



保良局
PO LEUNG KUK

端午節

保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2026年6月號

「糉」想與你過端午

端午節係漢字文化圈嘅傳統節日，定係每年農曆五月初五，端午當日我哋會邊食糉應節邊觀賞龍舟競渡。今年我哋一如以往都會喺中心一齊慶祝端午，仲等啲咩啊！快啲叫埋朋友一齊參加一齊拎隻糉返屋企啦！

日期：6月17日(星期三)

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：\$50

負責職員：社工 陶姑娘



星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

六月活動
日程表*(日)：日間托管
服務活動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)

1

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

2

10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 珍耆藝術日(日)

3

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

4

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)

5

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)

6

中心休息

7

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)

8

10:00 樂享飲食_吞嚥知多少
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

9

10:00 親恩無窮樂歡聚
雙親節豐健人生
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 珍耆藝術日(日)

10

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

11

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)

12

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

13

中心休息

14

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 賣相花掛飾DIY

15

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

16

10:00 「糰」想與你過端午
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 珍耆藝術日(日)

17

9:00 美容坊
10:00 父親節-CUE出真功夫
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

18



19

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

20

中心休息

21

9:00 足底按摩
10:00 「一紙一癒」
紙鶴工作坊
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 灌籃高手(日)

22

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

23

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)

24

9:00 美容坊
10:00 共同守護健康環境
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

25

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)

26

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

27

中心休息

28

9:00 足底按摩
10:00 「一紙一癒」
紙鶴工作坊
10:30 早晨運動
11:15 新聞暢談
2:00 灌籃高手(日)

29

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

30

奶粉售賣

加營素
\$200低糖加營素
\$220怡保康
\$235

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：6月27日 - 8月29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，以音樂交流吧！



日期：6月26日 - 7月24日(逢星期五)
時間：上午 10:00 - 11:30
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：6月30日 - 8月25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：14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，新手都好歡迎㗎！

日期：6月9,16,23及30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



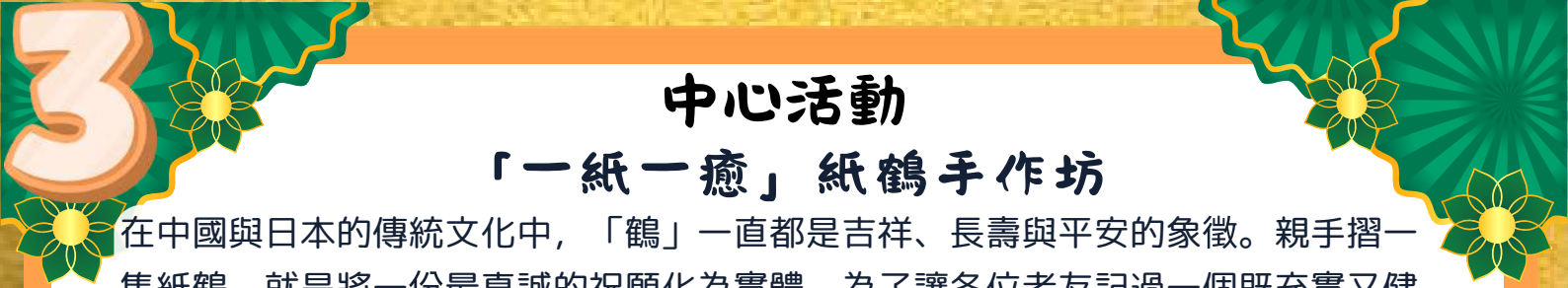
智叻小天地

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：6月24日(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





3

中心活動

「一紙一癒」紙鶴手作坊

在中國與日本的傳統文化中，「鶴」一直都是吉祥、長壽與平安的象徵。親手摺一隻紙鶴，就是將一份最真誠的祝願化為實體。為了讓各位老友記過一個既充實又健康的下午，我們中心導師策劃這次手作坊，透過雙手高度鍛煉空間感與手眼協調，讓各位的身心更靈敏。同時亦可收獲滿滿的成就感，大大提升自信心，歡迎大家報名參加啦！

