



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心  
中心月訊2025年2月號

日期 | 2025年2月18日(星期二)  
時間 | 上午 11:00 - 下午 2:00  
地點 | 合和酒店16樓(Grand Ballroom)  
內容 | 表演、抽獎、新春聚餐等  
長者收費 | \$120 (名額48位)  
集合時間 | 上午 9 時 10 分 (中心集合)

備註(一) | 活動將有豆類及菇類等食品，請有飲食禁忌的參加者留意(例如痛風人士)

備註(二) | 未曾參與機場富豪聚餐者優先報名

菜單

鴻運燒味拼盤 - 悅和叉燒 | 富貴煙鴨胸 | 京燻素鵝 | 黑醋雲耳  
翡翠如意炒蝦仁 | 錦繡白玉海皇羹 | 雲腿扒津白  
清蒸沙巴龍躉 | 上湯水晶雞 | 飄香荷葉飯 | 乾燒伊麵  
陳皮紅豆沙 | 杞子桂花糕 | 中國茶

乙巳年敬老賀新春  
金蛇匯萃喜迎春  
眾心行善積善福

報名方法：由即日起可以親臨或致電本中心登記抽籤，參加者可以一人一籤方式登記，為確保完成登記程序，恕不接受電話留言。中心將於**2月12日(星期三)下午2時30分開始抽籤**，如有興趣，可親身到場參與抽籤過程。中籤名單會張貼在中心資訊板，同事稍後亦會個別通知中籤者。中籤者需於**2月14日(星期五)下午5時或之前到中心繳費作實**，否則將視作自動放棄論，其資格將由後補名額補上。

負責同事：黃姑娘(Happy)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
<b>二月活動日程表</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				9:00 足底按摩 10:00 金蛇獻瑞送吉祥 10:30 早晨運動 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日)	1	
<b>中心休息</b> 2	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)	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) 2:15 中心例會	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂你為師(日) 3:30 長幼同樂FIND YOUR WAY 分享會	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 椅子瑜伽	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) 2:30 魔力魔力新年賽	9:00 足底按摩 10:00 新年餃餃陣 10:30 早晨運動 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日)	8
<b>中心休息</b> 9	9:00 足底按摩 10:00 絲網牡丹炮仗花班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂好滾動(日)	9:30 豐衣足蛇行大運 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)	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)	9:00 美容坊 10:00 婦女健康行多步 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	9:00 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)	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)	15
<b>中心休息</b> 16	9:00 足底按摩 10:00 絲網牡丹炮仗花班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂好滾動(日)	9:10 乙巳年敬老賀新春 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂腦力日(日)	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂你為師(日)	9:00 美容坊 10:00 舒緩腰背痛 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂世界(日) 2:30 扭扭棒貓狗DIY	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)	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)	22
<b>中心休息</b> 23	9:00 足底按摩 10:00 絲網牡丹炮仗花班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂好滾動(日)	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)	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)	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 扭扭棒貓狗DIY	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)		28

**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

2

## 水墨樂油油

日期：2024年12月21日 -  
2025年2月22日  
(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2日 -  
2025年2月28日  
(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2日 -  
2025年2月28日  
(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)

## 中心講座

### 婦女健康行多步

照顧家人、善待自己。由衛生署護士分享婦女常見的生理問題，提高對自己及受照顧長者健康的關注性。主題涵蓋營養、運動、心理健康等。專家分享實用知識，增進健康。

日期：2月13日 (星期四)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：中心大堂

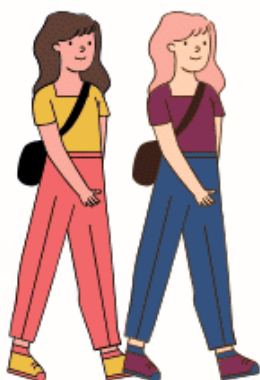
對象：中心會員

名額：20名

費用：全免

協辦者：衛生署

負責職員：保健員 卓Sir



### 舒緩腰背痛

認識腰背痛及相關症狀、舒緩痛楚、改善體能及活動能力、減少痛楚對生活的影響及改善生活素質、回復進行活動的信心。講座會介紹應對策略、改善力度、柔軟度、活動度及平衡力的運動及耐力功能訓練。

