



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2026年3月號 賞花看海2026

2026年花展又嚟喇!今屆花展以紫羅蘭為主題花，並以「花語尋『香』— 細味城市特色」為主題。睇完花展我哋會喺銅鑼灣享受素食自助餐，食飽飽我哋就會去到浩海立方探游館，呢個海洋體驗館將海底世界及真實的海洋生物結合多媒體遊戲，讓大家沉浸在神奇的海底世界中。

日期：3月24日(星期二)

集合時間：上午9:00

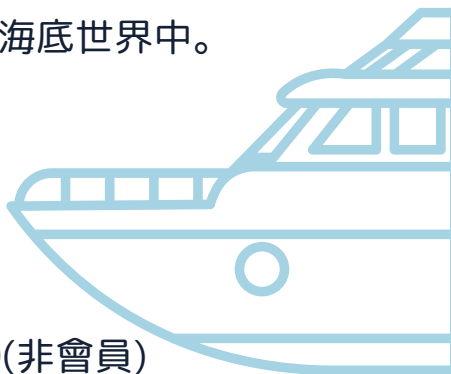
集合地點：中心大堂

名額：60名

費用：\$180(會員)/\$230(非會員)

行程內容：維園花展 - 銅鑼灣樂園素食 (75分鐘自助午餐) - 荃灣浩海立方探游館

備註：如報名人數超過60人，將於3月16日採取抽籤形式



午餐類別

熱葷類

甜品類

點心類

沙律吧

飲品湯類

日式壽司類

冷盤類

煎炸物類

(以上類別只供參考，食物或會因應季節變化及食材供應而改變，一切以當日為準)

花語尋「香」——
A Fragrant Journey 細味城市特色
through Hong Kong

F_{lower} 2026
Show
香港花展
Hong Kong 奇覽



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 10:00 絲網蘭花花盆 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 3	9:00 機場富豪午餐 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍耆藝術日(日) 4	10:00 水上安全計劃 樂齡講座 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) 2:30 魔力魔力新年賽 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 10:00 絲網蘭花花盆 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 9	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	9:00 珍心相伴大澳遊 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 椅子橡筋健體班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日) 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 2:00 桌上遊戲(日) 14
中心休息 15	9:00 足底按摩 10:00 絲網蘭花花盆 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 2:30 簡簡單單織個袋 16	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 17	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) 18	9:00 美容坊 10:00 探索安老院舍與 優雅晚年的秘訣 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日) 19	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 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 10:00 絲網蘭花花盆 10:30 早晨運動 10:45 「民坊」馬年豐衣足 食聚餐 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 23	9:00 賞花看海2026 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 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 美容坊 10:00 急救常識知多少 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日) 26	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 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
中心休息 29	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) 30	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) 31	奶粉售賣 加營養 \$200 低糖加營養 \$210 怡保康 \$235			三月活動 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。

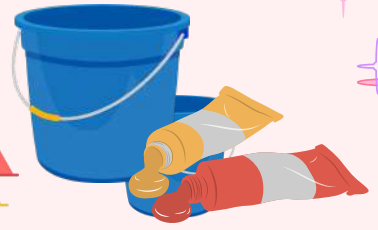
中心會透過 WhatsApp 向會員發放中心重要資訊, 如月訊等。
為確保會員能順利地接收廣播訊息, 請:
1) 將中心流動電話號碼 (9153 3285) 加為聯絡人
2) 確保電話已安裝 WhatsApp 及能接收訊息
3) 如同意接收訊息, 請發放訊息至中心WhatsApp

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。

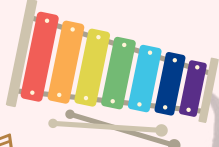
日期：1月3日 - 3月7日(逢星期六)
時間：下午1:00 - 3:00
地點：中心活動室 費用：\$250@10堂
名額：14名 老師：鄭素萍老師
負責同事：陳Sir
備註：舊生優先



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

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：\$120

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：3月18,25日(逢星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

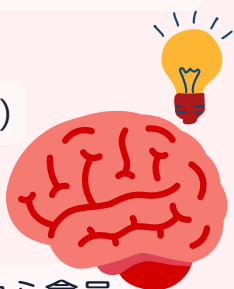
地點：中心活動室

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



簡簡單單織個袋

利用簡單布料及線條，縫製出方便攜帶的手提袋，考驗的是縫線的技巧，鍛鍊對手工的細節，中意做手工嘅朋友都歡迎嚟報名參加啦！

日期：3月16日(星期一)

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：\$80

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：3月17,31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



椅子橡筋健體班

事隔數月我哋中心終於再度舉辦運動節目啦！今次我哋邀請到銀老師嚟中心教大家椅子橡筋操，除咗鍛鍊身心健康之外，亦希望大家可以養成良好嘅運動習慣！

日期：3月12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：15名

費用：\$20 (參加者可獲贈拉力帶一條)

負責職員：許姑娘



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



中心健康講座

水上安全計劃 樂齡講座

為了提升對水上安全的知識，加強危機意識及遇溺應對能力，分享水上運動資訊，並掌握自救與應急處理之技巧。本講座設有數款有關水上安全的精品餽贈所有出席的會員。

日期：3月5日(星期四)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：中心大堂

對象：中心會員

名額：20名

費用：全免

協辦者：中國香港拯溺總會

負責職員：保健員 卓SIR



急救常識知多少

專家將詳細剖析一般危急情況時該採取的處理方法要點，提高長者及護老者的基本急救知識，使他們面對緊急情況下，能及早察覺傷患者身體狀況、迅速評估傷勢，以作出合適急救和轉介。