日期：6月22日 - 7月27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

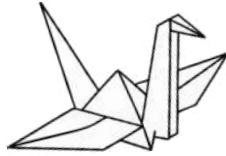
導師：林妙清老師

名額：12名

費用：\$180

負責職員：陳Sir

備註：舊生優先



寶相花掛飾DIY

寶相花是中國傳統藝術中一種結合佛教聖潔寓意與幾何對稱結構的「理想之花」，象徵富貴圓滿。與大家一起製作寶相花掛飾，希望能把祝福送給大家。

日期：6月15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：6月25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9:30

集合地點：鑽石山站

近A2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

你知道嗎？口琴是少數同時需要「吸氣」與「呼氣」的樂器！學習口琴不僅能培養音樂素養，還能有效鍛鍊心肺功能、提升專注力、活化大腦細胞！

日期：6月13日 - 8月15日(逢星期六)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：中心活動室

對象：中心會員

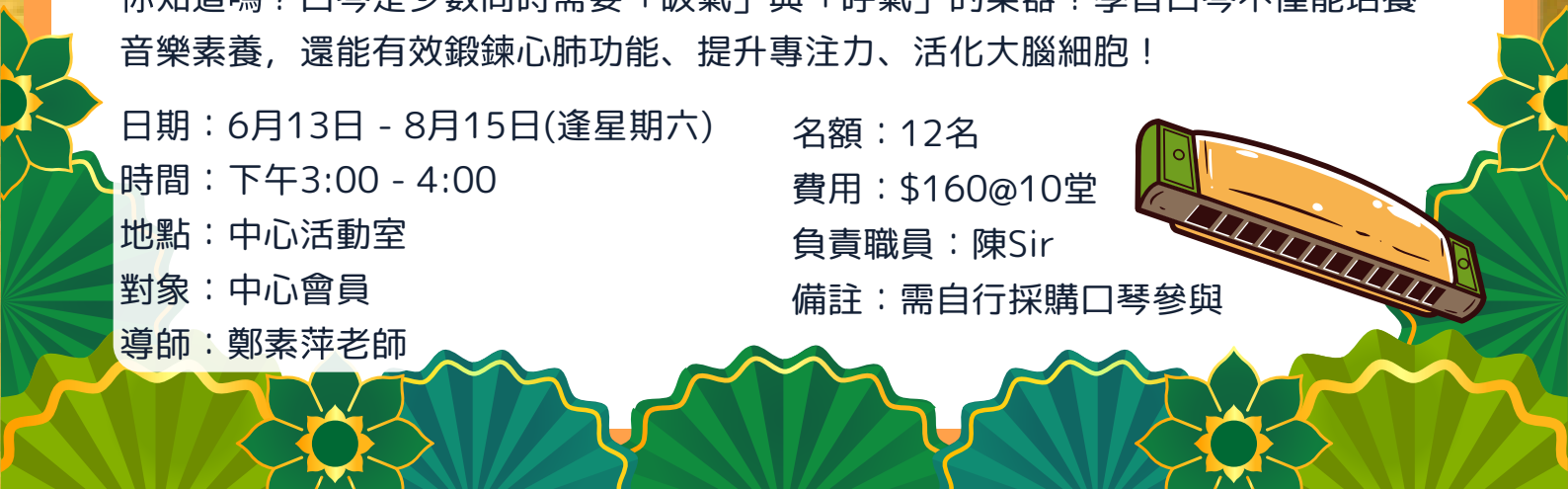
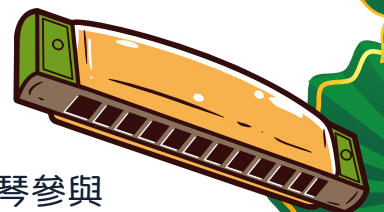
導師：鄭素萍老師

