



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心
中心月訊2025年7月號

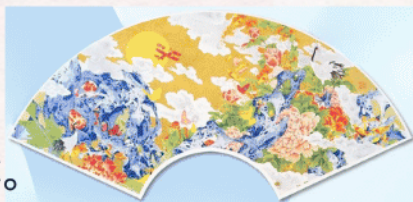
保良局賣旗日

PO LEUNG KUK FLAG DAY

日期：2025年7月23日（星期三）

本中心賣旗地點：鑽石山中心附近區域

時間：上午 7:00 - 11:00



是次賣旗是為保良局各服務籌募善款，支援基層及弱勢社群。

另外亦有設置電子募捐方式，善長可透過旗袋上的電子支付平台二維碼進行募捐。賣旗當日中心將作為旗站，部份活動可能受影響，詳見月訊活動日程表。

多謝各位義工鼎力支持！許姑娘將稍後聯絡各位義工講解有關賣旗日資訊及旗袋交收事宜，如果有會員有興趣幫手賣旗嘅都可以聯絡許姑娘報名！



請大家多多支持
保良局賣旗日！



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
七月活動日程表 *(日)：日間托管服務活動		公眾假期中心休息 1	9:30 中心例會 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆異畫展(日) 2:15 中心例會 2	9:00 美容坊 10:00 光影留憶 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 千耆百趣(日) 3	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 耆樂錦鏢日(日) 4	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) 5
中心休息 6	9:00 足底按摩 10:00 絲網洋紫荊花 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 10:00 耆樂融融遊戲日 10:30 早晨運動 11:15 樂活健體操 11:15 新聞暢談 2:00 腦力大冒險(日) 8	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 耆異畫展(日) 9	9:00 美容坊 10:00 一線通平安鐘服務講座 10:00 光影留憶 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 千耆百趣(日) 10	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 耆樂錦鏢日(日) 11	9:00 足底按摩 10:00 日日體適能 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 絲網洋紫荊花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 14	10:00 飛鏢練習場 10:00 耆樂融融遊戲日 10:30 早晨運動 11:15 樂活健體操 11:15 新聞暢談 2:00 腦力大冒險(日) 2:30 書法體驗日 15	10:00 運動推廣大使 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 耆異畫展(日) 16	9:00 美容坊 10:00 認識「銀齡守護卡」講座 10:00 光影留憶 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 千耆百趣(日) 17	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 耆樂錦鏢日(日) 18	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) 19
中心休息 20	9:00 足底按摩 10:00 相聚紙鶴遊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 21	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 1:45 耆樂融融遊戲日(日) 22	7:00 保良局賣旗日 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆異畫展(日) 23	9:00 美容坊 10:00 光影留憶 10:00 認識糖尿病講座 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 1:00 運動推廣大使 2:00 千耆百趣(日) 24	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 耆樂錦鏢日(日) 25	9:00 足底按摩 10:00 爽滑一夏食涼皮 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 相聚紙鶴遊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 2:30 慶回歸活動： 好一朵優雅的洋紫荊 28	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 樂活健體操 11:15 新聞暢談 2:00 腦力大冒險(日) 29	10:00 珍想打保齡 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 耆異畫展(日) 30	9:00 美容坊 10:00 光影留憶 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 1:00 運動推廣大使 2:00 千耆百趣(日) 31	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

中心特別活動

慶回歸活動 - 好一朵優雅的洋紫荊

洋紫荊是香港重要的植物，其獨特的花朵和外形使其成為香港的象徵，並在香港的文化中扮演著重要角色。1997年7月1日香港回歸中國主權而成立香港特別行政區，洋紫荊亦用作特區區徽。今年是香港回歸中國的二十八周年，讓我們一同用扭扭棒製作一朵洋紫荊花與香港一同慶祝！

日期：7月28日（星期一） 名額：12名
 時間：下午2:30 - 4:30 費用：\$20
 地點：中心活動室 負責職員：黃姑娘 (Happy)
 對象：中心會員



社會福利署2025-26年度「老有所為活動計劃」

夥影長者

新一年老有所為又開始啦！今年嘅主題係皮影戲。我哋邀請到專業木偶皮影劇團嘅導師嚟教我哋點樣親自製作皮影、控制方法、表演技巧等專業操作手法，呢個木偶皮影劇團係由入行50年嘅老師傅創立，有佢嘅教導，今次我哋都有機會學到真正嘅傳統技藝！之後我哋仲會一齊走入社區，將呢個傳統技藝展現畀大家！而家仲有少量名額，有興趣參加嘅朋友快啲報名啦！

課堂日期：8月14, 21, 28日, 9月4, 11, 18, 25日 及 10月2, 9, 16, 23, 30日（星期四）

課堂時間：上午10:00 - 中午12:00

表演日期：暫定12月 - 2026年1月

對象：中心會員

名額：10名

費用：\$150@整個計劃

負責職員：許姑娘

課程內容：

- 第1堂 介紹皮影歷史，構造，製作皮影偶
- 第2堂 學習操縱技巧，單人雙人的訓練
- 第3-4堂 學習簡單片段及試練
- 第5-12堂 了解故事及角色，分配角色，學習基本走位；學習操縱技巧，配合故事音樂進行排練

特別注意事項：

1. 參加者必須達到8成或以上出席率，以及參與社區表演



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：7月9, 16 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

