



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心 中心月訊2022年4月號



2022-23年度 第一期消費券派發須知

本年度《財政預算案》推行新一輪消費券計劃，向合資格市民發放**總額10,000元**的消費券。第一階段是先在**4月7日**利用2021年消費券計劃的登記資料，向合資格市民**發放5,000元消費券**。市民會透過其已登記的儲值支付工具帳戶直接獲發消費券，亦會在發放當日收到手機短訊或應用程式推送通知，**毋須再次登記**。

以支付寶香港、Tap & Go「拍住賞」或WeChat Pay HK帳戶收取的市民，市民會透過其用作登記2021年消費券計劃的儲值支付工具帳戶收到5,000元消費券，有關消費券的**有效期至2022年10月31日**。

以八達通收取消費券的市民

市民可在4月7日發放後，透過其登記的八達通拍卡領取。其後「合資格消費」累積總額在指定日期之前**不少於4,000元**，便可在達標後**下一個月16日**拍卡領取第二期**1,000元消費券**。**最早可於6月16日**，而**最遲可於11月16日**。

常見問題

問：上次八達通拎好麻煩，轉唔轉得其他方法啊？

答：必須使用登記上年消費券計劃的**同一款儲值支付工具**收取，不能轉換。如支付工具**失效或遺失**，可**填寫書面表格**更新登記紀錄。將已填妥及簽署的表格，連同有效的香港身分證複本，郵寄至「香港郵政總局郵政信箱185000號 消費券計劃秘書處」。本地投寄毋須貼上郵票。

問：我申請咗樂悠卡，舊嘅八達通唔見咗點算啊？

答：申請了樂悠卡的市民，如已遺失早前登的八達通卡，或有關八達通卡已失效，並希望以樂悠卡收取新一輪消費券，可**致電八達通熱線2969 5500**辦理更改手續。舊的八達通卡將會被註銷。

如想了解更多詳情，可前往22-23年度消費券計劃專題網頁
<https://www.consumptionvoucher.gov.hk/tc/index.html>



星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六



小知識

清明節源自上古時代的祖先信仰與春祭禮俗，兼具自然與人文兩大內涵，既是自然節氣點，也是傳統節日。掃墓祭祖與踏青郊遊是清明節的兩大禮俗主題，既是一個掃墓祭祖的肅穆節日，也是人們親近自然、踏青遊玩、享受春天樂趣的歡樂節日，這兩大傳統禮俗主題在中國自古傳承，至今不輟。至今中國南方部分地區清明節時保有吃青團的風俗。除了中國，世界上還有一些國家和地區也過清明節，比如越南、韓國、馬來西亞、新加坡等。



社區飯堂

中心現向區內有需要長者提供價廉的營養午膳，飯餐由 惜食堂 供應。受疫情影響，現時熱餐服務暫停，改為逢星期五中午 12:00 - 下午1:00提供速凍餅或/及乾糧予已登記長者。如有需要或疑問，請向黃姑娘 (HAPPY)查詢。

保良局張麥珍耆樂中心 四月活動時間表

奶粉售賣 (4月新價格)



加營素：
定價：\$178



低糖加營素：
定價：\$185



怡保康：
定價：\$222



1	2
10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談 02:00 桌上遊戲(服務券)	09:00 足底按摩保健樂 12:30 水墨樂油油(1)班 (暫停) 02:00 桌上遊戲(服務券) 02:30 水墨樂油油(2)班 (暫停)

3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

**清明節
公眾期假
中心休息**

**HAPPY
Easter
DAY
復活節
公眾期假
中心休息**



中心廣播平台會員大招募
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，請透過 WhatsApp 發放訊息至中心流動電話號碼

長者電話支援服務系統(IPP)
系統以電話錄音形式，致電給大家度係由保良局張麥珍耆樂中心打俾您，xxxx，如有疑問，請即致電中心，多，電話號碼為 **3701 7910**，大家可以先行儲存此號碼，以茲識別。

系統設立目的：
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

中心班組或活動

暫定

足底按摩保健樂報名安排

每節收費: \$100 (會員) \$110 (非會員)

每節均為45分鐘

備註: 5月足底按摩報名安排

日期: 4月19日(星期二)

對象: 恒常參與足按服務之中心會員

日期: 4月20日(星期三)

對象: 本中心會員

日期: 4月21日(星期四)



備註: 報名時間以月訊刊登時間為準,

受疫情及防疫影響, 是次報名可

按分派日期致電中心進行登記。

因受肺炎疫情影響而未能接受服務之參加者
將優先於服務恢復後補回。

請留意由 **4月份開始**, 每節收費已經調整。

如有查詢可與中心職員聯絡, 謝謝大家!

