



# 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



2016年  
1月份月訊

## 樂聚方譚周年慶典

107552

日期:2016年1月29日(星期五)

集合時間:下午5:30

集合地點:中心集合

活動地點:保良局顧卞裘莉

長者日間護理

中心

(九龍牛頭角下邨

貴月樓及貴顯樓地下)



內容:豐富盆菜、遊戲、  
表演、大抽獎、  
嘉許中心義工

費用:視乎參與人數以定

備註:~參加者請攜帶中心帽

~中心義工優先報名

## 濕地公園齋宴樂悠遊

107715

日期:2016年1月22日(五)

集合時間:上午9:00

集合地點:中心集合

內容:沙田文化博物館、雲泉仙館豐富齋宴、  
遊覽濕地公園

費用:\$188

名額:48名

負責職員:阿宗

備註:參加者請攜帶中心帽出席

抽籤日期:1月7日(四) 上午9:30



# 中心本月活動

## 「愷暉之聲」與你同歡樂

107652

日期:1月9日(六)

時間:下午2:30

地點:中心活動室

內容:遊戲、粵曲欣賞

費用:\$10 名額:30名

負責職員:阿汶

備註:活動與「愷暉之聲」協辦



## 機場富豪「實現千歲願」

午宴 107578

日期:1月13日(三)

集合時間:上午10:15

集合地點:中心集合

活動地點:赤鱗角富豪機場酒店

內容:中式午宴、表演欣賞

費用:\$55 名額:24名

負責職員:黎姑娘

抽籤日期:1月9日(六) 上午9:30

## 「耆暉義軍」嘉許禮

107647

日期:1月15日(五)

集合時間:下午1:00

集合地點:中心集合

地點:保良局總局梁王培芳堂

內容:耆暉義軍計劃總結, 嘉許  
義工及受訪者心聲分享

費用:全免 名額:29名

負責職員:阿宗

備註:~耆暉義軍參加者優先報名

## 「玉蝶高歌慶團年」

午餐會

107544

日期:1月21日(四)

集合時間:上午10:30

集合地點:中心集合

活動地點:九龍富豪東方酒店

內容:中式午宴、表演欣賞

費用:\$50 名額:23名

負責職員:羅姑娘

抽籤日期:1月8日(五) 上午9:30



## 義工獎勵計劃聯合嘉許禮

107716

日期:1月21日(四)

集合時間:下午1:30

集合地點:中心集合

活動地點:藍田彩明海鮮火鍋酒家

內容:嘉許義工、茶聚

費用:\$40 名額:24名

負責職員:黎Sir

備註:~活動參加者需為中心義工

## 第四期生日會

107545

日期:1月19日(二)

集合時間:下午1:30

集合地點:中心活動室

活動地點:順安村東城酒家

內容:為1-3月生日會員慶祝,  
並拍照留念、抽獎

費用:\$138 名額:48名

負責職員:阿宗

備註:~1-3月生日會員優先報名



出席以上各活動時,  
參加者請攜帶中心帽。



## 長幼共融聚方譚 107713

日期:1月29日(五)

時間:下午2:45

地點:中心活動室

內容:青年義工到訪中心,  
與參加者遊戲

費用:\$10 名額:30名

負責職員:阿宗

備註:活動與「賽馬會方樹泉綜合  
青少年中心」協辦

## 探訪樂融融 107714

日期:2月2日(二)

時間:下午2:45

地點:中心活動室

內容:學生義工到訪中心,  
與參加者同樂

費用:\$10 名額:30名

負責職員:阿宗

備註:活動與「香港聖公會  
何明華會中學」協辦

## 樂韻小調唱曲樂

日期:1月14日(四) 107150

1月28日(四) 107151

時間:下午2:00

地點:中心活動室

內容:讓會員一同享受唱粵曲樂趣,  
共度歡樂下午

費用:\$10(每節)

負責職員:羅姑娘



## 妙曲樂韻齊唱K 107147

日期:1月20日(三)

時間:下午2:00

地點:中心活動室

內容:讓會員一同享受唱K樂趣,  
共度歡樂下午

費用:\$10

負責職員:羅姑娘

保良局方譚遠良健樂中心 主辦

滙豐社區夥伴計劃 贊助

# 活力觀塘

## 身心伸展班

107711

日期:2016年1月4、11、18、25日

2月1、15日

(逢星期一,共6節)

時間:下午3:00 地點:方譚遠良健樂中心 活動室

內容:專業教練教授伸展運動,舒展身心

費用:全免

名額:15名



## 椅上毛巾操

107712

日期:2016年1月4、11、18、25日

2月1、15日

(逢星期一,共6節)

