



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心  
中心月訊2024年4月號

福惠圓滿 - 慈善素宴

嚟緊保良局會舉辦一場慈善素宴，共同享用豐富的素宴及欣賞精彩表演，感受社會人士嘅關懷及暖意，亦透過活動推廣健康素食、珍惜食材及關愛長者嘅信息。節目內容非常豐富，記得唔好錯過啦！

日期：4月27日(六)

集合時間：上午10:15

集合地點：中心大堂

活動時間：上午11:45-下午2:00

活動地點：荃灣如心酒店

對象：中心會員

名額：60位 (未曾參與機場富豪及敬老賀新春優先)

費用：\$20

內容：精彩表演、抽獎及豐富素宴

菜單

蜜味素叉燒  
竹筴淮山扒西蘭花  
牛肝菌珍珠羹  
百靈菇扒雙蔬  
燴羅漢素齋  
咕嚕鮮冬菇  
荷葉飯  
蓮子百合紅豆沙

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**4月17日(星期三)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**4月23日(星期二)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：素宴活動將有豆類及菇類等食品，請有飲食禁忌的參加者留意(例如痛風人士)  
負責同事：林Sir

捐助機構：



協辦機構：



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
<b>四月活動日程表</b> *(日)：日間托管服務活動	<b>公眾假期中心休息</b>	9:30 中心例會 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 反斗耆兵(日) 2:15 中心例會	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 愛的色彩(日)	<b>公眾假期中心休息</b>	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 長者敢鏢賽(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)	
<b>中心休息</b>	9:00 足底按摩 10:00 絲網杜鵑花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 眼明手快(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 反斗耆兵(日)	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 愛的色彩(日)	9:00 美容坊 10:00 骨質密度/骨量檢查 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆英電玩日(日)	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 長者敢鏢賽(日)	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 10:30 耆樂手笛班 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日)	
<b>中心休息</b>	9:00 足底按摩 10:00 絲網杜鵑花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 眼明手快(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 反斗耆兵(日) 2:30 社區照顧服務券知多啲	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 愛的色彩(日)	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆英電玩日(日)	9:30 英文會話班 10:30 早晨運動 10:30 室內射擊證書課程 10:40 經典金曲分享班 11:15 新聞暢談 2:00 長者敢鏢賽(日)	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 10:30 耆樂手笛班 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日)	
<b>中心休息</b>	9:00 足底按摩 10:00 絲網杜鵑花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 眼明手快(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 反斗耆兵(日)	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 愛的色彩(日)	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆英電玩日(日)	9:30 英文會話班 10:00 認識冠心病講座 10:30 早晨運動 10:40 經典金曲分享班 11:15 新聞暢談 2:00 長者敢鏢賽(日)	9:00 足底按摩 10:15 福惠圓滿-慈善素宴 10:30 早晨運動 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日)	
<b>中心休息</b>	9:00 足底按摩 10:00 絲網杜鵑花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 眼明手快(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 反斗耆兵(日)				<b>奶粉售賣</b>  加營素 \$190  低糖加營素 \$200  怡保康 \$222	

### 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



## 中電基層家庭電費補助計劃

中電於2024年推出中電基層家庭電費補助計劃，向供電範圍內5萬個合資格家庭（包括65歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供\$600的一筆過燃料費資助；及向2萬個劏房住戶，每戶提供\$1,000的一次性燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。

本中心可協助**獨居或雙老長者**申請此計劃

合資格對象：

現正領取**綜援**或**長者生活津貼**的**65歲或以上獨居或雙老長者**（同住人士需全部為65歲或以上人士，如家中有65歲或以下外傭同住亦不符合資格）

本中心名額：30名（中心會員優先）

\*合資格長者可於4月2日(星期二)至4月13日(星期六)下午5:00前致電或親臨中心登記，為確保完成登記程序，恕不接受電話留言，如登記人數過多，將會進行抽籤。

\*抽籤日期：4月15日(星期一)下午2:30

\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於2024年5月-12月內於中電戶口內獲得\$600的一筆過燃料費資助



## 社區照顧服務券知多啲

唔知大家知唔知道咩係社區照顧服務券呢？同埋你哋又知唔知我哋中心係有日間託管同上門服務嫁？如果唔知都唔緊要嫁，嚟緊會有個簡介會係介紹呢啲服務同申請程序，如果想知道多啲仲唔快啲打嚟中心報名？

日期：4月16日(星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心活動室

對象：中心會員及社區人士

名額：20名

費用：全免

負責職員：陶姑娘



## 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：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：4月10, 17 及 24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：4月9, 16, 23 及 30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：林Sir



## 耆樂手笛班

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，耆樂手笛班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：4月13, 20日 及 5月4, 11, 18, 25日  
(星期六)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：8名

費用：\$60@6堂

導師：香港手笛協會成員

負責職員：黃姑娘 (Happy)

備註：曾參與手笛工作坊的同學優先



## 室內射擊 (IPSC) 證書課程

首先喺度多謝早前參加咗選拔嘅每一位朋友仔，亦都同時恭喜獲選嘅參加者。提提你哋，你哋即將可以參加室內射擊IPSC證書課程，希望大家到時除咗可以學到新嘅知識外，仲可以一展所長！

日期：4月19日 (星期五)

活動時間：上午11:00 - 下午4:00

活動地點：新蒲崗振發工廠大廈

集合時間：上午10:30

集合地點：中心大堂

費用：\$80

負責職員：林Sir

備註：以上活動只適用於曾參與早前室內射擊選拔並獲通知獲選的會員



## 絲網杜鵑花

義工導師以杜鵑花為主題，讓每位參加者都可以從中享受製作嘅樂趣，如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：4月8, 15, 22 及 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

導師：林妙清老師

負責職員：陳Sir



## 中心健康講座

### 專業健康檢查 骨質密度/骨量檢查

利用專業儀器檢查骨質密度和骨量，評估骨質健康狀況，評估骨質疏鬆和骨折的風險。

日期：4月11日（星期四）

時間：上午10:00 - 11:30

（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。



### 認識冠心病講座

冠心病是三大都市殺手之一，威脅著不少長者的健康，但其實引致冠心病的高危因素是可以預防的。今次舉辦「認識冠心病」講座，讓老友記認識冠心病的症狀及其預防方法，防患於未然。

日期：4月26日（星期五）

時間：上午10:00-11:00

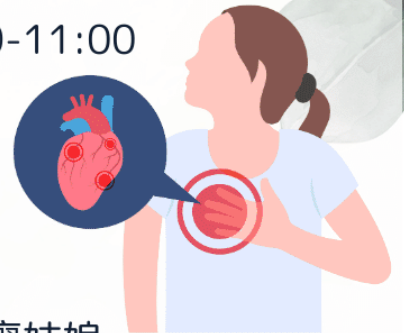
地點：中心大堂

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

\*5月足底按摩報名安排\*

日期：4月8日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：4月9日(星期二)

對象：本中心會員

日期：4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)



## 社區飯堂服務

中心向區內人士提供營養豐富的飯餐，**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。

午飯時間：逢星期一至五 下午1:15 - 2:00 (公眾假期除外)  
(逢星期一至四 訂購下一星期的飯票)  
行政費用：\$10 / 餐

負責同事：黃姑娘(Happy)



## 價格調整通知

由於供應商調整價格，由4月份開始本中心的奶粉價格亦會有變動：



**加營素**  
\$178 → 調整後\$190



**低糖加營素**  
\$185 → 調整後\$200



**怡保康**  
維持\$222

## 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5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