



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心
2024年12月份通訊

聖誕快樂

2025

新年進步

熱心賀聖誕

日期：12月13日(星期五)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：一群熱心的義工將獻唱

歌曲玩遊戲，一同歡度佳節

合作：一群熱心的義工

名額：共45名

費用：\$30

負責職員：然仔



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



智叻諮詢站

日期：需與負責職員相約日期

時間：下午4:00 - 4:30

內容：以一對一形式解答會員遇到的智能手機問題。

費用：全免

負責職員：方姑娘

備註：每節30分鐘，每人每月預約

上限為兩節，預約時請預備問題內容



聖誕樂繽紛 - 永生花DIY

日期：12月20日(星期五)

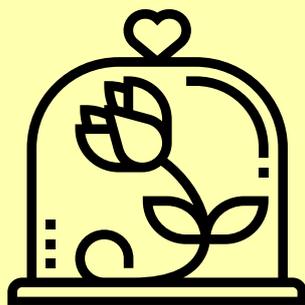
時間：下午2:00 - 3:30

內容：製作永生花水晶球，感受聖誕節日氣氛

名額：共5名

費用：\$50

負責職員：平姑娘



飛鏢練習場

日期：12月6、27日(星期三)

時間：下午2:00 - 4:00

內容：練習擲鏢技巧，挑戰01及搶奪陣地(CRICKET)遊戲

名額：共8名

費用：\$10/節

負責職員：方姑娘

備註：參加者對飛鏢運動有基本認識



「賞心·悅事」系列

結果公布：2024年12月9日

賞心·悅事 - 擴香石工作坊

日期：12月19日(星期二)

時間：下午2:00 - 4:00

內容：教授製作擴香石方法，親手調教適合自己的香薰精油

名額：共16名

負責職員：然仔



賞心·悅事 - 夏威夷小結他

日期：12月16、23、30日(一)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：配合律動和遊戲，學習夏威夷小結他之演奏技巧

名額：共8名

負責職員：然仔



健身環大冒險

日期：12月9日(星期一)

時間：下午2:00 - 4:00

內容：運動結合遊戲，從中學學習一些基礎鍛鍊動作

名額：5名

費用：\$20

負責職員：然仔



ChillClub任天堂

日期：12月5、12日(星期四)

時間：下午2:00 - 4:00

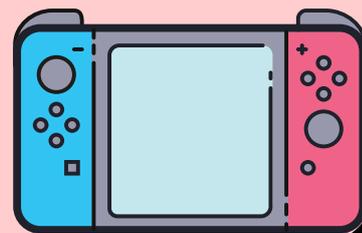
內容：體驗Switch遊戲，共同合作挑戰不同的遊戲關卡

地點：本中心

名額：共4名

費用：\$50

負責職員：然仔



健康檢測站

日期：12月21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

認識白內障講座

日期：12月9日(一)

內容：介紹白內障的成因、徵狀；預防、治療和手術後護理方法

時間：上午10:00

主講：衛生署



地點：中心活動室

負責職員：方姑娘

保良局方譚遠良健樂中心

一		二		三	
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
9	初九	10	初十	11	十一
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
10:00	認識白內障講座	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操
14:00	健身環大冒險	14:00	★同方歌友	10:00	創藝同行(手工班)
				14:00	★身體成份你要析
16	十六	17	十七	18	十八
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	賞心·悅事 - 夏威夷小結他	14:00	★同方歌友	10:00	創藝同行(手工班)
				14:00	★身體成份你要析
23	廿三	24	平安夜	25	廿五
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	聖誕節	
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操		
14:00	賞心·悅事 - 夏威夷小結他	14:00	★同方歌友		
30	三十	31	初一	1/1	初二
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	元旦	
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操		
14:00	賞心·悅事 - 夏威夷小結他	14:00	★同方歌友		
6	初七	7	初八	8	初九
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	1月份例會
14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	14:00	1月份例會

2024年12月份活動時間表

四		五		六		日
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		
10:00 創藝同行(歌唱班)		14:00 飛鏢練習場		14:30 賞心·悅事 -		初八
14:00 ChillClub任天堂				伸展好心情		
12	十二	13	十三	14	十四	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		15
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		
10:00 創藝同行(歌唱班)		14:00 熱心賀聖誕		14:30 賞心·悅事 -		十五
14:00 ChillClub任天堂				伸展好心情		
19	十九	20	二十	21	冬至	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		22
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		
10:00 創藝同行(歌唱班)		14:00 聖誕樂繽紛 -		14:30 賞心·悅事 -		廿二
14:00 賞心·悅事 -		永生花DIY		伸展好心情		
擴香石工作坊						
26	廿六	27	廿七	28	廿八	
聖誕節翌日		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		29
		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		
		14:00 飛鏢練習場		14:30 賞心·悅事 -		廿九
				伸展好心情		
2	初三	3	初四	4	初五	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		5
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		
10:00 創藝同行(歌唱班)		14:00 友聚魔力橋		14:30 賞心·悅事 -		小寒
14:00 友聚魔力橋				伸展好心情		

玻璃彩繪工作坊



★由註冊體適能教練教授

香水調配工作坊



體適能多面睇

糖尿病 — 運動須知

糖尿病的運動目標為增進胰島素敏感性、心肺適能、控制體重及增進生活功能性。有氧運動需按病情的穩定性進行3至7天，強度為50至70%最高心率，以分段式累積進行20至60分鐘。最好不要連續兩天不運動。根據研究表示，患者進行恆常的阻力訓練，能促進病情的控制。

*有效運動的心跳率計算公式: $(220 - \text{年齡}) \times 50\sim 70\%$

其他注意事項包括：

- 只適合血糖控制良好的病患者。
- 運動前、運動中及運動後都需注意血糖水平，血糖水平 $>15 \text{ mmol/L}$ 或 $<4 \text{ mmol/L}$ ，不適宜進行運動。
- 運動前如需注射胰島素應選擇皮脂厚及較少活動的部位，如腹部。
- 運動前後要進行熱身及緩和運動。
- 小心出現血糖過低的徵狀:包括疲倦、飢餓、過分出汗、心跳過快、暈眩、手震、視力朦朧及神智不清等。
- 運動時隨身預備一些身體易於吸收的糖類，如糖果及葡萄糖等做必要時之需，解決血糖過低的問題。避免炎熱天氣、夜晚進行運動、單獨運動及應穿着合適的鞋襪。

文章來源:中國香港體適能總會

★身體成份你要析

日期：12月11、18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



★同方合歌

日期：12月10、17、24、31日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：以K歌結合呼吸方法練習，開發潛能，提升自信心。

名額：共8名

費用：\$80

負責職員：聶姑娘

備註：請穿著合適運動衣物及波鞋



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

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

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

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—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

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	✗	✗	✗

中心服務

戶內活動

戶外活動

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



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

『1月份例會時間』

日期：2025年1月8日(星期三) (農曆十二月初九日)

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