



保良局
PO LEUNG KUK

方譚遠良健樂中心
2026年5月份通訊



社區牙科支援計劃

Community Dental Support Programme



政府於2022年底成立口腔健康及牙科護理工作小組，應工作小組的建議，政府與非政府組織合作推出「社區牙科支援計劃」。社區牙科支援計劃旨在向有經濟困難的弱勢社群提供資助的牙科服務，並已於1月1日起擴大服務範圍，接替關愛基金「長者牙科服務資助」項目及涵蓋「無家者」。資助項目包括口腔檢查、緩解牙齒疼痛的藥物（如需要）、X光檢查、補牙和拔牙、洗牙、根管治療（杜牙根）、移除牙橋和牙冠，及鑲配活動假牙服務。

支援計劃使用者必須持有效身份證；已登記加入「醫健通」，並屬下列項目的受惠人或受助者：

- 長者生活津貼
- 長者社區照顧服務券計劃
（第二級共同付款級別）
- 綜合家居照顧服務（體弱個案）
- 改善家居及社區照顧服務
- 家居支援服務

（第一或第二級別收費/共同付款級別）

- 醫院管理局「醫療費用減免」

支援計劃熱線：21113403

2026年1月起服務及收費

牙科服務	時限	費用
補牙 / 拔牙	每 180 天	每顆牙 50 元
移除牙橋		每條 100 元
移除牙冠		每個 50 元
根管治療 (杜牙根)	每 365 天	每顆牙 50 元
洗牙		50 元
鑲配活動假牙 只限不足20顆牙齒人士	相隔至少五年 每人最多兩次	每副 1000 元



支援計劃專頁：

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 \$235/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。



熱心齊來頌親恩



日期：5月16日(星期六)

時間：下午2:00 - 4:00

內容：中心邀請表演者為大家帶來
精彩歌舞表演，與你歡渡母親節！

名額：共35名

費用：\$30

負責職員：順仔

合作：一群熱心的義工



飛鏢練習場

日期：5月18、6月1日(星期一)

