



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2025年4月號



「活」在當下



復活節係基督教最重要節日之一，喻意慶祝耶穌基督從死亡中復活。主耶穌基督在世只係短短三十三年，卻活出不平凡嘅一生，無論係人生邊一個階段，只要珍惜自己，珍惜身邊嘅人事物，我哋都可以擁有精彩嘅生活！

呢個復活節，會有保良局華永會生命教育中心嘅職員嚟同大家一齊透過互動及圓圈畫，同大家討論珍惜同活著，同時學習包容同創造，減壓和放鬆。到時仲準備咗豐富嘅禮物送畀大家！

日期：4月15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：25名

費用：\$50

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
四月活動日程表 *(日)：日間托管服務活動		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 1	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆妙畫趣(日) 2	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日) 3	公眾假期 中心休息 4	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 2:00 桌上遊戲(日) 5
中心休息 6	9:00 足底按摩 10:00 絲網四季海棠 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 7	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 情緒不倒翁 8	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆妙畫趣(日) 2:30 心靈花園 9	9:00 美容坊 9:30 「退而不休」耆妙之旅 10:00 骨骼與肌肉健康講座 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日) 10	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 飛鏢星期五(日) 11	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) 12
中心休息 13	9:00 足底按摩 10:00 絲網四季海棠 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 2:00 泰拳體驗班 14	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 “活”在當下 15	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆妙畫趣(日) 2:30 心靈花園 16	9:00 美容坊 9:30 「退而不休」耆妙之旅 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日) 17	 公眾假期 中心休息  18	19
中心休息 20	 公眾假期 中心休息 21	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) 2:00 水墨畫體驗班 22	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆妙畫趣(日) 2:30 心靈花園 23	9:00 美容坊 9:30 「退而不休」耆妙之旅 10:00 自助按摩健康教育講座 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日) 24	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 飛鏢星期五(日) 2:00 義工聚會 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) 26
中心休息 27	9:00 足底按摩 10:00 絲網四季海棠 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 28	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) 29	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆妙畫趣(日) 2:30 心靈花園 30	奶粉售賣  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



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



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) / 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：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) / 陳Sir
備註：舊生優先



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：4月9, 16, 23 及 30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：4月8, 15, 22 及 29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



絲綢四季海棠

導師利用咗四季海棠嚟象徵人們對父母、師長或朋友嘅無私付出，以表示愛戴同感激之情。無論春夏秋冬，呢種花都會不斷綻放，相信花開嘅模樣會深得大家嘅喜愛。如果有興趣嘅會員記得嚟報名參加啦！

日期：4月7, 14, 28日 及 5月5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 (舊生優先)

名額：12名

費用：\$120

導師：林妙清老師

負責職員：陳Sir



「退而不休」 耆妙之旅

小組透過藝術方法，例如繪畫、拼貼，回顧人生，幫助大家認清個人興趣和強項，從而規劃理想的退休生活，開展第二人生。

日期：4月10, 17, 24日 及
5月8, 15, 22日 (星期四)

時間：上午9:30 - 11:00

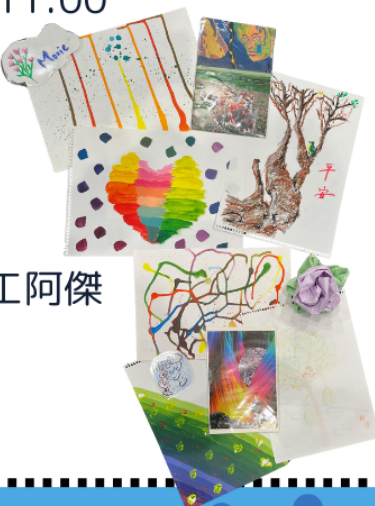
地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：8名

費用：\$60@6堂

負責職員：實習社工阿傑



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



心靈花園

情緒是我們與生俱來的，沒有好壞之分。這個小組的目的是和大家一起學習如何釋放情緒。透過靜觀練習，例如專注當下、自我覺察和焦點呼吸法，我們可以更好地理解那些讓我們困擾的情緒。我們會一起討論情緒如何影響我們的想法和行為，並學習如何面對不同的情緒迷思。希望大家能在這個過程中找到內心的平靜。

日期：4月9, 16, 23, 30日 及 5月7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：8名

