



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心
中心月訊2026年7月號

保良局賣旗日 PO LEUNG KUK FLAG DAY

日期：2026年7月22日（星期三）

時間：上午 7:00 - 11:00

集合地點：中心大堂

賣旗地點：鑽石山中心附近範圍

名額：30人

是次賣旗為保良局各服務籌募善款，支援基層及弱勢社群。

善長可透過旗袋上的電子支付平台二維碼進行募捐。

中心感謝各位義工朋友一路鼎力支持！

本年中心將再次誠邀各位與保良局同行，用行動為弱勢社群及長者送上溫暖！如當日未能出席的朋友不用失望，一分也是愛，一塊也是福，一齊為慈善多出一份力！



保良局賣旗日

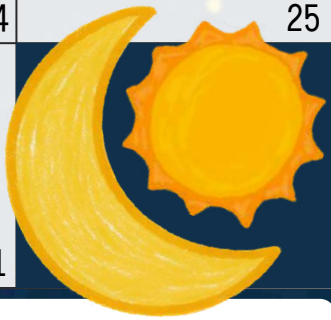
PO LEUNG KUK FLAG DAY

22.7.2026 星期三 WEDNESDAY
全港各區 TERRITORY-WIDE

匯聚星光 閃耀人生 保良局 Shine On
UNITE THE LIGHT, MAKE LIVES BRIGHT,
PO LEUNG KUK, SHINE ON

活動行政費由保良局董事會贊助，善款全數用於保良局多元化服務，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。
All administrative expenses of the event are sponsored by the Board of Directors of Po Leung Kuk. Donations received will be fully used to support the diversified services of Po Leung Kuk, benefiting children, youth, elderly, and people with disabilities.



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
七月活動日程表 *(日)：日間托管服務活動	奶粉售賣  加營素 \$200  低糖加營素 \$220  怡保康 \$240			9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 精靈「腦」友記(日)	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 「耆」趣錦鏢手(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) 3:00 口琴興趣班
中心休息	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 隨「肌」應變(日)	9:30 中心例會 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 智趣活力加油站(日) 2:15 中心例會 2:30 書法班	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂畫室(日)	9:00 美容坊 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 精靈「腦」友記(日) 3:00 椅上健體操	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 「耆」趣錦鏢手(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) 3:00 口琴興趣班
中心休息	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 隨「肌」應變(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 智趣活力加油站(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 耆樂畫室(日)	9:00 美容坊 10:00 腳踏實地有「足」福告別足疾的護腳指南 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 精靈「腦」友記(日) 3:00 椅上健體操	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 「耆」趣錦鏢手(日)	9:00 足底按摩 10:00 雙色砵仔糕製作班 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
中心休息	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 隨「肌」應變(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 智趣活力加油站(日) 2:30 書法班	7:00 保良局賣旗日 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂畫室(日)	9:00 美容坊 10:00 點亮綠色生活環保達人的節能新視野 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 精靈「腦」友記(日) 3:00 椅上健體操	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 「耆」趣錦鏢手(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) 3:00 口琴興趣班
中心休息	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 隨「肌」應變(日)	10:00 飛鏢練習場 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 智趣活力加油站(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 耆樂畫室(日)	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 精靈「腦」友記(日) 3:00 椅上健體操	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 「耆」趣錦鏢手(日)	

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：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：7月3日 - 7月31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：7月14日 - 9月15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：7月14, 21及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

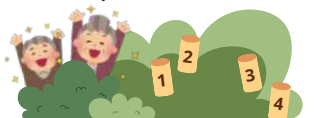


智叻小天地

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。



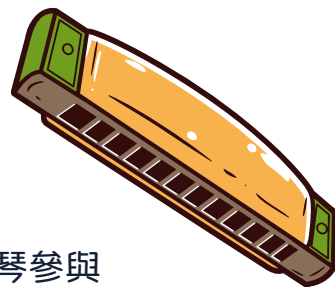
日期：7月15及29日(逢星期三)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：中心活動室
對象：經中心社工評估後之中心會員
名額：每節最多12名(舊生優先)
費用：全免
負責職員：社工陶姑娘



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



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：7月9,16,23及30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@4節
負責職員：許姑娘



