



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



中心通告

中心將於3月7日(星期一)起展開裝修工程，預計至6月下旬完成。

介時中心將移師至劉陳小寶耆暉中心(樂華北邨立華樓地下)辦公。

有關各活動安排，可參閱內頁“中心活動”或向中心職員查詢。不便之處，敬希見諒。

2016年
3月份月訊

二零一六至一七財政年度 政府財政預算案 安老及長者相關政策



擴展「長者社區照顧服務券試驗計劃」至十八區

「長者社區照顧服務券試驗計劃」將在今年擴展至全港十八區，服務券數目會增加至三千張。



預留8億元，研究推行「長者院舍住宿照顧服務券」

安老事務委員亦正積極研究推行「長者院舍住宿照顧服務券」，政府已預留八億元，在為期三年的試驗計劃提供三千張服務券。

政府會推出試驗計劃，以年滿六十五歲的本地居民為對象，於今明兩年發行銀色債券，首批為三年期。金管局將稍後公布細節。



每年撥款1.4億元增加資助安老宿位和改善服務

加快增加安老宿位和提升宿位質素，增加資助安老宿位，改善現有院舍的服務。以及陸續提升在「改善買位計劃」下，一千二百個宿位的質素。

向領取社會保障金額的人士，發放金額相當於一個月的綜合社會保障援助標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼，額外開支二十八億元。

一次性電費補貼餘額有效期最後一次延長兩年
至二零一八年六月三十日。

*上述資料撰取自2016至17年度政府財政預算案網站，詳情可到有關網站查閱。

中心本月活動

齊齊同樂至多Fun

108504

日期:3月12日(六)

時間:上午10:15

地點:立華樓地下

內容:青年義工與參加者一同遊戲

費用:全免 名額:20名

負責職員:阿汶

備註:活動與「香港青年協會賽馬會
坪石青年空間」協辦

妙曲樂韻齊唱K

108500

日期:3月15日(二)

時間:下午2:00

地點:立華樓地下

內容:讓會員一同享受唱K樂趣,
共度歡樂下午

費用:\$10

負責職員:羅姑娘

花樂飄飄處處聞

108368

日期:3月17日(四)

集合時間:上午9:00

集合地點:中心對開空地集合

內容:遊覽維園花展、摩囉街、
文武廟、粵式午宴

費用:\$170 名額:58名

負責職員:阿宗

備註:參加者請攜帶中心帽

抽籤日期:3月3日(四) 上午9:30

樂韻小調唱曲樂

108501

日期:3月22日(二)

時間:下午2:00

地點:立華樓地下

內容:讓會員一同享受唱粵曲樂趣,
共度歡樂下午

費用:\$10

負責職員:羅姑娘

活力健康一天遊3月

108467

日期:3月24日(四)

集合時間:上午9:00

集合地點:中心對開空地集合

內容:天際100、片皮鴨午宴、
蜜蜂王國、小西湖公園

費用:\$200 名額:48名

負責職員:阿宗

備註:參加者請攜帶中心帽

抽籤日期:3月3日(四) 上午9:30

開心音樂行 108502

日期:3月30日(三)

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:8名

負責職員:羅姑娘

備註:~活動參加者需自備車費

徒手健康操 108499

日期:3月17日起 (逢星期四, 共3節)

集合時間:上午10:15

集合地點:中心對開空地集合

活動地點:曉麗苑公園

內容:與參加者同做徒手操運動

費用:全免 名額:10名

負責職員:阿汶

乒乓之友 108498

日期:3月21日(一)

集合時間:下午2:30

集合地點:中心對開空地集合

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

耆樂賦強(11) 107994

日期:3月17日(四) 藥劑師藥物諮詢

3月24日(三) 體適能運動

3月31日(四) 體適能運動

時間:下午2:00 地點:立華樓地下

費用:全免 名額:8名

內容:為患有糖尿病、高血壓等

高危長者提供健康知識

對象:60歲或以上高危病長者

負責職員:阿宗

長者交通安全隊

步操訓練

日期:3月23日(三)

時間:下午2:00

地點:中心對開空地

備註:請各交通安全隊

隊員依時出席

負責職員:阿宗



保良局
PO LEUNG KUK



政府資訊科技總監辦公室
Office of the Government Chief Information Officer

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

3月義工探訪

日期:3月12日(六)

