



保良局  
PO LEUNG KUK

## 保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2026年5月號

### 親恩無窮樂歡聚 雙親節豐健人生

在這個溫馨的雙親節，我們誠邀大家透過科研哲理、健體智慧與生理邏輯，重新體悟生活的藝術。活動分享將豐健生活化為日常的錦囊，助您在生理健體與潤澤心靈間，找到頤養身心的平衡點。讓我們共聚一堂，在分享中承傳愛與智慧，為節日增添思想的厚度，開啟優雅自在的新篇章！

### 活動預告

日期：6月份

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心活動室

名額：30名

費用：\$50

負責職員：保健員 卓SIR

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
<b>五月活動日程表</b> *(日)：日間托管服務活動	<b>奶粉售賣</b>  加營素 \$200  低糖加營素 \$220  怡保康 \$235				 <b>公眾假期</b>		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> 3	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) 4	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 5	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 珍耆藝術日(日) 6	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日) 7	9:00 美容坊 10:00 經典金曲分享班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 靶場怪客(日) 8	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) 9	
<b>中心休息</b> 10	9:00 足底按摩 10:00 絲網鳳梨花香皂盆 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 11	10:00 守護心「肝」 認識肝炎 飛鏢練習場 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 12	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) 13	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日) 3:00 椅上健體操 14	9:00 美容坊 10:00 經典金曲分享班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 靶場怪客(日) 15	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) 16	
<b>中心休息</b> 17	9:00 足底按摩 10:00 絲網鳳梨花香皂盆 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 灌籃高手(日) 2:30 映照母愛·宋錦鏡DIY 18	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 19	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) 20	9:00 美容坊 10:00 居家無憂： 家電安全推廣計劃 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日) 2:00 海洋公園門票派發 3:00 椅上健體操 21	9:00 美容坊 10:00 經典金曲分享班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 靶場怪客(日) 22	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) 3:00 口琴興趣班 23	
<b>中心休息</b> 24/31	 <b>公眾假期</b> 25	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 26	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) 27	9:00 美容坊 10:00 珍想打保齡 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 出耆致勝(日) 3:00 椅上健體操 28	9:00 美容坊 10:00 經典金曲分享班 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 靶場怪客(日) 29	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) 30	

**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

# 2

### 水墨樂油

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  
費用：\$250@10堂  
名額：14名  
導師：鄭素萍老師  
負責同事：陳Sir  
備註：舊生優先

### 經典金曲分享班

新一年唱歌班會由毛翠萍老師為大家授課，老師師從香港歌手區瑞強先生，依家每星期都會到港九新界各區嘅社區中心教唱歌，深受學生喜歡，大家一齊嚟參加，以音樂交流

試堂日期：5月8日(星期五)  
正式日期：5月15日 - 6月12日(逢星期五)  
時間：上午 10:00 - 11:15  
地點：中心活動室  
費用：\$65@5堂  
名額：24名  
導師：毛翠萍老師  
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：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  
費用：\$200@10堂  
名額：16名  
導師：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

### 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，新手都好歡迎喇！

日期：5月12,19及26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

## 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：5月13,20及27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



## 中心活動

### 絲網鳳梨花香皂盆

鳳梨花寓意鴻運當頭、財運興旺，紅色的花朵頂在最高處，代表運氣好、充滿好兆頭。鳳梨花適合用於送禮、新年裝飾或居家招財擺飾，常放置於玄關、客廳等處提升家居運勢。是次老師選用香皂盆栽以往盆栽更別具特色，歡迎大家嚟中心報名參加啦！

日期：5月11日 - 6月15日(逢星期一)  
(5月25日公眾假期除外)

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

備註：舊生優先



### 映照母愛·宋錦鏡DIY

適逢母親節，參加者將親手製作一面融合宋錦元素的精美鏡子，一齊感受工藝的細節與心意，亦希望參加者能更懂得欣賞自己，因為“愛自己”就是最好的母親節禮物！

日期：5月18日(星期一)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：12名

費用：\$50

負責職員：許姑娘



### 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：5月28日(星期四)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：啟德體育園

