



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心
2024年11月份通訊



146
ANNIVERSARY

保良局慈善獎券

《愛心獻保良》地區籌款2024

慈善獎券
開始發售 **28/9**

全港愛心
募捐日 **13/10**

慈善獎券
攞珠抽獎 **21/11**

是次活動行政費支出由保良局董事會贊助，善款全數用於保良局社會服務及教育服務

\$10慈善獎券現正開售！請大家多多認購支持！

保良局創辦146年以來，一直竭誠服務香港市民，致力推出嶄新、適切及多元化服務，照顧基層及弱勢社群的需要，所需經費龐大，實有賴各界踴躍捐助支持。我們一直關懷社區需要，亦以一年一度全港大型地區籌款活動－保良局慈善獎券暨《愛心獻保良》地區籌款，籌募社會服務及教育服務發展經費。保良局會繼續推動扶弱工作，本著「以人為本 眾心行善」的年度主題，與各界同心協力，造福社群，為社區注入正能量及希望。

齊聲歌頌長者日

日期：11月13日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：與會員載歌載舞，共同慶祝一年一度的長者日。

名額：共40名

費用：全免

負責職員：然仔



「關懷長者心」午宴

日期：12月3日(星期二)

內容：到麗豪航天城酒店享用午宴。

11月8日開始登記，抽籤結果將於11月20日公佈。

名額：待定

費用：待定

負責職員：然仔

*參加者須年滿60歲或以上



中心偶到活動



奶粉售賣



加營素 \$195/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 元/次(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

節靈活。



體適能運動系列

★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**指導課
(節費)，才可以使用健身室服務。

使用健身室時可選用節費或月費。

負責職員：聶姑娘



★普及健體運動

日期：11月15日(星期五)

時間：下午2:00 - 4:00

內容：由體適能教練教導有益身心的健
康運動

名額：共20名

費用：\$20

合作機構：康文署

負責職員：聶姑娘

備註：請穿著合適運動衣物及波鞋



★長者健體班

日期：11月16日(星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：進行伸展運動、徒手健體操
等，講解運動對健康的影響

地點：本中心

名額：共15名

費用：\$20

合作：中國香港體適能總會

負責職員：聶姑娘



★身體成份你要析

日期：11月27日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：測量身體成份，了解各項指
數後改進生活習慣

地點：本中心

名額：共5名/節

費用：\$20/節

負責職員：聶姑娘



「賞心·悅事」系列

結果公布：2024年11月14日

賞心·悅事 - 香水調配工作坊

日期：11月19日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：透過簡化調香的方法，
以獨特的香味製成香水

名額：共8名

負責職員：然仔



賞心·悅事 - 玻璃彩繪工作坊

日期：11月20日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：以玻璃彩繪藝術創作
玻璃彩繪木燈座，抒發
情緒及建立自信

名額：共10名

負責職員：然仔



賞心·悅事 - 伸展好心情

日期：11月23、30、

12月7、14、21、28日(六)

時間：下午2:30 - 3:30

內容：透過伸展調整呼吸和
動作，改善肌肉及骨骼發展

名額：共12名

導師：黎健汶先生

負責職員：然仔



賞心·悅事 - 健體橡筋操

日期：*現正進行中*

11月7、14、21日(四)

時間：下午2:30 - 3:30

內容：利用橡筋帶運動強化肌肉和
減輕壓力，保持身心健康

名額：共12名

導師：何友琪先生

負責職員：然仔



健康檢測站

日期：11月23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



中心健康講座

認識糖尿病講座

日期：11月18日(一)

內容：認識糖尿病的成因、誘
發因素、徵狀及併發症；預防
及治療糖尿病的原則

時間：上午10:00

主講：衛生署

地點：中心活動室

負責職員：然仔



保良局方譚遠良健樂中心

一		二		三	
4/11	初四	5	初五	6	初六
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	9:45	精裝健體操	10:00	11月份例會
14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	14:00	11月份例會
11	十一	12	十二	13	十三
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	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操
14:00	歡忻鼓舞音樂坊	14:00	★趣趣「方堂」 - 舞生開打	14:00	齊聲歌頌長者日
18	十八	19	十九	20	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	認識糖尿病講座	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操
14:00	友聚魔力橋	14:00	賞心。悅事 - 香水調配工作坊	14:00	賞心。悅事 - 玻璃彩繪工作坊
25	廿五	26	廿六	27	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	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操
14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	14:00	★身體成份你要析
2	初二	3	初三	4	初四
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	9:45	精裝健體操	10:00	12月份例會
14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	14:00	12月份例會

玻璃彩繪工作坊



2024年11月份活動時間表

四		五		六		日
7	立冬	8	初八	9	初九	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	10
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:30	賞心。悅事 - 健體橡筋操	14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	初十
14	十四	15	十五	16	十六	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	17
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:30	賞心。悅事 - 健體橡筋操	14:00	★普及健體運動	14:00	★長者健體班	十七
21	廿一	22	小雪	23	廿三	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	24
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	10:00	健康檢測站	
14:30	賞心。悅事 - 健體橡筋操	14:00	友聚魔力橋	14:30	賞心。悅事 - 伸展好心情	廿四
28	廿八	29	廿九	30	三十	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	1/12
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	14:30	賞心。悅事 - 伸展好心情	十一月
5	初五	6	大雪	7	初七	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	8
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	14:30	賞心。悅事 - 伸展好心情	初八

