



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2026年2月號

「爆竹一聲除舊歲，桃符萬象迎新春」
祝願大家新的一年，福星高照，壽比南山，
喜樂長伴，馬年吉祥，闔家安泰！

新年迎春花

今年新年會有兩個活動畀大家，首先第一個喺藝術班，我哋會先用扭扭棒做出一朵可以永久保存嘅煙花，然後再整一個小型馬賽克花瓶，為屋企嘅新年裝飾添上喜慶！

日期：2月12日(星期四)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：中心活動室

名額：16名

費用：\$50

負責職員：許姑娘



新年迎金馬

除咗上午有藝術班之外，下午會喺大家一同玩遊戲，唱歌仔，用笑聲同歡聲接抽接新一年嘅到來！

日期：2月12日(星期四)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心活動室

名額：20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
中心休息 1	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 2	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 3	10:00 鴻運連連-利是封燈籠 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍耆藝術日(日) 4	10:00 長幼互動溝通秘訣 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日) 5	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) 6	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) 7
中心休息 8	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 9	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) 10	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍耆藝術日(日) 11	9:00 美容坊 10:00 無煙老友記 10:30 早晨運動 10:30 新年迎春花 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日) 2:30 新年迎金馬 12	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 靶場怪客(日) 13	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) 14
中心休息 15	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 16	公眾假期(大年初一至初三)			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) 20	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 2:00 桌上遊戲(日) 21
中心休息 22	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 23	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) 24	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍耆藝術日(日) 25	9:00 敬老賀新春 9:00 美容坊 10:00 安全品味壽司沙律 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日) 2:00 珍想打保齡 26	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) 27	9:00 足底按摩 10:30 早晨運動 2:00 桌上遊戲(日) 28

二月活動日程表

*(日)：日間托管服務活動

奶粉售賣



加營素 \$200



低糖加營素 \$210



怡保康 \$235



新年快樂

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。

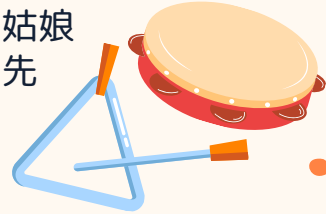
日期：1月3日 - 3月7日(逢星期六)
時間：下午1:00 - 3:00
地點：中心活動室 費用：\$250@10堂
名額：14名 老師：鄭素萍老師
負責同事：陳Sir
備註：舊生優先



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：3月班：3月10日 - 3月24日
(逢星期二)

時間：下午2:30 - 4:00
地點：中心活動室 費用：\$60@3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

書法班

中心活動

絲網蘭花金盆

蘭花寓意高潔、典雅及富貴吉祥，象徵品德高尚、超凡脫俗，伴隨新年亦有鴻運當頭、生意興隆之稱。大多數人喜歡擺放蘭花於家中迎新春，祈求新年期間繁榮好運又豐收。老師特意選用金盆更凸顯新年氣氛，歡迎大家嚟中心報名參加啦！

日期：3月2日 - 3月23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



鴻運連連-利是封燈籠

為咗迎接新年嘅來臨，每年老師都準備咗唔同嘅新年作品。今年老師設計紅包製作嘅燈籠畀大家手作，歡迎大家齊齊嚟中心接福賀新春！

日期：2月4日(星期三)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：12名

費用：\$80

導師：林妙清老師

負責職員：陳SIR



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：2月25日(逢星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

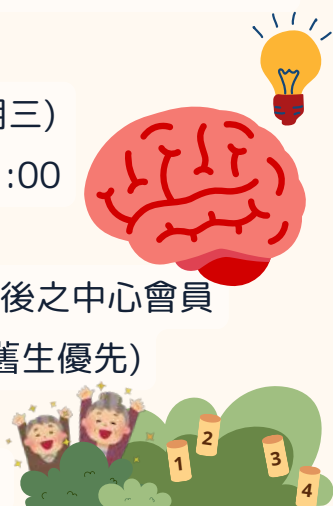
地點：中心活動室

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



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：2月26日(星期四)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：黃埔雷霆保齡球場

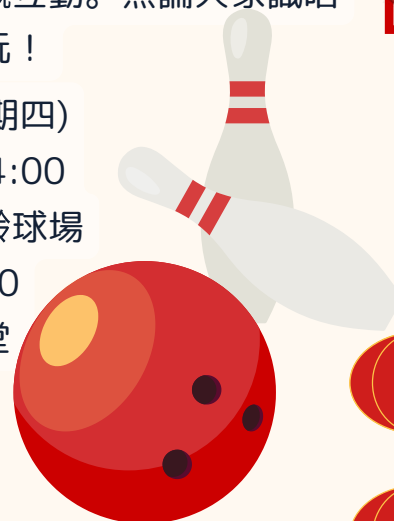
集合時間：下午1:20

集合地點：中心大堂

名額：20名

費用：\$100

負責職員：許姑娘



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：2月24日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