同大家打聲招呼！



各位老友記、家屬、同事大家好，好開心可以加入張麥珍耆樂中心這個大家庭進行我的社工實習。期望喺實習期間與大家多多交流，一齊做活動。祝大家身體健康，生活愉快！

實習社工 甘佳璋

中心活動

絲網牡丹花兒舞

想為生活增添一份永不凋謝的優雅嗎？本工作坊將帶領大家體驗傳統手作的魅力，將平凡的五彩絲網與細鐵線，幻化成雍容華貴的「百花之王」牡丹花。導師將由淺入深，一步步教授剪裁鐵線、拉網塑形、以及綑紮組合的精細技巧。快來大展創意，感受手作帶來的滿足與成就感吧！

日期：8月3日 - 8月24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：\$120
負責職員：陳Sir
備註：舊生優先



雙色砵仔糕製作班

砵仔糕是一款香港傳統懷舊街頭小食，用一抹蔗糖香療癒心靈，一步步蒸出晶瑩剔透、Q彈不黏牙的完美砵仔糕。中心除了經典黃糖紅豆，亦準備「桂花馬蹄」創新口味！如喜歡吃砵仔糕，不妨親臨體驗手作的樂趣。

日期：7月18日(星期六)

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：\$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：7月30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

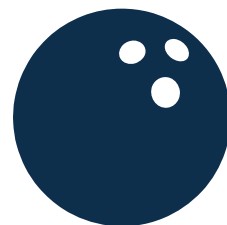
集合地點：鑽石山站

近A2出口屯馬線入閘處

名額：16名

費用：\$100

負責職員：許姑娘



中心健康講座

腳踏實地有「足」福 告別足疾的護腳指南

千里之行始於足下，健康由「足」福開始！我們誠邀衛生署專家，為老友記講解足部呵護與健康密碼，當中包括雞眼、腳腫及灰指甲等足患的成因與防治妙招。特別是糖尿病患者等高危一族，千萬別錯過這堂實用的護足必修課。牽手護足，步步安康，快來報名，一起健康齊步走！

日期：7月16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

負責職員：保健員 卓SIR



點亮綠色生活 環保達人的節能新視野

中心聯同機電工程署，用有趣的方式帶大家認識建築物節能、冷卻塔及區域供冷新科技，攜手助香港邁向碳中和。活到老、學到老，一起長知識、愛護地球，跟著機電署探尋城市節能的呼吸律動，為下一代創造綠色未來，期待大家同心參與，共奏低碳交響樂，做個精明環保先鋒！

日期：7月23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：機電工程署

負責職員：保健員 卓SIR



老有所為活動計劃

2026-27「一年計劃」- 識走識避耆兵團



社會福利署

Social Welfare Department



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

香港雖被譽為「福地」，但面臨多種災害時人們應如何作出相應措施？學習防災不但能夠提升自救或救人能力，同時減低了財產與家庭損失的風險，提高心理安全感及預防意識！

本計劃旨在誠邀長者參與8節防災培育課程，並作為「防災義工」為鑽石山的獨居/雙老長者提供上門防災知識宣傳，同時亦會前往長者中心進行簡單教育講座，將所學所得分享予其他長者。如有興趣了解更多，可向許姑娘查詢！

課程內容

認識災害 - 做個有準備的人
 你可能見過的 - 香港常見的危險
 保護個人及家庭 - 由今日開始
 若發生意外如何是好 - 制定逃生計劃
 如何找到真消息 - 勿信假新聞
 面對危險 - 你要做什麼
 人人學急救 - 捉緊關鍵時刻
 來到避難所 - 短暫離家

課堂日期：8月6日 - 9月24日(逢星期四)

探訪及講座日期：約11月份至27年1月份

時間：上午10:00-11:30

名額：15名

費用：\$100

負責職員：許姑娘

備註：需達8成或以上出席率並參與上門探訪及外出講座
 參加者可獲防災工作坊證書



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

8月足底按摩報名安排

日期：7月13日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：7月14日(星期二)

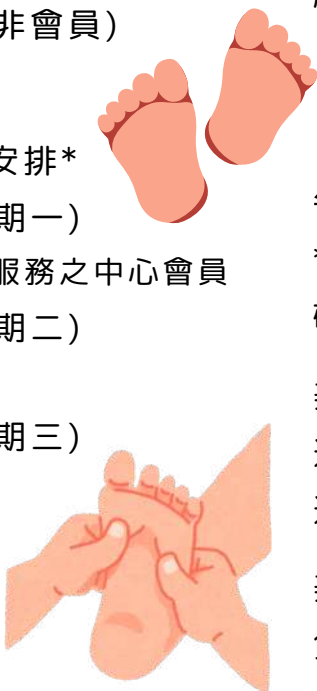
對象：本中心會員

日期：7月15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8月4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