網絡安全知多少?

活動內容:

係咪每日打開電話都有啲唔識嘅人搵你? 究竟股票群組係咪真係賺到錢㗎? 要點樣先可避免係網上被人呃嘅同時, 又可以保護個人資料呢? 如果你都有依啲疑問, 不如係小組互相討論、學習面對電話詐騙、釣魚訊息嘅態度啦。

日期: 4月25日(一)、4月28日(四)、5月5日(四)
5月12日(四)、5月16日(一)

時間: 下午3:00-4:00

對象: 中心會員

名額: 6名

費用: 全免

地點: Zoom

負責職員: 實習社工 阿瑩



生命故事

活動內容:

呢排疫情係屋企係咪好悶呢? 係咪好少出街玩又無得見朋友呀? 呢個小組唔單止會透過遊戲等不同嘅活動幫你識一班新朋友, 而且仲可以製作一本屬於自己嘅故事書。如果你有興趣就快啲黎參加「我的故事」啦!

日期: 4月25日(一)、4月28日(四)、5月5日(四)
5月12日(四)、5月16日(一)

時間: 10:00-11:00

對象: 中心男性會員

名額: 6

地點: Zoom

費用: 全免

負責職員: 實習社工 阿角



嚟緊4月中就係復活節假期啦, 復活蛋係其中一個復活節嘅象徵, 傳統上一般是使用經過染色的蛋類, 現代的習慣通常是使用蛋狀的巧克力代替。復活蛋一般事先藏好, 由兒童來找尋, 是表達友誼、關愛和祝願的方式。我哋都係月訊入面收埋啲復活蛋, 大家一齊嚟數下有幾多隻啦!

搵到晒嘅會員可以係4月30日前同我哋嘅職員對答案, 成功搵晒嘅話, 可以獲贈復活節驚喜小禮物一份! 先到先得。



社區計劃宣傳

疫情持續，外出運動變得困難。香港中文大學聯同賽馬會慈善信託基金推出「改善糖尿血壓網上運動課程」，提供一套為糖尿病或高血壓患者設計的自主網上學習課程（為期4星期）。讓大家在當前境況下，實踐適合自身的運動鍛鍊及建立持之以恆的運動習慣，從而改善病情及減少對藥物的依賴。

有興趣參加之會員，可自行掃描右方的二維碼報名，如有疑問請Whatsapp 9675 6845查詢。



香港中文大學賽馬會

「運動良藥」計劃

改善糖尿血壓網上運動課程

參加資格

18-75歲；及
已確診糖尿病 或 高血壓人士

計劃內容

中文大學體育運動科學團隊
編制4星期的網上影片



免費課程
立即報名

如有查詢，請 WhatsApp 9675 6845 或 電郵 eim-jc@cuhk.edu.hk
詳情請瀏覽此網址 www.eim-jc.org.hk

主辦機構



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

中心長者社區照顧服務券

我哋中心有為服務券使用者提供日間中心照顧服務同埋家居為本嘅服務，申請資格同埋服務項目可以參考下邊，如有興趣歡迎與社工陶姑娘查詢。如果想自費使用服務或想了解更多，都歡迎搵我哋查詢㗎！

服務項目

- 日間中心照顧
- 個人護理(膳食、沐浴)
- 到戶陪診
- 家居清潔
- 復康服務(運動、疼痛治療)
- 社康服務(興趣班小組、康樂活動)
- 專業人員服務(物理治療師、職業治療師及言語治療師)



復活佳節FUN FUN樂

活動內容：

播放歌曲與長者一同感受復活節的氣氛，透過製作復活節裝飾手作和「沙包搗蛋」遊戲，發展長者的思維能力和動手能力，鍛鍊長者的手眼協調。

日期 4月20日(星期三)

時間 下午2:00-3:00

地點 中心活動室

對象 服務券

費用 全免

負責職員 廖姑娘



中心未來動向（活動篇）

上次同大家介紹咗中心嚟緊會添置嘅一系列設備，今次就同大家睇吓嚟緊中心有咩精彩嘅活動啦！如果大家有咩想玩想學嘅，歡迎同我哋提出意見。嚟緊年度我哋會按下列方向舉辦唔同類型嘅活動，期待大家嘅參與！

