



保良局  
PO LEUNG KUK

## 保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2025年1月號



主任：  
蛇來運到迎新歲，  
福臨財至喜滿門！



Happy：  
新春福瑞送吉祥，  
金蛇進家富滿堂，  
金蛇狂舞春添彩，  
玉樹臨風喜滿門！



陶姑娘：  
蛇運沖天，福氣旺來，  
蛇年納福，平安健康！

許姑娘：祝大家身體健  
康！蛇采飛揚！新年一  
個個都精神奕奕！



陳Sir：祝大家蛇年  
行大運，財運亨通！



卓哥哥：  
蛇舞春風吉祥賀禧迎福到，  
花開富貴安康順心報春來



偉：蛇年行好運，  
身體健康，如意吉祥，  
萬事如意，狗馬亨通！



珍姐：新年快樂，  
身體健康，闔家平安！



吳姑娘：恭賀發財，  
四季進財，事事如意！

楊姑娘：  
蛇年吉祥，平平安安，  
健健康康，順順利利！



肖姑娘：  
金蛇狂舞，蛇行天下，  
福壽安康，好運亨通！



### 金蛇獻瑞送吉祥

農曆新年係最受華人重視嘅傳統節日，每個地方都會舉辦唔同活動迎接福氣滿滿嘅一年，中心都唔例外，正所謂「爆竹一聲除舊歲，桃符萬象迎新春」，邀請各位會員一齊嚟到中心慶祝農曆新年嘅到來，為新嘅一年打響頭炮！

日期：2月1日（農曆年初四，星期六）

時間：上午10:00 - 上午11:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：30名

費用：\$50

負責職員：黃姑娘 (Happy)

備註：邀請每位參加者著上紅色嘅衫，一齊影張靚相啦！



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六					
<b>一月活動日程表</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 \$235	<b>公眾假期中心休息</b> 1	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂世界(日) 2:30 花花世界花藝班 2	9:00 美容坊 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 耆樂敢鏢日(日) 3	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂好滾動(日) 2:30 靜向靜觀小組 5	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂好滾動(日) 2:30 靜向靜觀小組 6	9:30 中心例會 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂腦力日(日) 2:00 舞出真我跳舞班 2:15 中心例會 7	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂你為師(日) 2:30 頌砵聲療體驗 8	9:00 美容坊 9:20 長幼同樂FIND YOUR WAY 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂世界(日) 2:30 椅子瑜伽 9	9:00 美容坊 9:30 英文會話班 10:00 保護心臟講座 10:30 早晨運動 10:40 經典金曲分享班 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂敢鏢日(日) 2:30 香薰蠟燭工作坊 10	9:00 足底按摩 9:30 笑住過好每一天 10:30 早晨運動 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日) 11
<b>中心休息</b> 12	9:00 足底按摩 10:00 紅燈籠賀新春 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂好滾動(日) 2:30 靜向靜觀小組 13	9:30 過年GO GO糕! 10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂腦力日(日) 14	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 樂活健體操 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂你為師(日) 2:30 頌砵聲療體驗 2:30 十全十美全盒製作 15	9:00 美容坊 10:00 日本柔瀉樹脂工作坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂世界(日) 2:30 椅子瑜伽 16	9:00 美容坊 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 耆樂敢鏢日(日) 17	9:00 長幼同樂FIND YOUR WAY 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) 18					
<b>中心休息</b> 19	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂好滾動(日) 2:00 靜向靜觀小組 3:00 香薰蠟燭工作坊 20	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂腦力日(日) 21	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 樂活健體操 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂你為師(日) 22	9:00 美容坊 10:00 長者道路安全講座 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂世界(日) 2:30 椅子瑜伽 23	9:00 美容坊 10:30 年年有·蔡繼有 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂敢鏢日(日) 24	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) 25					
<b>中心休息</b> 26	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂好滾動(日) 27	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂腦力日(日) 28	<b>大年初一中心休息</b> 29	<b>大年初二中心休息</b> 30	<b>大年初三中心休息</b> 31	31					

**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

# 農曆新年活動



## 紅燈籠賀新春



一年一度嘅喜慶新年又到啦，導師為迎接新年作準備，採用利是封製作一個華麗嘅燈籠，燈籠在中國文化中象徵吉祥、喜氣同招財，所以每逢東方喜慶節日都會喺大街小巷高高掛起紅燈籠寓意迎接新春的來臨！到時記得一齊嚟感受下新年嘅熱鬧氣氛！

