



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心  
中心月訊2024年8月號

# 保良局賣旗日

## PO LEUNG KUK FLAG DAY

日期：2024年8月14日（星期三）

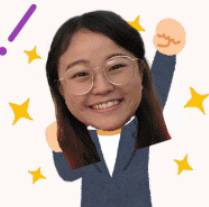
本中心賣旗地點：鑽石山中心附近區域





時間：上午 7:00 - 11:30

是次賣旗是為保良局各服務籌募善款，支援基層及弱勢社群。另外亦有設置電子募捐方式，善長可透過旗袋上的電子支付平台二維碼進行募捐。賣旗當日中心將作為旗站，部份活動可能受影響，詳見月訊活動日程表。

多謝各位義工鼎力支持！陶姑娘將稍後聯絡各位義工講解有關賣旗日資訊及旗袋交收事宜，如果再有會員有興趣幫手賣旗嘅都可以聯絡陶姑娘報名！

請大家多多支持  
保良局賣旗日！



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
<b>八月活動日程表</b> *(日)：日間托管服務活動		<b>奶粉售賣</b>  加營素 \$190	 低糖加營素 \$200	 怡保康 \$222	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 認知訓練日(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 飛鏢奪寶(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> 4	9:00 足底按摩 10:00 絲網向日葵班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 巧滾動(日)	9:30 中心例會 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍識腦朋友(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 巧奪天工(日)	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 認知訓練日(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 飛鏢奪寶(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> 11	9:00 足底按摩 10:00 絲網向日葵班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 巧滾動(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍識腦朋友(日)	7:00 保良局賣旗日 9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 巧奪天工(日)	9:00 美容坊 10:00 防跌不倒翁及家居安全 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 認知訓練日(日)	9:30 英文會話班 9:30 搓手初哥初體驗 10:30 早晨運動 10:40 經典金曲分享班 11:15 新聞暢談 2:00 飛鏢奪寶(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> 18	9:00 足底按摩 10:00 絲網蝶豆花班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 巧滾動(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍識腦朋友(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 11:15 樂活健體操 2:00 巧奪天工(日)	9:00 美容坊 10:00 防跌測試 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 認知訓練日(日)	9:30 英文會話班 9:30 搓手初哥初體驗 10:30 早晨運動 10:40 經典金曲分享班 11:15 新聞暢談 2:00 飛鏢奪寶(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> 25	9:00 足底按摩 10:00 絲網蝶豆花班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 巧滾動(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍識腦朋友(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 11:15 樂活健體操 2:00 巧奪天工(日)	9:00 美容坊 9:30 義工聚會 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 認知訓練日(日)	9:30 英文會話班 9:30 搓手初哥初體驗 10:30 早晨運動 10:40 經典金曲分享班 11:15 新聞暢談 2:00 飛鏢奪寶(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)	

### 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

# 最後召集!!!

社會福利署2024-25年度「老有所為活動計劃」

## 長幼同樂Find Your Way

今年嘅老有所為活動計劃將會以山藝同長幼同樂為主題，各位參加者將會有機會睇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。活動內容豐富，不論係聽完簡介會嘅你，定係對山藝有興趣或者有行開山嘅朋友，都好歡迎你參加！

報名日期：即日起至8月10日(星期六)

活動日期：8月 - 12月

對象：中心會員

名額：12名(需經挑選後才能報名)

費用：\$150@整個計劃

負責職員：黃姑娘(Happy)

特別注意事項：

1. 參加者**必須**出席「一級山藝訓練課程」**所有**節數，方可考取證書
2. 參加者**必須**出席10-12月**所有**訓練課程的**延伸實習活動**
3. 頒授證書儀式將於上述活動完成後舉行

活動計劃流程：(共10節)

8-10月 一級山藝訓練證書課程 - 理論課3節(每節2小時)

一級山藝訓練證書課程 - 實習課2節(全日活動)

10月 長幼同樂活動 - 野外定向(全日活動)

11月 策劃遠足活動(約2小時)

實行遠足活動(全日活動)

12月 策劃社區樂動(約2小時)

實行社區樂動(全日活動)



## 中心健康講座

### 防跌不倒翁及家居安全

為向各位老友記提高防跌意識，今次邀請了香港防癆心臟及胸病協會的職員為大家講解安全的自我照顧技巧、運動示範，讓老友記了解跌倒的原因或風險以及防跌要訣。

日期：8月15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：全免

協辦者：香港防癆心臟及胸病協會

負責職員：保健員廖姑娘



### 防跌測試

隨著年紀的增長，肌肉量和骨質會漸漸流失，容易出現跌倒的危機，因此各位老友記可以進行防跌測試，以了解自己的跌倒機會率及認識如何改善跌倒風險。

日期：8月22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：15

(報名時登記檢查時間，每人約8分鐘)

費用：免費

協辦者：雅培

負責職員：保健員廖姑娘

備註：姑娘提供在場測試講解及營養諮詢，完成後可得到試飲裝奶粉一包。



## 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  
備註：舊生優先

### 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：8月30日-10月25日 及 11月15-22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)  
備註：舊生優先

### 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：8月30日-10月25日 及 11月15-22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：18名 老師：陳懿娟老師  
負責同事：黃姑娘(Happy)  
備註：舊生優先

## 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：8月21 及 28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：8月13, 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



## 樂活健體操

運動對所有年齡人士有益，對長者而言更有延緩衰老作用，根據世界衛生組織建議，長者於每日宜進行至少30分鐘至1小時的運動，有見及此，歡迎各位會員每星期抽少少時間嚟中心做下運動，一齊身體健康！

日期：8月21 及 28日 (星期三)

時間：上午11:15 - 中午12:00

集合地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：10名

費用：\$10

負責職員：黃姑娘 (Happy)



