



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2026年9月號

火舞月夜尋根之旅

大坑舞火龍源於19世紀的大坑村。當時村民為驅除瘟疫，以珍珠草紮龍、插滿長壽香，在中秋夜揮舞祈福。這項結合客家驅邪民俗與團結精神的傳統，如今已成為國家級非物質文化遺產。今年中秋，中心帶大家去食客家菜、了解火龍歷史，坐叮叮，去到港島感受中秋氣氛！

11:30 到達醉瓊樓午膳

醉瓊樓是香港著名的傳統客家菜酒樓，葉問及李小龍等名人均曾為座上客

13:00 前往利東街林蔭步行街（囍帖街）

結合過百個傳統紅燈籠與大師級手作特色造型花燈，營造出鬧市中的璀璨燈海。

14:30 前往大坑火龍文化館

大坑火龍文化館由「孔聖講堂」活化，展示舞火龍非遺文化與歷史。

日期：2026年9月17日(星期四)

集合時間：上午10:50

集合地點：中心大堂

回程時間：下午4:00

對象：中心有效會員

名額：15名

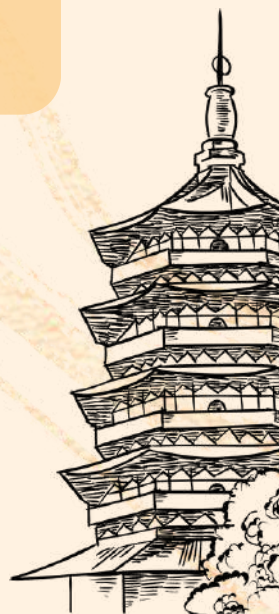
費用：\$160

負責職員：許姑娘、陶姑娘

備註：由於乘坐交通工具前往目的地，故請自備車資

如報名人數超過15人，將於9月11日中午12時截止報名並於下午2時抽籤，結果將透過電話聯絡方式公佈。

誠邀各位會員親臨中心！在
中心牆寫下您的大願，為自
己、家人及中心送上滿滿的
中秋祝福與祈願！



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
九月活動日程表 *(日)：日間托管服務活動		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 1	10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂畫室(日) 2	9:00 美容坊 10:00 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 3	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) 4	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 5
中心休息 6	9:00 足底按摩 10:00 七彩絲網玫瑰孔雀 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 隨「肌」應變(日) 7	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 8	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 坐享其成養生班 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂畫室(日) 9	9:00 美容坊 10:00 認知友善·照顧之道 10:00 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 10	9:00 美容坊 10:00 經典金曲分享班 10:00 賽馬會友「伴」同盟 護老支援計劃 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 「耆」趣錦鏢手(日) 11	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 12
中心休息 13	9:00 足底按摩 10:00 七彩絲網玫瑰孔雀 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 隨「肌」應變(日) 2:30 中秋提燈賞月花燈製作 14	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) 2:00 「情志安康-中醫義診計劃」 2:30 書法班 15	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 坐享其成養生班 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂畫室(日) 2:00 健康由微笑開始 免費牙科講座及檢查 16	9:00 美容坊 10:00 長者道路安全講座 10:00 識走識避耆兵團 10:30 早晨運動 11:00 火舞月夜尋根之旅 11:15 新聞暢談 2:00 精靈「腦」友記(日) 17	9:00 美容坊 9:00 「耆樂警訊傳愛心」 啟動禮活動 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 「耆」趣錦鏢手(日) 18	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 19
中心休息 20	9:00 足底按摩 10:00 「蝶舞花間迎中秋」 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 隨「肌」應變(日) 2:30 流沙畫工作坊 21	10:00 飛鏢練習場 10:15 火舞月夜尋根之旅 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 智趣活力加油站(日) 22	10:00 智叻小天地 10:30 早晨運動 11:15 坐享其成養生班 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂畫室(日) 2:00 『香薰療癒·長者健康管理計劃2.0』 23	9:00 美容坊 10:00 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 24	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) 25	公眾假期 26
中心休息 27	9:00 足底按摩 10:00 七彩絲網玫瑰孔雀 10:30 早晨運動 11:15 新聞暢談 2:00 隨「肌」應變(日) 28	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 29	10:00 智叻小天地 10:00 珍想與你打保齡 10:30 早晨運動 11:15 坐享其成養生班 11:15 新聞暢談 2:00 耆樂畫室(日) 30	奶粉售賣 加營素 \$200 低糖加營素 \$220 怡保康 \$240		

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：9月5日 - 11月14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

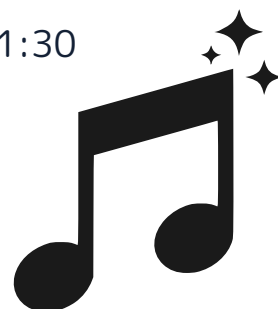


經典金曲分享班

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：9月11日 - 11月20日(逢星期五)
(9月18日除外)
時間：上午 10:00 - 11:30
地點：中心活動室
費用：\$130@10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：9月29日 - 12月1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：9月8日 - 9月29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：9月9日 - 9月30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：9月3日 - 9月24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



