



保良局方譚遠良健樂中心

地址：九龍觀塘秀茂坪曉麗苑商場地下 106 號

電話：2952 5601 傳真：2952 5761

電郵：fongtam.hc@poleungkuk.org.hk



同歡同賀母親節

109165

2016年
5月份月訊



日期：5月11日(三)

集合時間：下午1:30

集合地點：中心對開空地

活動地點：東城酒家(順安村商場地下)

內容：遊戲、抽獎等，同賀母親節

費用：\$150 名額：45名

負責職員：阿宗

備註：參加者請攜帶中心帽

爸爸閉閉賀端午

108502

日期：6月3日(五)

時間：下午2:30

集合地點：中心對開空地集合

活動地點：交通安全城

內容：遊戲、抽獎等，同賀端陽及父親節

費用：\$35 名額：40名

負責職員：阿汶



中心本月活動

文化飲食之旅 109333

日期:5月29日(四)

集合時間:上午9:00

集合地點:中心對開空地集合

內容:錦興面粉文化博物館、北區公園、沙田文化博物館、乳鴿餐

費用:\$180 名額:48名

負責職員:阿宗

備註:參加者請攜帶中心帽

齊齊運動健康操 109330

日期:5月12日(四)

5月24日(二)

時間:下午3:45

活動地點:交通安全城

內容:與參加者同做健康運動操,

包括徒手操、橡筋帶等

費用:免費 名額:15名

負責職員:阿汶

乒乓之友

日期:5月20日(五) #109327

5月26日(四) #109329

時間:下午3:00

活動地點:曉光街體育館

內容:讓參加者同玩乒乓球

費用:全免(已包球拍及乒乓球)

名額:10名

負責職員:阿汶

開心音樂行

日期:5月18日(三) #109244

5月30日(一) #109245

集合時間:上午10:00

集合地點:中心對開空地集合

活動地點:觀塘apm NEWAY卡拉OK

內容:讓參加者同唱卡拉OK

費用:\$90(包午餐一份) 名額:12名

負責職員:羅姑娘

備註:活動參加者需自備車費

海洋公園一天遊 109216

日期:5月19日(四)

集合時間:上午9:00

集合地點:中心對開空地集合

內容:遊覽海洋公園

費用:\$40 名額:40名

負責職員:阿宗

備註:~參加者請攜帶中心帽

~參加者需於園內自費午膳

長者交通安全隊步操訓練

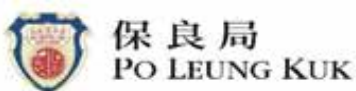
日期:5月24日(二)

時間:下午4:00

地點:秀茂坪交通安全城

備註:請各交通安全隊隊員依時出席

負責職員:阿宗



樂在耆「連」

長者數碼網絡計劃



義工培訓內容

本計劃將培訓義工，學習
平板電腦及智能手機功能，上
門探訪有需要長者，提升他們
對數碼科技的認識。

計劃推行日期：2015年8月至2016年7月

5月義工探訪

日期及時間:

5月10日(二) 上午11:00

5月11日(三) 上午10:00

5月12日(四) 下午3:00

集合地點:中心對開空地

探訪日期請留意中心海報
或可向阿宗查詢

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 馮偉業
余鎮宗 羅銀笑 黎健汶 黎杰欣
唐榮 韓運清
黃少豪 方春霞 許小玲

下次例會

日期:2016年6月8日(星期三)
(農曆五月初四日)