時間:下午2:00




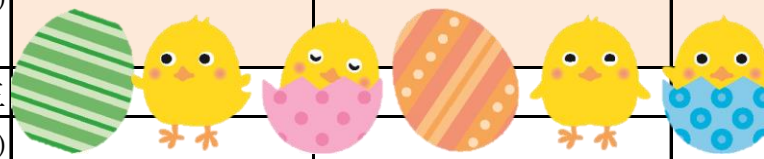

集合地點:中心對開空地

內容:上門探訪長者及教授被訪
者使用平板電腦程式。

探訪日期請留意中心海報
或可向阿宗查詢

2016年3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
	1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六	5 廿七(驚蟄)	
		9:00 關心會 10:15 愛心會 2:00 善心會	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	6 廿八 
7 廿九	8 三十	9 二月初一	10 初二	11 初三	12 初四	
9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 2:30 綠綠無窮工作坊(中)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 10:15 齊齊同樂至多Fun (立) 2:00 樂在耆連義工探 (中)	13 初五
14 初六	15 初七	16 初八	17 初九	18 初十	19 十一	
9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 10:00 綠綠無窮回收日(中)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 2:00 妙曲樂韻齊唱K (立)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中)	9:00 花樂飄飄處處聞 (中) 9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 10:15 徒手健體操 (中) 2:00 耆樂賦強 (立)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 1:30 銀齡展亮學苑第三期(自)畢業禮	20 十二(春分) 
21 十三	22 十四	23 十五	24 十六	25 十七	26 十八	
9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 2:30 乒乓之友 (中) 8:00 「大耆職日」廣播(家)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 2:00 義工探訪 (中) 2:00 樂韻小調唱曲樂 (立)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 2:00 長者交通安全隊(中)步操訓練	9:00 健康活力一天遊3月(中) 9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 10:15 徒手健體操 (中) 2:00 耆樂賦強 (立)	耶穌受難日假		27 十九
28 二十	29 廿一	30 廿二	31 廿三			
復活節假期 	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 2:00 乒乓之友 (中)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 10:00 開心音樂行 (中)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 2:00 耆樂賦強 (立)			

(中)：中心集合

(立)：樂華北邨立華樓地下101-102，105-108室

(自)：自行前往

(家)：在家收聽

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

天然素材護膚霜

日期:3月7日(一)

時間:下午2:00

地點:劉陳小寶耆暉中心(立華樓地下)

內容:以天然材料製作護膚霜

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

108524

主題回收日

日期:3月14日(一)

時間:上午10:00

地點:中心對開空地

內容:收集布料，製作環保手作

歡迎有興趣會員參與

回收日

108524

我們安老服務再一次
自家製作播音節目

耆職日



紅茶館

一點燭光

終身美麗

打開信箱

真的漢子

漁光閃閃

Shall We Talk

告別校園時

十個救火的少年

似水流年

幾分鐘的約會

摘星的晚上



	播出日期/ 時間	主題	統籌單位	形式	參與
第十一集	21/3/2016 (星期一) 8-9 pm	摘星的晚上 (物流業)	方譚遠良健 樂中心	清談/廣 播劇	主持:余鎮宗(方老同事)、丘 天琴(方老會員) 受訪者:謝祖榮(蕭明會員) 薛文幹(曹老會員)

收聽方法: 1. 在播出時段收聽香港電台數碼 31 台

2. 下載應用程式 RTHK Mine 或 RTHK Cube



歡迎各同事一齊收聽!

如有查詢, 可聯絡 22778466 麥子洋(Roy)先生

懷緬過去常陶醉 一半樂事
一半令人流淚
夢如人生 快樂永記取
悲苦深刻藏骨髓



計劃目的讓50歲或以上有各種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，實習開班教授其他人，惠澤社群。



銀齡展亮學苑第三期畢業禮 108503

日期:3月19日(星期六)

時間:下午1:30

地點:劉陳小寶長者地區中心
(藍田德田村藍田社區綜合大樓一樓)

內容:為第三期銀齡導師舉行畢業禮，
分享導師展品等

備註:請第三期導師自行前往

第四期銀齡展亮學苑
即將展開，有興趣會員
可向黎姑娘查詢

「長者電話支援服務系統」計劃

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

① 每天定時慰問 – 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子:「您好! 里個電話係由保良局 **方譚遠良健樂中心** 撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝! 拜拜!」

② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 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 - 提示出席已報名活動



如有任何查詢，
歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



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 劉凱舒 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4月9日(星期六)

(農曆三月初三日)

時間:上午09:30

地點:堅樂小學禮堂