的關係，教導各位如何採用健康的生活模式維持膽固醇在理想水平。

日期：3月26日 (星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

對象：中心會員

名額：25名

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

4月足底按摩報名安排

日期：4月3日(星期三)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：4月5日(星期五)

對象：本中心會員

日期：4月6日(星期六)

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。



由3月1日起美容坊服務日期及時間改為：

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)



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4月2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