費用：\$20

負責職員：實習社工莊姑娘



泰拳體驗班

透過泰拳運動，可以令長者建立自信，泰拳唔係只適合年輕人，就算長者都可以有唔同嘅體驗。今次體驗班主要學習透過拳、腳、肘、膝嘅泰拳動作，去增強靈活性，練習平衡力，同時提升肌肉力量，從而改善跌倒的問題。

日期：4月14日（星期一）

活動時間：下午2:00 - 3:00

活動地點：新蒲崗華懋大廈

集合時間：下午1:45

集合地點：本中心

對象：中心會員

名額：10名

費用：\$30

負責職員：許姑娘



雜耍耆友

與綜合青少年服務中心合辦的活動，首一小時會由我們長者預備簡單互動內容，次一小時會有小朋友和青少年的雜耍表演，並會由他們教導大家簡單的雜耍（如拋波、轉碟）及玩遊戲，合適所有人一同參與！

日期：4月17日（星期四）

時間：下午1:30 - 3:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：10名

費用：全免

負責職員：實習社工莊姑娘



水墨畫體驗班

由於近日收到好多朋友仔想由基礎開始學習水墨畫，導師為咗畀更加多新朋友接觸水墨畫，將會喺今個月舉辦一個新手體驗班，畀新朋友一齊學習水墨畫嘅基礎，如調色、運筆、構圖等嘅技巧。希望大家都快啲嚟報名參加啦！

日期：4月22日（星期二）

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：14名

費用：\$50

導師：鄭素萍老師

負責職員：陳Sir



義工聚會 - 好腦力

做義工除咗幫到人之外，仲係自我提升嘅一個機會！今次嘅義工聚會邀請咗一位體適能教練教大家喺屋企可以點樣鍛練自己，之後會透過教大家一啲小技巧同小遊戲去訓練自己嘅記憶力！想提升自己嘅朋友仔記得要參加啦！

日期：4月25日（星期五）

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心活動室

對象：中心義工

名額：16名

費用：\$20

負責職員：許姑娘





中電基層家庭電費補助計劃

中電於2025年推出「基層家庭電費補助計劃」，向供電範圍內5萬個有需要家庭（65歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士）每戶提供600港元的電費資助；及向2萬個劏房住戶每戶提供1,000港元的電費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。

本中心可協助獨居或雙老長者申請此計劃

合資格對象：

現正領取**綜援**或**長者生活津貼**的**65歲或以上獨居或雙老長者**
(同住人士需全部為65歲或以上人士，如家中有65歲或以下外傭同住亦不符合資格)

本中心名額：30名 (中心會員優先)

*合資格長者可於4月1日(星期二)至4月12日(星期六)下午5:00前致電或親臨中心登記，為確保完成登記程序，恕不接受電話留言，如登記人數過多，將會進行抽籤。

*抽籤日期：4月14日(星期一)下午2:30

*由中電審批申請成功後，申請人士將會於2024年5月-12月內於中電戶口內獲得\$600的一筆過電費資助

負責職員：許姑娘



中心健康講座



骨骼與肌肉健康 骨肉相連

講座針對隨著年齡增長，骨骼與肌肉開始流失的問題，深入探討如何保持骨骼與肌肉健康。講座提供實用建議，幫助參加者提升生活素質，預防相關健康問題，歡迎踴躍參與！

日期：4月10日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心活動室

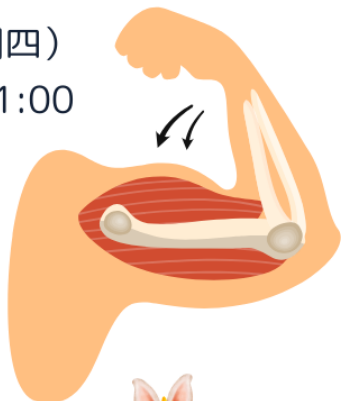
對象：中心會員

名額：20名

費用：免費

協辦者：雅培

負責職員：保健員 卓Sir



自助按摩健康教育講座

講座將介紹正確的按摩方法和用途，助您舒緩身心，同時分享一般手力按摩的禁忌和安全要點，確保健康無憂。更有簡單的手力按摩技巧及自我護理方法，讓您輕鬆學會照顧自己，提升生活質素，萬勿錯過！

日期：4月24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：免費

協辦者：衛生署

(黃大仙區長者健康外展隊伍)

負責職員：保健員 卓Sir





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

5月足底按摩報名安排

日期：4月7日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：4月8日(星期二)

對象：本中心會員

日期：4月9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：黃姑娘(Happy) / 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
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5月6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