

保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2025年5月號

「糉」動耆「原」記

端午節係漢字文化圈嘅傳統節日，而喺每年嘅農曆五月初五，我哋會邊食糉應節邊觀賞龍舟競渡。今年我哋一如以往會喺中心一齊同大家慶祝端午，仲等啲咩啊？快啲叫埋朋友一齊參加啦！

日期：5月28日（星期三）

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心活動室

費用：\$50

名額：30名

負責職員：社工 陶姑娘



五月、六月好忙呀！節日一個接一個！除咗係一年一度食糉嘅日子外，亦係被子女孝敬嘅好時機！中心嚟緊有兩個節慶活動，準備同大家一齊歡度佳節。祝願大家年年有糉食，有心又有力！爸爸媽媽們，兒孫塞滿堂，平安又健康！

親恩無窮樂翻天 雙親節歡聚派對

臨近母親節及父親節，中心誠邀大家聚首一堂，感謝雙親無私的愛與奉獻，共創溫馨時刻與難忘的節慶回憶，向偉大的父母致敬！活動內容精彩，保證趣味連連、歡笑回憶滿滿！凡報名之會員，均會獲贈「精緻手製絲綢花」一朵！

日期：6月13日（星期五）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：30名

費用：\$50

負責職員：卓SIR



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>五月活動日程表 (日)：日間托管服務活動</p>	<p>奶粉售賣 加營素 \$200 低糖加營素 \$210 怡保康 \$235</p> 					
<p>中心休息 4</p>	<p>公眾假期中心休息 5</p>	<p>9:30 中心例會 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 智趣激盪樂銀齡(日) 2:15 中心例會</p>	<p>10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 智趣激盪樂銀齡(日) 2:30 心靈花園</p>	<p>公眾假期中心休息 1</p>	<p>9:00 美容坊 9:30 「退而不休」耆妙之旅 10:00 骨盆底健康與長者活力提升講座 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出書致勝(日)</p>	<p>9:00 美容坊 10:30 早晨運動 10:40 經典金曲分享班 11:15 新聞暢談 2:00 飛鏢星期五(日)</p>
<p>中心休息 11</p>	<p>9:00 足底按摩 10:00 絲綢四季海棠 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日)</p>	<p>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)</p>	<p>10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆妙畫趣(日)</p>	<p>9:00 美容坊 9:15 保齡球體驗 9:30 「退而不休」耆妙之旅 10:00 耆樓物業知多少物業收購及強拍講座 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出書致勝(日)</p>	<p>9:00 美容坊 10:30 早晨運動 10:40 經典金曲分享班 11:15 新聞暢談 2:00 飛鏢星期五(日)</p>	<p>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)</p>
<p>中心休息 18</p>	<p>9:00 足底按摩 10:00 絲綢牡丹迎春花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 2:30 「腦」玩專家</p>	<p>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)</p>	<p>10:00 「糴」動耆「原」記 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆妙畫趣(日)</p>	<p>9:00 美容坊 10:00 精明使用長者醫療券講座 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出書致勝(日) 2:30 螺鈿飾物工作坊</p>	<p>9:00 美容坊 10:30 早晨運動 10:40 經典金曲分享班 11:15 新聞暢談 2:00 飛鏢星期五(日)</p>	<p>公眾假期中心休息 24</p>
<p>中心休息 25</p>	<p>9:00 足底按摩 10:00 絲綢牡丹迎春花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日)</p>	<p>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)</p>	<p>10:00 「糴」動耆「原」記 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆妙畫趣(日)</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>公眾假期中心休息 31</p>

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12, 26日, 5月3-24日, 6月7-28日(逢星期六)
時間：下午1:00 - 3:00
地點：中心活動室 費用：\$250(共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：4月11, 25日, 5月2日 - 6月20日(逢星期五)
時間：上午 10:40 - 11:40
地點：中心活動室 費用：\$120(共10堂)
名額：28名 老師：陳懿娟老師
負責同事：陳Sir
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：5月14 及 21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(舊生優先)

費用：全免

負責職員：社工陶姑娘



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：5月13, 20 及 27日(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



絲網牡丹迎春花

今次導師透過牡丹花同迎春花組合以迎接春天嘅嚟臨，牡丹寓意雍容華貴，迎春花則如同花名迎春來，為大地迎來百花齊放嘅春天。導師亦為花朵增添雀鳥更別具特色，如果有興趣嘅會員記得嚟報名參加啦！

日期：5月19, 26日 及 6月2, 9, 16日(星期一)

地點：中心活動室

名額：12名

導師：林妙清老師

時間：上午10:00 - 11:30

對象：中心會員(舊生優先)

費用：\$150(共5堂)

負責職員：陳SIR



保齡球體驗

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：5月15日 (星期四)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：黃埔雷霆保齡球場
 集合時間：上午09:15
 集合地點：中心大堂
 名額：16人
 費用：\$50
 負責職員：許姑娘



