



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心
中心月訊2024年6月號



端午 共聚張麥珍

今年6月10號就係端午節啦，喺度祝大家端午節快樂，日日都龍精虎猛！今年其中一項活動就係同置地公司嘅義工朋友及銀老師合作，喺中心一齊做端午節手工感受節日氣氛。參加者仲可以得到小禮物一份齊齊慶祝端午節！快啲叫埋朋友一齊嚟參加啦！

日期：6月7日(星期五)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：10名

費用：\$10

導師：林妙清老師

負責職員：林Sir



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

六月活動日程表
 *(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



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。



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)

1

中心休息

2

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)

3

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

4

9:00 美容坊
 10:30 早晨運動
 11:15 新聞暢談
 2:00 愛的色彩(日)

5

9:00 美容坊
 10:00 「糉」想與你划龍舟
 10:30 早晨運動
 11:15 新聞暢談
 2:00 耆英電玩日(日)

6

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)
 2:30 端午共聚張麥珍

7

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)

8

中心休息

9

端午節快樂



10

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)

11

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)

12

9:00 美容坊
 10:00 遠離糖尿病及三高
 10:30 早晨運動
 11:15 新聞暢談
 2:00 耆英電玩日(日)

13

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)

14

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)

15

中心休息

16

9:00 足底按摩
 10:00 絲網紫薇花工作坊
 10:00 高血壓知多少
 10:30 早晨運動
 11:15 新聞暢談
 2:00 眼明手快(日)

17

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 PS5電競體驗坊

18

9:00 美容坊
 10:00 智叻小天地
 11:00 長幼同樂
 FIND YOUR WAY簡介會
 10:30 早晨運動
 11:15 新聞暢談
 2:00 愛的色彩(日)

19

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)

20

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)

21

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)

22

中心休息

23

9:00 足底按摩
 10:00 絲網紫薇花工作坊
 10:30 早晨運動
 11:15 新聞暢談
 2:00 眼明手快(日)

24

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 PS5電競體驗坊

25

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)

26

9:00 美容坊
 10:30 早晨運動
 10:30 究極基礎手機班
 11:15 新聞暢談
 2:00 耆英電玩日(日)

27

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)

28

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)

29

中心休息

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：6月29日 - 8月31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：6月21日 - 8月23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：6月21日 - 8月23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)

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：6月12, 19 及 26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：6月11, 18 及 25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



長者硬地滾球 健體計劃

唔知大家對硬地滾球有冇興趣呢？又或者曾經玩過硬地滾球又想重拾呢份興趣，如果係就掂啦！中心正招募對硬地滾球有興趣嘅會員，如果有興趣就歡迎聯絡我哋相關同事留名。招募期完結後將舉行硬地滾球班組，已留名嘅會員將會獲得優先參加嘅資格，所以如果有興趣就唔好等啦！

招募日期：由6月4日（星期二）至
6月28日（星期五）

對象：中心會員
名額：12名
負責職員：林Sir



PS5 電競體驗坊

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，因為活動入面可以同一班同學學習PS5嘅各種操作同埋遊玩唔同遊戲，歡迎有興趣玩電子遊戲嘅朋友一齊參加！

日期：6月18 及 25日(逢星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：12人

費用：\$10@1節

負責同事：林Sir



絲綢紫薇花工作坊

義工導師以紫薇花為主題，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，如果從未接觸過絲綢花嘅同學仔，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：6月17,24日 及 7月8,15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



究極基礎手機班

只限基本操作都唔熟悉嘅會員參加

如果你係完全唔熟悉手機基本操作嘅話，今次呢個班組就好適合你啦！手機當然唔只打出打入咁簡單啦，仲有好多唔同嘅功能，但認識呢啲功能之前都要先學識基本操作，快啲嚟參加學識用手机嘅第一步啦！

日期：6月27日 - 7月18日(逢星期四)

時間：上午10:30 - 上午11:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：8名

費用：\$20

負責職員：黃姑娘 (Happy)



社會福利署2024-25年度「老有所為活動計劃」 - 長幼同樂Find Your Way 簡介會

今年嘅老有所為活動計劃將會以山藝及長幼同樂為主題，各位參加者將會有機會喺呢一個為期一年嘅計劃入面嘗試跳出自己嘅舒適圈，進行唔同與山藝及遠足有關嘅活動，例如野外定向，策劃遠足活動，甚至有機會考取一級山藝訓練課程證書。由於活動內容豐富，所以決定喺公開報名之前先進行簡介會，令各位對今次嘅計劃有基本概念。如果大家對山藝有興趣或者有行開山嘅朋友，呢個活動就啱晒你啦！

日期：6月19日(星期三)

時間：上午11:00 - 11:45

地點：中心活動室

對象：中心會員

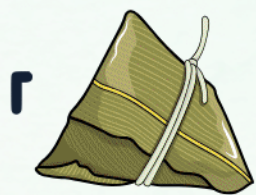
名額：12人

費用：全免

負責同事：林Sir



溫馨提示



「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，端午節當日我地會邊食糉應節邊觀賞龍舟競渡。今年我地一如以往都會係中心一齊慶祝端午節，提提報左名參加嘅會員記得準時出席啦！

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



中心健康講座

遠離糖尿病及三高

講座會同大家探討有那些是屬於患上糖尿病的高危因素，以及提供前期糖尿病的相關資訊。

日期：6月13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：免費

協辦者：雅培

負責職員：保健員廖姑娘

備注：姑娘提供在場講解營養資訊，完成後可得到奶粉試飲一包。



高血壓知多少

衛生署職員會到中心為各位老記講解高血壓的高危因素，並分享可促進健康的生活方式，讓各位老友記在日常生活中減低患上高血壓的風險。

日期：6月17日（星期一）

時間：上午10:00-11:00

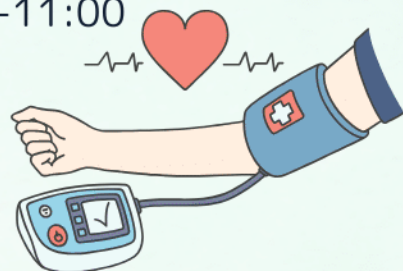
地點：中心大堂

名額：20

費用：免費

協辦者：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

7月足底按摩報名安排

日期：6月11日(星期二)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：6月12日(星期三)

對象：本中心會員

日期：6月13日(星期四)

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)



惡劣天氣服務安排



最近天氣變得不穩定，中心以會員安全為首要考慮因素，故個別活動安排(特別是戶外活動)將由中心評估風險及視乎個別情況而作最終決定，會員亦應按自己所在地區的天氣、路面交通情況及自身安全等因素作考量，自行決定是否前往中心。

天文台惡劣天氣訊號	中心活動	室內活動	戶外活動
1號風球／黃色暴雨	✓	✓	✓
3號風球／紅色暴雨	✓	✓	✗
8號風球或以上／黑色暴雨	✗	✗	✗



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7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