日期：1月13日 (星期一)  
 時間：上午10:00 - 中午12:00  
 地點：中心活動室  
 對象：中心會員  
 名額：10名  
 費用：\$80  
 導師：林妙清老師  
 負責同事：陳Sir



## 過年GO GO糕！



年糕係一種流行於農曆新年嘅一種傳統賀年食品，大家年糕就食得多啦，但有冇嘗試過自己整呢？今次中心邀請咗義工老師教大家佢嘅獨門秘方，一齊嚟學整年糕過新年啦！

日期：1月14日 (星期二)  
 時間：上午9:30 - 中午11:30  
 地點：中心廚房  
 對象：中心會員  
 名額：8名  
 費用：\$35  
 導師：中心義工 鄭妙華老師  
 負責同事：黃姑娘 (Happy)



## 十全十美全盒製作工作坊



流體畫嘅特點係獨一無二、極具色彩效果，亦係非常自由、隨意嘅藝術形式，透過顏料嘅自然流動性嚟表達情感同創意。非常適合初學者，唔需要繪畫基礎技能，亦能夠發揮創意，呢一堂我哋會用流體畫嘅形式嚟製作全盒，去到新年人哋上嚟拜年，見到個全盒係你自己整嘅都特別有面子！

日期：1月15日 (星期三)  
 時間：下午2:30 - 4:00  
 地點：中心活動室  
 對象：中心會員  
 名額：16名  
 費用：\$50  
 負責同事：許姑娘



## 年年有 · 蔡繼有



就嚟新年喇！當日會有蔡繼有中學嘅同學嚟到中心同大家提前賀新春，玩遊戲，仲有帶嚟精彩嘅表演同禮物送畀大家！

日期：1月24日 (星期五)  
 時間：上午10:30 - 11:30  
 地點：中心活動室  
 對象：中心會員  
 名額：15名  
 費用：\$30  
 負責同事：許姑娘





### 豐衣足蛇行大運



新一年又到，祝大家身體健康！豐衣足蛇！嚟緊新年，唔少得嘅梗係同大家去行個大運啦！咁啱紅葉季節，大棠大家可能去得多，但今次我哋會帶大家去另一個紅葉秘境—青衣公園，之後會同大家去食素食自助餐，然後再去圓玄學院。圓玄學院供奉儒家、佛教及道教的思想。佢嘅建築富有中國風格，新年當然要一齊去欣賞美麗嘅事物！仲唔快啲報名？

日期：2月11日(星期二) 名額：61名  
集合時間：上午9:00 費用：會員\$218(暫定)  
回程時間：下午4:00 非會員\$238(暫定)  
集合地點：本中心 負責同事: 許姑娘  
行程內容：青衣公園 -> 寶蓮素食自助餐 -> 圓玄學院



### 魔力魔力新年賽



魔力橋可以訓練長者腦力，記憶力同埋專注力，適逢新年，舉辦魔力橋比賽唔單只令識玩嘅大家認識志同道合嘅朋友仔，亦鼓勵唔熟悉嘅朋友仔嚟學下呢個有益身心嘅遊戲，頭三名仲有豐富嘅獎品添！

日期：2月7日(星期五) 名額：16名  
時間：下午2:30 - 4:00 費用：\$10  
地點：中心活動室 負責同事: 許姑娘  
對象：中心會員



## 農曆新年特別服務



### 長者歲晚大掃除家居清潔



農曆新年之前有一個傳統習俗，多數人都會喺年底前大掃除，意味住「送舊迎新」，招嚟福氣同財運，傳統嚟講，新年前嘅大掃除可以將過去一年嘅厄運清走，迎接新一年嘅開始。保良局知道大家都有歲晚大掃除嘅習慣，所以希望協助有需要嘅長者提供上門清潔服務，令大家可以清潔得更徹底，乾乾淨淨咁過新年！

