



保良局
PO LEUNG KUK



保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2025年8月號

主任交接儀式

孫主任：

大家好呀！終於輪到我做封面主角喇！想同大家講，我已經調咗職，去咗另一間中心幫手開展服務。事隔幾年，再一次離開呢度，依然係唔捨得，但感恩能夠同你哋相遇相識。

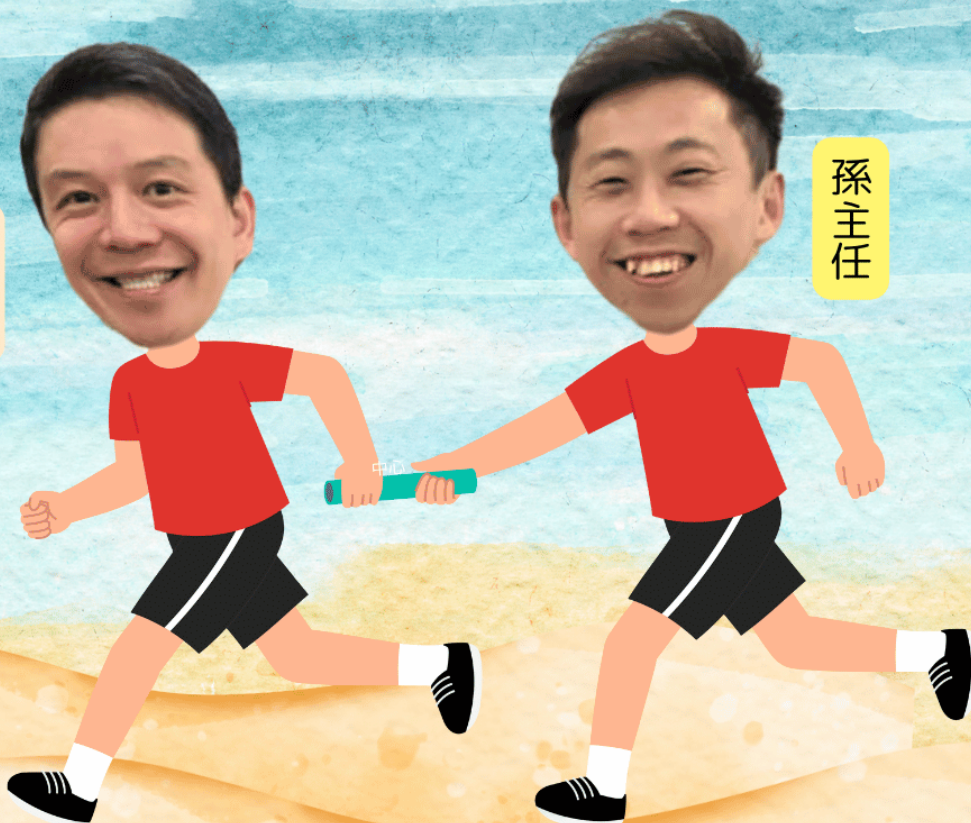
「說了再見，約定再見，就會再見」，我相信我哋好快就會再見。中心之後就交界你喇！蔡主任！

蔡主任：

大家好！好高興可以與各位有緣在中心相聚，我地大家一齊為孫主任送上祝福 祝佢前程似錦步步高升！

蔡主任

孫主任



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
八月活動日程表 *(日)：日間托管服務活動	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。			奶粉售賣  加營素 \$200  低糖加營素 \$210  怡保康 \$235		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)	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 3	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)	9:30 中心例會 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 腦力大冒險(日) 2:15 中心例會 3:00 書法班	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆異畫展(日)	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 千耆百趣(日)	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)	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 10	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)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 腦力大冒險(日) 3:00 書法班	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆異畫展(日) 2:30 認識銀齡守護卡講座	9:00 美容坊 10:00 夥影長者 10:00 控醃與健康飲食講座 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 千耆百趣(日)	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) 2:30 宋錦珍珠扇DIY	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) 2:00 義工嘉許禮	
中心休息 17	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)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 腦力大冒險(日) 3:00 書法班	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆異畫展(日)	9:00 美容坊 10:00 夥影長者 10:00 滋養幸福快樂人生講座 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 千耆百趣(日) 2:30 舞出「珍」我	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)	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 24	9:00 足底按摩 10:00 絲網比利時牡丹花班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 腦力大冒險(日) 3:00 書法班	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆異畫展(日)	9:00 美容坊 10:00 夥影長者 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 千耆百趣(日) 2:00 珍想打保齡 2:30 舞出「珍」我	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)	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
31


