



端午節小故事



相傳春秋時代楚國的臣子屈原是一位賢臣，深得人民的愛戴。他常常進諫，期望國家能變得越來越好。可是，他的建議不被接納，反而遭受排擠，還被隔職和流放。後來，屈原得知楚國被佔領的消息後，覺得傷心絕望，於是他在農曆五月初五抱着石頭跳入汨羅江自盡。自此，百姓為了紀念屈原，就有了端午節的出現。

相傳，古時候當人們知道屈原投江自盡後，便連忙撐船下江拯救，可惜為時已晚。因此，後來每年的農曆五月初五都會舉辦划船儀式去紀念屈原。龍在中國人心目中地位崇高，古人視龍為守護神。他們認為船有龍的裝扮，可以驅趕魚蝦，以免屈原的身體被吃，亦可祈求平安。划龍舟便成為端午的傳統，也漸漸演變成現今的龍舟競賽和各種龍舟體驗活動。

端午節活動系列



村姑串菇穿珠班

日期：6月6、9、16、23、30日
(星期二及五，共五節)

時間：下午14:00-16:00

內容：由麥瑞群(群群)老師教授各位穿得意蘑菇吊飾。

名額：8名

費用：\$60

負責職員：朱姑娘



地區安老探訪- 尋找端午情

日期：6月20日

時間：暫定下午14:00

內容：中心義工們為區內指定會員及長者進行家中探訪，送贈禮物，了解近況及慶祝端午節。

負責職員：朱姑娘



八達通消費券詳情



提提各位會員，消費券首期 3,000 元已於 4 月 16 日派發，第二期 2,000 元消費券亦將於 7 月 16 日派發。

與此同時，以八達通領取 4 月 16 日首期消費券，要在 6 月 30 日前用盡第一期 3000 元，才可最早在 7 月 16 日領取第二期 2000 元消費券，隨後於每個月月底前用盡第一期消費券，才可在下一個月 16 日收到；而第一期消費券須在 10 月底限期前用盡，才可領到第二期消費券，詳情如下：

2023 第二期消費券(八達通)發放時間

合資格消費達 HK\$3,000	餘下 HK\$2,000 發放時間
2023 年 6 月 30 日或之前	2023 年 7 月 16 日
2023 年 7 月 31 日或之前	2023 年 8 月 16 日
2023 年 8 月 31 日或之前	2023 年 9 月 16 日
2023 年 9 月 30 日或之前	2023 年 10 月 16 日
2023 年 10 月 31 日或之前	2023 年 11 月 16 日

芳香療法舒緩計劃

透過植物提取的精油來改善身體、心靈及精神的健康。芳香療法舒緩計劃是使用香薰精油配合按摩或聞嗅方式，有助緩解對象痛症及紓緩情緒低落、憂鬱。

現招募有興趣會員，歡迎聯絡社工朱姑娘。

歌頌父親恩

日期：6月14日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

內容：通過派對與各位會員共同慶祝父親節，感謝各位父親的付出。

費用：\$50

名額：30名

負責職員：阿琪



急救五原則

當做運動時不幸發遇到急性拉傷或扭傷，應當根據「POLICE」原則去保護傷勢，以下將介紹甚麼是「POLICE」，將來遇到這些情況，可以幫到人亦幫到自己。

P rotection(保護)	避免傷處受到二次傷害，如果情況許可，可使用工具保護患處。
O ptimal L oading(適當負重)	近年提倡用適當的負重取締完全靜態休息(Rest)，在受傷過了急性期後，可進行適當的負重，促進血液循環，加快肌肉的痊癒時間及減輕痛楚。
I ce(冰敷)	受傷當刻可用冰敷減輕痛楚，有助傷口消腫，每次冰敷大約 10-15 分鐘。
C ompression(加壓)	在患處施壓包紮，阻止痛處繼續出血及協助消腫，例如當患者拗柴時可協助其綁緊鞋帶。
E levation(抬高)	把傷處抬高於心臟水平，助積聚於受傷部位的組織液回流，有助減低腫脹，可與冰敷、壓迫同時實施。

當急性運動創傷的炎症稍為平伏時，在確定脫離進一步受傷的危險後就可在可承受的範圍內活動患處，以免肌肉萎縮，在復原後失去肌耐力及肌肉量。如遇上嚴重的急性創傷，如骨折、脫臼等，請即尋求醫護人員的協助。

中心偶到活動

早晨健樂站

時間：上午 9:30

內容：職員為各位會員一起閱讀報紙或長者資訊，讓長者接觸社會時事，與時並進，增廣見聞。

精裝健體操

時間：上午 9:45

內容：職員跟各位會員一起於早會期間齊做伸展運動，以鼓勵大家多做運動，增強體魄，為全日精彩活動做好準備。

健腿復康單車

時間：請先電話預約

內容：職員會鼓勵一些長期沒有運動習慣或下肢肌力不足人士使用單車機。促進血液循環系統功能及鍛鍊關節靈活。



體適能運動系列

聲波震動儀

時間：請先電話預約

內容：透過垂直聲波震動，刺激全身肌肉，有助預防、減少骨質流失，改善身體協調和平衡感等。

名額：如有人使用需輪候

費用：\$10 元/次(10 分鐘)

