



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心  
2026年1月份通訊

時光荏苒，歲月靜好。轉眼間又到了新一年的起始，在此先祝願各位會員新一年平安順心、福慧雙增！一如以往，保良局為各位會員朋友準備了精彩的新春盛會，與各位分享福氣、共享美饌。同度歡樂時光！大家記得報名參加！



# 保良局2026丙午年 敬老賀新春



日期: 2026年2月26日(星期四)

時間: 上午11:00至下午2:00

活動地點: 亞洲國際博覽館Hall2

內容: 現場設豐富表演節目、

抽獎送禮環節及圍席午宴

對象: 中心會員(需持有效會員證)

名額: 54名

費用: 120元

集合時間: 上午9:15 (暫定)

集合地點: 本中心

(一)本次活動不設復康巴接送,輪椅人士不適合參加,敬請留意。

(二)請中籤會員於公佈結果後一星期內到中心繳交費用,如未能按時繳交費用,其名額會由後備名單補上。所有爭議以中心公佈為準。

(三)活動安排如有更改,以機構最後公佈為準。

(四)中心保留一切最終決定權。

抽籤登記期:

1月8日至30日下午4:30

抽籤結果公布:

2月2日上午10:00

## 午餐菜譜

鴻運彩碟

(五香牛腩、醋香肉排、  
滷味烤麩、涼拌青瓜秋耳)

翡翠瑤柱肉蓉釀玉環

蟲草花圓肉燉老雞

蟹肉扒生菜

蒜蓉蒸比目魚

玫瑰豉油雞

蝦仁菜粒炒飯

陳皮紅豆沙



# 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

日期：1月19日(星期一)

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4

日期：1月14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



### 健腦智講星

日期：1月20日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：練習調整話題次序並加入  
新的觀點、詞彙等，使對話更有  
品質，能幫助保持思維靈活，提升  
記憶力與認知功能。

名額：共12名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



## 卡拉OK輪流唱9

日期：1月21日(星期三)  
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：1月8、15、22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



## 樂在棋中試玩會

日期：(A) 1月16日(星期五)  
(B) 1月23日(星期五)  
時間：下午2:00 - 3:00  
內容：透過合作型桌上遊戲，訓練邏  
輯推理，考驗默契及聯想力  
地點：本中心  
名額：共6名  
費用：\$20/節  
負責職員：方姑娘



## Switch智力遊戲大比拼

日期：1月12日、26日(星期一)  
時間：下午2:00 - 3:00  
內容：與會員一起挑戰Switch  
智力遊戲，齊齊鍛練大腦  
名額：共6名  
費用：\$10/節  
負責職員：順仔



## 健康檢測站

日期：1月24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



## 送蛇迎馬卡拉OK歡樂派對

日期：1月28日(星期三)  
時間：下午2:00 - 3:30  
內容：中心職員與會員以音樂  
交流，一起以熱烈氣氛送蛇迎  
馬，為冬日添上溫暖!  
名額：共35名  
費用：\$10  
負責職員：順仔



