



保良局
PO LEUNG KUK

新一年踏出新一步

保良局張麥珍耆樂中心
中心月訊2026年1月號

長者坐住都
也能動得好

往上伸懶腰



留意身體狀況



左右彎下腰



坐歪抬起腳



企係有扶手嘅
位置隔離



身後放張穩固
嘅椅子



轉體抬起腳








確保自身安全



雙手畫圓圈



2026年畀自己郁多幾分鐘，就係畀自己最好嘅新年禮物
新一年中心祝各位新年平安，事事順利，身體健康。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
一月活動日程表 *(日)：日間托管服務活動	奶粉售賣  加營養 \$200  低糖加營養 \$210  怡保康 \$235			公眾假期 		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 靶場怪客(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 絲綢王蘭伴櫻花 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 智趣激盪樂銀齡(日) 2:15 中心例會 2:30 書法班	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍書藝術日(日)	9:00 美容坊 10:00 照顧者支援服務 10:30 早晨運動 10:30 長幼樂共融 11:15 新聞暢談 2:00 出書致勝(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 靶場怪客(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 絲綢王蘭伴櫻花 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 智趣激盪樂銀齡(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 珍書藝術日(日) 2:30 舞出「珍」我	9:00 美容坊 10:00 長者口腔健康講座 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出書致勝(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 靶場怪客(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 絲綢王蘭伴櫻花 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日)	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 智趣激盪樂銀齡(日) 2:30 書法班	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍書藝術日(日)	9:00 美容坊 10:00 舒緩痛症飲食有辦法 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出書致勝(日) 2:00 珍想打保齡	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 靶場怪客(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 絲綢王蘭伴櫻花 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 智趣激盪樂銀齡(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 珍書藝術日(日)	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出書致勝(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 靶場怪客(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)	

社區飯堂
 逢星期一至五 下午1:15 - 2:00
 (逢星期一至三 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：1月3日 - 3月7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：12月19日 - 3月6日(逢星期五)
(12月26日及2月13日除外)

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：1月班：1月6日 - 2月10日
(逢星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心活動室 費用：\$120@6堂

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



舞出「珍」我

今期嘅舞出珍我邀請左一位有20年教學經驗嘅老師嚟同大家一齊跳集體舞，集體舞的特點是輕快自在，舞姿淺顯易學，有興趣運動筋骨嘅朋友仔快啲嚟報名喇！

日期：1月14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：10名

費用：\$35

負責職員：許姑娘



☉ 中心活動 ☉

★ 智叻小天地

透過有趣的認知訓練，如電子遊戲、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：1月14及28日(逢星期三)

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：1月13及20日(逢星期二)

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(每節)

負責職員：陳SIR

💡 珍想打保齡

打保齡球除咗可以增強手臂同腿部肌肉嘅力量之外，仲提高身體靈活性同協調性，同時亦促進咗社交嘅互動。無論大家識唔識都歡迎一齊嚟學玩！

日期：1月29日(星期四)

時間：下午2:00 - 4:00

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

名額：20名

費用：\$100

負責職員：許姑娘

🌸 絲網玉蘭伴櫻花

玉蘭象徵住君子嘅品格與高尚嘅道德情操，亦有吉祥如意之稱。而櫻花又比作優雅嘅女士及高尚優雅之名。是次老師製作過程會加入棉花元素，令視覺更立體同時觸感舒適。如果有興趣嘅會員記得嚟報名參加啦！

日期：12月29日 - 1月26日(逢星期一)

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

魔力魔力新年賽

適逢新年將至，中心為大家舉辦一場魔力橋比賽，畀大家認識志同道合嘅朋友同時培養良好專注力，奪前三名之會員可獲豐富獎品一份，一齊大展身手啦！

日期：3月6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：16名

費用：\$10

負責職員：許姑娘



長幼樂共融

新一年有黃大仙官立小學嘅同學仔嚟中心同我哋開心過新年！今次除咗同大家玩遊戲唱歌仔，仲會利用AI製作參加者年輕樣子嘅照片，千祈唔好錯過啦！

日期：1月8日(星期四)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：15位

費用：免費

負責職員：許姑娘



中心健康講座

照顧者支援服務

由專業社工即時評估照顧者的狀況和需要，為照顧者提供資訊、轉介和配對合適的服務，並為緊急個案作外展探訪。

日期：1月8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：照顧者支援專線

負責職員：保健員 卓SIR



長者口腔健康講座

本講座糾正長者對口腔健康的常見錯誤觀念，講解蛀牙及牙周病的成因與預防，並強調定期檢查牙齒的重要性。

日期：1月15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：衛生署長者健康服務

負責職員：保健員 卓SIR



舒緩痛症飲食有辦法

本健康透過科學飲食管理，緩解痛症，提升長者生活素質。健康專家將深入講解如何選擇合適食物、調整飲食習慣，並分享最新的營養學研究，幫助減輕關節痛、肌肉痛等常見問題。

日期：1月22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：雀巢三花健康大使服務

負責職員：保健員 卓SIR



5

★特別活動★

珍心相伴義工聚 歷奇之旅

歷奇是一種專門設計的體驗式活動，透過結合運動、社交、認知及挑戰等不同嘅元素，幫助義工提升身心健康建立自信。籍住今次嘅戶外活動、解謎遊戲、輕量運動等，幫助長者鍛鍊身體同時保持頭腦靈活。大家都可以從中學習到耐心、溝通技巧，以體驗服務嘅意義。

日期：1月21日(星期三)

集合時間：上午9:00

集合地點：中心大堂

時間：上午10:00 - 下午3:00

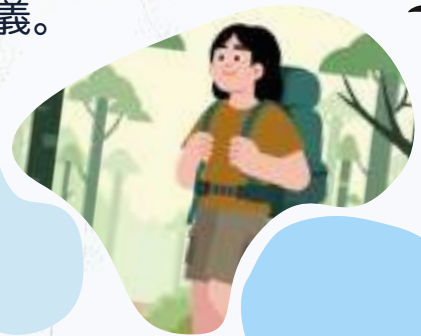
名額：24名

費用：義工\$30，會員\$100

備註：1. 義工優先

2. 當日活動會包括午膳

3. 報名會員需經過簡單評估



大澳隱藏於大嶼山深處的海岸邊，是遠離繁囂城市的好去處。走進這個歷史悠久的漁村，不妨放慢腳步，讓大澳帶你回到舊時光，感受這裡純樸的人情味和豐厚的文化。

珍心相伴大澳遊



日期：2月4日(星期三) 名額：60名

集合時間：上午9:00 費用：會員\$100，

集合地點：中心大堂 非會員\$220

負責同事：許姑娘

菜單

- 粟米雞粒羹
- 白灼蝦
- 秘製鹽焗雞
- 咕嚕斑塊
- 蝦醬蒸豬腩肉
- 西蘭花枝片
- 欖菜肉鬆四季豆
- 清炒時蔬
- 絲苗白飯

寶珠潭



天后廟



茶樓製作體驗



海味街



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

2月足底按摩報名安排

日期：12月8日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：12月9日(星期二)

對象：本中心會員

日期：12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)

每節約為60分鐘

*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：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
蔡國輝

電話：

2242 2827

傳真：

2242 2961

非賣品 印刷數量300份

督印人：蔡國輝 編輯：陳天朗

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

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

2026年2月3日 星期二 上午9:30-10:15
下午2:15 - 3:00