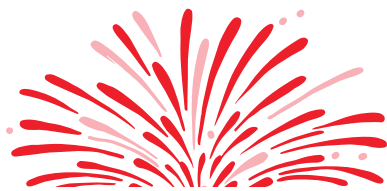




保良局
PO LEUNG KUK



保良局張麥珍耆樂中心

中心月訊2025年10月號

25/26年度

季節性流感疫苗注射服務



日期：10月15日(星期三)

時間：上午10:00 - 下午12:30

費用：免費(50歲或以上人士)

地點：本中心

於早前已到中心填寫疫苗注射同意書的人士，請於注射日當天，攜同身份證明文件，並按「黃色提示紙」分派之時間，準時到中心接種季節性流感疫苗。



備注：

- 1) 參加疫苗注射人士，必須攜帶身份證明文件
 - 2) 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應，不宜注射
 - 3) 如當日身體不適或發燒，不能注射
- 如有任何疑問，可向中心職員查詢。



星期日

十月活動
日程表
*(日): 日間托管
服務活動

星期一

奶粉售賣
加營養素 \$200
低糖加營養素 \$210
怡保康 \$235

星期二

公眾假期
中心休息

星期三

公眾假期
中心休息

星期四

美容坊
早晨運動
新聞暢談
愛心獻保良
出善致勝(日)

星期五

美容坊
早晨運動
經典金曲分享班
新聞暢談
靶場怪客(日)

星期六

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)

中心休息

9:00 足底按摩
10:00 中秋絲網金魚伴月兔
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 灌籃高手(日)

中心休息

9:00 足底按摩
10:00 玫瑰絲網花框
10:30 早晨運動
11:00 認識祖國-你我要知
2:00 灌籃高手(日)

中心休息

9:00 足底按摩
10:00 玫瑰絲網花框
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 灌籃高手(日)
2:30 草編袋DIY

中心休息

9:00 足底按摩
10:00 玫瑰絲網花框
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 灌籃高手(日)

公眾假期
中心休息

10:00 飛鏢練習場
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 智趣激盪樂銀齡(日)
2:30 書法班

10:00 飛鏢練習場
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 智趣激盪樂銀齡(日)
2:30 書法班

10:00 飛鏢練習場
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 智趣激盪樂銀齡(日)
2:30 書法班

9:30 中心例會
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 珍香藝術(日)
2:15 中心例會

10:00 季節性流感針疫苗注射
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 珍香藝術(日)

9:15 秋日慢慢遊
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 珍香藝術(日)

9:00 美容坊
早晨運動
新聞暢談
出善致勝(日)
2:30 舞出「珍」我

9:00 美容坊
10:00 長者椅上操講座
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 出善致勝(日)
2:30 舞出「珍」我

9:00 美容坊
早晨運動
新聞暢談
「珍」想打保齡
出善致勝(日)

9:00 美容坊
10:00 藥物使用安全講座
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 出善致勝(日)

9:00 美容坊
早晨運動
經典金曲分享班
新聞暢談
靶場怪客(日)

9:00 美容坊
早晨運動
經典金曲分享班
新聞暢談
靶場怪客(日)

9:00 美容坊
早晨運動
經典金曲分享班
新聞暢談
靶場怪客(日)

9:00 美容坊
早晨運動
經典金曲分享班
新聞暢談
靶場怪客(日)

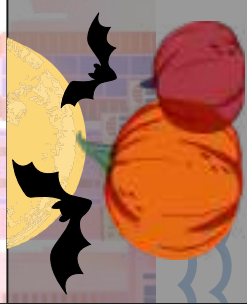
社區飯堂

逢星期一至五 下午1:15 - 2:00
(逢星期一至三 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消息, 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：9月27日 - 11月29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



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！

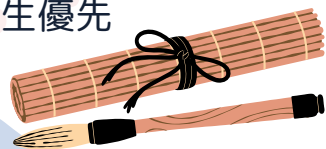
日期：10月3日 - 11月28日
(逢星期五，11月7日除外)
時間：上午 10:40 - 11:40
地點：中心活動室 費用：\$120@10堂
名額：24名 老師：陳懿娟老師
負責同事：許姑娘
備註：舊生優先



