



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心
2026年2月份通訊

新 年 快 樂

2026

駿馬奔騰迎盛世，春風得意展紅圖。值此馬年新春佳節，
中心全體同工向您致以最誠摯的節日問候！

馬象徵著剛健與活力。在新的一年里裡，祝願每一位長輩都能擁有
「龍馬精神」，每一步都走得穩健有力，每一天都過得精彩充實。
讓我們在中心這個大家庭裡，繼續並肩前行，共享幸福人生。

祝大家：馬年大吉、身心康泰、龍馬精神、萬事如意！



金馬迎春賀新歲

日期：3月6日（星期五）

時間：下午2:00 - 3:30

內容：大家一齊玩遊戲及抽獎，一齊
迎馬接福

地點：本中心

名額：共30名

費用：\$30

負責職員：方姑娘



「關懷長者心」

地區探訪(農曆新年)

日期：2月10日(星期二)

時間：下午2:00 - 4:00

義工集合時間：下午1:30

義工集合地點：中心活動室

內容：由職員及中心義工為
區內指定會員進行家訪

負責職員：方姑娘



中心偶到活動

奶粉售賣



加營素 \$205/罐

含優質蛋白質及維他命D
有助維持及增強肌肉



怡保康 \$235/罐

關注血糖、低升糖指數
飲食及乳糖不耐症的人士

聲波震動儀

時間：如有人使用需輪候

內容：透過垂直聲波震動，
刺激全身肌肉，有助預
防骨質疏鬆，改善身體
協調和平衡感等。

費用：\$10/20分鐘

教練指導\$30/20分鐘



★身體成份你要析

時間：需與教練相約時間

內容：將自己所測的數據與
健康的身體組成比例對比，
幫助監察自己的健康狀況、
改善生活習慣。

費用：\$20/次

負責職員：聶姑娘



體適能運動系列 ★由註冊體適能教練教授

★健身室會籍指導課

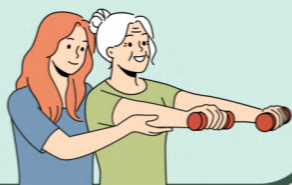
時間：需與教練相約時間

	月費	節費
會員	HK\$150.00	HK\$30.00
非會員	HK\$160.00	HK\$40.00

內容：參加者必須先完成**3節(每次一小
時)**指導課，才可以使用健身室服務。

使用健身室時可選用
節費或月費。

負責職員：聶姑娘



★快樂拍手操2

日期：2月25日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：通過肢體動作結合有節奏地
拍打，達到促進血液循環、緩解疲
勞的作用，使心情舒暢身體更好。

名額：共8名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



★靈動彩帶舞5

日期：2月11日(星期三)

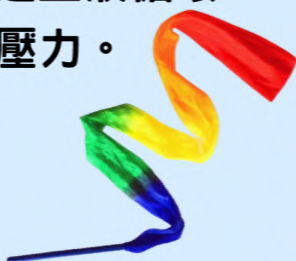
時間：下午2:00 - 3:00

內容：通過將彩帶舞動出不同
軌跡，增強身體協調性、靈活性與
肌肉的力量，同時促進血液循環，
提升心肺功能和舒緩壓力。

名額：共6名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



有聊團

日期：2月13日(星期五)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：透過語調、語速、停頓、
肢體配合等練習，能幫助提升溝通
效率，建立自信。