Top Bowl Tenpin Bowling

集合時間：上午9:40

集合地點：鑽石山站

近A出口屯馬線入閘處

名額：16名

費用：\$100

負責職員：許姑娘



## 口琴興趣班

素萍老師除咗教大家水墨畫之外，喺吹口琴方面都有一定嘅水準，籍住今次呢個活動，邀請各位一齊參與今次口琴班，期待你哋嘅參與！

日期：5月23日(星期六)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：中心活動室

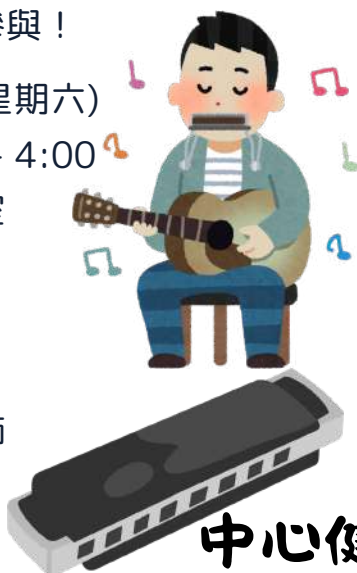
對象：中心會員

名額：10名

費用：\$50

導師：鄭素萍老師

負責職員：陳SIR



## 椅上健體操

中心又嚟帶大家做運動喇！每一堂同事都會搜羅線上唔同嘅健體操(以椅子操為主)同大家一齊做，強身健體！提提大家食完飯要隔2小時先好做運動啊！

日期：5月14,21及28日(逢星期四)

時間：下午3:00 - 3:45

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：8名

費用：\$15

負責職員：許姑娘



## 中心健康講座

### 守護心「肝」 認識肝炎

肝臟是人體的排毒工廠。隨着春夏美食季節到來，甲型及乙型肝炎的威脅不容忽視。本講座由衛生署專業解說，助您掌握傳播途徑與預防要點，特別是針對肝弱及乙型肝炎帶病毒者的日常護理。掌握正確知識，就是掌握預防併發症的關鍵，讓您「食得安心，活得舒肝」。

日期：5月12日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

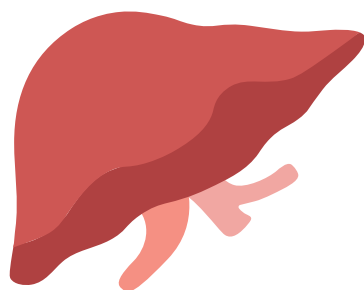
對象：中心會員

名額：20名

費用：全免

協辦者：衛生署

負責職員：保健員 卓SIR



### 居家無憂

### 家電安全推廣計劃

電力與生活息息相關，正確使用電器能讓家居生活更安全。機電署的安全大使將蒞臨本中心，透過生動的故事、互動遊戲與實際示範，分享實用的電氣安全資訊。這不只是學習，更是一次增強保護自己及家人能力的趣味聚會。誠邀您參與，共同打造一個零隱患的溫馨舒適居家環境！

日期：5月21日(星期四)

時間：上午10:15 - 11:15

地點：中心大堂

名額：20名

費用：全免

協辦者：機電工程署電力法例部

負責職員：保健員 卓SIR



# 2026長者福利

## 高額津貼生果金 每月\$1,640

- 70歲或以上
- 不需要進行入息或資產審查

## 長者醫療券 每年 \$2,000

- 65歲或以上
- 累積金額上限 \$8,000
- 每年額外發放\$500 (須累計使用至少1,000元醫療券)

## 長者生活津貼 每月\$4,250

- 65歲或以上
- 成為香港居民最少七年，並在申請前已連續居港最少一年 (在該年內離港不超過90天)
- 入息上限：\$10,770 (單身)，\$16,440 (夫婦)
- 資產上限：\$406,000 (單身)，\$616,000 (夫婦)

## \$2乘車優惠

- 使用樂悠卡才可享用
- 4月起改為「兩元兩折」，每程車費\$10或以下維持\$2，高於\$10收取原價的2折 (即付20%)、設每月240程上限。

公共福利金計劃下的長者生活津貼，旨在為本港65歲或以上有經濟需要的長者每月提供特別津貼，以補助他們的生活開支。長者生活津貼現時每月金額為4,345元。

## 海洋公園門票2026 派發喇！

相信唔少人都有去過海洋公園，果度喺一個結合咗海洋生物展覽、刺激機動遊戲、動物保育教育及大型季節性表演嘅非牟利機構。除咗精彩表演同動物觀賞之外，入面都提供咗便捷交通仲有大量休息區，適合三代同堂共享天倫之樂。依家中心獲捐贈數張門票畀大家，歡迎大家嚟報名領取啦！

抽籤日期：5月21日(星期四)

抽籤時間：下午2:00

派發日期：5月22日(星期五)

抽籤形式：2人1籤

名額：50名

費用：全免

負責職員：許姑娘

備註：請留意門票有效日期為26年5月23日至6月18日。



## 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

\*6月足底按摩報名安排\*

日期：5月11日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：5月12日(星期二)

對象：本中心會員

日期：5月13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)

\$1000 (10次服務套票)

每節約為60分鐘

\*套票將會於2027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

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6月2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：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、譚麗珍