書法班

老師希望大家可以透過書法，養心養神，對書法有興趣嘅朋友仔唔好錯過喇！

日期：10月班：10月21日 - 11月11日
(逢星期二)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：中心活動室 費用：\$100@4堂
名額：每班12名 老師：馬德康老師
負責同事：許姑娘
備註：參加者可自備筆具，亦可使用中心準備的入門筆具，舊生優先



特別活動

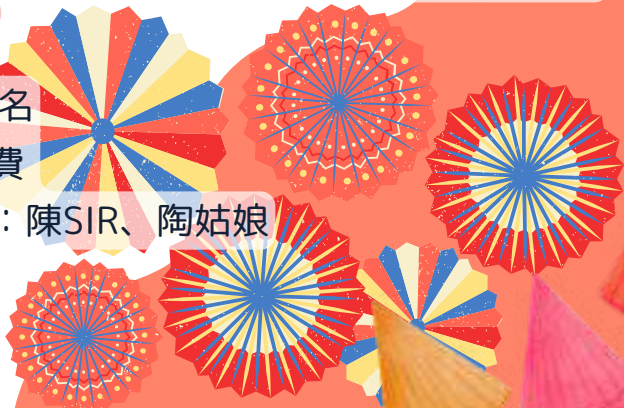
認識祖國-你我要知

唔知大家仲記唔記得嚟緊10月份嘅七野日子呢？就係我哋國慶嘅大日子啦！但係大家又知唔知道國慶即係咩呢？你哋對於國慶又認識幾多呢？趁住今次呢個機會等我哋中心嚟同大家分享吓國慶嘅既由來同歷史，畀大家重溫一下中華人民共和國成立嘅大喜日子啦！記得嚟報名參加啦！

日期：10月13日(星期一)
時間：上午11:00 - 11:30
地點：中心活動室
對象：中心會員

名額：20名
費用：免費
負責職員：陳SIR、陶姑娘

慶祝中華人民共和國成立七十六周年
國慶76周年



智叻小天地

透過有趣的認知訓練，如電子遊戲、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：11月12, 19 及 26日(逢星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心活動室

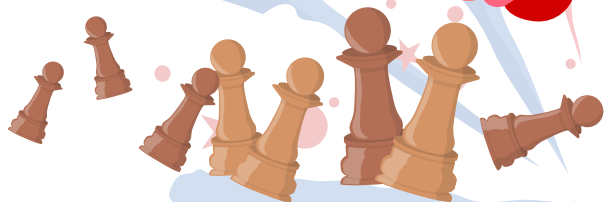
對象：經中心社工評估後之中心會員

名額：每節最多12名(舊生優先)

費用：全免

負責職員：社工陶姑娘

預告



飛鏢練習場

飛鏢班組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：10月14, 21 及 28日(逢星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：8名

費用：\$10(每節)

負責職員：陳SIR



草編袋DIY

炎炎夏日就快完啦，趁住呢個夏天同我哋一齊製作一個靚靚嘅草編袋，做一個充滿正能量嘅陽光少男少女！

日期：10月20日(星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：12名

費用：\$50

負責職員：許姑娘



玫瑰絲網花框

玫瑰嘅花期準備完結啦！為咗畀大家捉緊夏季嘅餘溫，導師用唔同色彩嘅玫瑰呈現不同嘅美，有興趣嘅會員記得嚟報名參加啦！

日期：10月13, 20, 27 及 11月3日
(逢星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

(舊生優先)

名額：12名

費用：\$120(共4節)