中心特別活動

中秋提燈賞月花燈製作

月圓人團圓，熱鬧迎中秋！「燈」你來聚！邀請大家親手體驗傳統與現代結合嘅花燈製作，新手都可以輕鬆上手。快啲一齊嚟提燈賞月，感受最濃厚嘅節慶氛圍！

日期：9月14日(星期一)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：中心活動室
對象：中心會員
名額：12名
費用：免費
負責職員：許姑娘



備註：如報名人數超過12人報名，將於9月11日中午12時截止並於下午2時抽籤，結果將透過電話聯絡方式公佈。

坐享其成養生班

課程專為長者及設計，將傳統太極、八段錦等融合現代椅上運動，學員能安全地鍛鍊上肢肌力、提升關節靈活性與坐姿平衡力，同時達到舒緩身心、促進氣血循環嘅效果。動作溫和，坐住都可以輕鬆修身養生！

日期：9月9日 - 9月30日(逢星期三)
時間：上午11:15 - 12:15
地點：中心活動室
對象：中心會員
導師：莊榮生老師
名額：10名
費用：\$60/4節
負責職員：許姑娘



「蝶舞花間迎中秋」

中秋佳節將至，親手做一個獨一無二的「綵蝶燈籠」，點亮節日好心情！透過發揮創意與手部靈巧度，將絢麗的蝴蝶造型融入傳統燈籠中。當燈光亮起，繽紛的蝶影微光將為您和家人帶來最暖心的中秋祝福！

日期：9月21日(星期一)
時間：上午10:00 - 12:00
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：\$50
負責職員：陳Sir
備註：舊生優先

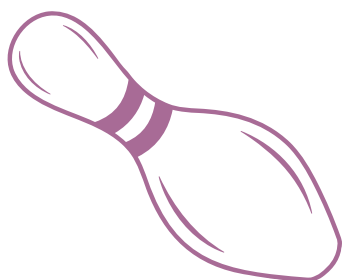


珍想打保齡

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：9月30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

對象：中心會員
名額：16名
費用：\$100
負責職員：許姑娘



流沙畫工作坊

流沙滾動，萬千變化，每一秒都是獨一無二的風景！透過親手製作專屬的流沙畫，讓繽紛的沙粒在水流中交織出屬於您的藝術作品。過程既舒壓又療癒，更能激活大腦創意！

日期：9月21日(星期一)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：中心活動室
對象：中心會員
名額：8名
費用：免費
負責職員：陳Sir

備註：參加者需為作品命名並暫存中心用於藝術展覽



中心健康講座

「情志安康-中醫義診計劃」

以「控情志調臟腑—中醫情志養生智慧:從心開始的身心療癒」為題,中醫師講解何為情志病、七情五志與內臟的連結、五行學說等,提供順應四季的情志養生小貼士,以及穴位按摩、茶飲及運動的紓緩方法。

日期：9月15日(星期二)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：中心大堂
對象：中心會員
名額：20名
費用：免費
負責職員：許姑娘



健康由微笑開始 免費牙科講座及檢查

保良局「社區微笑牙科計劃」的專業註冊牙醫親臨，為長者親自示範護牙技巧、假牙清潔法及講解政府資助詳情。現場更設有免費即場口腔檢查！

日期：9月16日(星期三)

時間：下午2:00 - 5:00

地點：中心大堂

對象：中心會員

名額：30名

費用：全免

協辦者：社區微笑牙科計劃

負責職員：保健員 卓SIR



賽馬會友「伴」同盟 護老支援計劃

本中心聯同《基督教家庭服務中心》合辦的健康教育講座，介紹【賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃】，為辛勞的護老者提供免費上門照顧及長者陪伴服務，歡迎各位踴躍參與！

日期：9月11日(星期五)

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：基督教家庭服務中心

負責職員：保健員 卓SIR



認知友善・照顧之道

各位長者會員，想學習友善地照顧認知障礙症的患者或家人嗎？中心聯同衛生署長者健康服務舉辦此免費的健康教育講座，由專業臨床心理學家，教導我們認識及拆除負面標籤、溫柔地照顧及幫助照顧者以技巧減壓。

日期：9月10日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

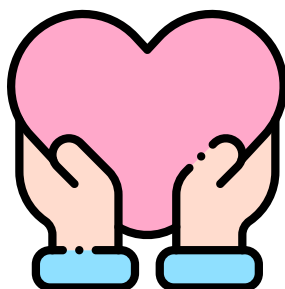
對象：中心會員

名額：20名

費用：全免

協辦者：衛生署

負責職員：保健員 卓SIR



長者道路安全講座

如何避免觸犯交通法例？使用電動輪椅需別注之事項？長者較容易涉及交通意外。有見及此，道路安全議會繼續加強長者的道路安全教育，強調正確使用道路及橫過馬路的方法，提醒長者「愛自己，愛家人，做個精叻過路人」。

