



保良局
PO LEUNG KUK

方譚遠良健樂中心
2026年7月份通訊



148! 保良局賣旗日
PO LEUNG KUK FLAG DAY
22.7.2026 星期三 WEDNESDAY
全港各區 TERRITORY-WIDE
匯聚星光 閃耀人生 保良局 Shine On
UNITE THE LIGHT, MAKE LIVES BRIGHT,
PO LEUNG KUK, SHINE ON

活動行政費由保良局董事會贊助，善款全數用於保良局多元化服務，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。
All administrative expenses of the event are sponsored by the Board of Directors of Po Leung Kuk. Donations received will be fully used to support the diversified services of Po Leung Kuk, benefiting children, youth, elderly, and people with disabilities.

保良局服務香港148年，不斷拓展及增值服務，緊貼時需，以愛同行，更與全港市民同舟共濟，共度時艱。本年度以「匯聚星光 閃耀人生 保良局 Shine On」作為主題，由屬校學生及服務使用者親自設計12款紙旗，寓意每個人都是一道星光，既能照亮自己，亦能溫暖他人。請支持保良局賣旗日，匯聚各界慈善力量，為弱勢社群帶來光芒！

♥是次活動所籌得善款將全數用於保良局各項慈善服務，嘉惠基層及弱勢社群♥

今年賣旗日謹訂於 **7月22日(星期三)** 於全港各區舉行。
中心感謝各位義工多年來參與戶外賣旗，以及各善長踴躍支持賣旗日。
本年度中心將再次招募義工，於賣旗日為有需要人士籌措資源。
有關詳情歡迎致電 2952 5601 與朱先生聯絡。



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

★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。



方老好聲音



日期：7月27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。

費用：免費

演出者：中心義工

負責職員：朱先生



飛鏢練習場



日期：7月16、7月23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：朱先生、譚先生

備註：參加者對飛鏢運動有基本認識



卡拉OK輪流唱15



日期：7月31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。

備註：每首5分鐘內

名額：共12名

費用：\$20

負責職員：朱先生



智能手機基礎班



日期：7月14日（星期二）

時間：下午2:00 - 3:00

內容：出行乘車常用手機程式介紹及使用練習。

地點：本中心

名額：共6名

費用：\$5

負責職員：朱先生



樂齡AI小學堂



日期：7月21、28日（星期二）

時間：下午2:00 - 3:00

內容：介紹手機AI程式Gemini基本使用方法及常用應用功能。

地點：本中心

名額：共6名

費用：\$10

負責職員：朱先生



健康檢測站

日期：7月25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電玩試玩班



日期：7月17日（星期五）

時間：下午2:00 - 3:00

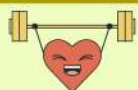
內容：試玩各式任天堂遊戲，包括健身環大冒險和switch sports等，體驗電子遊戲的樂趣!

地點：本中心

名額：共6名

費用：\$5

負責職員：朱先生



中心健康講座

家庭電器安全講座

日期：7月14日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：透過互動方式推廣家居用電安全。

主講：機電工程署

「糖」不怕,食得其法

日期：7月20日(一)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：教授進食順序與餐後吃甜技巧，助您穩糖享健康。

主講：雅培



痛風症講座

日期：7月30日(四)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：痛風症的成因、徵狀及防治方法。

主講：衛生署



地點：中心活動室
負責職員：朱先生

Stay healthy





一	二	三	四	五	六	日
6 廿二	7 小暑	8 廿四	9 廿五	10 廿六	11 廿七	12 廿八
		9:30 早晨健樂站 10:00 7月份例會 14:00 7月份例會	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	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	
13 廿九	14 六月	15 初二	16 初三	17 初四	18 初五	19 初六
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 10:00 家庭電器安全講座 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 友聚魔力橋	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 SWITCH電玩試玩班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 健康檢測站 14:00 友聚魔力橋	
20 初七	21 初八	22 初九	23 大暑	24 十一	25 十二	26 十三
9:30 早晨健樂站 10:00 「糖」不怕,食得其法 14:00 友聚魔力橋	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 樂齡豆包AI小學堂	9:30 早晨健樂站 9:30 保良局賣旗日 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 飛鏢練習場	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	
27 十四	28 十五	29 十六	30 十七	31 十八	1/8 十九	2/8 二十
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 方老好聲音 14:00 友聚魔力橋	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 樂齡豆包AI小學堂	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 痛風症講座	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 卡拉OK輪流唱15	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	
3/8 廿一	4/8 廿二	5/8 廿三	6/8 廿四	7/8 廿五	8/8 廿六	9/8 廿七
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	9:30 早晨健樂站 10:00 8月份例會 14:00 8月份例會				