名額：12名

費用：\$160@10堂

負責職員：陳Sir

備註：需自行採購口琴參與



父親節-CUE出真功夫

桌球可以提升手眼協調、延緩腦部老化，無論識打唔識打都可以參加，鍛煉身體之餘，仲可以趁呢個時候識多啲波友！

日期：6月18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：8名(男士優先)

費用：\$50

負責職員：許姑娘



中心健康講座

樂享飲食之 吞嚥知多少

俗語有云「食得是福」，能夠安全、順暢地進食，對提升生活質素至關重要。本講座旨在助您掌握「食得安心」的竅門：全方位解析吞嚥困難的常見成因、徵狀及潛在危險；學習處理及預防方法，將哽嚥風險降至最低；示範及練習強化口部肌肉運動，提升吞嚥能力；掌握正確的急救技巧。

日期：6月9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



椅上健體操

中心又嚟帶大家做運動喇！每一堂同事都會同大家做唔同嘅健體操，強身健體！提提大家食完飯要隔2小時先好做運動啊！

日期：6月4, 11, 18及26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：\$20

負責職員：許姑娘



環境專題系列 共同守護健康

守護健康，由了解開始！本講座將帶領大家深入了解如何透過管理周遭環境，建立一道堅實的健康屏障：專業講解疾病面面觀，包括成因、症狀及傳播途徑，讓您知己知彼；提供實用的居家防護法、環境管理建議，獲取最新的個人防護技巧及疫苗相關資訊，全方位預防蚊叮；共建健康社區、關注公共衛生、守護家人與鄰里健康。

日期：6月25日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:10

地點：中心大堂

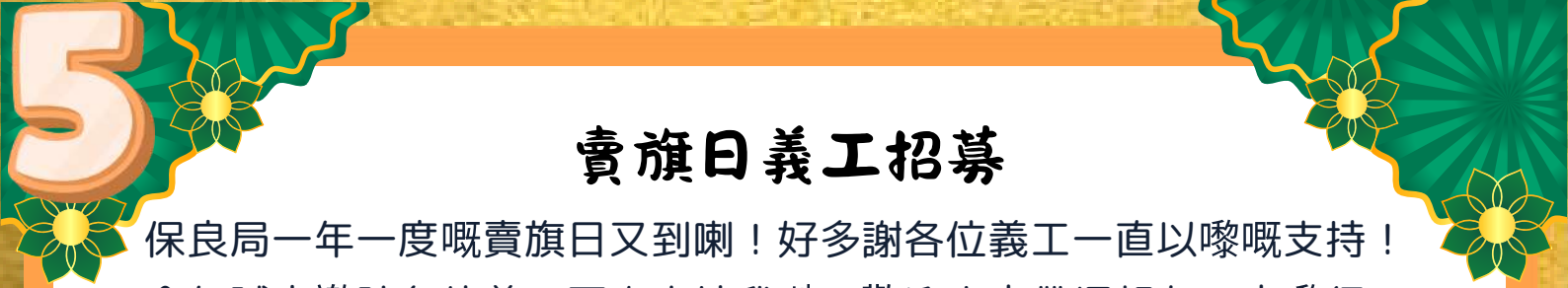
名額：20名

費用：全免

協辦者：食物環境衛生署

負責職員：保健員 卓SIR





賣旗日義工招募

保良局一年一度嘅賣旗日又到喇！好多謝各位義工一直以嚟嘅支持！今年誠意邀請各位義工再次支持我哋！歡迎大家帶埋親友一齊嚟行公益！

日期：7月22日(星期三)

