



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2023年12月份通訊

保良局方譚遠良健樂中心祝各位：

# 聖誕快樂



# 2024



# 新年進步

## 感恩歡樂獻關懷

日期：12月7日(星期四)

時間：下午2:00 – 3:15

內容：一齊唱懷舊金曲玩遊戲，共渡一個歡樂的下午

地點：本中心

名額：共30名

費用：\$10

合作：感恩歡樂義工隊

負責職員：羅姑娘



## 華麗服飾耀聖誕

日期：12月21日(星期四)

時間：下午2:30 – 3:30

內容：本年服飾日以「華麗服飾耀聖誕」為主題，為保良局多元化服務籌募經費，造福有需要人士。

地點：本中心

負責職員：羅姑娘

備註：最低捐款金額為\$10

參加者將獲得沖印照片乙張留念



# 中心偶到活動



## 奶粉售賣



加營素 \$185/罐  
含優質蛋白質及維他命 D，有助維持及增強肌肉



怡保康 \$230/罐  
關注血糖、低升糖指數飲食及乳糖不耐症的人士

## 聲波震動儀

時間：如有人使用需輪候

內容：透過垂直聲波震動，刺激全身肌肉，有助預防骨質疏鬆，改善身體協調和平衡感等。

費用：\$10 元/次(20 分鐘)



## 健腿復康單車

時間：如有人使用需輪候

內容：職員會鼓勵一些沒有運動習慣或下肢肌力不足人士使用單車機。促進血液循環鍛鍊肌耐力及關節靈活。



# 體適能運動系列

★由註冊體適能教練教授



## ★普及健體運動

日期：12月12日(星期二)

時間：下午2:00 – 4:00

內容：由體適能教練教導有益身心的健康運動。

地點：本中心

名額：共20名

費用：\$10

合作機構：康文署

負責職員：方姑娘

備註：請穿著合適運動衣物及波鞋



## ★健身室會籍指導課

時間：需與教練相約時間

	月費	節費
會員	HK\$150.00	HK\$30.00
非會員	HK\$160.00	HK\$40.00

內容：參加者必須先完成 3 堂指導課(節費)，才可以使用健身室服務。

使用健身室時可選用節費或月費。

負責職員：阿琪



## 熱心送暖過聖誕

日期：12月19日(星期二)

時間：下午 1:30 – 4:00

內容：一群熱心的義工將獻唱歌曲玩遊戲，一同歡度佳節

地點：本中心

名額：共 45 名

費用：\$30

合作：一群熱心的義工

負責職員：方姑娘



## 芬蘭木柱體驗日(聖誕特別版)

日期：12月23日(星期六)

時間：下午 2:00 – 3:30

內容：學習投擲芬蘭木柱，訓練手眼協調，玩遊戲贏禮「襪」

地點：本中心

名額：共 12 名

費用：\$30

負責職員：方姑娘

備註：請穿著合適運動衣物及波鞋



## 得意鴨仔串珠班

日期：12月20、27日、  
1月10、17、24、31日(三)

時間：下午2:00 – 3:00

內容：由群群老師教授串製可愛得意的鴨仔擺設

地點：本中心

名額：共8名

費用：\$60

負責職員：朱姑娘



## 健康檢測站

日期：12月23日(星期六)

時間：上午10:00 – 12:00

內容：為參加者量度及記錄血壓、血糖、體重等資料。

\*測試前兩小時除飲水外請勿進食。

(請先電話或親臨預約)

地點：本中心

名額：共15名

費用：\$15

負責職員：劉姑娘



## 認識皮膚真菌講座

日期：12月12日(星期二)

時間：上午10:00 – 11:00

內容：介紹常見的皮膚真菌感染，講解預防及處理真菌感染的方法

名額：不限

費用：全免

主講：衛生署



## 精明使用長者醫療券講座

日期：1月5日(星期五)

