保良局
PO LEUNG KUK

方譚遠良健樂中心
2026年10月份通訊

熱烈慶祝中華人民共和國成立77周年！
祝願祖國繁榮昌盛、續創輝煌！

今年迎來國家「十五五」規劃的開局之年。行政長官早前正式公布《香港第一個五年規劃》及《2026年施政報告》。其中，《五年規劃》提出105項關鍵指標，清晰擘劃了香港由2026年至2030年的經濟與社會發展藍圖。

兩份文件目標遠大、內容豐富、措施扎實，不僅一脈相承，更實現了無縫銜接。

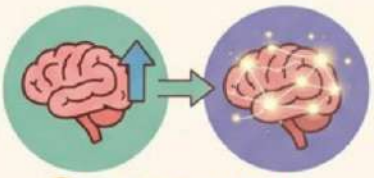
讓我們同心協力、並肩前行，乘風破浪，共創香港更美好的明天！

各位會員們有沒想過以藝術創作來將自己的感悟或故事表達出來呢？除了完成作品時的感動外，其實在藝術創作的過程中，也能為我們帶來不少益處！

活化大腦 & 增強記憶



記憶　專注



預防腦退化

紓發情緒 & 減輕壓力



心靈放鬆提升好心情



減壓及轉化情緒

增強手眼協調 & 鍛鍊肌力



精細動作



靈活手腕及肌力

還有...



社交互動　自信心　豐富生活　心理韌性　生活規律

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：10月6、13、20、27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：10月8、29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：譚仔
備註：參加者對飛鏢運動有基本認識



今「棋」流行

日期：10月28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6名
費用：$10
負責職員：譚仔





樂齡AI小學堂

日期：10月14日(星期三)
時間：下午2:00 - 3:00
內容：輕鬆接觸AI科技。介紹手機AI程式使用方法及嘗試製作不同風格照片。
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：10月16、30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。
本期開始不設代唱，
唱歌順序將由職員抽籤決定。
備註：每首5分鐘內
名額：共10名
費用：$20/節
負責職員：順仔



智在有你



日期：10月13日(星期二)
時間：下午2:00 - 3:00
內容：與參加者共同體驗OMI互動遊戲。
地點：本中心
名額：4名(服務券使用者優先)
費用：免費
負責職員：譚仔

普及健體運動



日期：10月23日(星期五)
時間：下午2:00 - 4:00
內容：由康文署健體教練教授健體操。
地點：本中心
名額：20名
費用：$10
負責職員：譚仔



健康檢測站



日期：10月17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



汪徵祥紀念基金
牙科講座及免費口腔檢查



日期：10月7日(星期三)
時間：下午2:00 - 5:00
內容：由註冊牙醫為長者提供口腔檢查及口腔健康教育，協助長者建立良好口腔護理習慣。
名額：30名(獲贈紀念品)
費用：免費（此講座需報名參加）
備註：參加者需填綜合健康服務表格
負責職員：悠姑娘



保良局方譚遠良健樂中心

一		二		三	
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
5	廿五	6	廿六	7	廿七
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	14:00	「老有所為計劃」	14:00	牙科講座
			肌理畫及粉彩肌理畫(1)		
12	初三	13	初四	14	初五
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	「老有所為計劃」	14:00	智在有你	14:00	樂齡AI小學堂
	肌理畫及粉彩肌理畫(2)	15:00	友聚魔力橋		
19	初十	20	十一	21	十二
重陽節翌日		9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
		10:00	方譚運動操	9:45	精裝健體操
		14:00	流感疫苗注射	14:00	「老有所為計劃」
					苔球製作
26	十七	27	十八	28	十九
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
10:00	方老好聲音	10:00	方譚運動操	9:45	精裝健體操
14:00	友聚魔力橋	14:00	「老有所為計劃」	14:00	今「棋」流行
			植物拓印		

中心健康講座

認識中風講座



日期：10月15日(星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：中風的成因、徵狀、預防及治療等。
主講：衞生署

癌症小百科講座



日期：10月29日(星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
內容： 常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性等。
主講：衞生署　　負責職員：順仔

(此活動不需報名，會員只需依時出席)

方老好聲音



日期：10月26日（星期一）
時間：上午10:00 - 11:00
內容：由中心義工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)