名額：共12名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



卡拉OK輪流唱10

日期：2月27日（星期五）

時間：下午2:00 - 4:00

內容：自由選歌，發揮唱歌技巧，
擴闊社交，共享美好時光。

備註：每首5分鐘內

名額：共12名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



飛鏢練習場

日期：2月5日（星期四）

時間：下午2:00 - 3:30

內容：練習擲鏢技巧，挑戰01及搶奪
陣地(CRICKET)遊戲

地點：本中心

名額：共8名/節

費用：\$10/節

負責職員：方姑娘

備註：參加者對飛鏢運動有基本認識



盆桔扭扭樂

日期：2月12日（星期四）

時間：下午2:00 - 3:30

內容：以扭、捲、折等動作訓練手部
肌肉，製作桔仔盆栽擺設增添家居節
日氣氛，願新一年大吉大利

地點：本中心

名額：共8名

費用：\$30

負責職員：方姑娘



建亞義剪送暖

日期：2月7日（星期六）

時間：下午2:00 - 4:00

內容：建亞義工到中心為長
者進行義剪及贈送福袋。

名額：30名

費用：\$5

負責職員：聶姑娘



健康檢測站

日期：2月21日（星期六）

時間：上午10:00 - 11:30

內容：由護士為參加者進行體檢及
記錄。

空腹檢查最佳

地點：本中心

名額：共10名

檢查項目及費用：

1. 血壓+血糖+體重：\$15

2. 項目(1)+尿酸+總膽固醇：\$60

如血糖結果欠佳建議加驗血酮，
需另收\$15

負責職員：劉姑娘



飛躍馬年

保良局服飾派對

日期：2月6日（星期五）

時間：下午2:00 - 3:30

內容：以「飛躍馬年」為服飾日主
題，為保良局多元化服務籌募經費，
造福有需要人士。

備註：最低捐款金額為\$20

一同在特色場景打卡，

並獲贈紀念品

負責職員：順仔



一	二	三	四	五	六	日
		4 立春	5 十八	6 十九	7 二十	
		9:30 早晨健樂站 10:00 2月份例會 14:00 2月份例會	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 飛鏢練習場	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 保良局服飾日	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 建亞義剪	8 廿一
9 廿二	10 廿三	11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 口腔護理講座 14:00 友聚魔力橋	9:30 早晨健樂站 10:15 宣道會陳李永貞 幼稚園探訪活動 14:00 「關懷長者心」 地區探訪	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 ★靈動彩帶舞5	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 盆桔扭扭樂	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 有聊團	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	15 廿八
16 廿九	17 正月	18 初二	19 初三	20 初四	21 初五	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 健康小食講座 14:00 友聚魔力橋	農曆新年假期		農曆新年假期		9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	22 初六
23 初七	24 初八	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 ★快樂拍手操2	9:00 敬老賀新春 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 卡拉OK輪流唱10	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	1/3 十三
2/3 十四	3/3 十五	4/3 十六	5/3 十七	6/3 十八	7/3 十九	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 健康檢查講座 14:00 智能手機基礎班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	9:30 早晨健樂站 9:45 保良局「關懷長者心」 地區安老服務長者餐聚 14:00 友聚魔力橋	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 金馬迎春賀新歲	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	8/3 二十
9/3 二十	10/3 廿一	11/3 廿二	12/3 廿三	13/3 廿四	14/3 廿五	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 智能手機基礎班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	9:30 早晨健樂站 10:00 3月份例會 14:00 3月份例會				15/3 廿六



中心健康講座

地點：中心活動室
負責職員：順仔

口腔護理講座

日期：2月9日(一)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：了解如何護理好牙齒及了解如何預防牙齒問題，避免牙痛及脫牙
主講：衛生署



健康小食講座

日期：2月16日(一)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：認識如何選擇健康的小食，實踐均衡飲食的模式
主講：衛生署



健康檢查講座

日期：3月2日(一)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：提升大眾對健檢的認知，檢查前準備與流程，常見慢性病篩查
主講：衛生署



智能手機基礎班

日期：3月2、9日(星期一)
時間：下午2:00 - 3:00
內容：教授手機如何閱讀報章新聞及相片拍攝技巧與後制基本技巧。
名額：6名
費用：\$5/節
負責職員：順仔



體適能多面睇

人體的運動肌群

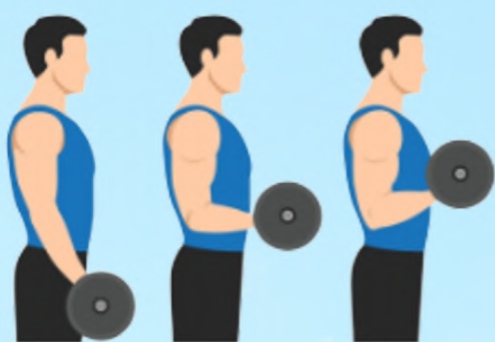
手部肌群

手部運動肌群極為重要，負責抓握、精細動作與穩定，不僅關乎日常生活（吃飯、打字、縫紉...）與運動表現（網球、攀岩、舉重...），也是健康指標，強健的握力與手部力量對預防失智改善心血管健康、預防手腕和肘部運動傷害也有助益。