樂齡豆包AI小學堂



地區端午探訪



彩雲腦動樂



卡拉OK輪流唱





一、衛生防疫快訊



提防退伍軍人病：妥善保養家居供水系統

近期本港錄得多宗社區感染的退伍軍人病個案，患者多為60歲以上或患有長期疾病長者。退伍軍人桿菌極易在溫暖的死水中滋生，例如大廈水缸以及長期停用的水管與花灑。長者及免疫力較弱人士若吸入受污染的微細水點，極容易引發嚴重肺炎。

為減低感染風險，衛生署呼籲市民及長者採取以下預防措施：

- 定期排水：每星期為不常使用的水龍頭及花灑排水，徹底沖洗至少一分鐘。
- 醫療用水：清洗或注入呼吸道醫療器材時，切勿使用自來水，必須使用無菌水或煮沸後剛冷卻的食水。

市民如出現發燒、乾咳或呼吸急促等病徵，請盡早求醫！

政府新聞公報：

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202606/29/P2026062900668.htm?fontSize=1>



二、社福資訊更新



擴展大灣區安老選項：廣東院舍照顧服務計劃

為支援香港長者於大灣區安享晚年，社會福利署將於今年下半年落實「廣東院舍照顧服務計劃」新措施。該計劃將進一步擴大認可的內地安老院名單，涵蓋更多大灣區城市的優質院舍。

此項擴展計劃不僅惠及正在領取綜援的長者，一般合資格長者同樣可以受惠。透過政府提供的每月資助津貼，有意北上養老的長者能以較低負擔入住內地院舍，享受更寬敞舒適的居住環境與專業的護理服務，為香港長者提供更多元、靈活的跨境安老新選擇。

社會福利署－廣東院舍照顧服務計劃專頁：

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_residentcare/subrcheplace/guangdong/



三、長者支援與安全警示



「猜猜我是誰」電騙案頻發：海外青年來港收騙款被捕



近日針對長者的「猜猜我是誰」電騙再度肆虐。騙徒常冒充兒孫，利用長輩愛子心切的弱點，在電話中訛稱自己因打架或意外被捕，急需「保釋金」，並指派同黨直接在街頭交收現金。警方強烈呼籲，接獲此類索求金錢的來電，即使對方聲音相似也切勿驚慌交錢！請務必先掛斷電話，立刻透過原有的聯絡方式向該名親友核實情況。

家人平時應多向長輩分享最新的防騙資訊。如有任何懷疑，請即致電警方「防騙易熱線18222」尋求協助，共同守護長輩的積蓄！

反詐騙協調中心 (ADCC) 官方網站：

<https://www.adcc.gov.hk>

*如對內容有疑問，可找職員查詢

義工招募



退休後的時間想過得更充實有意義嗎？您豐富的人生經驗與同理心，正是社區最寶貴的財富！本中心現正招募「長者義工」，誠邀充滿活力的您，將溫暖傳遞給社區中需要陪伴的老友記。

- 同輩關懷與探訪：透過電話慰問或親身探訪，與老友記閒話家常，送上關心和慰問。
- 才藝與經驗分享：發揮您的專長（如書法、手工藝、園藝等），帶領中心興趣小組。
- 活動小幫手：協助籌備節慶派對或幫忙中心日常的簡單運作。

做義工不僅能結識一班志同道合的新朋友，保持身心活躍，更能真正做到老有所為！無須擔心沒有經驗，中心會為大家提供簡單培訓，讓您輕鬆上手。

有興趣的成為義工的會員可找朱先生或譚先生查詢



今期中心月訊為大家介紹 SQS 服務質素標準1-2

標準 1：服務資料

服務單位確保製備說明資料清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式、隨時讓公眾索閱。

標準 2：

檢討及修訂政策和程序 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。



活動策劃幹事 譚浩義



大家好呀！我係新同事譚仔呀！今日好開心可以加入這個大家庭。首先多謝大家嘅接納同支持，之後亦想在這裡與大家一起努力，為大家提供更貼心、更到位的服務。

趁這個機會，祝福各位老友記每日都開開心心、身體健康、出入平安、生活愉快、心想事成！



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

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: 朱家順

『8月份例會時間』

日期: 2026年8月5日(星期三) (農曆六月廿三)

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 張偉豪 譚浩義 朱家順 劉雪平 朱惠玲 黃少豪 方春霞

鄧文艷 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