時間：上午7:00 - 11:00

集合地點：中心大堂

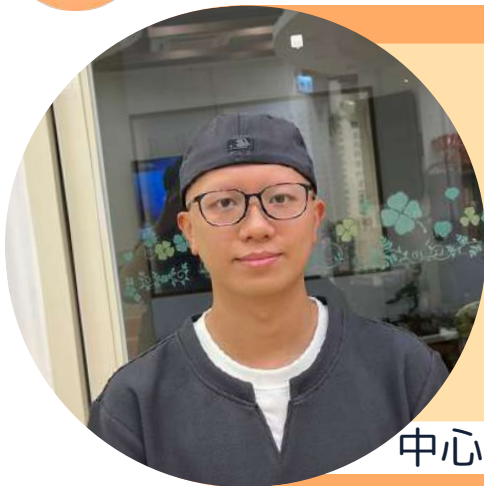
活動地點：中心附近

名額：30名

負責職員：許姑娘



同大家打聲招呼！



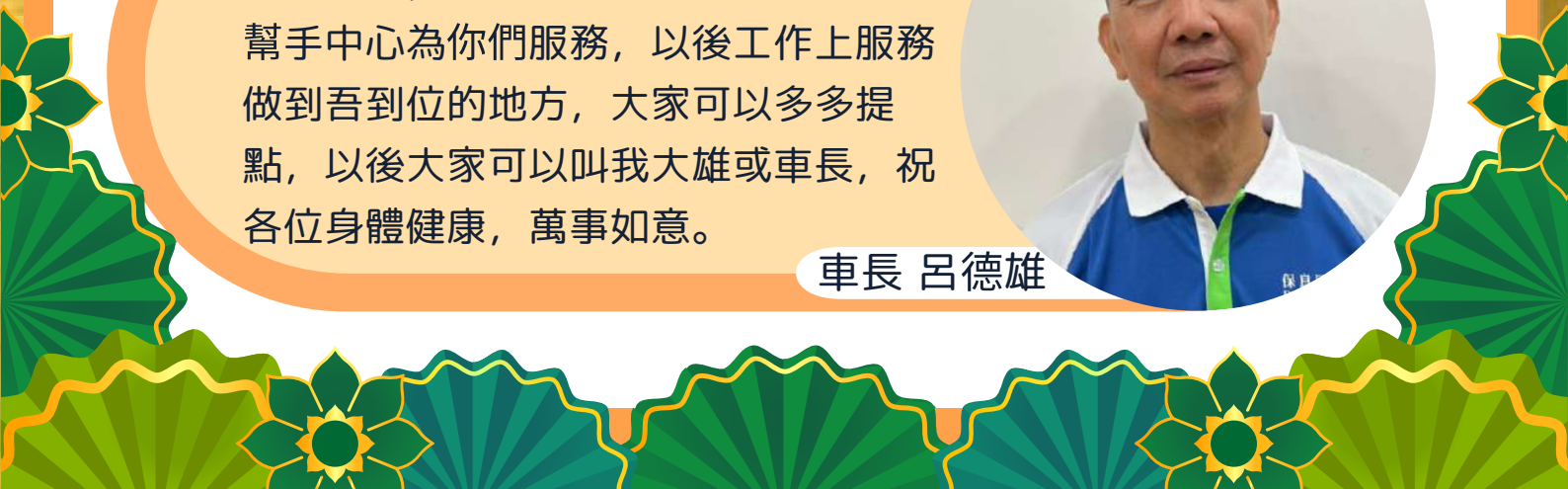
各位老友記，家屬大家好，好高興加入這個大家庭。大家都可以叫我做鍾SIR，到職約一個月已經感受到大家的熱情，如果在中心遇見到大家歡迎一起傾談，祝各位身體健康生活愉快。

中心主任 鍾顯亮

各位老友記，各位家屬你們好，我是新來的車長，很開心有機會來到保良局好幫手中心為你們服務，以後工作上服務做到吾到位的地方，大家可以多多提點，以後大家可以叫我大雄或車長，祝各位身體健康，萬事如意。



車長 呂德雄



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

7月足底按摩報名安排

日期：6月8日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：6月9日(星期二)

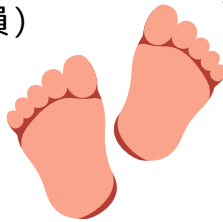
對象：本中心會員

日期：6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)

\$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

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7月7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：鍾顯亮 編輯：陳天朗

職員：鍾顯亮、陶依彤、許靜怡、陳天朗、卓傲、
吳佩珍、楊瑞英、肖燕玲、譚麗珍、呂德雄