## 義工聚會之

### 安睡·羊毛氈小盆栽DIY工作坊

各位義工大家好！又到咗我哋每季一聚嘅時候啦！今次嘅義工聚會想同大家一齊玩下啲新嘅嘢。唔知大家有冇睡眠嘅困擾呢？今次呢個係安睡主題活動，認識睡眠知識及改善睡眠技巧，仲會運用羊毛氈製作可愛小盆栽，學習以有效方法應對半夜扎醒，咁有趣嘅活動大家千祈唔好錯過啦！

日期：8月29日 (星期四)

時間：上午9:30 - 下午12:30

集合地點：中心活動室

對象：中心義工優先

名額：15名

費用：全免

協辦者：賽馬會樂眠無憂計劃

負責職員：黃姑娘 (Happy)



## 絲網蝶豆花班

漸層嘅藍紫蝶豆花顯得浪漫又有情調，其中蝶豆花茶更係廣為人知，除咗有益身心之外，顏色亦係其中嘅一大賣點。如果有興趣嘅會員記得嚟報名參加啦！另外從未接觸過絲網花嘅同學仔，就需要由基礎開始學習，以免體驗唔到課堂嘅樂趣，希望大家都可以樂在其中啦！

日期：8月19, 26日 及 9月2, 9日 (星期二)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：10位 (舊生優先)

費用：\$120

導師：林妙清老師

負責同事：陳Sir



## 花好月圓共團圓

中秋佳節乃我國傳統節日，相信唔少人都會食住月餅賞月光慶賀佳節嘅來臨，雖然中秋節嘅各地發展出不同習俗，但普遍都係一家團聚嘅日子，人們都會回到家中一齊食餐飯團圓，同時中國傳統上亦有提燈籠，猜燈謎以及中秋園遊會嘅活動。如果大家都想同我哋共聚中秋，就快啲黎報名參加啦！

日期：9月12日 (星期四)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：30位

費用：\$50

負責同事：陳Sir





保良局  
PO LEUNG KUK



SIMON K.Y. LEE  
ELDERLY FUND  
李國賢長者基金



香港城市大學  
City University of Hong Kong



聖方濟各大學  
Saint Francis University  
• CIHE • CBCC



護老藍圖  
CAREGIVER藍圖  
SUPPORT

# 護老藍圖護老者

## 支援計劃 2.0

### 護老者個案及小組服務

#### 計劃模式

護老者支援模式 (CSM) 及「再走一步」  
護老同行賦權  
心理教育小組 (PP-E)

#### 服務理念

本計劃由李國賢基金會贊助，保良局與香港城市大學及聖方濟各大學合辦，計劃為不同類別的有需要護老者提供以護老者為本的持續性支援服務

#### 計劃對象

21歲或以上非受薪之  
護老者(照顧60歲  
或以上之體弱  
長者)

#### 計劃時期

2023年12月  
至  
2025年12月  
期間

#### 服務內容

- 因應護老者需要透過個案(跟進6個月)或小組(參與8節)提供支援
- 社工專業跟進及緊密支援，陪著你一起面對照顧日常
- 參加者需要參與全數節數及填寫跟進問卷，完成後可獲津貼作鼓勵
- 完成計劃後，可繼續接受單位的護老者支援服務

#### 如有興趣了解此計劃， 歡迎與保良局職員聯絡查詢

保良局盧邱玉霜耆暉中心 (油尖旺區)

☎ 2782 0220

保良局曹金霖夫人耆暉中心 (青衣區)

☎ 2433 7300

保良局劉陳小寶長者地區中心 (觀塘東區)

☎ 2177 6299

保良局劉陳小寶耆暉中心 (觀塘西區)

☎ 2796 1129

保良局屯門改善家居及社區照顧服務 (屯門區)

☎ 3956 8482

保良局葵青改善家居及社區照顧服務 (葵青區)

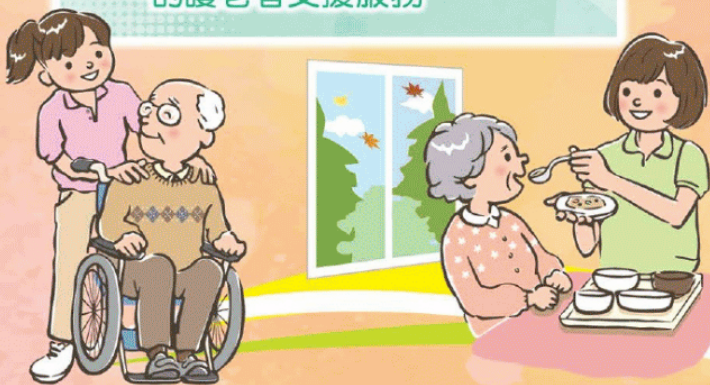
☎ 2614 2911

保良局溫林美賢耆暉中心 (九龍城區)

☎ 2897 6608

保良局莊啟程耆暉中心 (將軍澳區)

☎ 2997 0206



# 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

\*9月足底按摩報名安排\*

日期：8月12日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：8月13日(星期二)

對象：本中心會員

日期：8月14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)

離職感言：

Hello我係林Sir呀！白駒過隙，原來已經喺中心工作咗8個月啦！呢段時間好多謝每一位義工，會員同同事嘅協助同支持！多謝你哋咁踴躍參與我嘅活動！放心，中心嘅同事以後都會為大家舉辦更多有趣好玩嘅活動！



福利工作員 林麒津

## 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9月3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：黃菀靖

職員：孫嘉毅、陶依彤、黃菀靖、陳天朗、廖媛姿、  
吳佩珍、楊瑞英、肖燕玲、王桂偉、譚麗珍