



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
4月

獲頒安老服務單位「最高籌款獎」及「籌款銀獎」 多謝各位老友記支持，福有攸歸

大家還記得我們於上年7月舉行的「特飾便服日」嗎？方老共籌得善款 \$21,790，並獲頒得安老服務單位「籌款最高獎」及「籌款銀獎」。再次感謝各位支持，我們會繼續努力，為各位提供盡善盡美之服務。



香港電台第五台<<善報>>專訪

主任、王伯適及黎SIR於3月期間獲邀參與香港電台錄音，並擔任節目嘉賓，介紹中心服務主題及重點，王伯適親身分享做運動對身體好處。老友記首次開咪，表現淡定無難度。



傑出員工得獎

第二屆安老服務傑出員工選舉，由100多間非牟利機構及院舍選舉出16名傑出員工，保良局首次參與盛事，並勇奪三個傑出員工獎項，分別是葉有光先生、陳億濠先生及方譚遠良健樂中心黎SIR。



黎SIR致力推動長者運動保健，提高身體素質，以預防勝於治療理念，令長者受惠。

人事調動：李彥絢主任於4月1日正式接任保良局華永會生命教育及長者支援中心主任一職，衷心多謝各位老友記於過往一年的支持及愛戴。祝願中心服務繼續蒸蒸日上，老友記健康快樂，福恩滿載。

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：李彥絢 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5月6日(星期三)
(農曆三月十八日)

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

保良局

銀齡

銀齡展亮學苑

「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 **50歲或以上** 擁有各類技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。



如果你有各類技能，不要猶疑，快來參與「保良局銀齡展亮學苑」，詳情請向職員查詢。

發展銀齡事業，優化長者人生
結集銀齡力量，惠澤社會階層

詳情請向中心職員雷姑娘查詢

開心美味一天遊(98555)

日期：4月24日(五)

集合時間：上午9:00

費用：\$170

內容：歷史博物館、自助餐、燕窩城、圓玄學院

抽籤日期：4月10日(五)上午9:30

集合地點：中心活動室

名額：48名

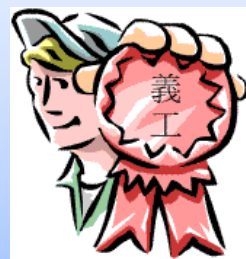


耆暉義軍探訪(10)(98592)

日期：4月18日(六)

時間：下午2:00

備註：請各耆暉義軍義工準時出席



耆義慰問站(98593)

日期：4月16日(四)

時間：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



耆暉義軍

講座及健康生活

「認識帕金森症」講座(98604)

日期：4月27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



「關節健康有辦法」講座(98605)

日期：5月4日(一)

時間：上午10:00

地點：中心活動室

主講：行諾控股有限公司



「牙醫保健護理」講座(98606)

日期：4月14日(二)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

主講：基督教家庭服務中心



日期：4月15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)

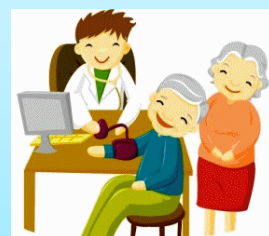
\$15(磅重、量血壓、驗血糖)

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

(98603)



足底按摩保健樂

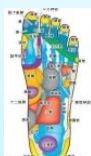
日期：逢星期三

時間：下午1:45- 4:45(每節約45分鐘)

費用：每節(會員) \$85

(非會員) \$95

****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(98591)

日期：4月27日(一)

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

安卓智能 手機班(1)(98612)

日期：4月11、25日(六)

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



藝術萬花筒(98600)

日期：4月24日及

5月8日(五)(共2節)

時間：下午2:30

地點：中心活動室

費用：\$30

名額：6名

內容：教授剪紙玫瑰花

導師：楊惠卿女士



活力健體操(98602)

日期：4月25日(六)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

費用：\$10

名額：20名

合辦機構：中國香港體適能總會

內容：由體適能教練教授健體運動



軟握力球運動班(1)(98598)

日期：4月30日起(逢星期四，共5節)

時間：上午10:15

地點：中心活動室

費用：\$50 名額：25名

內容：教授利用軟握力球鍛鍊手腕和

手指增強靈活度

導師：黎志榮教練



中文班(1)(98208)

日期：4月16日(逢星期四，共5節)

時間：下午1:45

地點：中心活動室

費用：\$60

名額：12名

內容：教授中文讀音及字義

導師：羅銀笑姑娘

一起學中文

妙曲樂韻齊唱K(98618)

日期：4月15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



樂韻小調唱曲樂(98627)

日期：4月29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

