



# 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年  
3月

## 保良局流動中醫診所 - 中醫義診週



保良局致力提供優質及相宜的醫療服務，首部流動中醫診所將於2015年3月投入服務，靈活地為不同社區提供優質、便捷及收費低廉的中醫服務。服務包括內科及針灸治療，輔以食療並配備方便可靠的中藥配方顆粒。為答謝大眾一直對保良局醫療服務的支持，流動中醫診所將於3月中旬舉辦「中醫義診週」。名額有限，有興趣人士請向中心報名。

流動中醫診所將向報名人士派發「免費中醫診症券」一張，屆時可憑券自行到以下地點免費接受中醫內科服務一次(診症連2劑顆粒中藥)。

日期時間	流動中醫診所服務點	對象
2015年3月中旬 上午9:30- 1:00 (星期五) 下午2:00-5:30	順利邨巴士總站前空地	方譚遠良健樂中心會員

### 中醫車恆常服務

#### 中醫車服務收費

	收費	
	一般人士	65歲或以上
中醫全科 (包括診金及兩天顆粒中藥)	\$80	\$60
額外每天藥費	\$30	\$25
針灸治療	\$100	\$80

#### 服務地點及時間

星期一	石硤尾邨美盛樓對出
星期二	鳳德村黛鳳樓正門對出
星期三	下白田邨麗田樓對出避車處
星期四	翠屏(北)邨翠桃樓自動櫃員機對出
星期五	順利邨巴士總站前空地
星期六	葵涌邨合葵樓側上落貨區域

星期一至六：上午9時30分 - 下午1時  
下午2時 - 5時30分

星期日及公眾假期休息

服務地點及時間或會有變動，請向職員查詢。

請致電 ☎ 6515 8181 自行預約

#### 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4月8日(星期三)  
(農曆二月二十日)

時間：上午09:00 - 10:00  
上午10:15 - 11:15  
下午02:00 - 03:00

## 家+好煮意聚餐(97158)

日期：3月21日(六)

時間：下午2:00

集合地點：中心活動室

活動地點：藍田彩明海鮮酒家

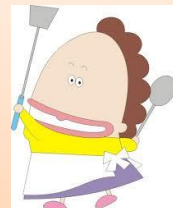
費用：全免

名額：36名

內容：誠邀家+好煮意計劃之參加者、「家+廚神」及長者家庭成員參與「家+聚餐」，聚首一堂，總結及分享成果

備註：- 參加者必須曾參加家+好煮意計劃班組或比賽、分享活動  
- 誠邀家庭成員一同出席家+聚餐

抽籤日期：3月6日(五)上午9:30



## 先知先覺嘉許禮暨嘉年華(97160)

日期：3月17日(二)

集合時間：中午12:00

集合地點：本中心

費用：全免

活動地點：保良局總局

名額：28名

備註：參與先知先覺計劃的參加者和義工優先



## 銀齡展亮學苑學員實習活動(97162-97165)

日期：3月17、24、31日(二)及4月10日(五)及20日(一)(共5節)

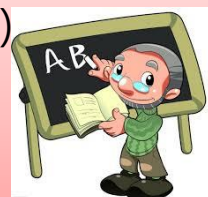
時間：下午2:00

地點：中心活動室

費用：\$20

名額：20名

內容：由銀齡導師實習開班教授手作或帶領康樂活動



## 銀齡展亮學苑第二期學員招募

目的讓50歲或以上有各種技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓及，成為銀齡導師，實習開班教授其他人，惠澤社群。

如果你有各類技能，請不要猶疑，馬上參加銀齡展亮學苑，詳情向雷姑娘查詢。



## 耆暉義軍

### 耆軍義軍之護士諮詢

(97037)

日期：3月28日(六)

時間：上午10:00

地點：中心活動室

名額：8名

內容：註冊護士為耆暉義軍探訪戶進行個別健康諮詢



### 耆暉義軍探訪(9)(96622)

日期：3月14日(六)下午2:00

備註：請各耆暉義軍義工準時出席

### 耆義慰問站(97041)

日期：3月18日(三)下午3:00

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



# 講座及健康生活

## 「關節健康有辦法」講座(97068)

日期：3月9日(一)  
地點：中心活動室

時間：上午10:00  
主講：行諾控股有限公司



## 「腦退化症之生活之道」講座(97069)

日期：3月16日(一)  
地點：中心活動室

時間：上午10:00  
主講：惠氏(香港)控股有限公司



## 「預防大腸癌」講座(97071)

日期：3月23日(一)  
地點：中心活動室

時間：上午10:00  
主講：益力多有限公司



## 護老知多一點點-扶抱技巧(97167)

日期：3月18日(三)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

名額：6名

主講：社工劉凱舒姑娘

內容：教授護老者或家傭正確扶抱方法

備註：歡迎需照顧長者的家傭參加



日期：3月18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)

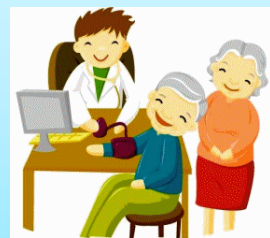
\$15(磅重、量血壓、驗血糖)

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

(97125)



## 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，  
額滿即止!



## 交通安全隊步操

### 訓練(94766)

日期：3月19日(四)

時間：下午3:00

地點：中心活動室

備註：請交通安全隊隊員  
依時出席





班組及康樂活動

### 喜氣開年賀金羊 (97075)

日期：3月5日(四)(正月十五) 時間：上午11:45

地點：中心活動室

費用：\$68

名額：30名

內容：與會員一同於中心賀新年，並由中心同事親自籌辦素菜食物，提供豐富開年飯，與會員同賀新春



### 明青齊共聚 (97120)

日期：3月21日(六)

時間：上午10:00

地點：中心活動室

費用：\$10

名額：40名

內容：明愛中心探訪、

集體遊戲，小禮物

合辦機構：明愛青少年中心



### 粵唱越開心 (93252)

日期：3月30日(一)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

費用：\$10

名額：60名

內容：由會員或職員獻唱粵曲，與會員同樂

備註：有興趣參加之會員請於3月25日或之前提交曲目及卡拉OK碟



### 安卓智能手機

#### 初階班(10) (97065)

日期：3月26日(四)及3月27日(五)

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



### 齊聽齊唱兩點鐘 (93479)

日期：3月25日(三)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

費用：\$10

內容：會員獻唱時代曲，共度歡樂下午



### 天壇大佛一天遊 (96621)

日期：3月27日(五)

集合時間：上午9:00

集合地點：中心活動室

費用：\$168

名額：29名

內容：天壇大佛、昂坪、大澳，

午餐寶蓮寺齋菜

抽籤日期：3月6日(五)上午9:45



### 粵曲小調唱K (93482)

日期：3月11日(三)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

費用：\$10

內容：會員獻唱粵曲，共度歡樂下午