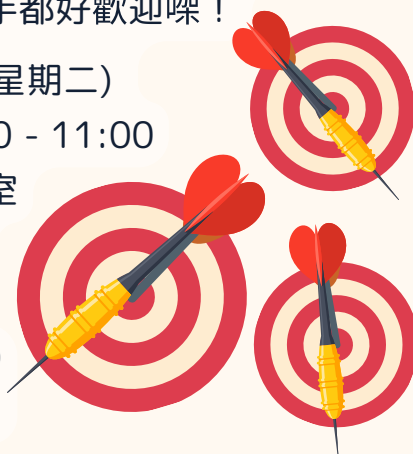
地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：8名

費用：\$10(每節)

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) 名額：16名

時間：下午2:30 - 4:00 費用：\$10

地點：中心活動室

負責職員：許姑娘

對象：中心會員



尚餘少量名額

中心健康講座

提升長幼互動

溫馨溝通秘訣與技巧

理解良好溝通在照顧長幼過程中的關鍵作用，探討長幼獨特的生理與心理特質，結合環境因素，靈活運用各種技巧來增進互動。同時分析阻礙溝通的常見障礙，並分享有效對策；更深入認識個人偏見或執著、溝通習慣及情緒管理如何影響交流，讓您在日常中輕鬆建立更和諧的關係，促進身心健康。

日期：2月5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



安全品味壽司沙律

食物專家將剖析享用壽司魚生及沙律的安全要點，揭示其中潛藏的毒素與農藥對身體的潛在影響，引導您辨識風險並做出合適選擇。講座分享實用知識，無論是新鮮海鮮還是蔬果沙律，讓您在日常飲食中安心品味，減少健康隱憂，同時提升營養吸收，有助維持活力充沛的生活，歡迎大家探索健康美食之道！

無煙老友記

樂享健康生活

捲煙內含逾7千種有害化學物，包括一氧化碳、焦油及尼古丁等三大元兇，更有70多種致癌物及放射性物質，對吸煙者和周遭人都構成威脅。吸煙損害全身器官，每兩名吸煙者中有一人早逝；二手與三手煙的毒性更強，增加肺癌、心臟病及呼吸道疾病風險。根據香港大學研究，吸煙長者致命於肺癌、慢性肺病及心血管病的機率分別高達421%、501%及63%；本健康教育講座提升長者防護意識，讓我們一起防煙，擁抱無煙快樂人生！

日期：2月12日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

對象：服務券長者

名額：10名

費用：全免

協辦者：香港吸煙與健康委員會

負責職員：保健員 卓SIR



日期：2月26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：食物環境衛生署

負責職員：保健員 卓SIR





保良局
PO LEUNG KUK

丙午年敬老賀新春

駿馬迎春福滿堂 希愛永傳樂滿家

日期 | 2026年2月26日(星期四)

時間 | 上午11時 - 下午2時

地點 | 亞洲國際博覽館

內容 | 表演、抽獎、新春聚餐等

長者收費 | \$120

集合時間 | 上午9時

名額 | 54名



菜單

鴻運彩碟 (五香牛腩 | 醋香肉排 | 滷味烤麩 | 涼拌青瓜秋耳)

翡翠瑤柱肉蓉釀玉環 | 蟲草花圓肉燉老雞 | 蟹肉扒生菜

蒜蓉蒸比目魚 | 玫瑰豉油雞 | 蝦仁菜粒炒飯

陳皮紅豆沙

備註(一) | 未參與機場富豪及上年(2025)敬老賀新春聚餐者優先報名

備註(二) | 如活動超出報名人數會於2月13日下午2時進行抽籤

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

3月足底按摩報名安排

日期：2月9日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：2月10日(星期二)

對象：本中心會員

日期：2月11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)

\$450 (5次服務套票)

非會員：\$110 (單次服務)

\$500 (5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。

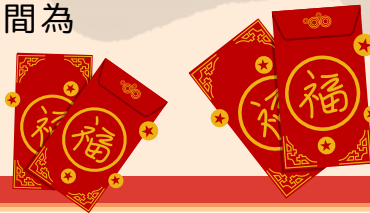
美容坊服務日期及時間：

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。

電話：

2242 2827

傳真：

2242 2961

福

吉

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3月3日 星期二 上午9:30-10:15
下午2:15 - 3:00