時間：上午9:45 – 10:45

內容：介紹長者醫療券計劃內容概要，使用方法、個案分享與注意事項

名額：不限

費用：全免

主講：衛生署



## 智叻諮詢站

日期：需與負責職員相約日期

時間：下午4:00 – 4:30

內容：以一對一形式解答會員遇到的智能手機問題。

費用：全免

負責職員：方姑娘

備註：每節30分鐘，

每人每月預約上限為兩節

預約時請預備問題內容



## 友聚魔力橋

日期：請參照活動時間表

時間：下午2:00 – 3:30

內容：透過魔力橋訓練腦袋靈活度及運算能力，又可以認識新朋友，歡迎識玩魔力橋的會員參加

地點：本中心

名額：2-8名

費用：全免



# 保良局方譚遠良健樂中心

一		二		三	
4	廿二	5	廿三	6	廿四
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	10:00	12月份例會
14:00	★「耆力無窮」	14:00	友聚魔力橋	14:00	12月份例會
11	廿九	12	三十	13	初一
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
9:45	精裝健體操	10:00	認識皮膚真菌菌講座	10:00	創藝同行手工班
14:00	★「耆力無窮」	14:00	★普及健體運動	14:00	★「耆力無窮」
18	初六	19	初七	20	初八
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	10:00	創藝同行手工班
14:00	友聚魔力橋	13:30	熱心送暖齊過冬	14:00	得意鴨仔串珠班
25	十三	26	十四	27	十五
聖誕節		聖誕節翌日		9:30	早晨健樂站
				10:00	創藝同行手工班
				14:00	得意鴨仔串珠班
1/1	二十	2/1	廿一	3/1	廿二
元旦		9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
		9:45	精裝健體操	10:00	1月份例會
		14:00	友聚魔力橋	14:00	1月份例會



# 2023 年 12 月份活動時間表

四		五		六		日
7	大雪	8	廿六	9	廿七	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	10
10:00	創藝同行歌唱班	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	感恩歡樂獻關懷	14:00	★「耆力無窮」	14:00	友聚魔力橋	廿八
14	初二	15	初三	16	初四	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	17
10:00	創藝同行歌唱班	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	友聚魔力橋	14:00	★「耆力無窮」	14:00	友聚魔力橋	初五
21	初九	22	冬至	23	十一	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	24
10:00	創藝同行歌唱班	9:45	精裝健體操	10:00	健康檢測站	
14:30	華麗服飾耀聖誕	14:00	友聚魔力橋	14:00	芬蘭木柱體驗日 (聖誕特別版)	十二
28	十六	29	十七	30	十八	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	31
10:00	創藝同行歌唱班	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	十九

★由註冊體適能教練教授



# 睇多面多能適體

## 避點你「彈弓手」

隨年紀增長，到了大約 50 歲，韌鞘有機會慢慢收窄，亦且內裏的潤滑液會減少，令肌腱活動不順暢。手指肌腱外圍的韌鞘發炎、腫脹及增厚，壓迫屈曲肌的肌腱，導致該肌腱出現水腫和創傷性炎症病變，甚至逐漸產生硬化結節。以上種種導致彈弓指患者彎曲手指時，關節會猶如被「鎖死」，嚴重者或會影響正常生活。彈弓手的症狀可以在每隻手指出現，最常發生在拇指。

彈弓手主要由後天造成，手指頻繁彎曲是主要成因，長時間按手機、電腦鍵盤打字及按滑鼠的上班一族風險較高。而經常長期需要活動手指以及長期緊握硬物，如常要做家務的家庭主婦、從事勞動工作的人都是高危人士。

若各位會員遇到彈弓手時，謹記多休息，避免再做太多屈曲手指的動作，並可用冰敷痛處。當過了急性疼痛後，可用拉筋及暖敷放鬆周邊關節及促進血液循環。若仍然出現疼痛，請向醫護人員諮詢合適意見及尋求治療。

### 彈弓手 4 大成因



手指頻繁彎曲



經常手握重物



糖尿病



類風濕關節炎

### 彈弓手 嚴重程度

第1級



手指腫痛

第2級



手指卡住

第3級



外力協助才能伸直

第4級



用力無法伸直手指

## 手工班

日期：10月 - 12月(逢星期三)

