



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2026年8月號

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

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：暫定10月至12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



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
八月活動 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 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 絲網牡丹花兒舞 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 10:00 老有所為-識走識避耆兵團 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 絲網牡丹花兒舞 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 老有所為-識走識避耆兵團 10:00 智齒保健講座 腦退化症與口腔健康 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) 2:00 「健腦樂活」認知障礙症 預防小組	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 絲網牡丹花兒舞 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	11:00 珍想與你唱遊青富 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 老有所為-識走識避耆兵團 10:00 精明使用長者醫療券 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) 2:00 「健腦樂活」認知障礙症 預防小組	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 絲網牡丹花兒舞 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 10:00 珍想打保齡 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 老有所為-識走識避耆兵團 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) 2:00 「健腦樂活」認知障礙症 預防小組	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 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 隨「肌」應變(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

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：8月7日 - 9月4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

書法一門書寫嘅藝術，更係一場靜心、養性、專注嘅修行，獲得心靈嘅平靜，對書法有興趣嘅朋友仔唔好錯過喇！



日期：7月7日 - 9月8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：8月11,18及25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。



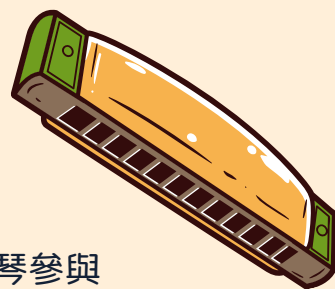
日期：8月12及26日(逢星期三)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：中心活動室
對象：經中心社工評估後之中心會員
名額：每節最多12名(舊生優先)
費用：全免
負責職員：社工陶姑娘



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：8月22日 - 10月31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

椅上健體操是一套安全、低衝擊且高效的溫和運動。我們利用椅子作為輔助支撐，有效減輕膝蓋與關節的負擔，讓你在最放鬆、安全的狀態下，重拾身體的靈活度與肌耐力！

日期：8月7日 - 8月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：\$20@4節
負責職員：許姑娘



中心活動

七彩絲網玫瑰孔雀

您知道嗎？多動手指頭，等於幫大腦做運動！用七彩繽紛的絲網，織出象徵好運的玫瑰花瓣，組裝成一隻金光閃閃、獨一無二的「開屏孔雀」。運用七彩視覺色彩，激活大腦視覺區，趕走生活悶氣，心情變好、人自然更年輕！

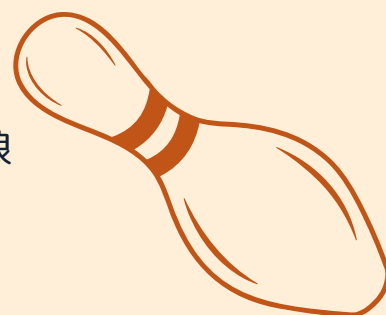
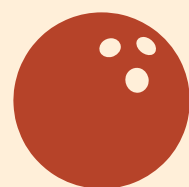
日期：8月31日 - 9月21日(逢星期一)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：中心活動室
對象：中心會員
導師：林妙清老師
名額：12名
費用：\$120
負責職員：陳Sir
備註：舊生優先



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：8月26日(星期三)
時間：上午10:00 - 12:00
地點：啟德零售館1, 3樓301-302舖
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



「健腦樂活」認知障礙症預防小組

透過6節小組，教導大家通過認知系統訓練、飲食管理及健體運動，科學預防認知障礙症。以期提升社區長者對認知障礙症的正確認知，消除迷思與恐懼，並傳授及實踐「健腦生活模式」，預防或延緩腦部退化。

