



保良局
PO LEUNG KUK



保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2025年3月號



花花世界花卉展



一年一度嘅維園花卉展又嚟啦，同往年一樣我哋會先帶大家去感受春暖花開，下午再去南區參觀「古魏博物館」。「古魏博物館」係由一對夫婦開嘅私人博物館，當日我哋會先喺博物館嘅圖書館入面進食，之後會參觀佢哋嘅展覽，當中包括清代嘅龍袍、皇帝用嘅地氈，仲有價值過千萬嘅寶格麗蛇形珠寶！當日亦都會有現代水墨畫家嘅展覽，大家千祈唔好錯過啦！

行程內容：

香港花卉展覽2025



博物館午膳



參觀古魏博物館

日期：3月19日（星期三）

集合時間：上午9:00

解散時間：下午5:30

集合地點：本中心

對象：中心會員及非會員

名額：60名

費用：會員\$150 非會員\$200

負責職員：許姑娘



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二月活動日程表 *(日):日間托管服務活動	奶粉售賣  加營素 \$190  低糖加營素 \$200  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。		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)
中心休息 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)	9:00 美容坊 10:00 手機應用Q&A 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂世界(日)	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂敢鏢日(日)	9:00 足底按摩 10:30 給最愛的她 10:30 早晨運動 1:00 水墨樂油油 2:00 桌上遊戲(日)
中心休息 9	9:00 足底按摩 10:00 絲網錦鯉相框 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂好滾動(日)	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 認識白內障 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂世界(日)	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 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)
中心休息 16	9:00 足底按摩 10:00 絲網錦鯉相框 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 12:00 Mind Music心聆音樂演唱會 2:00 耆樂腦力日(日)	9:00 花花世界花卉展 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 膝痛管理成效擴展 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂世界(日)	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)
中心休息 23	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)	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 新聞暢談 2:00 耆樂你為師(日)	9:00 美容坊 10:00 生死教育之殮葬資訊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂世界(日)	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 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)
中心休息 30	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)	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

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@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，4月份開始接受報名

英文會話班

教授簡易詞彙，日常短句、淺易會話及簡單英語歌曲教學，培養對英文的興趣。

日期：4月11, 25日, 5月2日 - 6月20日
(逢星期五)

時間：上午 9:30 - 10:30

地點：中心活動室 費用：\$120@10堂

名額：18名 老師：陳懿娟老師

負責同事：黃姑娘(Happy)

備註：舊生優先，4月份開始接受報名

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@10堂

名額：28名 老師：陳懿娟老師

負責同事：黃姑娘(Happy)

備註：舊生優先，4月份開始接受報名

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：3月12 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：3月18 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





保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



保良局安老服務 張麥珍耆樂中心

Mind Music 心聆音樂演唱會

活動日期：2025年3月18日(星期二)

時間：下午1:30 至4:00

集合時間：中午12:00

地點：香港麗晶酒店大禮堂

(九龍尖沙咀梳士巴利道18號)

人數：26

費用：免費(包旅遊巴接送，不包括午膳)

活動內容：音樂能療癒身心靈，帶動情緒。透過音樂演唱會展現長者才華。表演包括樂器、歌唱、舞蹈等。參加者參與其中進行交流。

報名方式：例會抽籤登記

註：1.參加者以單位協助當天表演者優先參與

2.安老服務支援單位聯合活動

3.不可攜外來食物，需衣著端莊

負責職員：黃姑娘(Happy)



給最愛的她

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：3月12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：\$5

負責職員：黃姑娘 (Happy)



絲網錦鯉相框

錦鯉魚被視為和平及友誼的象徵，同時寓意吉祥長壽之意，導師於是次活動以相框形式將絲網錦鯉魚放在框架內，塑造整個背景氛圍，令相框充滿立體視覺效果，如果有興趣嘅會員記得嚟報名參加啦！

日期：3月10及17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(舊生優先)

名額：12名

費用：\$80

導師：林妙清老師

負責職員：陳Sir



情緒不倒翁

是次將與錦泰小學合辦一個小手工活動，過程中與一眾學生製作精美不倒翁，同時與學生們進行一次深入的交流和分享，相信鍾意同小學生互動嘅大家一定唔會錯過今次呢個活動！記得嚟報名參加啦！

日期：4月8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：20名

費用：\$20

導師：錦泰小學莊老師

負責職員：陳Sir

備註：可先留位，4月份再收費



認識白內障

深入講解白內障疾病，當中包括不同改善老花以及白內障手術之人工晶體的效果，對人工晶體的考量因素等，詳細分享白內障的成因、症狀、種類、治療方法，以及術後須知等。

日期：3月13日（星期四）

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：中心大堂

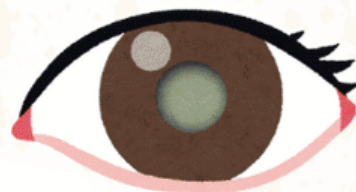
對象：中心會員

名額：20名

費用：全免

協辦者：衛生署

負責職員：保健員 卓Sir



膝痛管理成效擴展計劃

膝痛管理成效擴展計劃以膝痛管理為目標，致力為社區膝患長者紓緩痛症，提升膝關節護理能力和自我管理效能，學習與痛症共存。聖公會同事將會介紹首創的人工智能應用程式，將運動、人工智能遊戲和治療三合一，透過程式記錄的數據和姿勢骨架圖片，分析玩家實時的運動表現，從而調節其運動處方，讓玩家得到適切的治療。

日期：3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名

費用：全免

協辦者：聖公會 高級物理治療師

負責職員：保健員 卓Sir



生死教育之殮葬資訊

本講座輕鬆探討傳統以外的殮葬模式，並深入介紹將骨灰撒在紀念花園或指定香港海域的選擇，還有使用環保棺木的需知，讓大眾更了解現代追思的方式及籌劃更切合個人需要的生死服務安排。

日期：3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：食物環境衛生署

負責職員：保健員 卓Sir



2025-26年度財政預算案 長者相關政策概要

2元乘車優惠調整

- 限每月 **240** 程

-  或以下車資，繼續每程 

-  以上車資改收 **2折**

飛機乘客離境稅

- 飛機乘客離境稅將由現時每位乘客 120 元，增加至 200 元

紓解民困

- 發放額外半個月的綜援、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼；在職家庭津貼作相若安排

關顧長者

- 長者院舍照顧服務券增至6000張
- 長者社區照顧服務券增至1,2000張

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

4月足底按摩留名安排(4月份開始收費)

日期：3月10日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：3月11日(星期二)

對象：本中心會員

日期：3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)

非會員：\$110 (單次服務)

*套票將會於2025年3月31日到期，故本月只接受購買單次服務，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)



價格調整預告

因供應商調整價格，由4月1日起奶粉價格將會有以下改動。



加營素

現時價格\$190 → 調整至\$200



低糖加營素

現時價格\$200 → 調整至\$210



怡保康

維持\$235

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4月1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：黃菀靖

職員：孫嘉毅、陶依彤、許靜怡、黃菀靖、陳天朗、
卓傲、吳佩珍、楊瑞英、肖燕玲、王桂偉、譚麗珍