



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2025年6月號

我哋中心準備更換會員證喇！

會員證換領安排

各位會員大家好！萬眾期待嘅會員證換領終於開始喇！

由6月10日(星期二)開始，我哋會根據會員號碼順序分批換領，詳細時間表如下：

- 1 10(二)-14/6(六) 會員號碼 2242-00001 至 2242-02000
- 2 16(一)-21/6(六) 會員號碼 2242-02001 至 2242-03000
- 3 23(一)-28/6(六) 會員號碼 2242-03001 至 2242-04000
- 4 30/6(一)-5/7(六) 會員號碼 2242-04001 至 2242-04250
(1/7公眾假期及2/7例會除外)
- 5 7(一)-12/7(六) 會員號碼 2242-04251 至 2242-04600
- 6 14(一)-19/7(六) 會員號碼 2242-04601 至 2242-04900

如果大家唔知自己嘅會員號碼，可以睇下自己張會員證上面有寫㗎喇！



舊證



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
9:00 足底按摩 10:00 絲網牡丹迎春花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(白) 1	9:00 足底按摩 10:00 絲網牡丹迎春花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(白) 2	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(白) 2:15 中心例會 3	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 書妙畫趣(白) 4	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出書致勝(白) 5	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(白) 6	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(白) 7
9:00 足底按摩 10:00 絲網牡丹迎春花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(白) 8	9:00 足底按摩 10:00 絲網牡丹迎春花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(白) 9	9:30 「書青連心樂融融」 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(白) 10	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 書妙畫趣(白) 11	9:00 美容坊 10:00 講座-素食一定好? 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出書致勝(白) 2:30 皮革卡套工作坊 12	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(白) 2:00 親恩無窮樂翻天 雙親節歡聚派對 13	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(白) 14
9:00 足底按摩 10:00 絲網洋紫荊花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(白) 15	9:00 足底按摩 10:00 絲網洋紫荊花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(白) 16	9:30 飛鏢練習場 10:00 早晨運動 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 智趣激盪樂銀齡(白) 17	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 書妙畫趣(白) 18	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出書致勝(白) 2:30 星展耀音暉 19	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(白) 20	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(白) 21
9:00 足底按摩 10:00 絲網洋紫荊花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(白) 22	9:00 足底按摩 10:00 絲網洋紫荊花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(白) 23	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(白) 24	9:20 珍想打保齡 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 書妙畫趣(白) 25	9:00 美容坊 10:00 講座-長者常見皮膚問題的護理 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出書致勝(白) 26	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(白) 27	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(白) 28
9:00 足底按摩 10:00 絲網洋紫荊花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(白) 29	9:00 足底按摩 10:00 絲網洋紫荊花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(白) 30	加營養素 \$200 低糖加營養素 \$210 怡保康 \$235 31	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(白) 32			

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

六月活動
日程表
(白): 日間托管
服務活動

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：6月11, 18 及 25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：6月10, 17 及 24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



絲網洋紫荊花

洋紫荊花作為香港嘅市花，每逢花季來臨，都會引起一陣賞花嘅熱潮。洋紫荊最早係香港發現，象徵力量與優雅。伴隨時間嘅推移，洋紫荊已經慢慢融入咗我哋香港嘅文化同社會當中，如果有興趣嘅會員記得嚟報名參加啦！

日期：6月23, 30日 及 7月7, 14日 (星期一) 時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心活動室

名額：12名

導師：林妙清老師

對象：中心會員 (舊生優先)

費用：\$120(共4堂)

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：6月25日（星期三）

時間：上午10:00-中午12:00

地點：黃埔雷霆保齡球場

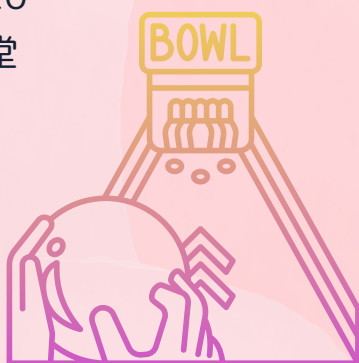
集合時間：上午9:20

集合地點：中心大堂

名額：16人

費用：\$100

負責職員：許姑娘



「耆青連心樂融融」 探訪計劃

計劃由超過1,000名醫學院學生及義工為長者積極引入電子健康嘅概念，幫助長者睇生理、心理及社會適應等三方面關顧自己嘅健康。當日會有香港大學李嘉誠醫學院嘅學生嚟到鑽石山，上門探訪大家，到時仲會教大家點樣用手機去關注自己嘅健康，有興趣嘅朋友記得嚟報名啦！

