



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心
中心月訊2024年5月號

👉 多謝 媽咪 爹地 📩

又到了每年一度非常重要的日子，在每年五月第二個星期日係母親節，而六月第三個星期日就係父親節。父母為子女默默地奉獻不求回報，日常生活中帶給子女關心和溫暖陪伴子女成長，為咗感激父母嘅付出，中心特意舉辦雙親節慶祝活動，邀請各位父母來中心玩下小遊戲，享受一個專屬父母的節日！

日期：5月30日（星期四）
時間：上午10:00-11:30
地點：中心活動室
對象：中心會員
名額：30名
負責職員 保健員廖姑娘



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
五月活動日程表 *(日)：日間托管服務活動	奶粉售賣  加營素 \$190  低糖加營素 \$200  怡保康 \$222	公眾假期中心休息	公眾假期中心休息	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 10:40 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)
中心休息	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 眼明手快(日)	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 雙親節福袋開始派發 	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 10:40 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)
中心休息	9:00 足底按摩 10:00 絲網如意花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 眼明手快(日)	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 反斗耆兵(日)	公眾假期中心休息	10:00 尿失禁講座  中心牆身圍板更新工程進行中 將會維持有限度服務 		
中心休息	9:00 足底按摩 10:00 骨骼與肌肉健康講座 10:00 絲網如意花 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 9:30 魔鏡魔鏡邊個最靚 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆英電玩日(日) 2:30 PS5電競體驗	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)
中心休息	9:00 足底按摩 10:00 絲網如意花 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 聾人生活體驗館	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 多謝媽咪爹哋 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)	

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



特別通知！！！！



1 悅庭軒於5月8日(星期三)進行電力檢查，當日中心將會停電！

2 5月15-19日(星期三 - 日)中心會進行牆身圍板更新工程，屆時中心將會圍封部份工作範圍。

受影響而需要暫停的活動有：

5月8日 - 美容坊

5月16日 - 美容坊

5月17日 - 英文會話班

經典金曲分享班

5月18日 - 足底按摩

耆樂手笛班

水墨樂油油

中心於以上日子只能維持有限度服務

不便之處，敬請原諒

雙親節 派發

嚟緊雙親節又到啦！為咗慶祝同時答謝各位父親母親一年嘅辛勞，今年中心將會派發500份雙親節福袋，內容豐富現有會員千祈唔好錯過啦！

日期：5月8日起派發 (派完即止)

地點：中心大堂

對象：中心有效會員

派發數量：500份

負責同事：林Sir

備註：屆時請帶備有效會員證一同領取，每人只限領取一份



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：5月22 及 29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：5月21 及 28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



魔鏡魔鏡邊個最靚

唔知大家有冇製作木工手作品嘅經驗呢？如果有嘅話機會嚟啦！活動會使用Y•PARK的回收樹木為木鏡的手作材料，過程中參加者會使用到一些基本木工工具，例如鋸，鎚，銼，鑿等等。製成品可帶回家，成為一份獨一無二的日常生活用品，提醒大眾善用資源，惜物減廢。

日期：5月23日(星期四)
 時間：上午9:30 - 下午12:30
 地點：中心活動室
 對象：中心會員
 名額：11名
 費用：\$20
 合辦機構：Y.Park / 環保署
 負責職員：黃姑娘 (Happy)

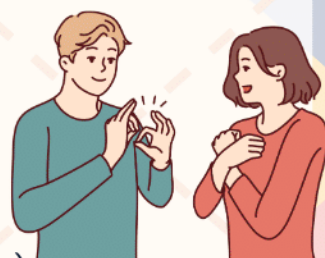


聾人生活體驗館

聾人生活體驗館中設有不同活動，參加者需要摒除口語，通過身體姿勢動作來完成，讓大家真正體驗到聾人生活上的溝通障礙。

日期：5月28日(星期二)
 時間：下午2:30 - 4:00
 集合地點：中心活動室
 活動地點：龍耳聾人及弱聽服務中心
 (新蒲崗永濟工業大廈)

對象：中心會員
 名額：20名
 費用：\$10
 合辦機構：Silence 龍耳
 負責職員：黃姑娘 (Happy)
 備註：於中心集合後一同步行前往活動地點
 場內需脫鞋，建議參加者穿襪



「粽」想與你划



端午節是漢字文化圈的傳統節日，定在每年農曆五月初五，端午當日我哋會邊食糉應節邊觀賞龍舟競渡。今年我哋一如以往都會喺中心一齊慶祝端午，仲等啲咩呀？快啲叫埋朋友一齊嚟參加啦！

日期：6月6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：30名
 費用：\$50
 負責職員：社工 陶姑娘



5

絲網如意花

義工導師以如意花為主題，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：5月13,20,27日 及 6月3日(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

費用：\$120

導師：林妙清老師

負責職員：陳Sir



PS5 電競體驗

唔知大家對於電子遊戲有冇興趣呢？或者想同孫仔孫女多啲話題？咁就好極啦，今個月中心會舉辦PlayStation 5 (PS5) 電競體驗活動，同時想收集大家嘅意見，如果大家報名後對任何PS5遊戲有興趣或希望體驗，歡迎同我哋提出！

日期：5月23日 (四)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：12人

費用：全免

負責同事：林Sir



中心健康講座



尿失禁講座

尿失禁是一個普遍令人愁苦和尷尬的問題，會對生活品質產生影響。本次講座會分享病症成因、狀況及應對方法，希望老友記一齊用輕鬆同積極嘅心態去面對。

日期：5月16日 (星期四)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

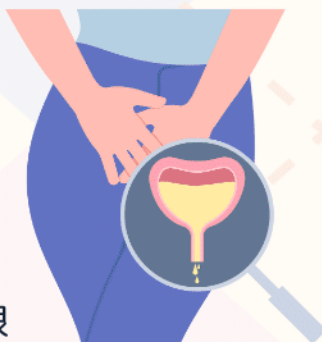
名額：12名

費用：免費

協辦者：添寧

負責職員：保健員廖姑娘

備注：姑娘提供在場測試講解，完成後可得到試用裝一包。



骨骼與肌肉健康 - 「骨肉」相連講座

老友記平日缺少左活動筋骨的機會，無形中增加了患上各種肌肉骨骼痛症的風險，因此準備健康講座講解對肌肉骨骼系統健康的重要。

日期：5月20日 (星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：20

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。



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

6月足底按摩報名安排

日期：5月13日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：5月14日(星期二)

對象：本中心會員

日期：5月15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)



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6月4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