



保良局
PO LEUNG KUK



張麥珍耆樂中心 中心月訊2025年9月號



「珍」想整燈籠



紙燈籠大家見得多，宮燈燈籠大家又見過未？
喺故宮博物院博物館入面，有一盞清代紫檀
框四方玻璃掛燈，而我哋呢次整嘅燈籠靈感
就係來源於呢一盞燈，透過製作，感受中國
傳統嘅詩情畫意，體會人月兩團圓嘅浪漫。

日期：9月24日 (星期三)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：16位

費用：\$50

負責職員：許姑娘



「珍」想玩遊戲



中秋時節，正係同家人一齊開心過節嘅大日
子！而我哋張麥珍大家庭誠邀大家一齊嚟開開
心心玩遊戲，過中秋！

日期：9月24日 (星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

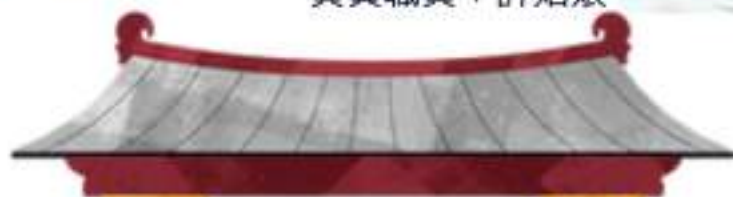
地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：20位

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
九月活動日程表 *(日): 日間托管服務活動	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)	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 2:30 書法班	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	9:00 美容坊 10:00 老有所為-夥影長者 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 千書百趣(日) 2:30 舞出「珍」我	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 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	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) 2:30 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 老有所為-夥影長者 10:00 護心從認識心臟年齡開始 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 千書百趣(日) 2:30 舞出「珍」我	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 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	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) 2:30 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 老有所為-夥影長者 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 千書百趣(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) 2:30 認識「銀齡守護卡」	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	9:00 足底按摩 10:00 中秋絲網金魚伴月兔 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) 2:30 書法班	10:00 中秋「珍」想整燈籠 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆異畫展(日) 2:30 中秋「珍」想玩遊戲	9:00 美容坊 10:00 老有所為-夥影長者 10:00 皮膚病-真菌的認識 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 千書百趣(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	9:00 中秋「珍」想影靚相 9:00 足底按摩 10:00 中秋絲網金魚伴月兔 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 2:30 中秋「珍」想義工聚	9:00 中秋「珍」想影靚相 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) 2:30 書法班			奶粉售賣  加營素 \$200  低糖加營素 \$210  怡保康 \$235	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)

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

！重點消息！

季節性流感疫苗注射服務

本年度流感針注射計劃將於10月舉辦。

日期：10月15日(星期三)

時間：上午10:00 - 下午12:30

地點：本中心

疫苗牌子：四價流感疫苗 Abbott Influvac Tetra



費用：免費(50歲或以上人士)

名額：120名(先到先得)

負責職員：保健員卓Sir

參加方法四步曲

1) 留名登記

請於辦公時間內致電2242 2827或親臨中心登記

2) 擇日填表

於9月23日(星期一) - 9月25日(星期三)攜同身份證明文件，按時到中心填寫疫苗注射同意書

3) 約好打針時間

填妥同意書後，記得取回打針提示紙

4) 10月15日按時打針

備注：

1) 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件

2) 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應，不宜注射

3) 如因當日身體不適，發燒或COVID-19檢測呈陽性者，不能注射

注射服務由「保良局一站照護」提供，如有任何疑問，請向醫生查詢



中秋特別活動



「珍」想估燈謎



中秋節，唔少得嘅當然係估燈謎啦！今年中心又準備咗燈謎畀大家玩，總共20題！大家行過路過記得去玩下喇！

日期：即日至10月4日

地點：中心走廊

費用：全免

負責職員：許姑娘



「珍」想影靚相



呢個中秋節，我哋嘅活動室安排咗一個影相打卡位，畀大家一齊嚟影一張靚靚嘅手捧月亮照！想睇今年嘅中秋將月亮捧喺手心，就記得行過路過唔好錯過喇！

日期：9月29 及 30日 (星期一及二)

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

負責職員：許姑娘



中心活動

中秋絲網金魚伴月兔

又到咗一年一度嘅中秋節，中秋佳節乃我國傳統節日，今年導師會以絲網方式製作精緻可愛嘅月兔同金魚，陪伴住咁多位慶祝中秋節嘅來臨！有興趣嘅會員記得嚟報名參加啦！

日期：9月22 及 29日（星期四）
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：中心活動室
對象：中心會員
名額：12名
費用：\$100
導師：林妙清老師
負責職員：陳Sir



中秋「珍」想義工聚

中秋節唔少得嘅梗係慰勞我哋勞苦功高嘅義工朋友們！今次義工聚會除咗會有個小型義工嘉許禮之外，仲會同大家玩遊戲、食湯圓，一齊過個開心嘅中秋聚會！就算未參加過我哋中心嘅義工活動，但係想嚟了解下、一齊玩嘅朋友都非常歡迎㗎！

日期：9月29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：25名（義工優先）
費用：全免（義工） / \$10（會員）
負責職員：許姑娘



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：9月25日 及 10月2, 9, 16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：8名
費用：\$100@4節
負責職員：許姑娘 / 社工 陶姑娘
備註：舊生優先



「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：9月25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



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：9月10及17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：9月9, 16, 23及30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



中心講座

護心從認識心臟年齡開始

認識心臟亞健康及其徵兆、認識何謂心臟年齡及如何從飲食及生活方式去守護心臟健康，提昇會員對心臟護理的水平、以及對預防心臟病的知識。

日期：9月11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



皮膚病 - 真菌的認識

一起提升健康管理的專業護膚知識，深入了解常見的皮膚真菌感染，如足癬及甲癬、預防及處理真菌感染的方法及正確使用皮膚病外用藥物的方法。

日期：9月25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：9月19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



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 - 8月29日
及 9月19 - 26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：許姑娘
備註：舊生優先



書法班

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！

日期：
9月班：9月9日 - 30日(逢星期二)
10月班：10月7日 - 10月28日 (逢星期二)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：中心活動室 費用：\$100@1班
名額：每班12名 老師：馬德康老師
負責同事：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，舊生優先



又係時候講Bye Bye

話咁快，原來我已經嚟中心做咗4年，呢4年入面多謝大家每次行入中心都會同我打下招呼、傾幾句偈，甚至嚟我放完假返嚟都會關心我去咗邊。因為有你哋每一位，呢4年我都過得好開心~ 我已經嚟8月25日正式升職成為保良局青富喜悅薈嘅社工，期待嚟保良局嘅大型活動同大家見面，祝大家身體健康，有緣再見~

福利工作人員 黃苑靖 (Happy)



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

10月足底按摩報名安排

日期：9月8日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：9月9日(星期二)

對象：本中心會員

日期：9月10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)



⚠️ ⚠️ ⚠️ ⚠️ ⚠️ ⚠️ 重要消息!!! ⚠️ ⚠️ ⚠️ ⚠️ ⚠️ ⚠️

由於10月7日(星期二)為中秋節翌日公眾假期，例會將會順延，所以10月份的例會將會於10月8日(星期三)舉行，敬請留意。

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10月8日 星期三 上午9:30-10:15
下午2:15 - 3:00

非賣品 印刷數量300份

督印人：蔡國輝 編輯：黃苑靖

職員：蔡國輝、陶依彤、許靜怡、陳天朗、

卓傲、吳佩珍、楊瑞英、肖燕玲、王桂偉、譚麗珍