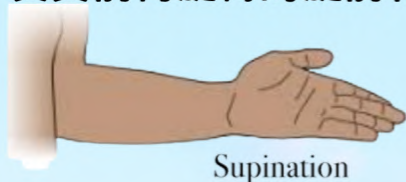
手部肌群的組成：

手部的肌群主要分為

負責手臂彎曲的肱二頭肌、負責手臂伸展的肱三頭肌兩大肌群；



負責前臂旋轉的旋前和旋後肌群；



Supination



Pronation



負責彎曲和伸展手腕與手指的屈肌群（前臂內側）和伸肌群（前臂外側）等。



溫馨提示：

手部動作過於頻繁，伸肌與屈肌容易過度使用而產生痠痛（如網球肘、媽媽手）。

圖片是常見的手部運動

溫馨廿載情

時間過得很快，我已在保良局工作超過廿個年頭。

很感恩在工作旅途上遇到每一位您們，遇到方老一班好好嘅會員，感謝大眾一路的陪伴、理解與支持，讓我這段旅程留下寶貴經驗及緬懷時刻。

感恩遇上一班不可多得的好同事，難忘並肩作戰的日子，我能感受到你們對工作上的熱誠及投入，發揮團隊精神，令中心發光發熱，給大家最誠摯的祝福向前邁進！感恩遇見，珍重再見。

祝願大家保重身體，健康確是無比寶貴；再祝願各位幸福滿滿，一切如願。



社區飯堂服務

主要為區內長者提供價廉而營養豐富的飯餐

逢星期二上午9:30開始購買飯票；如有任何疑問，歡迎向職員查詢。



膳食類型

膳食類型	時間	收費
湯粉 / 粥 / 麵包	上午9:30	\$5
兩餸一湯及白飯	上午11:30 / 中午12:00	\$15
兩餸白飯及水果	下午5:00	\$15

長者電話支援服務

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

服務對象: 中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

中心 IP PHONE

電話號碼

3701 7800



1) 每天定時慰問

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子: 「您好! 呢度係由保良局方譚遠良健樂中心, 每日定時慰問你的情況, 如需要幫忙, 請即致電中心, 我地會盡快聯絡你, 多謝! 拜拜!」



2) 中心活動、特別資訊發放或祝賀

- 酷熱天氣警告/寒冷天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您一提示出席已報名活動



中心Whatsapp廣播功能

Whatsapp: 65015944

中心已開通Whatsapp作廣播系統, 會員可透過以下方式加入資訊站群組:

1. 使用手機掃描右方的二維碼以加入群組; 或
2. 新增中心Whatsapp號碼65015944為聯絡人, 傳送自己的姓名+會員編號, 職員將會協助加入群組; 或
3. 前往中心向職員提出

保良局方譚遠良健樂中心資訊站

Whatsapp群組



Whatsapp廣播系統只作單向消息發放及活動宣傳, 如有查詢請致電2952 5601。

惡劣天氣下 中心服務安排

惡劣天氣下, 中心活動安排有所變動, 請各位會員按自身地區的天氣、路面交通及安全情況, 決定是否前往中心接受服務或致電聯絡中心職員。



中心服務

戶內活動

戶外活動

1號風球 / 黃雨



3號風球 / 紅雨



8號風球 / 黑雨



督印: 黎志榮

校對: 朱秀芬

編輯及設計: 朱家順

撰稿: 朱家順、方曉欣、聶燕

『3月份例會時間』

日期: 2026年3月11日(星期三) (農曆正月廿三)

時間: 上午10:00、下午2:00

中心地址: 九龍觀塘秀茂坪曉麗苑商場106號

電話: 2952-5601 / 2340-4712 / 2521-3568

傳真: 2952-5761 電郵: fongtam.hc@poleungkuk.org.hk

中心開放時間: 星期一至六上午9:00至下午5:00 星期日及公眾假期休息

中心職員: 黎志榮 朱秀芬 劉璐冰 方曉欣 朱家順 聶燕 劉雪平 朱惠玲 方朝霞

黃少豪 方春霞 鄧文艷 曹雪風 盧兆基



手機查閱

入會手續

請帶備身份證及近照一張, 並辦妥入會手續。

金咭(60歲或以上): 年費\$25

銀咭(50-59歲): 年費\$50

寶石咭: 年費\$150