



保良局
PO LEUNG KUK

方譚遠良健樂中心
2026年9月份通訊



有「營」過中秋:健康賞月攻略



一年容易又中秋，祝各位長者身體健康、中秋節快樂！

人月兩團圓的中秋節又到了！佳節當前，桌上少不了美味的月餅。不過，美味當前也要兼顧健康。為了讓大家吃得開心又安心，我們一起來看看幾款常見的月餅，了解它們大約等於幾碗白飯，以及需要多少運動才能消耗掉吧！



月餅熱量對照表



月餅種類	熱量(kcal)	相當於白飯	慢跑消耗時間	慢行消耗時間
雙黃蓮蓉月餅 (190克) 	890	3.5碗	120-130分	240-260分
迷你奶黃月餅 (50克) 	200	0.75碗	25-30分	50-60分
冰皮月餅 (55克) 	170	0.5碗	20-25分	40-45分



賞月小貼士

1. 切件分享，淺嘗即止：

傳統的大型雙黃蓮蓉月餅熱量與糖分較高，建議大家可以切成 8 等份與家人一同品嚐，每次只吃一小塊，既應節又無負擔。



2. 搭配熱茶：品嚐月餅時，建議搭配一杯溫熱的清茶，不僅能消膩，還能促進消化。



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 \$245/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



健腿復康單車

時間：如有人使用需輪候

內容：職員會鼓勵一些沒有
運動習慣或下肢肌力不足
人士使用單車機。促進血液
循環鍛鍊肌耐力及關節活。



中心活動系列

★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。



方譚運動操

日期：9月1、8、15、22、29日
(逢星期二)

時間：上午10:00 - 10:30

內容：與中心會員在中心一起做
簡單的伸展運動。

地點：本中心

名額：不限

費用：免費

負責職員：譚仔



飛出新目「鏢」

日期：9月3、10、17日
(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

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：\$5/節

負責職員：譚仔

備註：參加者對飛鏢運動有基本認識



今「棋」流行

日期：9月9、16、23、30日
(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

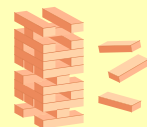
內容：體驗各類桌遊，動動腦筋，
訓練邏輯推理及專注力。

地點：本中心

名額：共4名/節

費用：\$5/節

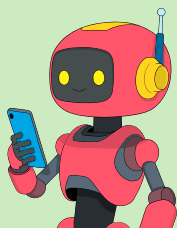
負責職員：譚仔



樂齡AI小學堂



日期：9月14、21日(星期一)
時間：下午2:00 - 3:00
內容：輕鬆接觸AI科技。介紹手機AI程式使用方法及常用應用功能。
地點：本中心
名額：共6名
費用：\$10/節
負責職員：順仔



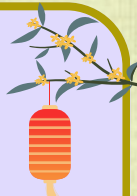
卡拉OK輪流唱



日期：9月15、22日(星期二)
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。
(本期開始分為2節,敬請留意)
備註：每首5分鐘內
名額：共10名
費用：\$20/節
負責職員：順仔



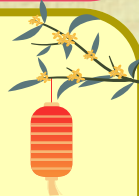
健樂中秋慶團圓



日期：9月25(星期五)
時間：下午2:00 - 3:30
內容：中心職員同您玩遊戲，齊齊輕鬆同樂，用笑聲歡度中秋！
地點：本中心
名額：共40名
費用：\$20
負責職員：譚仔、順仔



「關懷長者心」 地區中秋探訪



日期：9月19日(星期六)
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：為區內指定會員進行上門探訪，了解近況及慶祝中秋節。
負責職員：順仔



健康檢測站



日期：9月19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



方老好聲音國慶同樂日



日期：9月30日(星期三)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：為慶祝國慶，中心義工將為會員和服務券使用者提供歌唱表演，共度歡樂時光。
地點：本中心
演出者：中心義工
負責職員：順仔



(此活動不需報名，會員只需依時出席便可，座位有限，先到先得)

保良局方譚遠良健樂中心

一		二		三	
31/8	十九	1	二十	2	廿一
		9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
		10:00	方譚運動操	10:00	9月份例會
		14:00	常用手機 App安裝教學	14:00	9月份例會
		15:00	友聚魔力橋		
7	白露	8	廿七	9	廿八
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
9:45	精裝健體操	10:00	方譚運動操	9:45	精裝健體操
14:00	友聚魔力橋	14:30	「情志安康·中醫義診計劃」 健康教育講座	14:00	今「棋」流行
				15:00	友聚魔力橋
14	初四	15	初五	16	初六
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
9:45	精裝健體操	10:00	方譚運動操	9:45	精裝健體操
14:00	樂齡AI小學堂	14:00	卡拉OK輪流唱A	14:00	今「棋」流行
15:00	友聚魔力橋			15:00	友聚魔力橋
21	十一	22	十二	23	十三
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
10:00	高血壓知多少講座	10:00	方譚運動操	9:45	精裝健體操
14:00	樂齡AI小學堂	14:00	卡拉OK輪流唱B	14:00	今「棋」流行
15:00	友聚魔力橋			15:00	友聚魔力橋
28	十八	29	十九	30	二十
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
10:00	食物知識專題講座	10:00	方譚運動操	10:00	方老好聲音
14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	14:00	今「棋」流行
				15:00	友聚魔力橋