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：順仔

備註：參加者對飛鏢運動有基本認識



卡拉OK輪流唱13



日期：5月29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：順仔



繽紛苔蘚畫手工坊

日期：5月7日（星期四）

時間：下午2:00 - 3:30

內容：運用多色植栽與飾品拼貼，親手打造專屬微觀森林，在指尖與綠意對話，療癒你的居家生活。

地點：本中心

名額：共5名

費用：\$20

負責職員：順仔



同里玩芬蘭木棋

日期：5月11日（一）、

5月21日、28日及6月4日（四）

時間：下午2:00 - 3:15

內容：一齊透過芬蘭木棋體驗，了解體弱長者的需要，成為護老大使！

地點：本中心

名額：共8名

費用：\$5

負責職員：彤姑娘（實習社工學生）



樂齡豆包AI小學堂

日期：5月19日、26日（星期二）

時間：下午2:00 - 3:00

內容：介紹手機程式豆包AI的使用方法，一起實戰如何操作豆包AI。

地點：本中心

名額：共5名

費用：\$10

負責職員：順仔



到齒一遊

日期：5月14日（星期四）

時間：下午2:00 - 3:00

內容：由牙醫及助護進行牙科檢查、氟素塗護或洗牙

名額：共20名

費用：\$10

合作：基督教家庭服務中心

負責職員：順仔



健康檢測站

日期：5月16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



痛·惜自己，重拾生活

日期：5月13日（三），5月15日（五），

5月20日（三），5月22日（五），

5月27日（三）（逢星期三、五）

時間：下午2:00 - 3:00

內容：痛症影響生活，令人感到無奈。學識與痛共處，我們陪你活出精彩！

地點：本中心

名額：共8名（長期痛症會員優先）

費用：\$5

負責職員：斌仔（實習社工學生）

一		二		三		四		五		六		日
4	十八	5	立夏	6	二十	7	廿一	8	廿二	9	廿三	
				9:30 早晨健樂站 10:00 5月份例會 14:00 5月份例會		9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 繽紛苔蘚畫手工坊		9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 同里在曉麗		9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	10	
												廿四
11	廿五	12	廿六	13	廿七	14	廿八	15	廿九	16	三十	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 認識抑鬱講座 14:00 同里玩芬蘭木棋	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:45 同里在曉麗 14:00 同里在曉麗	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 記憶與你講座 14:00 痛•惜自己•重拾生活	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 到齒一遊	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 痛•惜自己•重拾生活	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 健康檢測站 14:00 熱心齊來頌親恩							17
												四月
18	初二	19	初三	20	初四	21	小滿	22	初六	23	初七	
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 樂齡豆包AI小學堂	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 痛•惜自己•重拾生活	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 同里玩芬蘭木棋	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 痛•惜自己•重拾生活	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋							24
												佛誕
25	初九	26	初十	27	十一	28	十二	29	十三	30	十四	
佛誕翌日		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 痛•惜自己•重拾生活	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 同里玩芬蘭木棋	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 卡拉OK輪流唱13	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋						31
												十五
1/6	十六	2/6	十七	3/6	十八	【🌞 同里在曉麗 — 曉麗友里招募中！🌞】 左鄰右里齊守望，曉麗安老樂悠悠！🌱						
9:30 早晨健樂站 9:45 認知障礙症講座 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 10:00 6月份例會 14:00 6月份例會										



【🌞 同里在曉麗 — 曉麗友里招募中！🌞】

左鄰右里齊守望，曉麗安老樂悠悠！🌱

想認識更多區內長者資源？想知道點樣幫助身邊記性變差既老友記？快D報名參加啦！

精彩內容包括：

- 🗣️ 智好鄰里講座 | 5月8日（五）下午2:00 - 3:00
- 🚶 步出曉麗導賞 | 5月12日（二）上午9:45 - 11:15
(參加者需具自理及行動能力)
- 👏 曉麗友里工作坊 | 5月12日（二）下午2:00 - 3:30
- 👤 負責職員： 彤姑娘(實習社工學生)

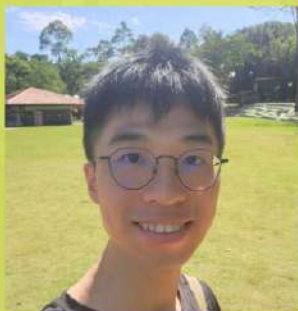


W E L C O M E



署任主任 李嘉峰

大家好~我係新加入中心的署任主任阿峰，以往一直都係其他保良局長者中心工作，多多指教~歡迎各位會員搵我吹下水，希望同大家互動交流下。日後將會用心服務更多社區內的老友記！！



社工 張偉豪

各位老友記好，我是新來的社工豪仔啊，平時我喜愛製作各種藝術和小手工，亦喜歡聆聽大家小故事，若有空的話，歡迎同我傾下偈！期待日後同大家見面和交流~



實習社工 斌仔

大家好！我係來自香港專業進修學院既實習社工斌仔呀！我會喺中心實習到六月中。我平時都鍾意煮吓嘢食同埋做健身。我好鍾意小動物㗎，希望可以同大家多多交流，吸收下大家嘅生活智慧。



實習社工 阿彤

老友記大家好，我係實習社工彤姑娘，嚟緊會喺中心陪伴大家約兩個半月，好高興認識大家，期待與各位互相學習。😊





福利工作員 方曉欣

轉眼間在保良局度過5年的時光，從疫情期間入職至今，非常感激大家捧場和支持。當中亦感謝各位不吝賜教，每一次指導及提醒都是我學習的機會。韶光荏苒，我即將離開這裡，展開新旅程啦！我會帶著和大家相處的回憶和學到的知識，繼續向前進。感謝沿途遇見的每一位，祝福大家未來更加「健」康快「樂」！

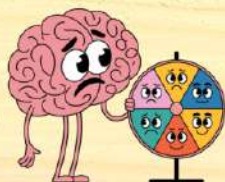


中心健康講座

地點：中心活動室
負責職員：順仔

認識抑鬱講座

日期：5月11日(一)
時間：上午10:00 - 11:00
主講：衛生署



記憶與你講座

日期：5月13日(三)
時間：上午10:00 - 11:00
主講：衛生署



認知障礙症講座

日期：6月1日(一)
時間：上午9:45 - 11:00
主講：倍力康



社區飯堂服務



膳食類型

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、方曉欣

『6月份例會時間』

日期: 2026年6月3日(星期三)(農曆四月十八)

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 方曉欣 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