導師：林妙清老師

負責職員：陳SIR



「珍」想打保齡

打保齡球除咗可以增強手臂同腿部肌肉嘅力量之外，仲會提高身體靈活性同協調性，同時亦都促進咗社交嘅互動。無論大家識唔識都歡迎一齊嚟學玩！

日期：10月23日(星期四)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：黃埔雷霆保齡球場

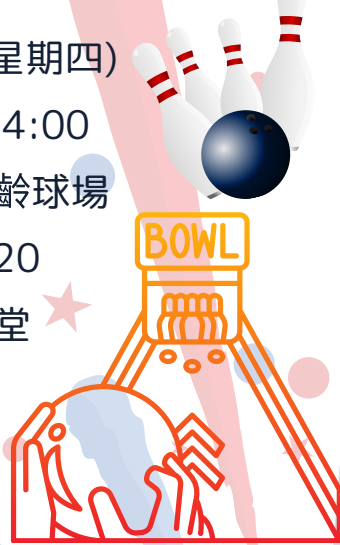
集合時間：下午1:20

集合地點：中心大堂

名額：20人

費用：\$100

負責職員：許姑娘



舞出「珍」我

中國古典舞嘍具有悠久歷史同深厚文化底蘊嘅舞蹈藝術形式，無論音樂定動作，都柔中帶激昂，配合唔同嘅道具，以表達出唔同嘅情感。大家仲唔快啲嚟報名一齊跳個開心舞？

日期：9月25日及10月9, 16, 23日
(逢星期四)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：8名

費用：\$100(共4節)

負責職員：許姑娘、陶姑娘



中心健康講座

長者椅上操

中心致力鼓勵長者建立健康的生活習慣，誠邀體適能專家，並由專業的運動導師教授減壓椅上操，相關運動融入多元概念，當中不乏坐式八段錦、健腦操、手眼保健運動及坐式太極等精髓。志於提升長者的生活質素、提供適度的感官刺激、紓緩生活壓力，從而達致居家安老、出入平安、延年益壽！

日期：10月16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：長者安居協會

負責職員：保健員 卓SIR



藥物使用安全

透過講解從身體不適，醫生應診，到藥房取藥及服藥的過程，使長者們知悉到：病人就診的技巧、應提供什麼資料給醫生、取藥時應注意什麼事項、使用非處方藥物的存在危險、購買及使用非處方藥物時應注意的事項、明白儲存藥物的正確方法等事項及秘技。

日期：10月30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：衛生署長者健康服務

負責職員：保健員 卓SIR



炎炎夏日經已悄悄離開，伴隨住陽光嘅餘溫，秋意亦漸漸湧現，又名「食慾之秋」，勾起大家對美食嘅渴求。今年嘅第一個秋季旅遊我哋帶大家去人煙稀少嘅隱世景點馬灣同愉景灣。馬灣位於大嶼山同青衣之間，除咗著名嘅「挪亞方舟主題公園」、綠茶如茵嘅「大自然公園」、探索宇宙奧秘嘅「太陽館」之外，全新嘅旅遊地標「



馬灣1868」更加打造咗一個文化與藝術共生嘅海島藝術社區，帶大家慢步海岸棧道俯瞰碧藍大海，午餐時段我哋亦安排咗豐富馳名嘅燒肉海鮮美味佳餚比大家逐一淺嚐。相信你哋一定唔會錯過今次嘅旅程，快啲嚟搵我哋報名參加啦！

日期:10月22日(星期三)

集合時間:上午09:15

集合地點:中心大堂

負責職員:許姑娘

解散時間:下午04:30

解散地點:中心大堂

收費:會員\$228 非會員\$250

名額:58名

白灼蝦

鹽焗雞

炭爐燒肉

絲苗白飯

椒鹽豆腐

X醬肉片

菠蘿咕嚕肉

清蒸海上鮮

北菇扒時蔬

菜單



每位奉送最高港幣十萬元團體旅遊平安保險

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

11月足底按摩報名安排

日期：10月13日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：10月14日(星期二)

對象：本中心會員

日期：10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)

每節約為60分鐘

*套票將會於2026年3月31日到期，敬請留意。

美容坊服務日期及時間：

逢星期四 上午9:00 - 下午2:00

逢星期五 上午9:00 - 下午5:00

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
蔡國輝

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

2025年11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：蔡國輝 編輯：陳天朗

職員：蔡國輝、陶依彤、許靜怡、陳天朗、卓傲、
吳佩珍、楊瑞英、肖燕玲、王桂偉、譚麗珍