



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

2015 年 9 月份通訊



中心通告

中心將於本年 12 月下旬至 2016 年 1 月上旬起展開裝修工程，確實裝修日期及介時服務安排，中心將再作通告，敬請留意！

XX 酒家月餅券



假月餅券

冒充餅家或酒家月餅券，或兜售已過期月餅券。

郵件騙案

冒充郵政局或速遞公司，指閣下有郵件出問題，需匯款作行政費處理。

誘騙貴重財物為家人或自身祈福之用

祈福黨

兜售來歷不明，並訛稱為價值連城物品或有神奇功效藥物。

街頭騙案

冒充親友，聲稱身陷險境，需匯款解決。

電話騙案

遇以上情況：

- *保持冷靜
 - *向有關親友確認情況
 - *向相關部門或公司查詢
- 如有懷疑，應盡快與警方聯絡或求助

慎防騙案要小心 冷靜勿貪保安心



實習同學感想

那麼快，一個月的實習已結束。在這一個月很多謝各位老友記的支持和職員的照顧，期間讓我獲益良多。在此祝各位身體健康，生活愉快！

實習同學 施亦朗(阿朗)

一個月的實習完結，認識了不少老友記，漸漸熟絡便要離開，實在不捨得。希望日後有機會再到中心探望各位。祝大家身體健康，生活愉快！

實習同學 梁溢華(阿華)

健康生活及講座

「流感大流行」 講座

(ES10/001472/1516)

日期:9月7日(一)

時間:上午10:00

地點:中心活動室

主講:衛生署

「關節健康有辦法」 講座

(ES10/001473/1516)

日期:9月14日(一)

時間:上午10:00

地點:中心活動室

主講:行諾控股有限公司

「心臟健康」 講座

(ES10/001474/1516)

日期:9月21日(一)

時間:上午10:00

地點:中心活動室

主講:文化村有限公司

足底按摩保健樂

(ES10/000917/1516)

日期:逢星期三

時間:下午1:45 - 4:45

(每節約45分鐘)

費用:\$85(會員) \$95(非會員)

*售票日期為

每個月最後一個

工作日早上9:00起

健康檢查

(ES10/001476/1516)

日期:9月16日(三) 時間:上午9:00

地點:中心活動室

內容:磅重、量血壓、驗血糖及

由註冊護士解答健康問題

費用:\$5(磅重、量血壓)

\$15(磅重、量血壓、驗血糖)

名額:70名(額滿即止)

負責職員:阿汶

名額有限
月會後開始報名

樂韻小調唱曲樂

(ES10/00842/1516)

日期:9月16日(三)
時間:下午2:00
地點:中心活動室
費用:\$10
內容:讓會員一同享受唱粵曲
樂趣, 共度歡樂下午
負責職員:羅姑娘

妙曲樂韻齊唱K

(ES10/000610/1516)

日期:9月11日(五)
時間:下午2:00
地點:中心活動室
費用:\$10
內容:讓會員一同享受唱K
樂趣, 共度歡樂下午
負責職員:羅姑娘

安卓智能手機班 (6)

(ES10/001475/1516)

日期:9月5及19日
(星期六, 共2節)
時間:上午10:15
地點:中心活動室
內容:教授安卓(Android)
智能電話基本操作
及程式應用
費用:\$20 名額:10名
導師:阿汶



中文班 (4)

(ES10/000831/1516)

日期:9月10日
(逢星期四, 共5節)
時間:下午1:45
地點:中心活動室
內容:教授中文讀音及字義
費用:\$60 名額:12名
導師:羅姑娘

快樂秘笈

(ES10/001404/1516)

日期:9月15日
(逢星期二, 共4節)
時間:上午10:30
地點:中心活動室
內容:學習活得更快樂的秘訣
費用:\$20 名額:8名
負責職員:劉姑娘

甜睡夢香

(ES10/001452/1516)

日期:9月21日
(逢星期一, 共5節)
時間:下午2:00
地點:中心活動室
內容:透過各種鬆弛運動、
音樂及耳穴方法來改
善失眠及睡眠質素
費用:\$20 名額:6名
負責職員:朱姑娘

保良局方譚遠良健樂中心

2015年9月份活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
8月31日 十八	1 十九	2 二十	3 廿一	4 廿二	5 廿三	6 廿四
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00穿珠蝴蝶燈籠班	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00銀齡實習-木蘭操	9:00關心會 10:00愛心會 1:45足底按摩保健樂 2:00善心會	 中國人民 抗日戰爭勝利 70周年紀念日假期	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 10:15安卓智能手機班(6) 2:00環保肥皂班(2) (由觀塘區議會撥款贊助)	
7 廿五	8 廿六	9 廿七	10 廿八	11 廿九	12 三十	13 八月初一
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00流感大流行講座 2:00穿珠蝴蝶燈籠班	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00耆樂賦強	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 1:45足底按摩保健樂 2:30銀齡實習-健康飲品1	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15軟握力球運動班 1:45 中文班(新)	10:00銀齡實習-健康飲品2 2:00妙曲樂韻齊唱K	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操	
14 初二	15 初三	16 初四	17 初五	18 初六	19 初七	20 初八
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00關節健康有辦法講座 2:00穿珠蝴蝶燈籠班(完)	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:30快樂秘笈 2:00耆樂賦強	9:00 健康檢查 1:45足底按摩保健樂 2:00樂韻小調唱曲樂	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15軟握力球運動班 1:45 中文班 2:00 耆義慰問站	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 10:15安卓智能手機班(6) 11:15耆暉義軍義工聚會 2:00耆暉義軍探訪	
21 初九	22 初十	23 十一	24 十二	25 十三	26 十四	27 十五
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00心臟健康講座 2:00 甜睡夢香 3:00長者交通安全隊 步操訓練	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:30快樂秘笈	10:15月到中秋分外圓 1:45足底按摩保健樂	9:00 愛心敬老同樂日 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15軟握力球運動班 1:45 中文班	9:00 健康活力一天遊 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 10:00耆暉義軍健康諮詢 (三米來回測試)	
28 十六	29 十七	30 十八	10月1日 十九	10月2日 二十	10月3日 廿一	10月4日 廿二
中秋節翌日 假期	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:30快樂秘笈 2:00耆樂賦強	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 1:45足底按摩保健樂 2:00粵調歌曲群英會	 國慶日 假期	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00 耆樂警訊旅行	9:00 綠田園之旅 (由觀塘區議會撥款贊助) 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 1:30銀齡展亮學苑畢業禮	
10月5日 廿三	10月6日 廿四	10月7日 廿五	10月8日 廿六	10月9日 廿七	10月10日 廿八	10月11日 廿九
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00 甜睡夢香	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:30快樂秘笈	9:00關心會 10:00愛心會 1:45足底按摩保健樂 2:00善心會	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15軟握力球運動班(完)	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	