時間:下午4:00 地點:方譚遠良健樂中心 活動室

內容:專業教練教授利用毛巾做不同運動

費用:全免







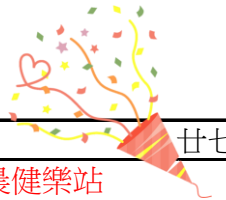

名額:15名



有關以上小組  
歡迎與中心職員查詢及報名

# 保良局方譚遠良健樂中心

# 2016年1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
4 廿五	5 廿六	6 廿七(小寒)	7 廿八	8 廿九	9 三十	10 十二月初一
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00安老按揭講座 3:00身心伸展班 4:00椅上毛巾操	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操	9:00關心會 10:00愛心會 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) 2:30環保清潔劑製作 工作坊	10:00銀齡導師實習- 健體運動1	10:00銀齡導師實習- 家鄉美食製作1 2:30「愷暉之聲」 與你同歡樂	
11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 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長者交通安全隊步操訓練 3:00身心伸展班 4:00椅上毛巾操	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機場富豪- 實現千歲願午宴	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00樂韻小調唱曲樂 	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 1:00耆暉義軍嘉許禮	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15安卓智能手機班	
18 初九	19 初十	20 十一(大寒)	21 十二	22 十三	23 十四	24 十五
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00與腰頸痛一起生活講座 2:00銀齡導師實習- 健體運動2 3:00身心伸展班 4:00椅上毛巾操	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 1:30第四期生日會 	9:00 健康檢查 2:00妙曲樂韻齊唱K	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15軟握力球運動班(新) 10:30「玉蝶高歌慶團年」 午餐會 1:30義工獎勵計劃聯合 嘉許禮	9:00濕地公園齋宴樂悠遊 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	
25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一	31 廿二
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00 細菌與健康講座 1:30銀齡導師實習- 家鄉美食製作2 3:00身心伸展班 4:00椅上毛巾操	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 2:30綠綠無窮- 主題回收日	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15軟握力球運動班 2:00樂韻小調唱曲樂 	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:45長幼共融聚方譚 5:30樂聚方譚周年慶典 	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15安卓智能手機班	
2月1日 廿三	2月2日 廿四	2月3日 廿五	2月4日 廿六(立春)	2月6日 廿七	2月7日 廿八	2月8日 廿九
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 3:00身心伸展班 4:00椅上毛巾操	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:45探訪樂融融	9:00關心會 10:00愛心會 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 	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	



# 環保義工 大招募

為鼓勵會員多參與環保活動，與年青一代分享傳統環保生活智慧，本局現正招募「綠色大使」及「環保先鋒」參與一系列的環保工作坊、社區推廣工作及回收再造活動，將環保知識及傳統智慧結合，向社會宣揚綠色生活。

環境及自然保育基金 贊助

## 「綠綠無窮」 計劃



AEON 2016年慈善月曆資助活動

## 環保永旺 新社區

環保先鋒  
工作坊

環保體驗  
活動

社區教育  
推廣活動

計劃日期：2016年1月-2016年12月

### 環保清潔劑製作

日期:1月7日(四)

時間:下午2:30

地點:中心活動室

內容:利用水果皮，製作環保清潔劑，  
環保又經濟

費用:全免 名額:20名

備註:「綠綠無窮」計劃義工優先報名

### 工作坊

107717

### 主題回收日

日期:1月27日(三)

時間:下午2:30

地點:中心活動室

內容:收集布料及牛奶盒，清洗後稍後  
製作環保手作

\*歡迎有興趣會員參與\*

### 回收日

107718



# 保良局

銀齡

## 銀齡展亮學苑

銀齡導師實習-健體運動1 107707  
日期:1月8日(五) 時間:上午10:00  
地點:中心活動室  
費用:全免 名額:20名  
內容:教授十巧手運動  
負責導師:銀齡導師 鄧蓮長

銀齡導師實習-家鄉美食製作1 107708  
日期:1月9日(六) 時間:上午10:00  
地點:中心活動室  
費用:全免 名額:20名  
內容:教授家鄉煎釀豆腐  
負責導師:銀齡導師 彭英

銀齡導師實習-健體運動2 107709  
日期:1月18日(一) 時間:下午2:00  
地點:中心活動室  
費用:全免 名額:20名  
內容:教授毛巾操運動  
負責導師:銀齡導師 鄺掌珠

銀齡導師實習-家鄉美食製作2 107710  
日期:1月25日(一) 時間:下午1:30  
地點:中心活動室  
費用:全免 名額:20名  
內容:教授家鄉過節食物製作-咸菜脯肉  
負責導師:銀齡導師 李鸞英

有關銀齡展亮學苑活動，可向黎姑娘查詢及報名。

 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。

### 義工探訪

本計劃於2016年1月至6月將定期上門探訪長者及教授被訪者使用平板電腦程式。

探訪日期請留意中心海報  
或可向阿宗查詢

計劃推行日期：2015年8月至2016年7月



## 中心講座

地點:中心活動室

時間:上午10:00

1月4日(一)

「安老按揭」

107640

主講:香港按揭証券有限公司

1月11日(一)

「關節健康有辦法」

107641

主講:行諾控股有限公司

1月18日(一)

「與腰頸痛一起生活」

107642

主講:文化村有限公司

1月25日(一)

「細菌與健康」

107643

主講:益力多有限公司

負責職員:阿汶

## 健康檢查

107653

日期:1月20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



安卓智能手機班(10) 107655

日期:1月16及30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

軟握力球運動班(7) 107650

日期:1月21日(逢星期四,共4節)

時間:上午10:15 地點:中心活動室

內容:教授利用軟握力球鍛鍊手腕  
和手指,增強其靈活度

費用:\$40 名額:25名

導師:阿汶

長者交通安全隊  
步操訓練

日期:1月11日(一)

時間:下午2:00

地點:中心活動室

備註:請各交通安全隊  
隊員依時出席



## 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

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

## 下次例會

日期:2016年2月3日(星期三)  
(農曆十二月廿五日)

時間:上午09:00 - 10:00

上午10:15 - 11:15

下午02:00 - 03:00