



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

2015
2月

各位老友記，農曆新年快到，中心所有同事向大家拜個早年!!

李主任祝各位老友記
羊羊得意喜迎春，
富貴健康人興旺



馮生祝各位老友記
三羊啟泰



陳姑娘祝各位老友記
喜喜羊羊迎新年、
人人幸福樂團圓



劉姑娘祝各位老友記
心想事成健康好、
喜氣洋洋沒煩惱



黎 SIR 祝福星高照喜洋洋、闔家平安慶吉祥



羅姑娘祝富貴平安全家福、三陽開泰永康樂

雷姑娘祝羊年行羊運、發橫財、事事順境



阿宗祝羊年吉祥、個個神采飛揚



汶仔祝各位吐氣揚眉

阿榮祝喜氣洋洋

小玲祝洋洋得意

阿豪祝羊揚自得



清姐祝吉祥如意心想事成

方姐祝喜氣洋洋過羊年

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 黃少豪 方春霞 許小玲

下次例會日期

2015 年 3 月 4 日(星期三)

(農曆正月十四日)

時間：上午 09:00 – 10:00

上午 10:15 – 11:15

下午 02:00 – 03:00

「耆樂賦強-長者社區健康支援計劃」

計劃為患有糖尿病、高血壓或高危的長者而設，由跨專業團隊設計合適的課程，推動長者學習管理長期病患的知識，養成健康生活的習慣。

服務對象

60歲或以上長者

➤ 患有高血壓／糖尿病 或

➤ 高危長者

(例如肥胖、

缺乏運動之長者)



課程內容

每節共 8 名參加者，全年共開辦 8 個課程，每課程共 3 節，每星期舉行 1 節，每節 2 小時
每個課程均由不同專業人士設計和推行：

病理課

專業生活課

簡易生活課

護士

物理治療師

體適能教練

營養師

中醫師

藥劑師

社工



計劃推行日期：2015 年 1 月至 2015 年 12 月歡迎報名及查詢

羊年新春行大運 (96040)

日期：2 月 27 日(五)

集合時間：上午 9:00

集合地點：本中心

費用：\$138

名額：48 名

內容：車公廟、雲泉齋宴、蜜蜂王國、林村許願樹

備註：參加者於活動當日請攜帶中心帽

抽籤日期：2 月 9 日(一)上午 9:30



乙未年敬老賀新春 (96327)

日期：3 月 10 日(二)

集合時間：上午 9:00

集合地點：中心活動室

活動地點：九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳

名額：72 名

費用：\$90

內容：長者匯演、嘉賓新春祝賀、午膳及抽獎，與長者共慶新春

抽籤日期：2 月 7 日(五)上午 9:30

備註：中籤之會員請於 2 月 18 日前到中心購票



講座及健康生活

「常見腸胃問題」講座(96289)

日期：2月9日(一)

時間：上午 10:00

地點：中心活動室

主講：雀巢(香港)有限公司



「護老知多一點點」講座(96355)

日期：2月10日(二)

時間：上午 10:15

地點：中心活動室

主講：社工劉凱舒姑娘



內容：長期護理服務及院舍申請介紹 備註：歡迎護老者參加

日期：2月11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

健康檢查



(96213)

交通安全隊檢閱禮(96172)

日期：2月15日(日)

集合時間：上午 9:30

集合地點：本中心

活動地點：九龍灣輔助

警察總部

名額：15名

費用：全免



長者交通安全隊步操訓練

(94766)

日期：2月9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



耆義速遞

耆義之聚 3(96212)

中心義工定期聚會，由職員介紹

中心義工活動及邀請義工分享義工經驗

日期：2月10日(二)

時間：下午 2:00

名額：40名

歡迎耆暉義軍及中心義工參加



耆暉義軍義工探訪(8)

(96176)

日期：2月7日(六)下午 2:00

**請各耆暉義軍義工準時出席

耆義慰問站(96211)

日期：2月17日(二)

時間：下午 2:00-4:00

內容：由中心義工電話慰問長者

有興趣參與義工請向阿宗報名



關懷顯愛心



班組及康樂活動

第四期生日會 (96084)

日期：2月16日(一)

集合時間：下午 1:30

集合地點：中心活動室

活動地點：藍田彩明酒家 名額：60名

費用：\$138 (包來回車接送)

抽籤日期：2月9日(一)上午 9:15

為1-3月生日會員慶祝生日，
拍壽星照，抽獎

1-3月生日之會員優先報名



方老同心唱旺羊年齊歡樂 (96174)

日期：2月26日(四) 時間：上午 10:15

地點：中心活動室

費用：\$10 名額：60名

內容：由職員獻唱時代曲，誠邀會員與職員合唱

備註：有興趣參加之會員請於2月24日前提交曲目



粵曲小調唱K (93481)

日期：2月11日(三)

時間：下午 2:00

地點：中心活動室

費用：\$10



齊聽齊唱兩點 (93477/93478)

日期：2月6、27日(五)

時間：下午 2:00

地點：中心活動室

費用：\$10



安卓智能手機初階 9 (96215)

日期：2月14日(六)

及 2月17日(二)

時間：上午 10:15

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：請自備電話



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

****足底按摩保健樂活動售票日期為
每個月最後一個工作日早上 9:00 起**

