



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心
2025年11月份通訊

「關懷長者心」地區安老服務計劃 企業聯繫暨長者餐聚

日期：12月4日(星期四)

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

名額：共20名

對象：長者及其照顧者會員

費用：\$60(已包旅遊巴來回)

集合時間：上午10:30(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-

抽籤登記期：

11月5至15日下午4:30

抽籤結果公布：

11月17日上午10:00



「耆耆連心樂融融」計劃

日期：11月29日(星期六)

時間：上午或下午(待定)

內容：由港大醫學院學生義工上門探訪，提供健康評估及教育資訊，協助受訪者掌握電子健康軟件以改善健康狀況。

名額：20名未曾參與此計劃(上次探訪為7月22日)，
65歲以上正在使用智能電話的全老戶會員

負責職員：方姑娘

備註：登記留名，如人數眾多將會以抽籤決定



HKU
Med



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



★防跌遊戲樂

日期：11月24日(星期一)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：通過用各種小道具玩遊戲的
過程中，使核心肌群和平衡感
得到鍛鍊。

名額：共9名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



★靈動彩帶舞2

日期：11月19及26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：\$40

負責職員：聶姑娘



★手指保健輕黏土2

日期：11月17及18日(星期一、二)

時間：下午3:00 - 4:00

內容：融合了手指運動和趣味玩
輕黏土，在玩黏土時，捏、揉、搓
等動作能有效幫助訓練手指力量與
靈活性，進而增強手部功能。

名額：共4名

費用：\$40

負責職員：聶姑娘



卡拉OK輪流唱7

日期：11月28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



★普及健體運動

日期：11月21日(星期五)
時間：下午2:00 - 4:00
內容：由體適能教練教導有益身心的
健康運動。
名額：共20名
費用：\$20
合作單位：康文署
負責職員：聶姑娘
備註：請穿著合適運動衣物及波鞋



飛鏢練習場

日期：11月13、20、27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



桌遊「智」上試玩會

日期：11月12日(星期三)
時間：下午2:00 - 3:00
內容：透過規則簡單的配對及記憶類
桌上遊戲，訓練反應力、
專注力及記憶力
地點：本中心
名額：共6名
費用：\$20/節
負責職員：方姑娘



健康檢測站

日期：11月15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



香薰療癒·長者健康 管理計劃2025-26

第二次服務改期

日期：12月2日(星期二)
內容：由專業香薰治療師評估參
加者健康狀況與需求，提供香薰
服務，並教導居家香薰應用技巧
對象：12名已參與本計劃之會員
費用：全免
負責職員：方姑娘





一	二	三	四	五	六	日
3 十四	4 十五	5 十六	6 十七	7 十八	8 十九	9
		9:30 早晨健樂站 10:00 11月份例會 14:00 11月份例會	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 10:00 老有所為-活力健康操	二十
10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五	15 廿六	16
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 認識大腸癌講座 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 傻豹珠珠手工工房	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 桌遊「智」上 試玩會	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 2025長者日 繽紛資訊巡禮	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 老有所為-活力健康操 10:00 健康檢測站 14:00 友聚魔力橋	廿七
17 廿八	18 廿九	19 三十	20 十月	21 初二	22 小雪	23
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 膽固醇睇真D講座 15:00 ★手指保健輕黏土2	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 15:00 ★手指保健輕黏土2	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 ★靈動彩帶舞2	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 普及健體運動	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	初四
24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十	30
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 食物中毒系列- (細菌性及病毒性)講座 14:00 ★防跌遊戲樂	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 傻豹珠珠手工工房	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 ★靈動彩帶舞2	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 卡拉OK輪流唱7	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 耆青連心樂融融 探訪活動	十一
1/12 十二	2/12 十三	3/12 十四	4 十五	5 十六	7 十七	7
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 壓力的處理講座 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 香薰療癒·長者健康 管理計劃2025-26	9:30 早晨健樂站 10:00 12月份例會 14:00 12月份例會				大雪

★由註冊體適能教練教授

★手指保健輕黏土

桌遊「智」上試玩會

傻豹珠珠手工工房

智能手機基礎班



日期：11月11日、25日(星期二)
12月9日、16日、23日(星期二)
時間：下午2:00 - 3:00
內容：由群群老師和大家
製作一隻傻豹穿珠公仔。
名額：共6名
費用：\$50
負責職員：順仔



日期：11月10日、12月1日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
內容：教授一些常用的手機應用程式，增加會員對智能手機的認識。
名額：共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

臀部肌群

臀部肌群的主要作用是協助完成下半身的動作，包括坐、站、行、跑、跳等，並穩定骨盆和髖部。

此外，強壯的臀肌對於維持良好姿勢、防止腰部和膝關節受傷也非常重要。



臀部肌群的組成：

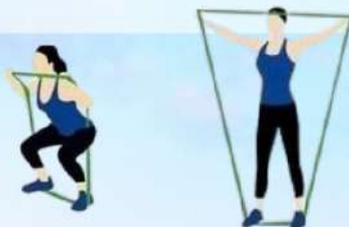
臀部肌群主要由 臀大肌、臀中肌、臀小肌這三大肌肉組成。

臀大肌是其中最大、最外層的肌肉，主要負責髖關節的伸展；

臀中肌位於臀大肌下方，主要負責髖關節的外展和穩定；

臀小肌位於最深層，功能與臀中肌相似，協助髖關節穩定。

此外，深層還有梨狀肌等旋轉肌群，共同負責維持髖關節的穩定和活動。



臀部肌群的常見問題：

臀部肌群的常見問題包括臀肌無力（臀肌失憶症）、梨狀肌症候群和深臀症候群，這些問題常由久坐、姿勢不良、運動方式錯誤所引起。

常見症狀包括臀部疼痛、下背痛、下肢疼痛或麻木（坐骨神經痛）、膝蓋痛、步態不穩以及運動表現下降等



圖片是常見的臀部運動

中心健康講座

地點：中心活動室
負責職員：順仔

認識大腸癌講座

日期：11月10日(一)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：大腸癌的徵狀及治療方法、
預防及控制大腸癌之道
主講：衛生署



膽固醇睇真 D 講座

日期：11月17日(一)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：講解膽固醇和健康的關係及
如何維持膽固醇健康
主講：衛生署



食物中毒系列-(細菌性及病毒性)講座

日期：11月24日(一)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：講解食物細菌性及病毒性的
中毒成因
主講：食物環境衛生署



壓力的處理講座

日期：12月1日(一)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：認識壓力與情緒管理
主講：撒瑪利亞會



2025長者日繽紛資訊巡禮



日期：11月14日(星期五)
時間：下午2:00 - 2:30
名額：共40名
內容：為各位會員介紹本年度長者日優惠資訊與長者日玩樂好去處。

地點：中心活動室
負責職員：順仔

今期為大家介紹服務標準的10

SQS 10：申請和退出服務

『標準 10：申請和退出服務 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。』

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

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

『12月份例會時間』

日期：2025年12月3日(星期三) (農曆十月十四)

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 曹雲風



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