時間:上午09:00

上午10:30

下午2:00

2016年5月份活動時間表

保良局方譚遠良健樂中心

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
9 初三	10 初四	11 初五	12 初六	13 初七	14 初八	15 初九
9:30 早晨健樂站 (中)	9:30 早晨健樂站 (中)	9:30 早晨健樂站 (中)	9:30 早晨健樂站 (中)	9:30 早晨健樂站 (中)	佛誕假期 	
9:45 精裝健體操 (中)	9:45 精裝健體操 (中)	9:45 精裝健體操 (中)	9:45 精裝健體操 (中)	9:45 精裝健體操 (中)		
11:30 樂在耆連探訪 (中)	11:00 樂在耆連探訪 (中)	10:00 樂在耆連探訪 (中)	3:00 樂在耆連探訪 (中)	9:00 文化飲食之旅 (中)		
	11:30 中心例會(一) (交)	1:30 同歡同賀母親節 (中)	3:30 「智」取耆兵 (交)			
	12:30 中心例會(二) (交)	2:00 銀齡學苑培訓班(華)	3:45 齊齊運動健康操 (交)			
16 初十	17 十一	18 十二	19 十三	20 十四	21 十五	22 十六
9:30 早晨健樂站 (中)	9:30 早晨健樂站 (中)	9:30 早晨健樂站 (中)	9:30 早晨健樂站 (中)	9:30 早晨健樂站 (中)	9:30 早晨健樂站 (中)	
9:45 精裝健體操 (中)	9:45 精裝健體操 (中)	9:45 精裝健體操 (中)	9:45 精裝健體操 (中)	9:45 精裝健體操 (中)	9:45 精裝健體操 (中)	
		10:00 開心音樂行 (中)	9:00 海洋公園一天遊 (中)	3:00 乒乓之友 (館)		
		2:00 銀齡第四期培訓(華)		3:30 「智」取耆兵 (交)		
23 十七	24 十八	25 十九	26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三
9:30 早晨健樂站 (中)	9:30 早晨健樂站 (中)	9:30 早晨健樂站 (中)	9:30 早晨健樂站 (中)	9:30 早晨健樂站 (中)	9:30 早晨健樂站 (中)	
9:45 精裝健體操 (中)	9:45 精裝健體操 (中)	9:45 精裝健體操 (中)	9:45 精裝健體操 (中)	9:45 精裝健體操 (中)	9:45 精裝健體操 (中)	
	3:45 齊齊運動健康操 (交)	2:00 銀齡第四期培訓(華)	3:00 乒乓之友 (館)			
	4:00 長者交通安全隊 (交) 步操訓練					
30 廿四	31 廿五					
9:30 早晨健樂站 (中)	9:30 早晨健樂站 (中)					
9:45 精裝健體操 (中)	9:45 精裝健體操 (中)					
10:00 開心音樂行 (中)						
3:30 「綠綠無窮」工作坊(交)						

(中)：中心集合 (立)：樂華北邨立華樓地下101-102，105-108室

(交)：秀茂坪交通安全城

(館)：曉光街體育館

(華)：華永會生命教育及長者支援中心(觀塘雲漢邨漢柏樓地下5號)

環保義工 大招募

為鼓勵會員多參與環保活動，與年青一代分享傳統環保生活智慧，本局現正招募「綠色大使」及「環保先鋒」參與一系列的環保工作坊、社區推廣工作及回收再造活動，將環保知識及傳統智慧結合，向社會宣揚綠色生活。

環境及自然保育基金 贊助

「綠綠無窮」 計劃



計劃日期：2015年11月-2017年3月

AEON 2016年慈善月曆資助活動

環保永旺 新社區

環保先鋒
工作坊

環保體驗
活動

社區教育
推廣活動

計劃日期：2016年1月-2016年12月

綠色生活小貼士-慳得有法

日期:5月30日(一)

時間:下3:30 地點:秀茂坪交通安全城

內容:-利用報紙製作不同大小的瓶

-利用橄欖油、糖使雙手更白更滑

-導師講解如何利用小梳打、牙膏，應用在日常生活的小智慧上

費用:全免 名額:20名

備註:「綠綠無窮」計劃義工優先報名

工作坊

109373

歡迎加入環保義工行列，請與朱姑娘聯絡

保良局

銀齡

銀齡展亮學苑

「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 **50歲或以上** 擁有各類技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。

第四期銀齡導師培訓班 109354

日期：5月4、11、18、25及6月1日

(逢星期三) 共5節

上課時間：下午2:00

上課地點：華永會生命教育及長者支援中心
(觀塘雲漢邨漢柏樓地下5號)

集合時間及地點：下午1:15 中心對出空地

報名或有關詳情可向黎姑娘查詢



發展銀齡事業，優化長者人生
結集銀齡力量，惠澤社會階層