日期：8月14日 - 9月18日(逢星期五)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心活動室

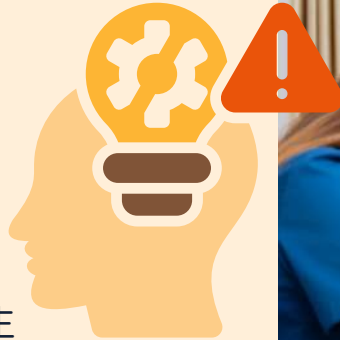
對象：中心會員

名額：8名

費用：\$10@6堂

負責職員：實習社工 甘生

備註：適合尚未確診認知障礙症之會員。



中心健康講座

智齒保健講座

腦退化症與口腔健康

根據醫學證據顯示，口腔健康狀況不佳，例如牙齦炎、牙周病、蛀牙、牙齒脫落、缺牙，與患上腦退化症及一些慢性疾病的風險增加有關。我們在日常口腔護理上，若能保持口腔健康，對維持整體身心健康十分重要，特別是對患上腦退化症及柏金遜症之長者。

日期：8月13日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

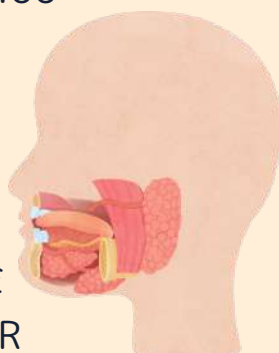
對象：中心會員

名額：20名

費用：全免

協辦者：盈愛·笑容基金

負責職員：保健員 卓SIR



精明使用長者醫療券

精明使用，健康加分！衛生署特別與中心合辦此「醫券樂活指南」健康教育講座，帶大家輕鬆了解長者醫療券計劃內容、實用使用方法、注意事項及真實個案分享。讓我們一起學會善用醫券，守護自身健康，樂享銀髮生活！歡迎各位踴躍參加啦！

日期：8月20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



中心特別活動

珍想與你唱遊青富

相信唔少會員都聽過Happy姑娘同孫主任，今次我哋獲邀去青富一齊用歌聲穿梭時空，重溫那些年的青蔥歲月！唔理你係歌王定係純粹鐘意聽歌，都歡迎你帶埋朋友仔一齊嚟。除咗認識到其他中心嘅新形象之外，仲可以搵我哋嘅Happy姑娘同埋孫主任久別重逢㗎！

日期：8月19日(星期三)

時間：上午11:00 - 中午12:30

地點：青富活動室

集合時間：上午10:30

集合地點：中心大堂

對象：中心會員

名額：24名

費用：免費

負責職員：陶姑娘 陳Sir

備註：活動當日職員會帶兩隊中心會員前往青富，一隊會以中心院車前往，另一隊則乘坐巴士前往。



增繕活動：拳力遊戲

泰拳班又返嚟喇！泰拳除咗可以幫手練肌力、練平衡、防跌倒之外，最緊要係大家聚埋一齊玩得開心、郁得過癮！

日期：8月12、19及26日(逢星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：新蒲崗華懋工業大廈永輝拳會

集合時間：下午2:45

集合地點：中心大堂

對象：中心會員

名額：8名

費用：免費

負責職員：許姑娘

備註：如無故缺席，將取消其他增繕活動的資格。如超過8人報名，將於8月10日下午5時截止報名並進行抽籤。



保良局大灣區交流團

為配合社署「廣東院舍照顧服務計劃」，保良局會不定期帶領長者參觀安老院舍及了解大灣區安老服務的發展，並體驗當地特色，如有興趣請聯絡同事留低聯絡資料，方便同事第一時間聯絡你！

備註：

1. 參加者需持有有效回鄉證
2. 需要通過中心面試
3. 參加者參加交流團後，需製作分享集及回單位分享心聲
4. 活動前會有行前茶會，參加者必須出席
5. 必須遵循大會同事的指示，不得提前自行離團
6. 未曾出席之會員將會優先受邀，如人數超過名額將會進行抽籤

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

9月足底按摩報名安排

日期：8月10日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：8月11日(星期二)

對象：本中心會員

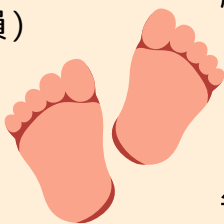
日期：8月12日(星期三)

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9月1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