



保良局  
PO LEUNG KUK



## 保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2025年12月號

### 珍想伴您過聖誕

話咁快又經過呢一年啦，好多謝一路以來都支持同參與活動嘅各位，希望未來仍然相聚在保良。為咗迎接今年嘅謝幕，中心誠邀大家嚟中心製作聖誕花夜燈，除咗幫屋企增添聖誕氣氛，作為日常擺設都係一個唔錯嘅選擇，如果有興趣嘅會員記得嚟報名參加啦！

### 聖誕夜繽紛

日期：12月23日(星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心活動室










對象：中心會員

名額：18名

費用：\$50

負責職員：許姑娘,卓SIR



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>十二月活動日程表</b> *(日)：日間托管服務活動	9:00 足底按摩 10:00 絲網鸚鵡伴花環 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日)  1	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 2:30 書法班 2	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍耆藝術日(日)  3	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日)  4	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 靶場怪客(日)  5	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 2:00 桌上遊戲(日)  6
<b>中心休息</b> 7	9:00 足底按摩 10:00 絲網鸚鵡伴花環 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 8	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	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍耆藝術日(日) 10	9:00 美容坊 10:00 年年有, 2025蔡繼有小學活動 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日) 2:30 舞出「珍」我 11	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 靶場怪客(日) 7	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) 13
<b>中心休息</b> 14	9:00 足底按摩 10:00 絲網鸚鵡伴花環 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 2:30 絲網虎刺梅花體驗班 15	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) 16	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍耆藝術日(日) 2:30 聖誕義工聚會 17	9:00 美容坊 10:00 智慧人生幸福課 10:00 冬甩抱枕DIY 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日) 2:30 舞出「珍」我 18	9:00 美容坊 10:00 預防食物添加劑及天然毒素講座 10:30 早晨運動 10:40 經典金曲分享班 11:15 新聞暢談 2:00 靶場怪客(日) 19	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) 20
<b>中心休息</b> 21	9:00 足底按摩 10:00 認識「銀齡守護卡」 10:00 絲網聖誕樹 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 22	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 智趣激盪樂銀齡(日) 2:30 聖誕夜繽紛 23	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍耆藝術日(日) 24	<b>公眾假期</b> 25		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) 27
<b>中心休息</b> 28	9:00 足底按摩 10:00 絲網玉蘭伴櫻花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 29	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) 30	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍耆藝術日(日) 31	<b>奶粉售賣</b>  加營素 \$200  低糖加營素 \$210  怡保康 \$235 		

**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：1月3日 - 3月7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：12月5日 - 2月20日(逢星期五)  
(12月26日及2月13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：1月班：1月6日 - 2月10日  
(逢星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心活動室 費用：\$120@6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



MERRY  
CHRISTMAS

### 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：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：\$50(共2節)

負責職員：許姑娘、陶姑娘





## 中心活動

### 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：12月17, 24 及 31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



### 絲網虎刺梅花體驗班

唔少人都同我哋反映，絲網花班難度太高跟唔上進度，依家我哋開設一堂體驗班畀咁多位朋友仔初體驗，等大家由基礎學習製作絲網花，期待你哋嚟報名參加啦！

日期：12月15日(星期一)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：12名

費用：\$50

導師：林妙清老師

負責職員：陳SIR



### 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：12月9,16 及 30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



### 絲網聖誕樹

為咗迎接聖誕節嘅來臨，妙清老師每年都會準備別具特色嘅作品畀大家，今年老師將會教大家製作迷你聖誕樹，如果有興趣嘅會員記得嚟報名參加啦！

日期：12月22日(星期一)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：12名

費用：\$50

導師：林妙清老師

負責職員：陳SIR



# 絲網玉蘭伴櫻花 冬甩抱枕DIY

玉蘭象徵住君子嘅品格與高尚嘅道德情操，亦有吉祥如意之稱。而櫻花又比作優雅嘅女士及高尚優雅之名。是次老師除咗將兩種花組合之外，製作過程會加入棉花元素，令視覺更立體同時觸感舒適。如果有興趣嘅會員記得嚟報名參加啦！

日期：12月29日 - 1月26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  
名額：12名  
費用：\$150  
導師：林妙清老師  
負責職員：陳Sir



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嘍！

日期：12月18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  
導師：海豚老師(Dolphin)  
負責職員：許姑娘

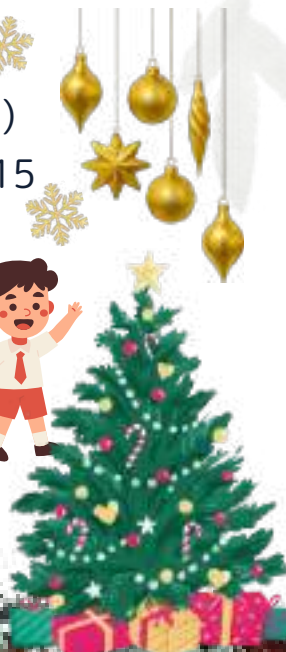


## 年年有

### 蔡繼有小學活動

今年我哋中心邀請咗保良局蔡繼有學校小學部嘅小朋友，除咗同大家做吓手工之外，仲會玩吓遊戲同唱吓歌仔。希望藉住呢個時間，一齊同咁多位預早慶祝聖誕節嘅來臨啦！

日期：12月11日(星期四)  
時間：上午10:00 - 11:15  
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



### 聖誕義工聚會

聖誕節唔少得慰勞我哋勞苦功高嘅義工朋友們！今次義工聚會同大家玩遊戲、整手工，感謝大家呢一年對中心嘅付出同幫忙，一齊嚟玩遊戲整甜品，過一個愉快嘅聖誕聚會！就算未參加過中心義工活動，但又想嚟了解下，都好歡迎大家嘅來臨嘍！

日期：12月17日(星期三)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：中心活動室  
對象：中心會員  
名額：15名(義工優先)  
費用：\$20  
負責職員：許姑娘



5

## 中心健康講座

### 智慧人生幸福課

探討生死教育，助你認識善終之福、平安紙及預設照顧計劃的重要性；引導回顧人生旅程，尋找深層意義；學習如何傳授生活智慧，促進家人情感交流。誠摯邀請大家參與，共同譜寫圓滿人生新篇章！

日期：12月18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

### 預防食物添加劑及天然毒素

食物專家將深入剖析食物添加劑的安全應用，揭開其背後科學真相；同時介紹蔬菜中天然毒素的潛在影響，透過專業指導，助您做出更明智的飲食選擇，安心享用美味佳餚。歡迎長者及家屬踴躍參與，一起提升食物安全與健康意識！

日期：12月19日(星期五)

時間：上午10:00 - 10:45

地點：中心大堂

對象：中心會員

名額：20名

費用：全免

協辦者：食物環境衛生署

負責職員：保健員 卓SIR

### 認識「銀齡守護卡」

你是否正在照顧體弱長者？長期擔心長者有走失風險、有需要時不懂如何求助？會否忘記吃藥？收到詐騙電話時應該如何處理？希望藉住呢個講座可以幫助你解決所有困擾或煩惱。如果有興趣嘅會員，不妨嚟聽下呢個講座了解更多相關詳情！

日期：12月22日(星期一)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：10名

費用：全免

協辦者：閃互科技國際有限公司

負責職員：許姑娘

# 中心服務

6

## 足底按摩保健樂

## 美容坊

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

\*1月足底按摩報名安排\*

日期：12月8日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：12月9日(星期二)

對象：本中心會員

日期：12月10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

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

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

2026年1月6日 星期二 上午9:30-10:15  
下午2:15 - 3:00

