



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
5月

社區參與廣播試驗計劃-長者樂悠悠

長者的生活究竟面對什麼挑戰？屬於安老服務自家製作的播音節

- 收聽方法：
1. 在播出時段收聽香港電台數碼31台
 2. 下載應用程式RTHK Mine

公開播放啦!!



方譚主題：
戒口是福

主持：余鎮宗
 受訪者：余世標、丘天琴、
 鄭惠玲、張顥哲
 形式：清談



節目播放時間待公佈，屆時將與各位老友記一齊收聽，請期待!! 請留意中心宣傳。

5月將播放的社區廣播節目

	播出日期/ 時間	主題	負責單位	形式
第四集	6/5/2015 (星期三) 8-9 pm	終身學習	張麥珍 耆樂中心	清談/ 廣播劇
第五集	13/5/2015 (星期三) 8-9 pm	現代女性 不易為	劉陳小寶 耆暉中心	清談/ 街訪
第六集	20/5/2015 (星期三) 8-9 pm	現代男性 亦不易為	劉陳小寶 長者地區 中心	清談/ 廣播劇



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6月3日(星期三)
(農曆四月十七日)

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

第一期生日會 (100329)

日期：5月26日(二)

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

內容：為4-6月生日會員慶祝生日，
並拍照留念，抽獎

備註：4-6月生日會員優先報名
會員請攜帶中心帽



耆樂賦強 (100353)

長者社區健康支援計劃

日期：5月5、12、19日(二)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

費用：全免

名額：8名

內容：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)

備註：有興趣請向黎SIR 報名



愛在心內暖 (100152)

日期：5月8日(五)

時間：上午10:15

地點：中心活動室 費用：\$ 25

名額：60名

內容：遊戲、抽獎、一同慶祝母親節



健康活力一天遊 (100108)

日期：5月29日(五)

集合時間：上午9:00

費用：\$ 220

內容：超視覺藝術館、海防博物館、豐富粵菜、蓮花宮

備註：會員請攜帶中心帽

抽籤日期：5月11日(一)上午9:30

集合地點：中心活動室

名額：48名



耆暉義軍中醫諮詢服務 (100157)

日期：5月16日(六) 時間：上午10:00 名額：30名

地點：中心活動室 備註：耆暉義軍探訪戶優先報名



耆暉義軍探訪(11) (100156)

日期：5月16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 (100153)

日期：5月22日(五)

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

「強肌護心」講座(100145)

日期：5月11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



「與腰頸痛一起生活」講座(100146)

日期：5月18日(一)

時間：上午10:00

地點：中心活動室

主講：文化村有限公司



「食得盡興」講座(100149)

日期：6月1日(一)

時間：上午10:00

地點：中心活動室

主講：周鴻標物理治療師



日期：5月20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)

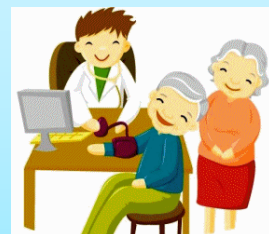
\$15(磅重、量血壓、驗血糖)

名額：70名

溫馨提示：名額有限，請預先報名，名額滿即止

健康檢查

(100151)



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：5月15日(五)

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(2)

(100283)

日期：5月9、23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



銀齡展亮學苑

第二期

日期：5月13、20日

6月10、17、24日

(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

備註：請學員依時出席



活力健體操(100150)

日期：5月9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(2) (100148)

日期：6月4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(2)(100284)

日期：5月28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(98620)

日期：5月8日(五)

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(98629)

日期：5月29日(五)

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

