



保良局  
PO LEUNG KUK

## 保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2026年4月號

### 復活節2026

2026年復活節又來了！復活節是象徵重生與希望的春日節日，也代表寒冬過去、萬物新生。彩蛋寓意生命萌芽，兔子象徵活力，百合綻放純潔溫柔。人們相聚祝福、分享喜悅，在溫暖氛圍裡感受新生的美好與前行的力量，讓大家開心地過此節日！

### 春日放鬆 復活節花語

日期：4月23日(星期四)

時間：

第一場 上午10:30 - 11:30

第二場 下午14:30 - 15:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：每場15名

費用：\$50

負責職員：傅姑娘

備註：敬請自備環保袋



這個復活節，保良局華永會生命教育及長者支援中心職員會與大家分享放鬆小秘訣，亦會和大家一起做保鮮花小手工，讓大家開心放鬆地過復活節。我們亦準備禮物送給參加者，歡迎大家踴躍參與！



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>奶粉售賣</b>  加營素 \$200  低糖加營素 \$220  怡保康 \$235 			10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍耆藝術日(日)	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日)	<b>公眾假期 中心休息</b>	
<b>中心休息</b> 5	<b>公眾假期 中心休息</b> 6		9:30 中心例會 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍耆藝術日(日) 2:15 中心例會	9:00 美容坊 10:00 中醫智慧：守護健康 腦部與智慧 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日)	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 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)
<b>中心休息</b> 12	9:00 足底按摩 10:00 絲網康乃馨與玫瑰 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 珍耆藝術日(日)	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日)	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 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)
<b>中心休息</b> 19	9:00 足底按摩 10:00 絲網康乃馨與玫瑰 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 2:30 固體香膏DIY	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 珍耆藝術日(日) 2:30 中醫安睡靈	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 10:30 春日放鬆 復活節花語 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日) 2:30 春日放鬆 復活節花語	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 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)
<b>中心休息</b> 26	9:00 足底按摩 10:00 絲網康乃馨與玫瑰 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 珍想打保齡 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)	9:00 美容坊 10:00 健康有「營」 外出飲食 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日)	<b>四月活動 日程表</b> *(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，收益會用作增進中心飯堂服務。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：4月18日 - 6月20日(逢星期六)  
時間：下午1:00 - 3:00  
地點：中心活動室  
對象：中心會員(舊生優先)  
費用：\$250/10堂  
名額：14名  
老師：鄭素萍老師  
負責職員：陳Sir



### 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：4月21日 - 6月23日(逢星期二)  
時間：下午2:30 - 4:00  
地點：中心活動室  
對象：中心會員(舊生優先)  
名額：每班16名  
費用：\$200/10堂  
老師：馬德康老師  
負責職員：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

## 中心活動

### 絲網康乃馨與玫瑰

為咗迎接母親節嘅來臨，老師以康乃馨及玫瑰作為今次主題，康乃馨譽為「母親之花」同時象徵咗親情、無私與溫馨嘅祝福，而玫瑰更以熱情與愛情為核心，兩種花都襯托出柔情花意！有興趣嘅會員記得嚟報名參加啦！

日期：4月13日 - 5月4日(逢星期一) 名額：12名  
時間：上午10:00 - 11:30 費用：\$120  
地點：中心活動室 導師：林妙清老師  
對象：中心會員 負責職員：陳Sir



## 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。同時亦可促進社交互動，減少孤獨感。無論大家識吾識，都快啲一齊嚟學玩！

日期：4月29日(星期三)

名額：16人

時間：上午10:00-12:00

費用：\$120

地點：啟德體育園Top Bowl Tenpin Bowling 負責職員：許姑娘

對象：中心會員

集合時間：上午09:40

集合地點：鑽石山站，屯馬線入閘處(近A出口)



## 智叻小天地

內容：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：4月22及29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  
(舊生優先)

名額：每節最多12名

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：4月14,21,28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位

費用：\$10(每堂)

負責職員：陳Sir



## 中醫安睡靈

今次邀請到一位經驗豐富嘅中醫師嚟到同大家分享春季養生知識，仲會同大家一齊整安睡香囊，讓大家每晚都有一個美好嘅睡眠。

日期：4月22日(星期三) 名額：20人

時間：下午14:30-15:30 費用：\$80(包括每人一個安眠香囊)