日期：9月17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：東九龍交通部道路安全組

負責職員：保健員 卓SIR



揮別失眠與痠痛

『香薰療癒・長者健康管理計劃2.0』溫馨登場

各位會員與照顧者注意啦！您是否經常輾轉難眠，或是受慢性痠痛困擾？中心特別鳴謝「保良局汪徵祥紀念基金」慷慨撥款，隆重推出全新升級的「香薰療癒・長者健康管理計劃2.0」！我們希望透過天然芳香及推拿療法的療癒力量，為大家輕輕卸下身心壓力，重拾甜美睡眠與輕盈活力。名額有限，費用全免，誠摯邀請您及或照顧者一同來感受大自然的療癒擁抱！

日期：9月23日(星期三)

時間：下午2:00 - 5:00

地點：中心活動室

對象：60歲以上受失眠／慢性疼痛困擾之長者、獨居／社交孤立長者、及長期協助管理的照顧者（從未參與者優先）

名額：12名（需留名評估後決定）

費用：全免

活動內容包括

專業評估：保良局註冊香薰治療師為您量身健檢，找出痛點與睡眠需要。

貼心介入：現場享受按摩與擴香，更送您專屬調配精油帶回家延續療效！

居家守護：手把手教導安全應用技巧，有持續跟進機制讓您安心又健康。

負責職員：保健員 卓SIR

「耆樂警訊傳愛心」啟動禮活動

耆樂警訊誠邀大家出席「耆樂警訊傳愛心」啟動禮活動，旨在為長者傳遞關懷和溫暖，宣傳防騙訊息，實踐「助己助人」的耆樂精神。

日期：9月18日(星期五)

集合時間：上午9:00

集合地點：中心大堂

回程時間：下午1:30

解散時間：下午2:00

活動地點：太子「警察體育遊樂會」禮堂

對象：中心會員

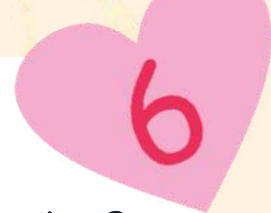
名額：40名

費用：免費

負責職員：許姑娘、陳SIR

備註：當日大會僅提供少量點心，參加者請進食早餐並帶備少量乾糧

如報名人數超過40人，將於9月14日中午12時截止報名並於下午2時抽籤，結果將透過Whatsapp信息或電話聯絡方式公佈。



活動預告

《季節性流感疫苗注射服務》

【參加方法四步曲】

1) 留名登記

請於辦公時間內致電2242 2827或親臨中心登記

2) 擇日填表

於9月21日（星期一）- 9月25日（星期五）攜同身份證明文件，按時到中心填寫疫苗注射同意書

3) 約好打針時間

填妥同意書後，記得取回打針提示紙

4) 10月7日（星期三）按時出席接種疫苗

本年度流感針注射計劃將於10月上旬舉辦。

日期：10月7日（星期三）

時間：下午2:00 - 下午5:00（分時段進行）

地點：本中心

疫苗牌子：雅培(ABBOTT)三價流感疫苗或同等之衛生署認可流感疫苗(荷蘭製造)

對象：50歲或以上人士

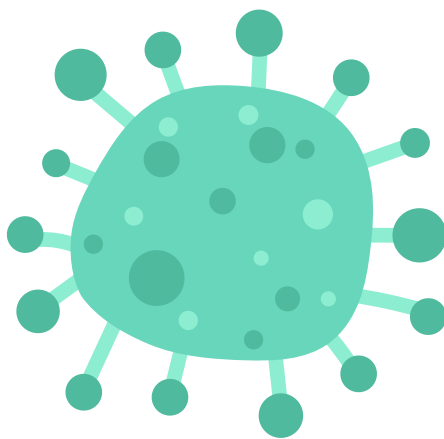
名額：110名（先到先得）

費用：免費

負責職員：保健員 卓SIR

備注：

- 1) 參加疫苗注射人士必須攜帶「香港身份證」及備有效「醫健通」登記
- 2) 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應，不宜注射
- 3) 如因當日身體不適，發燒或新冠檢測呈陽性者，不能注射。
- 4) 注射服務由「保良局一站照護」提供，如有任何疑問，請向醫生查詢。



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

10月足底按摩報名安排

日期：9月7日(星期一)

對象：恆常參與足按服務之中心會員

日期：9月8日(星期二)

對象：本中心會員

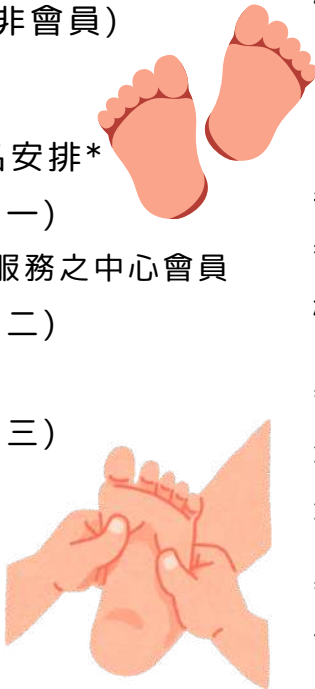
日期：9月9日(星期三)

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10月6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