日期：3月24日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

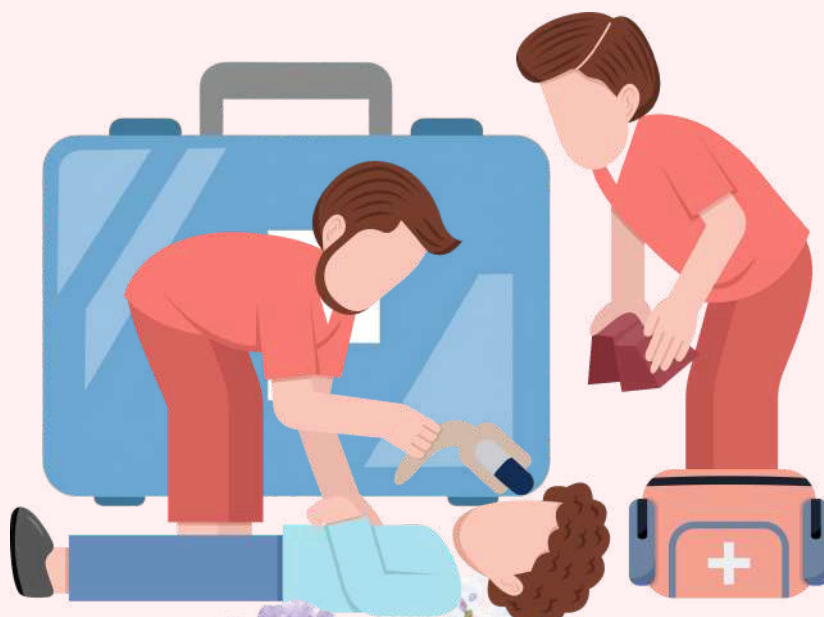
對象：中心會員

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



探索安老院舍與 優雅晚年的秘訣

為長者挑選最適合的安老院？快來參加這個健康教育講座！透過「樂活易」服務，帶您走進香港安老服務的世界：從安老院、護理安老院到護養院，宿位分類、費用差異一目了然！政府資助與私營院舍有何不同？輪候時間多長？能否同時申請兩者？探訪院舍時又有什麼「眉角」要留意？更有精彩分享：成長變老不是病！讓我們一起探索身心福祉，如何活出健康、優雅的晚年，開啟人生新篇章！（活動當天備送：樂齡藥盒／相關贈品）

日期：3月19日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

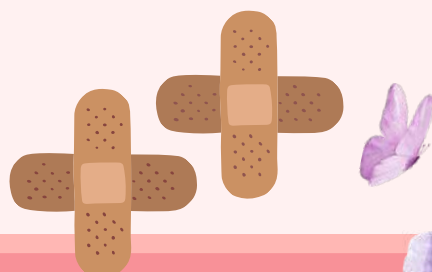
對象：中心會員

名額：20名

費用：全免

協辦者：樂活易

負責職員：保健員 卓SIR



特別活動

保良局安老服務

「民坊」馬年豐年足食聚餐

我哋中心受「民坊」邀請於李鄭屋邨海悅酒樓出席午宴，「民坊」作為資產管理品牌，主要營運及管理分佈於全港各區的29個社區商場及附屬設施，當中包括屯門、九龍及新界東/北等地方。是次活動除了美食佳餚亦有精彩表演及抽獎環節，期待你哋嘅參與！

日期：3月23日(星期一)

集合時間：上午10:45

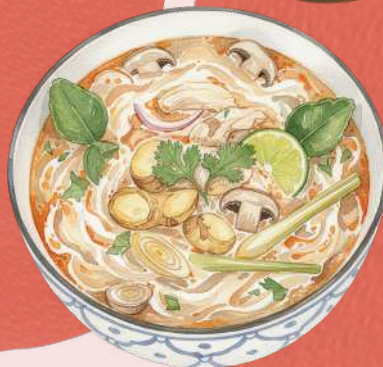
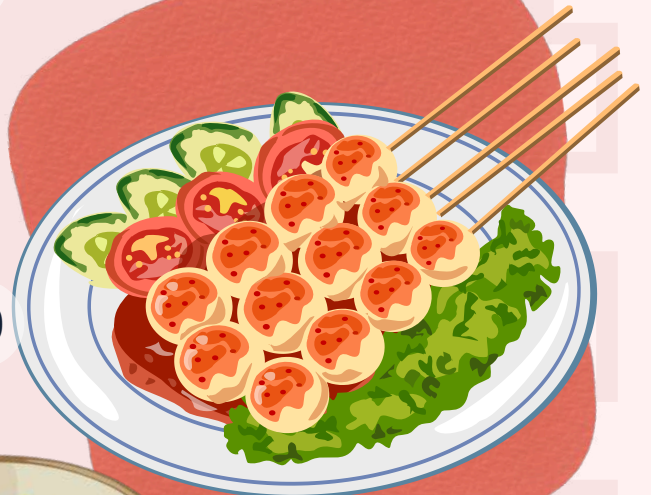
集合地點：中心大堂

活動時間：中午12:00 - 下午2:00

對象：中心會員

名額：24名

負責職員：許姑娘



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

4月足底按摩報名安排

日期：4月1日(星期三)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

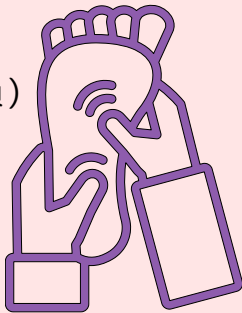
日期：4月2日(星期四)

對象：本中心會員或非本中心會員

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

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4月8日 星期三 上午9:30-10:15
下午2:15 - 3:00