編織好心情



★由註冊體適能教練教授

★趣趣「方堂」

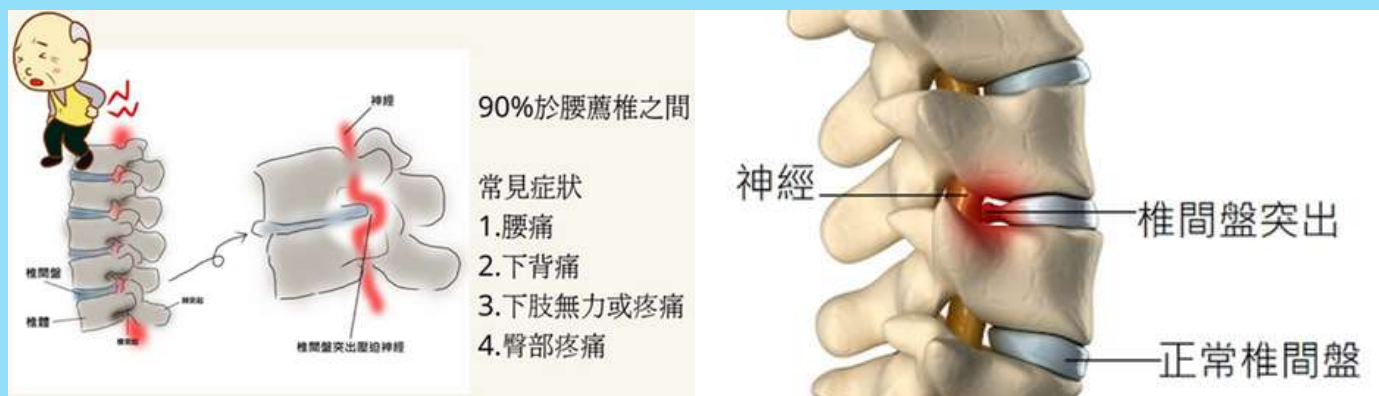


睇多能適體

咳嗽、打噴嚏的正確姿勢

由於咳嗽、打噴嚏時，腹內壓力會提高，腰背部的肌肉也會產生張力及痙攣，使椎間盤的壓力增加，會造成大家所常聽到的椎間盤突出，從而引起坐骨神經疼痛症狀。

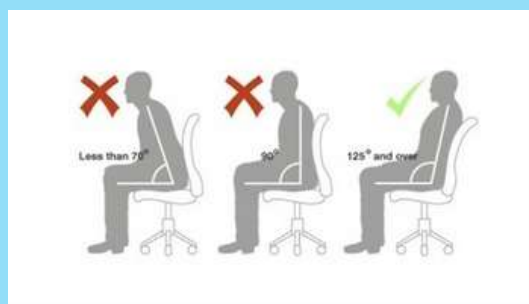
椎間盤突出的常見位置



約有9成的椎間盤突出會發生在下背部第四（L4）、第五節（L5）腰椎間，以及第五節腰椎與薦椎（S1）間；另外也有可能發生在頸椎部位。

咳嗽、打噴嚏的正確姿勢

向前依靠枱子或「筆直」的坐姿反會令腰部椎間盤的壓力上升，這樣的姿勢對椎間盤患者乃是誘發因子，很容易便會引發舊患。把座椅的背靠稍為調後，便能減少腰背彎曲的幅度10-25度，令椎間盤的壓力驟減，從而減少痛楚。



打噴嚏時，
旁邊若有桌子，就趕快扶
著桌子，避免身體因用力
往前彎腰。



若沒有桌子可以扶，就前後腳站
穩，膝蓋微蹲、腰背挺直，手撐
住大腿，把瞬間打噴嚏身體向前
的力量頂住。

手工班

日期: 10月 - 12月(逢星期三)

地點: 本中心

時間: 上午10:00

費用: 免費

銀齡導師: 麥瑞群



歌唱班

日期: 10月 - 12月(逢星期四)

地點: 本中心

時間: 上午10:00

費用: 免費

銀齡導師: 毛翠萍



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。

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5:00	\$15



擴大項目資助範圍

關愛基金第四階段放寬牙科資助

關愛基金

長者牙科服務資助項目

1. 65歲或以上並領取「長者生活津貼」; 或
2. 75歲或以上於五年前或更早曾參與此項目長者提供第二次免費服務;
3. 從未受惠於關愛基金資助或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」;
4. 已失去全部或部份牙齒, 願意接受此資助項目的診療;
5. 獲指定牙醫評估需要適合接受鑲活動假牙;

申請方法:

合資格的人士必須於本中心辦公時間內跟職員預約時間。
本中心恕不接受即時申請。

準備文件:

香港身份證正本
「紅簿仔」最近三個月存入長生津金額記錄
中文住址文件

如對牙醫服務有任何意見及投訴, 請聯絡關愛基金(電話: 2525 8198)

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

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—提示出席已報名活動

中心 IP PHONE

電話號碼

3701 7800



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

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：黎志榮

校對：朱秀芬

編輯及設計：陳俊然、方曉欣

撰稿：陳俊然

『12月份例會時間』

日期：2024年12月4日(星期三) (農曆十一月初四日)

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

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：黎志榮 朱秀芬 劉璐冰 方曉欣 陳俊然 聶燕 朱惠玲 繆少英

黃少豪 方春霞 方春艷 徐劍英



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