同一班愛好學習電子飛鏢嘅各種遊戲模式同計分方法嘅會員一齊練習吓飛鏢技巧。名額有限，如果有興趣嘅會員記得一齊嚟做飛鏢神射手！

日期：7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



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：7月8, 15 及 29日 (星期二) (1班) 或
7月9, 16 及 30日 (星期三) (2班)

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：每班10名

費用：\$15 / 班

負責職員：黃姑娘 (Happy)

備註：只可報名其中一班



耆樂融融遊戲日

招募會員義工一起創作、製造遊戲道具，並於遊戲日當天和服務券長者一起動動眼、動動手、玩遊戲！

義工培訓日期：7月8 及 15日 (星期二)

義工培訓時間：上午10:00 - 11:00

遊戲日日期：7月22日 (星期二)

遊戲日時間：下午1:45-3:00

地點：中心廚房 (培訓日)/中心活動室 (遊戲日)

對象：中心會員

名額：6名

費用：全免

負責職員：實習社工 林姑娘



書法體驗日

萬眾期待嘅書法班返嚟啦！今次我哋邀請到馬德康老師嚟到中心為大家帶嚟一堂書法體驗，老師希望大家可以透過書法，養心養生，對書法有興趣嘅朋友仔唔好錯過啦！

日期：7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：12名

費用：\$50

導師：馬德康老師

負責職員：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



運動推廣大使

大家做運動咁叻，有冇諗過推廣畀人呢？今個7月跟埋我哋去運動消閒博覽，睇吓今年有咩潮流運動！睇完博覽仲有得教人玩添！咁有意義嘅事，點少得你！

運動消閒博覽日期：7月16日（星期三）

運動消閒博覽時間：上午10:00 - 下午12:30

運動推廣日日期：7月24 及 31日（星期四）

運動推廣日時間：下午1:00 - 2:00

地點：灣仔會議展覽中心（運動消閒博覽）/
中心活動室（運動推廣日）

對象：中心會員

名額：10名

費用：\$30

負責職員：實習社工 何sir

備註：於中心集合後一同乘搭前往運動消閒博覽參觀，請自備車費



相聚紙鶴遊

鶴在中國文化中寓意長壽、吉祥、高潔、忠貞及優雅，既有美好的祝願，亦富有深刻的文化內涵。導師利用紙鶴寓意松鶴延年、福壽安康，有別於絲網花的手藝作品，相信同樣會深得大家喜愛。有興趣嘅會員記得報名參加啦！

日期：7月21, 28日 及 8月4, 11, 18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

費用：\$150

導師：林妙清老師

負責職員：陳Sir



爽滑一夏食涼皮

一年最熱嘅大暑就到啦！係咪成日夏天都熱到食唔落野呢？當日會教大家用簡易法整一份清涼彈牙嘅涼皮，喺呢個炎炎夏日同大家爽一爽！

日期：7月26日（星期六）

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心廚房

對象：中心會員

名額：10名

費用：\$50

負責職員：許姑娘

備註：如有飲食禁忌請提前向同事提出



珍想打保齡

打保齡球可以增強手臂同腿部肌肉力量，提高身體靈活性同協調性，同時亦可以促進社交互動，減少孤獨感。無論大家識唔識都好，都可以一齊嚟學玩㗎！

活動日期：7月30日（星期三）

活動時間：上午10:00 - 中午12:00

活動地點：黃埔雷霆保齡球場

集合時間：上午9:20

集合地點：中心大堂

對象：中心會員

名額：20名

費用：\$100

負責職員：許姑娘



中心講座

你是否正在照顧體弱長者？

擔心長者：走失、有需要時不懂求助、收到詐騙電話、忘記吃藥？

以下有兩個服務推介畀大家，或者可以幫到你手，你又會唔會有興趣想了解更多啲呢？

一線通平安鐘服務

日期：7月10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：長者安居協會
負責職員：保健員 卓Sir



認識「銀齡守護卡」

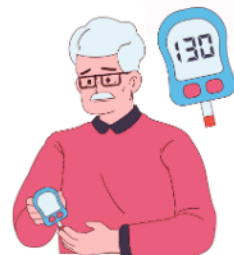
日期：7月17日（星期四）
時間：上午10:00 - 11:00
地點：中心大堂
對象：中心會員
名額：20名
費用：全免
協辦者：閃互科技國際有限公司
負責職員：許姑娘



認識糖尿病

由專業醫護主講，以提升病友對糖尿護理的水平、以及不同人士對預防糖尿的知識。本著「預防勝於治療」的理念，藉此講座提升對慢性疾病的預防及關注。內容深入淺出，包括糖尿病的成因、誘發因素、徵狀及併發症、預防及治療糖尿病的原則。

日期：7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：衛生署長者健康服務
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

8月足底按摩報名安排

日期：7月7日（星期一）
對象：恆常參與足按服務之中心會員
日期：7月8日（星期二）
對象：本中心會員
日期：7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)



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：7月12日 - 9月13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：7月11日 - 9月12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：24名 老師：陳懿娟老師
負責同事：黃姑娘(Happy)
備註：舊生優先

認識新朋友



實習社工 林姑娘

大家好，我係實習學生，可以叫我林姑娘/Ocean/海洋！(◡‿◡)
歡迎大家搵我傾吓計、玩遊戲、打牌~
時間雖短暫，但希望為大家留低美好回憶！

大家好，我係新嚟嘅實習社工聰仔，我鍾意周圍去玩、聽唔同嘅故事，快啲嚟同我分享你旅遊經歷啦~



實習社工 何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8月5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