日期：2月20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：黃大仙地區康健中心

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：2月12、19及26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：2月11及25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





# 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—荔枝角公園，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)

集合時間：上午9:30

回程時間：下午4:00

集合地點：本中心

行程內容：嶺南之風 -> 寶蓮素食自助餐 -> 圓玄學院

名額：61名

費用：會員\$198 非會員\$218

負責同事：許姑娘



嶺南之風



圓玄學院

## 新年餃餃陣

水餃的形狀宛如元寶，可愛討喜，有「招財進寶」的寓意。餃子諧音「交子」，有交替子時的意思，象徵一元復始，萬象更新。呢個新年，我哋一齊喺中心整餃子，食餃子！

日期：2月8日 (星期六)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：中心廚房

對象：中心會員

名額：10名

費用：\$40

導師：鄭素萍老師

負責職員：許姑娘

備註：餃子餡料為椰菜豬肉



## 絲網牡丹炮仗花班

導師為新年過後準備美麗嘅絲網花，以形似爆竹嘅炮仗花及寓意富貴嘅牡丹花為主，象徵富貴吉祥、吉祥如意。古詩云「爆竹聲中一歲除，春風送暖入屠蘇」正是形容春節嘅炮仗花，同時牡丹花開之時繁花似錦、燦爛輝煌。一齊嚟體驗下製作絲網花的愉快過程！

日期：2月10,17,24日 及 3月3日 (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 (舊生優先)

費用：\$120

導師：林妙清老師

負責同事：陳Sir



### 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：2月12及26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)



### 扭扭棒貓貓狗狗DIY

今次活動以扭扭棒為主，用一枝簡單嘅扭扭棒就可以做到一隻好可愛又毛鬚嘅貓仔同狗仔，放喺屋企見到佢哋都開心呀！鍾意小動物嘅你又點可以錯過呢？歡迎嚟中心報名參加，大家都一齊嚟學下做，一齊扭下扭下啦！

日期：2月20及27日(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：10名  
費用：\$50  
負責職員：陳Sir及黃姑娘(Happy)



### 手機應用Q&A

早前政府宣佈所有牙科街症只能網上預約，但係點樣約大家知唔知？仲有政府中醫西醫成日等咁耐，點樣可以喺手機約定先？當日會有老師教大家點樣網上約牙科、中西醫，令大家唔駛成日等等等，多啲時間出去玩！下半場老師都會預留時間，畀大家問任何有關手機嘅問題，如果對手機應用有唔明，記得要報名嚟問啦！

日期：3月6日(星期四)  
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  
負責職員：許姑娘



### 給最愛ของเธอ

3月8日係國際婦女節，而3月14日又係白色情人節。呢兩個節日都係鼓勵男士送花同朱古力畀最愛嘅女士，所以今次打算教各位整朱古力玫瑰花，趁節日送一朶特別嘅玫瑰花畀老婆！

日期：3月8日(星期六)  
時間：上午10:30 - 11:30  
地點：中心廚房  
對象：中心會員  
名額：8份材料(夫妻共同報名優先)  
費用：\$50  
負責職員：許姑娘



## 5 社會福利署2024-25年度「老有所為活動計劃」 長幼同樂Find Your Way 分享會

話咁快我地今年嘅老有所為接近尾聲，嚟緊最後會有個分享，想邀請嚟過同我地一齊行山嘅朋友仔一齊參加，食下茶點，分享下交流下。

日期：2月5日 (星期三) 名額：10名  
時間：下午3:30 - 4:30 費用：全免  
地點：中心活動室 負責職員：許姑娘  
對象：中心會員



## 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



## 認識新朋友



實習社工 莊姑娘

大家好！我係實習社工莊姑娘，我鍾意健身同跳舞！  
期望同大家見面、認識大家！



實習社工 阿傑

各位會員大家好，我係新來的實習學生阿傑。我會在中心進行實習至到五月。大家見到我可以打聲招呼傾下計。之後我在中心會開辦活動同小組，希望大家會參加啦。

# 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

**\*3月足底按摩報名安排\***

日期：2月10日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：2月11日(星期二)

對象：本中心會員

日期：2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)

\*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3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