耆暉義軍

耆義慰問站

(ES10/000576/1516)

日期:9月17日(四)

時間:下午2:00

內容:由中心義工電話
慰問長者

耆暉義軍探訪(15)

(ES10/001375/1516)

日期:9月19日(六)

時間:下午2:00

備註:請各耆暉義軍義工
準時出席

耆暉義軍聚會

(ES10/001433/1516)

日期:9月19日(六)

時間:上午11:15

內容:耆暉義軍義工
聚會

耆暉義軍健康諮詢- 三米來回測試

(ES10/001129/1516)

日期:9月26日(六)

時間:上午10:00

名額:6名

內容:由職業治療為耆暉
義軍探戶進行三米
來回測試

對「耆暉義軍」活動有興趣義工
可向阿宗報名及查詢



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。

現正招募義工

- 義工服務
- ★ 2次培訓
- ★ 協助於數碼街站，向長者介紹計劃及資訊科技
- ★ 4次上門探訪長者
- ★ 參加社區數碼健康遊戲日

計劃推行日期:2015年8月至2016年7月

6

歡迎會員及有興趣人士報名
詳情請向阿宗查詢

耆樂賦強 長者社區 健康支援計劃

日期:9月8、15、29日(二)

時間:下午2:00

地點:中心活動室

費用:全免 名額:8名

內容:由跨專業團隊為患有糖尿病、高血壓或高危的長者設計合適課程,提升長者學習管理長期病患的知識,養成健康生活的習慣

對象:60歲或以上患有高血壓、糖尿病或高危長者(例如肥胖、缺乏運動)

有興趣長者可向阿宗
查詢及報名



銀齡展亮學苑

銀齡導師實習-健康飲品 1

(ES10/001517/1516)

日期:9月9日(三)

時間:下午2:30 地點:中心

費用:全免 名額:20名

內容:教授製作羅漢果水及遊戲

負責導師:銀齡導師 胡舜萍

銀齡導師實習-健康飲品 2

(ES10/001518/1516)

日期:9月11日(五)

時間:上午10:00 地點:中心

費用:全免 名額:20名

內容:教授製作蘋果水及遊戲

負責導師:銀齡導師 郭家儀

第三期銀齡展亮學苑

即將展開,有興趣會員

可向黎姑娘查詢

愛心敬老同樂日

(ES10/001483/1516)

日期:9月24日(四)

集合時間:上午9:00

集合地點:中心活動室

內容:體驗草地滾球樂趣、
享用午膳、表演

費用:\$35 名額:29名

負責職員:黎 Sir

備註:~活動由紀利華木球會舉辦
~會員請攜帶中心帽

耆樂警訊旅行

(ES10/001485/1516)

日期:10月2日(五)

集合時間:上午10:00

集合地點:中心活動室

內容:參觀警察博物館及
豐富午膳

費用:全費 名額:23名

負責職員:黎 Sir

備註:~活動由耆樂警訊舉辦
~活動只限耆樂警訊成
員參加
~會員請攜帶中心帽

月到中秋份外圓

(ES10/001384/1516)

日期:9月23日(三)
時間:上午10:15
地點:中心活動室
內容:遊戲及抽獎等,
同慶中秋佳節
費用:\$25 名額:60名
負責職員:阿宗

健康活力一天遊

(ES10/001377/1516)

日期:9月25日(五)
集合時間:上午9:00
集合地點:中心活動室
內容:車公廟、稻香飲食文化館、
藍地文化墟、V City、
流浮山海鮮餐
費用:\$160 名額:48名
負責職員:阿宗
備註:會員請攜帶中心帽
抽籤日期:9月4日(五)
上午9:30

粵調歌曲群英會

(ES10/001423/1516)

日期:9月30日(三)
時間:下午2:00
地點:中心活動室
內容:會員獻唱粵曲小調經典
金曲
費用:\$10
負責職員:羅姑娘
備註:有興趣參加獻唱之會
員,請於9月17日
前交曲目及卡拉OK
碟予羅姑娘

綠田園之旅

(ES10/001387/1516)

日期:10月3日(六)
集合時間:上午9:00
集合地點:中心活動室
內容:參觀綠田園
費用:全免(由觀塘區議會贊助)
負責職員:阿宗
備註:~曾參與環保肥皂班1、2
之參加者優先報名
~會員請攜帶中心帽

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

下次例會

日期:2015年10月7日(星期三)
(農曆八月廿五日)
時間:上午09:00 - 10:00
上午10:15 - 11:15
下午02:00 - 03:00

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