螺鈿飾物工作坊

螺鈿係將貝殼或海螺鑲嵌喺器皿表面嘅裝飾工藝，屬中國傳統非物質文化遺產，姑娘每堂都會教大家整一款獨一無二嘅飾物，一齊嚟學下傳統手藝啦！

日期：5月22、29日 (逢星期四)
 時間：下午2:30-3:30
 地點：中心活動室
 收費：\$50共2堂
 名額：10人
 負責職員：許姑娘



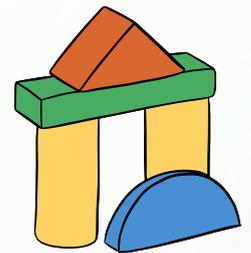
備註：如果想揀款式嘅朋友仔，請於5月13日或之前報名，其後將會由姑娘安排飾物。



「腦」玩磚家

大玩樂高積木遊戲，與大家進行「腦」力訓練，一齊認識和預防認知障礙症。喺活動嘅最後會同大家介紹相關服務，分享吓認知障礙症嘅生活小貼士畀大家。

日期：5月19日 (星期一) 時間：下午2:30-3:45
 地點：中心活動室 費用：\$10
 名額：18名 負責職員：實習社工 啊傑



離別感言

話咁快就經過咗四個半月嘅實習時間。感謝各位會員用心同我相處、認識。實習我見識到你哋嘅活力、可愛。再一次多謝你哋嘅友善同同事、主任嘅幫忙。有緣再見！

啊傑



Macy



時間過得好快！我係中心將會實習到五月尾！之後便會離開了！好高興喺呢段時間認識你哋每一位，你哋為我嘅實習填上咗唔同嘅顏色。祝大家身心安康！

中心動向

中心會員證更換事宜

相信入會多年嘅會員對我哋中心嘅會員證都有深刻嘅印象，喺緊嘅6月份我哋中心要換會員證啦！今次呢張會員證由我哋同事一齊構思，運用特別風格精心製作，除咗別具創意特色之外，亦都再次加深咗大家對我哋會員證嘅印象！另外由於中心會員人數眾多，稍後我哋會陸續公佈換證安排，敬請留意！



慢性疾病共同治理先導計劃 (慢病共治計劃)

計劃目的

- 提供便捷的糖尿病及高血壓篩查服務，以及提供血脂檢查
- 為計劃參加者度身訂造健康管理方案，控制慢性疾病風險因素
- 及早預防慢性疾病及減少相關併發症

參加資格

- 45歲或以上香港居民
- 沒有已被確診患有糖尿病或高血壓
- 已登記加入「電子健康紀錄互通系統」，並成為地區康健中心／站的會員

計劃內容

由家庭醫生評估
及安排篩查化驗

轉介到指定醫
務化驗所抽血

由家庭醫生解釋
化驗報告及診斷
結果，安排合適
的健康管理方案



詳情可見以下網址：

<https://www.primaryhealthcare.gov.hk/cdcc/tc/gp/introduction.html>

骨盆底健康與長者 活力提升講座

是次健康教育講座將由專業物理治療師主講，介紹骨盆底肌肉訓練的重要性及其與漏尿的關係。內容包括簡單的訓練方法與預防措施，旨在提升長者生活品質。滲尿／漏尿問題實屬常見煩惱，卻經常被忽視，而透過專業訓練，可有效改善。誠邀各位會員參與，增進健康意識，預防及管理此狀況。

日期：5月8日（星期四）

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

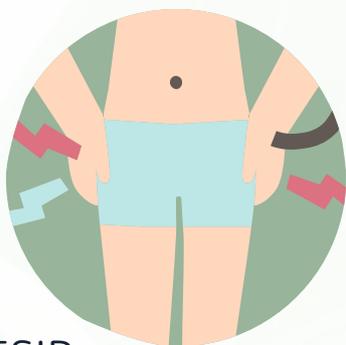
對象：中心會員

名額：20名

費用：全免

協辦者：信念復康

負責職員：保健員 卓SIR



舊樓物業知多少 物業收購及強拍

由強拍條例小業主支援中心代表講解，為受《土地（為重新發展而強制售賣）條例》或私人收購影響的舊樓小業主提供協助，以支援少份數擁有人（舊建築物的小業主）為目標，有助提升舊樓業主對物業收購的認識及業主應有的權利。

日期：5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：強拍條例小業主支援中心

負責職員：保健員 卓SIR



精明使用長者醫療券

長者醫療券計劃內容概要：使用長者醫療券方法、注意事項與個案分享。在「長者醫療券大灣區試點計劃」下，長者醫療券的適用範圍將擴展至中山、深圳和東莞，合資格香港長者亦將可使用醫療券支付大灣區醫療試點的門診醫療及護理費用。現時65歲或以上的本港居民，每人每年都可獲發港幣2000元的醫療券，金額最多可累積至港幣8000元。

日期：5月29日（星期四）

地點：中心大堂

費用：全免

負責職員：保健員 卓SIR



時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

協辦者：長者健康外展分隊

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12日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：5月13日(星期二)

對象：本中心會員

日期：5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)

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：陳Sir



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

2025年6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：陳天朗

職員：孫嘉毅、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、黃苑靖