建亞義剪送暖



今「棋」流行



2026年9月份活動時間表

四		五		六		日
3	廿二	4	廿三	5	廿四	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	6
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	飛出新目「鏢」	14:00	友聚魔力橋	15:00	友聚魔力橋	
15:00	友聚魔力橋					廿五
10	廿九	11	八月	12	初二	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	13
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	飛出新目「鏢」	14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	
15:00	友聚魔力橋					初三
17	初七	18	初八	19	初九	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:45	精裝健體操	20
10:00	認識流行性感冒講座	9:45	精裝健體操	10:00	健康檢測站	
14:00	飛出新目「鏢」	14:00	賞心悅事	14:00	「關懷長者心」	
15:00	友聚魔力橋		肌理畫工作坊		地區中秋探訪活動	初十
24	十四	25	十五	26	十六	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	中秋節翌日		27
10:00	10月份例會	9:45	精裝健體操			
14:00	10月份例會	14:00	健樂中秋慶團圓			十七
1/10	廿一	2/10	廿二	3/10	廿三	
國慶日						4/10
						廿四

中心人事變動

W E L C O M E



大家好，我係新入職的護理員韋姑娘，很高興成為中心一份子。我平時鐘意和長者傾偈，照顧長者，和長者玩魔力橋等牌類遊戲。期待和大家一起創造美好的回憶，多謝！

護理員 韋識梅



中心健康講座

認識流行性感冒講座

日期：9月17日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：(1) 流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法
(2) 一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用

主講：衛生署



高血壓知多少講座

日期：9月21日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：(1) 高血壓的高危因素
(2) 促進健康生活方式

主講：衛生署



食物知識專題講座

日期：9月28日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：講解蔬果中的天然毒素及烤烘及煎炸食品的風險

主講：食物環境衛生署



以上中心健康講座活動均不需報名，會員只需於指定時間出席即可

Stay healthy

地點：中心活動室
負責職員：順仔

推介活動



汪徵祥紀念基金

「情志安康·中醫義診計劃」

健康教育講座

日期：9月8日(星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：中醫師講解何為情志病、七情五志與內臟的連結、五行學說等，提供順應四季的情志養生小貼士，以及穴位按摩、茶飲及運動的紓緩方法。

名額：40名

費用：免費 (此講座需報名參加)

備註：參加者需填寫《老人抑鬱短量表(GDS-4)》評估問卷。

負責職員：悠姑娘



賞心·悅事

肌理畫工作坊



日期：9月18日(星期五)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：體驗好玩易學的肌理畫，讓老友記輕鬆發揮創意，開心帶走專屬的藝術作品！

地點：本中心

名額：10

費用：免費

負責職員：順仔



(此活動需留名抽籤，結果將於9月14日公佈)

社區飯堂服務



膳食類型

時間

收費

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。

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4:30

\$15

2026年10月份例會時間及報名方式更改通知

1. 例會日子更改

為方便預告下一月份的精彩活動，由下次例會開始，例會舉行日期將更改為每月的倒數第二個星期四，會員可以留意月訊中的例會預告日期。

2. 活動報名方式更改

而活動報名方式亦會有所改動。中心將加入活動報名表，會員可填寫表格並投入<報名表收集箱>，如報名人數超過活動名額，中心會進行抽籤，並以Whatsapp或電話通知中籤者，抽籤公布日期可參閱當期月訊，敬請各位會員留意。

3. 電話及Whatspp提醒如常

下次例會日期為9月24日(星期四)！

時間同樣為上午10時正和下午2時正，一如既往，

我們會以電話支援系統和中心WHATSAPP群組提醒大家開會日期，各位會員們記得留意啦！



2026流感疫苗注射

日期：暫定2026年10月13、14、15其中一日

時間：下午2:00 - 4:00

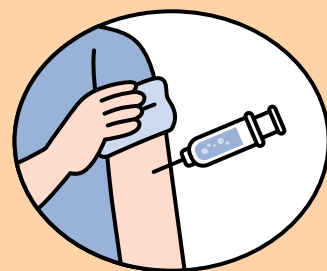
地點：本中心

內容：由註冊護士注射四價流感疫苗。

名額：80人 (中心會員優先)

費用：1.孕婦\智障\領取傷殘津貼\50歲或以上人士：免費

2.18歲至49歲人士：需收費，費用容後公佈



由9月3日開始至9月18日下午5時，可致電或親臨中心向職員登記。

備註：

1. 參加疫苗注射人士須攜帶身份證明文件。
2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人在注射當日身體不適、發燒及Covid 19 檢測呈陽性，均不能注射。
3. 如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回。

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：李嘉峰

校對：李嘉峰

編輯及設計：朱家順

撰稿：譚浩義、朱家順

『10月份例會時間』

日期：2026年9月24(星期四) (農曆八月十四)

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：李嘉峰 劉璐冰 張至慧 譚浩義 朱家順 陳藝悠 劉雪平 朱惠玲

黃少豪 方春霞 鄧文艷 韋識梅 盧兆基



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