



# 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  
6月

## 夏日炎炎沙灘服飾日

日期：2015年6月5日(星期五)

地點：本中心

內容：會員只需捐款\$20 贊助保良局可於中心玩遊戲一次及與職員拍照，當天穿著沙灘服飾還有機會獲豐富獎品。



本活動並設以下獎項：

最高籌款額獎：冠、亞、季軍(各1名)

最佳造型獎：冠、亞、季軍(各1名)

得獎者可獲精美禮品一份

得獎結果將於

7月份例會公佈

人事調動:活動策劃幹事黎志榮(黎SIR)於6月1日正式晉升中心主任

黎SIR：與大家相識十載，我將會在另一崗位上更努力地與大家開心地相處，希望你們繼續支持我，祝大家開心健康。

光陰似箭，日月如梭，不知不覺已經在中心與大家生活差不多兩年了，感激大家一直對小妹的照顧及支持，從你們的身上，我學到了真誠、勇敢、堅毅、樂觀、知足、喜樂.....

我會用心記住與大家相處的時刻，繼續用熱誠來服侍長者。

最後，祝各位身體健康!幸福快樂!!)

陳穎嫻 姑娘

黎姑娘：各位老友記大家好!我是剛於上月到職的新同事，大家亦可叫我亞欣，希望日後能與大家渡過開心每一天!

### 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：黎志榮 劉凱舒 馮偉業 余鎮宗

羅銀笑 黎健汶 黎杰欣 唐榮

韓運清 黃少豪 方春霞 許小玲

### 下次例會日期

2015年7月8日(星期三)

(農曆五月廿三日)

時間：上午09:00 – 10:00

上午10:15 – 11:15

下午02:00 – 03:00

# 健康活力一天遊(101178)

日期：6月26日(五)

集合時間：上午9:00

集合地點：中心活動室

費用：\$ 120

名額：48名

內容：中環新荔園、豐富粵菜、文物探知館、中醫藥博物館

備註：會員請攜帶中心帽

抽籤日期：6月4日(四)上午9:30



## 耆暉義軍探訪(12)

日期：6月13日(六) (100156)

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(101176)

日期：6月19日(五)

時間：下午2:00

內容：中心義工電話慰問長者  
備註：有興趣參與義工，  
請與阿宗報名。



## 耆暉義軍義工訓練(101278)

日期：6月12日(五) 時間：上午9:30

地點：中心活動室 名額：34名



## 耆暉義軍義工聚會(101492)

日期：6月16日(二) 時間：上午10:30

地點：中心活動室 名額：34名

內容：耆暉義軍義工定期聚會，分享義工經驗及心得



## 耆暉義軍茶聚(101491)

日期：6月30日(二)

時間：10:45 名額：48名

集合地點：本中心

費用：全免

內容：品嚐豐富鯉魚門海鮮午餐，遊覽鯉魚門

備註：參加者必須為耆暉義軍探訪戶

未曾參與耆暉義軍戶外旅行者優先報名

有興趣之參加者請向阿宗報名



耆暉義軍

# 講座及健康生活

## 「電器安全」講座(101429)

日期：6月8日(一) 時間：上午10:00  
地點：中心活動室 主講：機電工程署



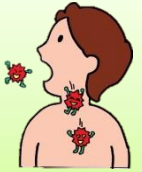
## 「冠心病」講座(101430)

日期：6月15日(一) 時間：上午10:00  
地點：中心活動室 主講：衛生署



## 「病從口入」講座(101431)

日期：6月22日(一) 時間：上午10:00  
地點：中心活動室 主講：益力多有限公司



## 「常見腸胃問題」講座(101432)

日期：6月29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



## 「關節健康有辦法」講座(101434)

日期：7月6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



日期：6月17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) 名額：70名  
\$15(磅重、量血壓、驗血糖)

溫馨提示：名額有限，請預先報名，名額滿即止

## 健康檢查

(101490)



## 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：6月16日(二)  
時間：下午1:30  
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(3)

(101438)

日期：6月6日下午2:00

6月27日上午10:15

時間：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：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

## 歌曲滿載齊歡聚(101387)

日期：6月27日(六)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

費用：\$10

名額：60名

內容：會員獻唱經典金曲

備註：有興趣之會員請於6月23日前交曲目及卡啦OK碟



## 父親端陽同慶賀(101439)

日期：6月19日(星期五)

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、

一同慶祝父親節及端午節



## 身心平衡八段錦(101607)

日期：6月6、18、26日

7月3、10日

時間：詳看中心時間表

地點：中心活動室

費用：全免 名額：6名

對象：65-80歲，腰背痛及平衡力較差之會員

合辦單位：理工大學



## 妙曲樂韻齊唱K(98623)

日期：6月12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(98630)

日期：6月26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