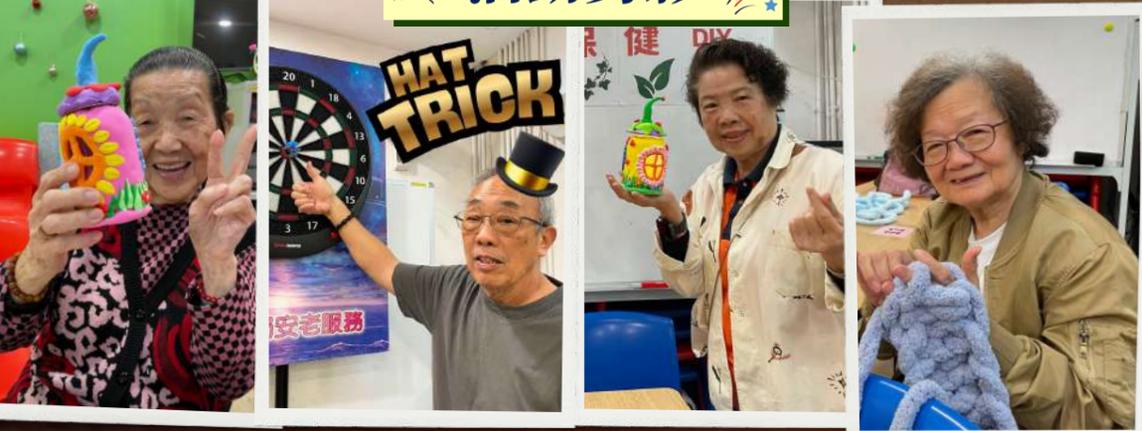
# 保良局方譚遠良健樂中心

二零二六年一月份  
活動時間表

一	二	三	四	五	六	日
		7 十九	8 廿十	9 廿一	10 廿二	11
		9:30 早晨健樂站 10:00 1月份例會 14:00 1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 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	
						廿三
12 廿四	13 廿五	14 廿六	15 廿七	16 廿八	17 廿九	18
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 Switch智力遊戲大比拼	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 飯堂會 14:00 汪徽祥紀念基金25-26家居運動套裝精進班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 靈動彩帶舞4	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 樂在棋中試玩會A	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	
						三十
19 十二月	20 大寒	21 初三	22 初四	23 初五	24 初六	25
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 快樂拍手操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 健腦智講星	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 卡拉OK輪流唱9	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 樂在棋中試玩會B	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 健康檢測站 14:00 友聚魔力橋	
						初七
26 初八	27 初九	28 初十	29 十一	30 十二	31 十三	1/2
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 肥胖的疑惑講座 14:00 Switch智力遊戲大比拼	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 送蛇迎馬卡拉OK歡樂派對	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 14:30 陳蒙恩幼稚園到訪活動	
						十四
2/2 十五	3/2 十六	4/2 立春	5/2 十八	6/2 十九	7/2 廿十	8/2
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:45 有營賀新年講座 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 10:00 2月份例會 14:00 2月份例會				
						廿一

★由註冊體適能教練教授

活動剪影



熱心齊來賀聖誕



老有所為探訪活動



靈動彩帶舞



# 體適能多面睇

## 人體的運動肌群

### 腿部肌群

腿部肌群是人體最大的肌群之一，訓練腿部肌群有助於提高下半身的力量和促進均衡的體態。強健的腿部肌群還有助於改善行走、跑步、跳躍、平衡和其他日常活動的效率。

#### 腿部肌群的組成：

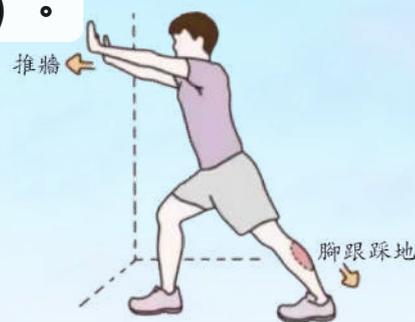
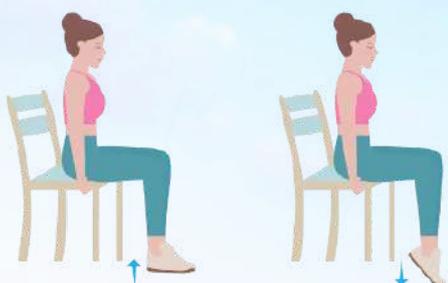
腿部肌群主要由大腿肌群和小腿肌群組成，有「第二心臟」之稱，對維持平衡與促進循環至關重要。

#### 一、 大腿肌群 (Thigh Muscles)

- 後側肌群: 主要負責彎曲膝蓋、伸展髖部。
- 前外側肌群: 主要負責伸直膝蓋。
- 內側肌群: 主要負責將大腿向內收。

#### 二、 小腿肌群 (Calf Muscles)

- 後側肌群 (小腿三頭肌) :
  - 腓腸肌 (Gastrocnemius) : 表層肌肉，負責膝蓋伸直和踮腳尖。
  - 比目魚肌 (Soleus) : 深層肌肉，主要負責踮腳尖和血液回流。
- 前側肌群 : 如脛前肌，負責將腳背向上勾，防止走路時垂足絆鞋。
- 外側肌群 : 如腓骨長肌、短肌，負責腳踝外翻 (外翻)。



圖片是常見的腿部運動



## 中心健康講座

### 肥胖的疑惑講座

日期：1月26日(一)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：講解肥胖與健康的關係、減肥的要點及坊間對減肥的謬誤

主講：衛生署



### 有營賀新年講座

日期：2月2日(一)

時間：上午9:45 - 11:00

內容：講解新年飲食注意事項，增加會員對健康飲食的知識

主講：倍力康



地點：中心活動室  
負責職員：順仔



## 保良局汪徵祥紀念基金

### 2025-2026-家居運動套裝計劃

#### 家居運動套裝精進班

日期：1月13日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：如何在家使用手握力圈、按摩球、彈力帶做運動。

名額：共30名

費用：\$5

負責職員：聶姑娘



### 特別節目預告：建亞義剪送暖 名額：30名

日期：2月7號(星期六) 下午2點開始 \*詳情留意中心稍後公佈

### 最新消息

### 「關懷長者心」地區安老服務計劃企業聯繫暨長者餐聚

有關活動改期最新安排如下，各位參加者敬請留意

日期：3月4日(星期三)

時間：上午12:00-下午5:00

地點：機場麗豪航天城酒店

內容：在酒店品嚐午宴、欣賞表演及「富豪好聲音」歌唱比賽

集合時間：上午9:45(暫定)

負責職員：方姑娘

-活動安排如有更改，以機構最後公布為準-



### 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。

飯堂會：

1月13日上午9:45



#### 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

『2月份例會時間』

日期：2026年2月4日(星期三) (農曆一月十七)

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



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