



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心
中心月訊2025年11月號

25周年
珍心相伴廿五載
活出香妙新篇章

各位張麥珍會員大家好呀！

中心迎接成立25周年啦！係呢度感謝大家一路對中心嘅支持，為咗俾大家一同慶祝，我哋特別籌辦一系統的活動，期待你哋嘅來臨！

珍心相伴25年
嘉年華 周年午宴

除咗準備五花八門嘅遊戲、活動、班組體驗，仲有小食分享、影相打卡等精彩節目俾大家，保證大家玩得樂不可支！齊齊同我哋慶祝25周年，活出精彩幸福好年華！

日期：11月15日(星期六)

時間：上午9:30 - 12:00 及
下午2:00 - 4:30

地點：中心

對象：中心會員優先

名額：不限

費用：全免

周年聚餐嚟一場溫馨嘅午宴，帶俾大家重溫美好回憶，到時有美食同精彩表演㗎！名額有限，快啲憑會員證嚟中心報名啦！

日期：11月22日(星期六)

時間：上午11:00(恭候)
上午12:00(開席) - 下午3:00

地點：富臨酒家

(竹園龍翔道120號新光中心1座3樓)

對象：中心會員優先

名額：25圍(12人/圍)

費用：會員\$60 非會員\$80

TICKET

TICKET

TICKET

TICKET

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

十一月活動 日程表

*(日): 日間托管
服務活動



中心休息



中心休息



中心休息



中心休息

9:00 足底按摩
10:00 絲綢舞蹈花環
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 灌籃高手(日)

9:00 足底按摩
10:00 絲綢舞蹈花環
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 灌籃高手(日)

9:00 足底按摩
10:00 絲綢舞蹈花環
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 灌籃高手(日)

9:00 足底按摩
10:00 絲綢舞蹈花環
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 灌籃高手(日)

9:30 中心祈禱
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 智趣源溫樂銀飾(日)
2:15 中心祈禱
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 智趣源溫樂銀飾(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 智趣源溫樂銀飾(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 智趣源溫樂銀飾(日)
2:30 書法班

10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 珍書藝術日(日)

10:00 智叻小天地
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 珍書藝術日(日)

10:00 智叻小天地
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 珍書藝術日(日)

10:00 智叻小天地
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 珍書藝術日(日)

GOLDEN TICKET

奶粉售賣

加營養
\$200

低糖加營養
\$210

怡保康
\$235

9:00 美容坊
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 出書致勝(日)
2:30 舞出「珍」我

9:00 美容坊
10:00 低糖飲食做得健康
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 出書致勝(日)
2:30 舞出「珍」我

9:00 美容坊
10:00 冬甩粗DIY
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 出書致勝(日)
2:30 舞出「珍」我

9:00 美容坊
10:00 規劃圓滿人生講座
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 出書致勝(日)
2:00 「珍」想打保鏢
2:30 舞出「珍」我

9:00 美容坊
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 肥場怪客(日)
3:30 發現「珍」書
椰子解醃糖工作坊7

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 肥場怪客(日)

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 肥場怪客(日)

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 肥場怪客(日)

9:00 足底按摩
10:30 早晨運動
1:00 水邊樂油油
2:00 桌上遊戲(日)



9:00 足底按摩
10:30 早晨運動
1:00 水邊樂油油
2:00 桌上遊戲(日)

中心25週年 嘉年華

中心25週年 聚餐

9:00 足底按摩
10:30 早晨運動
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值而營養豐富的飯餐, 熱誠由格
食堂免費提供, 行政費用由保良局收取, 收益會用作增
進中心飯堂服務。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. 增設電話錄音平安系統服務, 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

TICKET

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 - 12月20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：11月班：11月18日 - 12月9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

舞出「珍」我

中國古典舞嚙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。大家仲唔快啲嚙報名一齊跳個開心舞？

日期：11月20,27日 及 12月11,18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

DANCE ENJOY

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



冬甩抱枕DIY

冬天就到啦，今個月我哋邀請左導師嚟中心教大家用「冰島毛線」整咗啲，冰島毛線大概有一條水喉咁粗，相信就算手指唔靈活嘅朋友都可以做到㗎！

日期：11月20日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：12名

費用：\$80

負責職員：許姑娘



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：11月11, 18 及 25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



絲綢鸚鵡伴花環

相信唔少人都對老師嘅絲綢花作品耳熟能詳，今次老師有別過往嘅盆景，製作咗一對絲綢鸚鵡相依喺花環上，除咗美觀之外難度亦顯著提升，有興趣嘅會員記得嚟報名參加啦！

日期：11月10日 - 12月15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：\$180(共6節)

導師：林妙清老師

負責職員：陳SIR



「珍」想打保齡

發現「伸」耆 椅子操體驗工作坊

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：11月27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名

費用：\$100

負責職員：許姑娘



原來做運動唔一定要企係度做㗎！當日會有一班義工朋友嚟教大家點做椅子操，仲準備左啲禮物送俾大家，中意做運動嘅千其唔好錯過！

日期：11月7日(星期五)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：20名

費用：全免

負責職員：許姑娘



中心健康講座

低糖飲食做得到

想食得健康又美味？今次呢個有趣嘅健康教育講座，將會同大家拆解控糖與食物升糖指數嘅迷思！專業講師會分享實用低糖飲食技巧，助大家輕鬆實踐健康生活。讓我們一起開啟低糖健體新旅程！

日期：11月13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：雅培

負責職員：保健員 卓SIR



規劃圓滿人生

放下對死亡的忌諱，勇敢面對人生終章！本講座帶大家認識遺囑與殯葬安排，學習與家人談論生死的技巧。讓我們一起珍惜當下，活出精彩人生！快來報名，探索圓滿人生的智慧！

日期：11月27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：長者健康中心服務

負責職員：保健員 卓SIR



5

特別活動

「關懷長者心」地區安老服務計劃

企業聯繫暨長者餐聚

機場富豪

一年一度嘅「關懷長者心」地區安老服務計劃 - 企業聯繫暨長者餐聚又嚟啦！今年除咗準備豐盛嘅午宴同精彩表演節目之外，保良局亦安排咗富豪好聲音環節，俾大家欣賞愉悅動人嘅歌聲相信大家一定唔會錯過我哋今次活動。另外為咗畀更多會員都參加到保良局嘅活動，成功參加咗今次活動嘅會員，就未能參加嚟緊2026年敬老賀新春活動㗎啦，快啲嚟搵我哋報名參加啦！

日期：12月4日(星期四)
時間：上午10:30 - 下午5:00
截止日期：11月17日 下午5:00
抽籤日期：11月18日 下午2:00
地點：麗豪航天城酒店
集合時間：上午10:30
集合地點：中心大堂
對象：中心會員
名額：20名
費用：\$60
負責職員：陶姑娘、陳SIR

TICKET

TICKET

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

12月足底按摩報名安排

日期：11月10日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：11月11日(星期二)

對象：本中心會員

日期：11月12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
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12月2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