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



書法班

萬眾期待嘅書法班開始啦！馬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！

8月班：

日期：8月5, 12, 19 及 26日 (逢星期二)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：12名

費用：\$100

導師：馬德康老師

負責職員：許姑娘



9月班：

日期：9月2, 9, 16, 23 及 30日 (逢星期二)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：12名

費用：\$125

導師：馬德康老師

負責職員：許姑娘

備註：

1. 參加者可自備筆具，亦可使用中心準備的入門筆具
2. 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：8月13, 20 及 27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：8月12, 19 及 26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



社會福利署

Social Welfare Department



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project



社會福利署2025-26年度「老有所為活動計劃」 夥影長者

新一年老有所為即將開始啦！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 (逢星期四)

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

宋錦珍珠扇DIY

宋錦係中國四大名錦，佢嘅色澤華麗，圖案精緻，係明清時期更係皇家貢品。今次我哋會用宋錦同珍珠做一把又靚又實用嘅扇。夏日炎炎，一齊嚟體驗下古人嘅解暑工具啦！

日期：8月15日 (星期五)

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：許姑娘

備註：不包括扇架



絲綢比利時牡丹花班

比利時牡丹花又稱為虞美人，其名取自中國古代楚國女性虞姬，民間傳說虞姬逝世後遍地長滿血紅色的鮮花，後人為了紀念虞姬對愛情的忠貞及對家國的摯愛而命名，同時虞美人亦被用作比利時的國花。如果有興趣嘅會員記得嚟報名參加啦！

日期：8月25日 及 9月1, 8, 15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：\$120

導師：林妙清老師

負責職員：陳Sir

備註：舊生優先



舞出「珍」我

中國古典舞無論係音樂定係動作，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：8月21,28日 及 9月4, 11日

(星期四)

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：\$100@4節

負責職員：許姑娘 / 社工 陶姑娘



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，都可以一齊嚟學玩嘍！

活動日期：8月28日 (星期四)

活動時間：下午2:00 - 4:00

活動地點：黃埔雷霆保齡球場

集合時間：下午1:20

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

如何控糖？ 控糖與健康飲食原則

糖尿病與代謝綜合症、中風、心臟病等亞健康問題息息相關。本講座將深入探討控糖的重要性，剖析其與代謝健康的關聯，並分享實用的控糖飲食原則。

日期：8月14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



滋養幸福快樂人生

何謂真正的幸福快樂？本講座將帶您探索幸福的真義及其對身心健康的益處，破除先天或環境限制的迷思。透過實用方法，認識如何輕鬆培養幸福感，學習簡單有效的途徑，讓您在日常生活中滋養快樂。

日期：8月21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



認識「銀齡守護卡」

你是否正在照顧體弱長者？擔心長者會走失、有需要時不懂求助、收到詐騙電話、忘記吃藥？有個服務推介畀大家，或者可以幫到你手，你又會唔會有興趣想了解更多啲呢？

日期：8月13日（星期三）
時間：下午2:30 - 3:30
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



又係時候講Bye Bye

我即將畢業了，感謝這十星期大家對我的支持，和大家相處好開心，希望有為大家帶來美好回憶。祝身體健康，生活幸福！

實習社工 林姑娘



開心嘅時候過得特別快，我哋完成咗實習啦！嚟到呢度之後，好多老友記都教咗我好多嘢，又玩木棋又玩橋牌。真係感覺到大家好叻好有活力！希望快啲可以再同大家見面啦~

實習社工 何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

9月足底按摩報名安排

日期：8月11日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：8月12日(星期二)

對象：本中心會員

日期：8月13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)



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

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9月2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：蔡國輝、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