中心作為長者學習中心，多年來辦學咗唔同嘅班組俾會員參加，例如有水墨畫班、書法班、英文班等等，有唔少會員都好懷念嚟中心上堂嘅日子。

未來中心會維持受歡迎嘅班組外，亦會舉辦更多大家有興趣嘅班組，例如資訊科技相關，手語班等等。

期待疫情過後，大家來臨中心參與！

興趣班組

特色活動

每逢大節日，中心都會舉辦節慶相關活動，例如上年度聖誕與同學仔嘅聯歡會同埋聖誕嘉年華等。另外亦有不同嘅外遊活動，例如樂齡科技展覽參觀、主教山配水庫參觀等。

未來中心將會在防疫措施許可下，為大家搜羅更多好去處，舉辦外遊活動。亦會於中心舉辦更多新奇有趣嘅活動，歡迎大家參與！

中心一直以來都活躍於不同類型嘅義工活動，例如上門探訪、義賣、慈善表演等等，感謝每一位積極參與和付出嘅義工，特別喺近幾年受疫情影響令義務工作更加困難，得到受惠者的正面回饋令一切都倍感值得。

未來中心會繼續維持以往的義工活動，亦計劃舉辦不同的聚會和外遊供義工們參與，歡迎大家參與義工大家庭幫到人嘅同時亦可同一班志同道合嘅義工同樂。

義工活動

生死教育

生老病死基本上是生命嘅必經階段，人類嘅感觀及傳統文化對死亡常存忌諱，大家都盡量避開依個話題。近年隨著生死教育日漸普及，人們開始積極面對依個人生嘅最後階段。生死教育是以死亡和生命為主題，旨在啟發大眾正視死亡，讓自身或他者能過渡從死亡所帶來的悲傷，提高全人「身、心、社、靈」的發展，達致「從死看生，活好當下」。

未來中心會舉辦相關講座及參觀供大家參與。



體適能分享一防疫家居運動十式(下)

唔知大家喺屋企有冇做我哋保良局體適能教練團隊教嘅家居運動呢？等我哋到同大家分享埋剩低個五式啦。大家緊記運動係一係持之以恆嘅過程，一齊培養保持運動嘅良好習慣啦！



第六式：負重運動-蒸蒸日上

1. 站在椅子後面，立正雙手扶著椅背，兩腳打開比肩稍寬，雙腳貼緊地面；
2. 一面吸氣，身體向下蹲使膝蓋彎曲，再一面呼氣，一面站起來。維持三秒，重覆動作八次。



第七式：負重運動-步步高昇

1. 站在椅子後面，扶著椅背，雙腳與肩平齊，腳跟提起，以兩腳尖支援體重；
2. 維持三秒，慢慢還原，重覆動作八次。



腳跟提起



腳跟貼地



第八式：負重運動-出入平安

1. 背站在椅子後面，立正，扶著椅背，雙腳與肩平齊，身體保持挺直(留意自然呼吸)；
2. 單腳向外展開，維持三秒，慢慢還原，每邊各重覆動作十次。



左



右



第九式：整理運動-馬到功成

1. 站著椅子後面，雙手扶著椅背，眼向前望
2. 一隻腳後伸腳跟貼地，另一隻腳前屈，維持十五秒。左右每邊各做十次。



左



右



第十式：整理運動-神采飛揚

1. 鼻吸口呼，手向外伸(吸氣)，放下手呼氣。注意：鼻吸口呼，重覆八次。



改善平衡力和預防跌倒的運動應做每星期三天或以上。
針對重要肌群的強化肌肉運動應做每星期兩天或以上。

動動腦小遊戲 - 數獨



數獨需要邏輯思維能力，與數字運算無關，是鍛鍊腦筋的好方法。遊戲規則為每一宮及每一宮的數字均須包含 1~9，不能缺少，也不能重複。

遊戲答案

4	6	5	7	2	1	3	8	9
2	8	3	9	6	4	1	7	5
7	1	9	8	5	3	4	2	6
5	2	7	4	3	9	8	6	1
6	3	8	5	1	7	9	4	2
1	9	4	6	8	2	7	5	3
9	5	6	3	7	8	2	1	4
8	4	1	2	9	6	5	3	7
3	7	2	1	4	5	6	9	8

3		2			5	6	9	
	4			9	6		3	
	5				8			
1	9			8		7		3
5		7		3			6	1
				8			2	
	8		9	6			7	
	6	5	7			3		9



大家可用手機掃描二維碼進入本中心網頁以獲取更多資訊。奉政府指示，中心暫時仍維持有限度服務，如有疑問或特殊需要，請致電中心查詢。



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。

負責人
中心主任
孫嘉毅

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：
日期：2022 年 5 月 3 日 星期二
時間：上午 10:00 - 11:00 下午 2:00 - 3:00

非賣品 印刷數量 200 本 督印人：孫嘉毅 社工：陶依彤
編輯：劉亦峻 職員：黃苑靖、廖媛姿、盧雪艷、吳佩珍、
楊瑞英、戴振金、譚麗珍