日期：6月17日（星期二）

時間：上午9:30-中午12:00或

下午1:45-4:15（每節1小時15分）

地點：中心活動室

名額：28人

費用：全免

負責職員：許姑娘



星展耀耆暉

今個月有一班星展銀行嘅義工朋友會嚟到中心探大家，到時佢哋會同大家玩下遊戲同唱下金曲，另外仲會帶大家做運動，大派禮物福袋畀大家！

日期：6月19日（星期四）

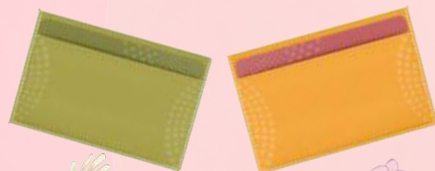
時間：下午2:30-4:30

地點：中心活動室

名額：20人

費用：全免

負責職員：許姑娘



日日體適能

嚟緊7月份，會有一班專業嘅體適能教練嚟到中心同大家做運動，如果覺得平時自己一個做運動無聊，或者想學下啲新型體能運動嘅就千祈唔好錯過喇！

日期：7月12日（星期六）

名額：15人

時間：上午10:00-11:30

費用：全免

地點：中心活動室

負責職員：許姑娘



中心健康講座

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：6月11, 18 及 25日（星期三）

時間：上午11:15-中午12:00

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：8名

費用：\$15

負責職員：黃姑娘（Happy）



長者常見

皮膚問題的護理

一起提升健康管理的專業護膚知識，深入了解濕疹、主婦手、帶狀疱疹（生蛇）、疥瘡等的皮膚異常、防治及護理；解開其成因、徵狀及傳播途徑之謎，分享防治與消毒受感染物的方法，控制感染及預防的秘訣。

日期：6月26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

負責職員：保健員 卓SIR



素食一定好？

素食生活除咗改變我哋日常飲食習慣，亦會逐少改變我哋嘅生活方式，甚至是人生哲學。今次我哋好榮幸可以邀請到註冊營養師為大家拆解素食迷思，希望更多人可以「吃」出健康！

日期：6月12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：黃大仙地區康健中心

負責職員：保健員 卓SIR



老有所為活動計劃

2025-26「一年計劃」夥影長者

新一年老有所為又開始喇！今年嘅主題係皮影戲。我哋邀請到專業木偶皮影劇團嘅導師嚟教我哋點樣親自製作皮影，控制方法，表演技巧等專業操作手法，呢個木偶皮影劇團係由入行50年嘅老師傅創立，有佢嘅教導，今次我哋都有機會學到真正嘅傳統技藝！之後我哋仲會一齊走入社區，將呢個傳統技藝展現畀大家！

課堂日期：暫定9-11月星期四上午(共12堂)

第1堂 介紹皮影歷史、構造、製作皮影偶

第2堂 學習操縱技巧、單人雙人的訓練

第3,4堂 學習簡單片段及試練

第5-12堂 了解故事及角色、分配角色、學習基本走位

；學習操縱技巧、配合故事音樂進行排練

表演日期：暫定2025年12月及2026年1月

名額：10名

收費：\$150

負責職員：許姑娘



社會福利署
Social Welfare Department



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

備註：參加者需達八成或以上出席率，以及參與社區表演活動



賣旗日義工招募

保良局一年一度嘅賣旗日又到喇！好多謝咁多位義工一直以嚟嘅支持同幫助！今年保良局賣旗日將會提早到7月份舉行，依家誠意邀請大家嚟支持下我哋中心。就算無做義工幫忙，希望大家經過中心附近都多多支持下我哋一班親切嘅義工們，有你哋係支持就係對我哋最大嘅鼓勵，歡迎大家帶埋親朋戚友一齊嚟日行一善！

日期：7月23日(星期三)

時間：上午7:00-11:00 (可因應個人體力參與其中2-4小時)

集合地點：中心大堂

活動地點：中心附近

名額：30人

負責職員：許姑娘



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9日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：6月10日(星期二)

對象：本中心會員

日期：6月11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)

由於7月1日為香港特別行政區成立紀念日

7月份例會將延至7月2日(星期三)舉行

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7月2日 星期三 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、黃苑靖、陳天朗、卓傲、
吳佩珍、楊瑞英、肖燕玲、王桂偉、譚麗珍