報名日期：1月7 - 11日(星期二 - 星期六)  
清潔日期：1月17 - 27日(需另約日期及時間)  
清潔時間：上午9:00 - 下午5:00(每戶3小時清潔時間)  
對象：經中心職員評估後之體弱及有經濟困難的獨居或雙老會員  
居住於黃大仙區的會員優先  
負責同事：黃姑娘(Happy)  
主要清潔項目：抽油煙機、風扇、抽氣扇、手部不能觸及的高窗  
備註：如有任何查詢，請致電中心與負責同事聯絡



# 中心恆常班組

## 水墨樂油油

日期：2024年12月21日 - 2025年2月22日 (逢星期六)

時間：下午1:00 - 3:00

費用：\$250@10堂

老師：鄭素萍老師

負責同事：陳Sir



## 英文會話班

日期：2024年12月20日 - 2025年2月21日 (逢星期五)

時間：上午 9:30 - 10:30

費用：\$120@10堂

老師：陳懿娟老師

負責同事：黃姑娘(Happy)



## 經典金曲分享班

日期：2024年12月20日 - 2025年2月21日 (逢星期五)

時間：上午 10:40 - 11:40

費用：\$120@10堂

老師：陳懿娟老師

負責同事：黃姑娘(Happy)



# 中心健康講座

## 保護心臟：小中風，大危險

心房顫動勿忽視，預防中風您有法！如何判定小中風？持續幾分鐘的單側肢體無力或麻木、口齒不清、失明等，原來已經可以是短暫性的腦缺血症狀！講座講解保護心臟、心房顫動與心臟病的關係，進行心房顫動篩查的重要性。

日期：1月10日 (星期五)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：中心大堂

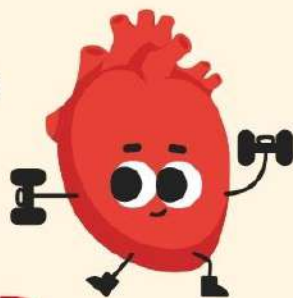
對象：中心會員

名額：20名

費用：全免

協辦者：雅培

負責職員：保健員 卓Sir



## 長者道路安全講座

如何避免觸犯交通法例？政府是否已安裝人臉辨識技術？在馬路上遇上意外應該怎麼辦？講座加強長者的道路安全教育，強調正確使用道路及橫過馬路的方法，提醒長者善用合適的行人過路設施，推廣道路安全。

日期：1月23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

費用：全免

協辦者：交通部 道路安全組

負責職員：保健員 卓Sir



# 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：1月15 及 22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：1月14 及 21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@1節

負責職員：陳Sir



## 浪漫滿屋-香薰蠟燭工作坊 之季節系列

話咁快又就轉季，上次做完聖誕同新年嘅香薰蠟燭，今次就同大家一齊整啲同春天夏天有關嘅香薰蠟燭，鐘意香噴噴嘅你記得要嚟一齊玩！

日期：1月20日 及 2月10日 (星期一)

時間：下午3:00 - 4:30 (1月20日)

下午2:30 - 4:00 (2月10日)

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：16名

費用：\$50

負責職員：許姑娘



## 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小時嘅運動，有見及此，歡迎各位會員每星期抽少少時間嚟中心做吓運動，一齊身體健康！

日期：1月15 及 22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：\$10

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

天氣咁好，最適合就係出去呼吸大自然嘅空氣！今個月我哋會有兩次嘅行山，第一次會係我哋一班會員設計好路線帶大家去行，第二次就會有一班中學生同我哋一齊上山下海！如果大家有興趣嘅，都歡迎大家一齊嚟行山，呼吸下新鮮空氣啦！

第一次：

日期：1月9日(星期四)

集合時間：上午9:20

集合地點：本中心

活動地點：龍蝦灣

對象：中心會員 / 會員親友

名額：8名

費用：全免

負責職員：許姑娘



第二次：

日期：1月18日(星期六)

集合時間：上午9:00

集合地點：本中心

活動地點：石澳大浪湧西灣

對象：中心會員 / 會員親友

名額：8名

費用：全免

負責職員：許姑娘



備註：

- 1) 山徑有部分路段為石級，參加者需有一定體力要求
- 2) 參加者需自備車費、充足水份及少量乾糧



# 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

\*2月足底按摩報名安排\*

日期：1月13日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：1月14日(星期二)

對象：本中心會員

日期：1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)

\*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  
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

2025年2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：孫嘉毅 編輯：黃苑靖

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