



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心
2025年12月份通訊

九龍區近年新增了不少假日好去處，除了啟德體育園和西九文化區外，本年11月3日正式啟用的東九龍文化中心將帶給大家一個新的假日選擇！

東九龍文化中心

(East Kowloon Cultural Centre, 簡稱 EKCC) !



東九文化中心於2025年11月3日正式揭幕。它將於11月15日至2026年2月舉辦為期三個月的開幕季，期間將上演17個節目和活動，包括由鄭君熾、葉巧琳等主演的音樂劇《一束光——高錕的記憶》。該中心是香港首個致力於推動藝術與科技融合的世界級表演場地。

藝術科技的「超級基地」

EKCC 的核心使命是推動「藝術+科技」。中心不僅提供世界級的表演場地，更致力於成為創新與交流的孵化器，激發創意並創造突破性的藝術作品。透過舉辦開幕節目及各類藝術科技活動，中心旨在吸引本地與海外頂尖藝術團體，豐富香港的文化內涵，並期望成為香港長期駐場演出的主要場地之一。

地址：九龍牛頭角道60號



熱心齊來賀聖誕

日期：12月20日(星期六)
時間：下午2:00 - 4:00
內容：中心邀請表演者為大家帶來精彩歌舞表演，與你提早迎接聖誕
名額：共35名
費用：\$40
合作單位：一群熱心的義工
負責職員：順仔



「關懷長者心」

地區冬至探訪

日期：12月19日(星期五)
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



★反斗遊戲樂

日期：12月29日(星期一)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：通過用各種小道具開心玩
遊戲，鍛鍊身體的協調能力和
平衡感。

名額：共6名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



★靈動彩帶舞3

日期：12月17及24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DIY

日期：12月10日(星期三)

時間：下午2:00 - 4:00

內容：通過做手作，幫助訓練手指
力量與靈活性，進而增強手部功能
並獲得樂趣和成就感。

名額：共4名

費用：\$40

負責職員：聶姑娘



卡拉OK輪流唱8

日期：12月31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：12月11、18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



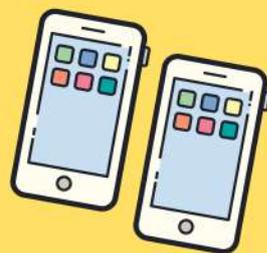
手指圍巾工作坊

日期：12月12日(星期五)
時間：下午2:00 - 4:00
內容：不需要任何道具，只需要一雙
手及放鬆的心情，便能編織出可愛又
溫暖的圍巾
地點：本中心
名額：共6名
費用：\$40
負責職員：方姑娘



智能手機基礎班

日期：12月15、22日(星期一)
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



健康檢測站

日期：12月6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



Switch智動樂

日期：1月6日(星期二)
時間：下午2:00 - 3:00
內容：遊玩各種體感運動遊
戲，一起享受在虛擬世界中的
競技樂趣！
名額：共5名
費用：\$10
負責職員：順仔



保良局方譚遠良健樂中心

二零二五年十二月份
活動時間表

一	二	三	四	五	六	日
1/12 十二	2 十三	3 十四	4 十五	5 十六	6 十七	7 十八
		9:30 早晨健樂站 10:00 12月份例會 14:00 12月份例會	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:30 保良局「關懷長者心」 地區安老服務長者餐聚	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 健康檢測站 15:00 老有所為探訪活動	大雪
8 十九	9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 常見眼疾與預防講座 14:00 友聚魔力橋	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 傻豹珠珠手工工房	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 ★手指保健DIY	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 手指圍巾工作坊	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	14 廿五
15 廿六	16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 三十	20 十一月	21 十二月
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 營養及食物安全 焦點講座 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 ★靈動彩帶舞3	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 13:30 「關懷長者心」 地區冬至探訪	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 老有所為探訪活動 14:00 熱心齊來賀聖誕	21 冬至
22 初三	23 初四	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 初九
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 「少鹽少糖」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 ★靈動彩帶舞3	聖誕節		聖誕節翌日	
29 初十	30 十一	31 十二	1/1 十三	2/1 十四	3/1 十五	4/1 十六
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 照顧者支援專線講座 14:00 ★反斗遊戲樂	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 卡拉OK輪流唱8	元旦		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
5/1 十七	6/1 十八	7/1 十九	8/1 二十	9/1 廿一	10/1 廿二	11 廿三
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 滋養幸福快樂人生講座 14:00 友聚魔力橋	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 SWITCH智動樂	9:30 早晨健樂站 10:00 1月份例會 14:00 1月份例會				

★由註冊體適能教練教授



體適能多面睇

人體的運動肌群

腹肌群

腹肌群是核心肌群的一部分，其主要作用是穩定身體、保護脊椎，並協調身體的各種動作，包括彎曲、扭轉和側彎等，同時還能幫助呼吸和促進消化。

強健的腹肌有助於改善體姿，提升運動表現並預防運動傷害。

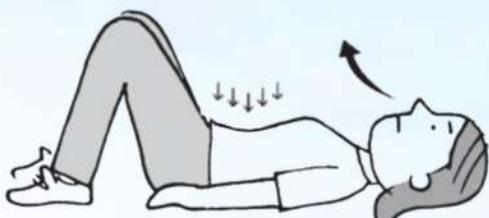
腹肌群的組成：

腹肌群主要由腹直肌、腹橫肌和腹內外斜肌等肌肉組成。

腹直肌(六塊肌)主要負責身體的彎曲，例如仰臥起坐；

腹橫肌的作用是穩定脊椎、保護內臟、並協助呼吸。當腹橫肌收縮時會增加腹部壓力，有助於排泄、咳嗽、分娩和嘔吐等動作，並能在運動前先啟動以穩定身體，減少腰部受傷的風險。

腹外斜肌和腹內斜肌負責身體的扭轉和側彎動作，並協助維持身體平衡。



圖片是常見的腹部運動

中心健康講座

地點：中心活動室
負責職員：順仔

常見眼疾與預防講座

日期：12月8日(一)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：探討老年人常見眼疾並提供有效的預防措施和護理建議
主講：奧比斯



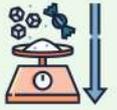
營養及食物安全焦點講座

日期：12月15日(一)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：講解營養及食物安全焦點知識
主講：食物環境衛生署



「少鹽少糖」講座

日期：12月22日(一)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：培養新一代養成低鹽低糖的飲食文化。
主講：觀塘地區康健站



照顧者支援專線介紹講座

日期：12月29日(一)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：講解照顧者支援專線服務內容
主講：照顧者支援專線職員



2025年
多謝各位支持

滋養幸福快樂人生

日期：2026年1月5日(一)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：思考何謂幸福快樂真義及其益處、認識培養幸福快樂人生的途徑
主講：衛生署



今期為大家介紹服務標準的11-12

SQS 11：評估及滿足需要

『標準 11：評估及滿足需要 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對像是個人、家庭、團體或社區)。』

SQS 12：知情的選擇

『標準 12：知情的選擇 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。』

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

『1月份例會時間』

日期：2026年1月7日(星期三) (農曆十一月十九)

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