2026年10月份活動時間表

四		五		六		日
1/10	廿一	2/10	廿二	3/10	廿三	
國慶日		9:30 9:45 14:00	早晨健樂站 精裝健體操 友聚魔力橋	9:30 9:45 14:00	早晨健樂站 精裝健體操 友聚魔力橋	4/10 廿四
8	寒露	9	廿九	10	九月	
9:30 9:45 14:00	早晨健樂站 精裝健體操 飛出新目「鏢」	9:30 9:45 14:00	早晨健樂站 精裝健體操 香薰療癒長者健康管理計劃2026-27	9:30 9:45 14:00	早晨健樂站 精裝健體操 友聚魔力橋	11 初二
15	初六	16	初七	17	初八	
9:30 10:00 14:00	早晨健樂站 認識中風講座 友聚魔力橋	9:30 9:45 14:00	早晨健樂站 精裝健體操 卡拉OK輪流唱	9:30 9:45 10:00 14:00	早晨健樂站 精裝健體操 健康檢測站 友聚魔力橋	18 重陽節
22	十三	23	霜降	24	十五	
9:30 10:00 14:00	早晨健樂站 11月份例會 11月份例會	9:30 9:45 14:00	早晨健樂站 精裝健體操 普及健體運動	9:30 9:45 14:00	早晨健樂站 精裝健體操 友聚魔力橋	25 十六
29	二十	30	廿一	31	廿二	
9:30 10:00 14:00	早晨健樂站 癌症小百科講座 飛出新目「鏢」	9:30 9:45 14:00	早晨健樂站 精裝健體操 卡拉OK輪流唱	9:30 9:45 14:00	早晨健樂站 精裝健體操 友聚魔力橋	1/11 廿三

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4:30	$15

藝術活動

2026-2028年度老有所為活動計劃主題是《銀齡智匯 同創「耆」蹟》。匯聚長者的智慧和經驗，鼓勵跨代合作與交流，攜手創新突破，共同開創豐盛而有意義的「耆蹟」。今次好高興可以和保良局劉陳小寶耆暉中心共同合作，為各位會員打造一系列精彩紛呈的藝術工作坊！邀請大家透過繪畫與各類手作工藝，在舒緩身心的同時，探索藝術創作的樂趣與美感，共同揮灑無限創意！



「老有所為計劃」藝術體驗班
肌理畫及粉彩肌理畫(1)
海洋主題

日期：10月6日（星期二）
時間：下午2:00 - 3:30
內容：透過粉彩與肌理畫技巧，創作屬於自己的獨特畫作。
地點：本中心
名額：8名
費用：免費
負責職員：悠姑娘



「老有所為計劃」藝術體驗班
肌理畫及粉彩肌理畫(2)
花花主題

日期：10月12日（星期一）
時間：下午2:00 - 3:30
內容：透過粉彩與肌理畫技巧，創作屬於自己的獨特畫作。
地點：本中心
名額：8名
費用：免費
負責職員：悠姑娘



「老有所為計劃」藝術體驗班
苔球製作

日期：10月21日（星期三）
時間：下午2:00 - 3:30
內容：親手製作一顆屬於自己的苔球。感受綠意帶來的療癒與平靜。
地點：本中心
名額：8名
費用：免費
負責職員：悠姑娘



「老有所為計劃」藝術體驗班
植物拓印

日期：10月27日（星期二）
時間：下午2:00 - 3:30
內容：透過拓印葉片與花朵的紋理，親手製作獨一無二的作品。體驗視覺與觸覺的雙重美感。
地點：本中心
名額：8名
費用：免費
負責職員：悠姑娘



活動報名及參加須知：

(1) 所有參加者必須為本中心有效會員。
(2) 會員可於**9月24日(四)至9月30日(三)**填寫活動報名表並投放到報名箱內。
(3) 會員只可以填寫一張活動報名表，重複報名將會作廢處理。
(4) 活動報名表上必須填寫正確之會員號碼及姓名。
(5) 截止活動報名後，如活動報名超出名額才進行抽籤程序。
(6) 抽籤後，中心將於**10月3日(六)**或之前個別通知中籤者到中心交費報名，否則不會另行通知。
(7) 所有收費活動一經收費，費用恕不退回。(因天雨或特別情況取消活動除外)
(8) 中心保留修改任何活動及報名安排的權利。



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多。



下次例會舉行日期為10月22日(星期四)

中心人事變動

WELCOME



實習社工 戴曉怡

大家好，我係嚟中心實習嘅實習社工，可以叫我做戴姑娘，好高興可以認識到大家，嚟緊呢幾個月請大家多多指教！我平時鍾意睇電影，做下小手工，玩下一啲娛樂活動。歡迎各位老友記喺中心搵我傾偈或者同我一齊玩遊戲！祝各位老友記身體健康，開心快樂！



實習社工 廖子進

大家好，我係實習社工廖子進（進Sir）。好開心可以嚟到呢度服務大家！我平時好鍾意玩桌遊，覺得玩遊戲既開心又動腦筋。如果你哋想學用手機影相、睇片或者同屋企人傾偈，我都好樂意教大家。期待嚟緊同大家一齊玩桌遊、交流學習，渡過愉快充實嘅每一天！

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

服務對像: 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
- 温馨提提您—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

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

『11月份例會時間』
日期：2026年10月22(星期四)(農曆九月十三)
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