地點：本中心

時間：上午 10:00

費用：免費

導師：麥瑞群老師



## 歌唱班

日期：10月 - 12月(逢星期四)

地點：本中心

時間：上午 10:00

費用：免費

導師：毛翠萍老師



## 社區飯堂服務

主要為區內長者提供  
價廉而營養豐富的飯餐  
逢星期二上午 9:30 開始  
購買飯票；  
如對社區飯堂服務有任何  
疑問，歡迎向中心職員  
查詢。



膳食類型	時間	收費
湯粉 / 粥 / 麵包	上午 9:30	\$4
兩餸一湯及白飯	上午 11:30 / 中午 12:00	\$12
兩餸、白飯、水果	下午 5:00	\$12



### 擴大項目資助範圍

### 關愛基金第四階段放寬牙科資助

1. 65 歲或以上並領取「長者生活津貼」；或
2. 75 歲或以上於五年前或更早曾參與此項目長者提供第二次免費服務；
3. 從未受惠於關愛基金資助或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
4. 已失去全部或部份牙齒，願意接受此資助項目的診療；
5. 獲指定牙醫評估需要適合接受鑲活動假牙；

### 關愛基金

長者牙科服務資助項目

#### 申請方法：

合資格的人士必須於本中心辦公時間內跟職員預約時間。  
本中心恕不接受即時申請。

#### 準備文件：

- ✎ 香港身份證正本
- ✎ 「紅簿仔」最近三個月存入長生津金額記錄
- ✎ 中文住址文件

如對牙醫服務有任何意見及投訴，請聯絡關愛基金(電話:2525 8198)

# 長者電話支援服務

- 目的: 1) 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務  
2) 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象: 中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

中心 IP PHONE  
電話號碼  
3701 7800



1) 每天定時慰問

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！呢度係由保良局方譚遠良健樂中心，每日定時慰問你的情況，如需要幫忙，請即致電中心，我會盡快聯絡你，多謝！拜拜！」



2) 中心活動、特別資訊發放或祝賀

- 酷熱天氣警告/寒冷天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您—提示出席已報名活動

## WhatsApp廣播功能

whatsapp: 65015944

- 中心已開通 Whatsapp 作廣播系統，會員可透過以下方式加入資訊站群組：
1. 使用手機掃描右方的二維碼以加入群組；或
  2. 新增中心 Whatsapp 號碼 65015944 為聯絡人，傳送自己的姓名+會員編號，職員將會協助加入群組；或
  3. 前往中心向職員提出



保良局方譚遠良健樂中心資訊站  
WhatsApp 群組



Whatsapp 廣播系統只作單向消息發放及活動宣傳，如有查詢請致電 2952 5601。

## 惡劣天氣下 中心服務安排

惡劣天氣下，中心活動安排有所變動，請各會員按自身地區的天氣、路面交通及安全情況，決定是否前往中心接受服務或致電聯絡中心職員。

			中心服務	戶內活動	戶外活動
1號風球 / 黃雨			✓	✓	✓
3號風球 / 紅雨			✓	✓	✗
8號風球 / 黑雨			✗	✗	✗

督印：黎志榮  
校對：朱秀芬  
編輯及設計：方曉欣  
撰稿：方曉欣



手機查閱

入會手續  
請帶備身份證及近照一張，並辦妥入會手續。  
金咭(60歲或以上):年費\$25  
銀咭(50-59歲):年費\$50  
寶石咭: 年費\$150

『1月份例會時間』  
日期：2024年1月3日(星期三)(農曆十一月廿二日)  
時間：上午 10:00、下午 2:00  
中心地址：九龍觀塘秀茂坪曉麗苑商場 106 號  
電話：2952-5601 傳真：2952-5761 電郵：[fongtam.hc@poleungkuk.org.hk](mailto:fongtam.hc@poleungkuk.org.hk)  
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 朱秀芬 劉璐冰 方曉欣 羅銀笑 朱惠玲 繆少英  
黃少豪 方春霞 方春艷 徐劍英