



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：29525601

傳真：29525761

電郵：fongtam.hc@poleungkuk.org.hk

2014
10月

季節性流感疫苗及 肺炎鏈球菌疫苗注射

高危人士如長者和幼童一般較容易感染流感，他們感染後出現併發症的機會、入院留醫和死亡的風險

都比較高。根據衛生防護中心的建議，長者和幼童有需要儘早接種流行性感冒疫苗及保持個人衛生，有助減低染上流感和出現併發症的機會。

日期：11月8日(六) 時間：下午 1:30 - 4:30 名額：200名

費用：1. 免費---只接受 60 歲或以上人士注射(必須攜帶身份證登記)

2. 收費---流感疫苗 \$60 / 肺炎疫苗 \$130

接受報名日期：10月10日(五) 9:30 起

先到先得
額滿即止

2014-15 年度最新流感疫苗成份:

1. 甲型/加利福尼亞/7/2009 (H1N1)
2. 甲型/德州/50/2012(H3N2)
3. 乙型/麻薩諸塞州/2/2012

2014-15 年度肺炎鏈球菌疫苗成份:

Pneumo 23

備註:

1. 只接受 10 歲或以上人士注射(必須攜帶身份證明文件登記)
2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人; 在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射
3. 對肺炎鏈球菌疫苗有過敏或正接受化療或電療的人士、都不宜接受肺炎鏈球菌疫苗注射

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：李彥綸 陳穎嫻 黎志榮 馮偉業 余鎮宗
劉凱舒 羅銀笑 黎健汶 雷曉雯 唐榮
韓運清

下次例會日期

2014 年 11 月 5 日(星期三)

(農曆十月十三日)

時間：上午 09:00 - 10:00

上午 10:15 - 11:15

下午 02:00 - 03:00

中心現時可透過電郵發放月訊，如會員希望收到電子版月訊，請向中心職員提供電郵地址。

會員姓名：_____

電郵：_____

講座

「流感大流行」講座

日期：10月13日(一)

時間：上午10:00

地點：中心活動室

主講：衛生署



「了解脂肪好與壞」講座

日期：10月20日(一)

時間：上午10:00

地點：中心活動室

主講：美國雅培有限公司



「了解骨質疏鬆症」講座

日期：10月27日(一) 時間：上午10:00

地點：中心活動室 主講：雀巢佳膳有限公司



昔昔相關懷緬小組

(90168)

日期：10月14日起
(逢星期二，共8節)

時間：上午10:15

地點：中心活動室

費用：\$20 名額：10名

內容：以懷舊為主題，由實習學生帶領小組，唱歌、拍照等



健康生活知多少

(90171)

日期：10月16日起
(逢星期四，共8節)

時間：中午12:30

地點：中心活動室

費用：\$20 名額：10名

內容：由實習學生帶領小組
提供健康資訊、遊戲



安卓智能手機初階 5 (90175)

日期：10月4、25日(六)

時間：上午10:00

地點：中心活動室

費用：\$20 名額：10名

內容：教授(Android)安卓智能
電話基本操作，下載應用程式

備註：請自備智能電話



穿珠小熊維尼班

日期：10月17日起 (90166)

(逢星期五，共6節)

時間：上午10:15

地點：中心活動室

費用：30 名額：10名



笑談普通話(5)(88450)

日期：10月20日起(逢星期一，共5節)

時間：下午1:45

地點：中心活動室

費用：\$50 名額：10名



班組

健康生活

日期：10月22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
溫馨提示：名額有限，請預先報名，
額滿即止 (90178)



健康檢查

普及健體運動

(90176)
日期：10月24日(五)
時間：下午2:00
地點：中心活動室
費用：\$10
名額：20名
內容：康文署教練
教授健體運動



足底按摩保健樂

日期：逢星期三
時間：下午1:45-4:45
(每節約45分鐘)
費用：每節(會員) \$75
(非會員) \$85



耆樂無限結業禮

日期：10月24日(五)
時間：上午11:45
名額：28名
地點：保良局總局梁王培芳堂
內容：耆樂無限計劃總結及
嘉許禮



耆義速遞

耆暉義軍旅行

日期：10月17日(六)
時間：上午9:00
名額：58名
內容：濕地公園，午餐，
粉嶺環境資源中心
耆暉義軍被訪戶及義工優先報名



耆暉義軍-義工探訪(4)

日期：10月18日(六)
**請各耆暉義軍義工準時出席

耆義慰問站

日期：10月21日(二)
時間：下午2:00-4:00
內容：由中心義工電話慰問長者
有興趣參予義工請向阿宗報名



無痛耆蹟

無痛耆蹟痛症紓緩管理小組(8)

日期：10月28日起(逢星期二，共10節)
時間：下午1:45-4:45 名額：12名
地點：中心活動室 費用：\$100
內容：由專業人士指導長者自我管理
痛症，紓緩長者生理或心理的痛楚
參加者需同意接受中醫師針灸治療



無痛耆蹟-中醫免費體驗日

日期：10月21日(二)
時間：下午2:00
名額：12名
內容：為有興趣參加無痛
耆蹟痛症管理小組提供
免費針灸體驗服務

康樂活動



鬼馬狂歡萬聖節

(90169)

日期：10月30日(四) 時間：上午 10:15

地點：中心活動室 名額：60名

費用：\$25

萬聖節與會員同歡，玩遊戲、派發小禮物



超敏會探訪

(90170)

日期：10月25日(六)

時間：下午 2:00

地點：中心活動室

費用：\$10 名額：40名

內容：超敏會中心探訪，歡度快樂時光



粵曲小調唱K

(86787)

日期：10月29日(三)

時間：下午 2:00

地點：中心活動室

費用：\$10



方老同心，唱旺馬年齊歡樂

(90173)

日期：10月22日(三)

時間：下午 2:15

地點：中心活動室

費用：\$10

名額：60名

內容：由方老職員獻唱歌曲，共度歡樂時光



齊聽齊唱兩點鐘

(86781)

日期：10月15日(一)

時間：下午 2:00

地點：中心活動室

費用：\$10



健康活力一天遊

(90174)

日期：10月31日(五)

集合時間：上午 9:00

集合地點：本中心

費用：\$210

名額：48名

內容：寶蓮寺，天壇大佛，昂坪市集

備註：參加者於活動當日請攜帶

中心帽

抽籤日期：10月10日(五)上午 9:30



長者交通安全隊

步操訓練

日期：10月20日(一)

時間：下午 3:00

地點：中心活動室

備註：請各長者

交通安全隊

隊員準時出席