地點：中心活動室

負責職員：許姑娘

對象：中心會員



## 固體香膏DIY

夏天想出街香噴噴?訓覺想訓得好啲?唔同嘅氣味對改善情緒、睡眠、皮膚都有相應嘅效果，而固體香膏比一般精油或者香水難揮發，所以維持效果嘅時間更加長，夏天如果出街用都相對更合適。

日期：4月20日(星期一)      名額：10人  
 時間：下午14:30-16:00      費用：\$60  
 地點：中心活動室      (包括兩罐不同精油的香膏)  
 對象：中心會員      負責職員：許姑娘



## 中心健康講座

### 中醫智慧

#### 守護腦部健康與活力

承蒙 保良局資深中醫師 親臨主講，此講座讓我們一同探索中醫獨特的養腦之道、調理認知潛能，方法包括穴位按摩、藥膳滋養及日常調理秘訣。機會難得，透過中醫智慧，輕鬆溫和地提升樂齡腦力，預防及抗逆認知障礙與腦退化病變。歡迎會員踴躍報名參與，一起擁抱更健康、更活躍的黃金歲月，提升認知活力！

日期：4月9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：保良局中醫服務  
 負責職員：保健員 卓SIR



### 健康有「營」外出飲食

中心誠邀大家參與這個有趣的健康教育講座。本講座將探討外出用膳與健康的密切關係，教導我們在不同食肆中挑選營養均衡的食物，選購固本培元的益生食品，並分享更多實用的飲食秘訣，讓大家輕鬆學習、精明選擇，維持活力健康。歡迎踴躍報名，一起邁向更健康的飲食生活！

日期：4月30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





2026

# 中電基層家庭電費補助計劃



中華電力將透過中電社區節能基金撥款 5,000 萬港元，繼續推出中電基層家庭電費補助計劃，每戶合資格家庭可獲發 600 港元資助；而合資格的分間單位住戶每戶可獲發 1,000 港元資助。

**合資格對象**  
本中心可協助獨居或雙老長者申請此計劃  
現正領取長者生活津貼的65歲或以上獨居或雙老長者



\*同住人士需全部為65歲或以上人士，如家中有65歲或以下外傭同住亦不符合資格  
本中心名額：32名(中心會員優先)

\*於4月8日(星期三)至4月16日(星期四)  
下午5:00前致電或親臨中心登記抽籤。  
為確保完成登記程序，恕不接受電話留言。  
如登記人數過多，將會進行抽籤。



\*抽籤日期：4月17日(星期五)下午2:30  
\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於2024年5月-12月內於中電戶口內獲得\$600的一筆過燃料費資助

## 榮休之喜



大家好！我在保良局工作已有兩年半，十分開心。我即將會退休，感恩與大家的相處，同事亦相處融洽，希望大家將來再見。祝大家身體健康工作順利生活愉快！！！！

車長 王桂偉



hello 🌻

## 同大家打個招呼~



大家好!我是傅姑娘，好開心能夠入職保良局。希望未來可以舉辦更多活動，與大家一起歡歡樂樂的過好每一天。祝大家身體健康，每日都開開心心！😊

福利工作員 傅曉盈 🙌🙌



## 足底按摩保健樂

### 5月足底按摩安排

日期：4月13日(星期一)  
對象：恒常參與足按服務之中心會員

日期：4月14日(星期二)

對象：本中心會員

日期：4月15日(星期三)

對象：非中心會員

導師：李國明先生

費用：每節費用：\$100 (會員)

\$110 (非會員)

負責職員：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

會員

\$100 (單次服務)

\$900 (10次服務套票)

非會員

\$110 (單次服務)

\$1000 (10次服務套票)

每節約為60分鐘

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

負責職員：傅姑娘



## 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

電郵

[mariacheung.lc@poleungkuk.org.hk](mailto: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5月5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：蔡國輝 編輯：傅曉盈

職員：蔡國輝、陶依彤、許靜怡、傅曉盈、陳天朗、

卓傲、吳佩珍、楊瑞英、肖燕玲、王桂偉、譚麗珍