負責職員：阿琪



★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



★飛鏢同樂日

日期：6 月 8、15、29 日
(星期四，共 3 節)

時間：下午 2:00-3:30

地點：本中心

名額：6 名

費用：每節\$10

內容：介紹飛鏢玩法及規則，教授擲鏢技巧，體驗飛鏢運動樂趣。

負責職員：阿琪



★脂己脂彼

日期：6 月 28 日(星期三)

時間：下午 2:00-3:30

地點：本中心

名額：10 名

費用：\$15

內容：藉著體脂磅量度身體指數，並由體適能教練分析及講解數據。

負責職員：阿琪



港島快樂一天遊

日期：6月21日(星期三)

時間：上午9:00-下午15:00

地點：香港公園至大館

名額：100名

費用：\$10

內容：與各位會員外出旅行，探索香港。



負責職員：阿琪

方老好聲音

日期：6月27日(星期二)

時間：下午2:00-3:30

地點：本中心

名額：15名

費用：\$15

內容：藉著歌唱抒發感情，發揮音樂潛能。



負責職員：阿琪

健康檢測站

日期：6月10日(星期六)

時間：上午10:00

內容：為長者量度及記錄血壓、血糖、體重等資料

(請先電話或親臨預約)

名額：15名

費用：\$15

負責職員：劉姑娘



奶粉售賣

售賣時間：中心開放時間

加營素



\$185/罐

含有優質蛋白質及維他命D，有助維持及增強肌肉。

關注血糖、低升糖指數飲食及乳糖不耐症的人士

怡保康



\$230/罐

如有需要，

請先致電詢問相關產品資料。

登革熱及日本腦炎講座

日期：6月19日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

內容：認識登革熱及日本腦炎，及其預防方法。

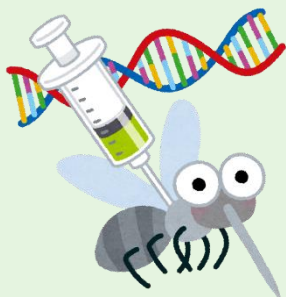
(請先電話或親臨預約)

名額：20名

費用：免費

合作單位：食環署

負責職員：阿琪



安全使用藥物講座

日期：6月26日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

內容：講解購買及使用非處方藥物時應注意的事項。

(請先電話或親臨預約)

名額：20名

費用：免費

合作單位：衛生署

負責職員：阿琪



續會提示



會籍有效期為一年，請留意會員卡上的有效月份，在有效期前親臨辦理續會手續。如您的個人資料有更改，亦請盡快通知中心職員。

建議續會時間：
上午 9:00-11:00 或
下午 2:00-4:00



社區飯堂



主要為區內長者提供價廉而營養豐富的飯餐
逢星期三上午 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。

膳食類別	時間	收費
粉麵/粥/麵包	上午 9:30	\$4
兩餸一湯及白飯	上午 11:30	\$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

關愛基金
長者牙科服務資助項目

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；

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紀錄
- ✎ 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, 我地會盡快聯絡你, 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

中心Whatsapp廣播功能

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

whatsapp: 65015944

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：何友琪

撰稿：何友琪

『7月份例會時間』

日期：2023年7月5日(星期三) (農曆:五月十八日)

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

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 何友琪 羅銀笑 朱惠玲

黃少豪 方春霞 方春艷 徐劍英



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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
			1 十四	2 十五	3 十六	
			9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 創藝同行-音樂班 14:00 紋身=壞人?	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 耆樂融融	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 昨日的時光	4 十七
5 十八	6 芒種	7 二十	8 廿一	9 廿二	10 廿三	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 創藝同行-畫畫班 14:00 與認知障礙症同行工作坊	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 村姑串菇穿珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 6月份月訊例會 14:00 6月份月訊例會	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 創藝同行-音樂班 14:00 ★飛鏢同樂日	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 村姑串菇穿珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 健康檢測站 14:00 樂齡友聚魔力橋	11 廿四
12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 三十	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 創藝同行-畫畫班 14:00 急救常識講座(對象:職員)	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 村姑串菇穿珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 創藝同行-手工班 14:00 歌頌父親恩	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 創藝同行-音樂班 14:00 ★飛鏢同樂日	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 村姑串菇穿珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 樂齡友聚魔力橋	18 初一
19 初二	20 初三	21 初四	22 夏至	23 初六	24 初七	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 創藝同行-畫畫班 14:00 登革熱及日本腦炎講座	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 地區安老探訪-尋找端午情	9:00 港島快樂一天遊 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 創藝同行-手工班	端午節	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 村姑串菇穿珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 樂齡友聚魔力橋	25 初八
26 初九	27 初十	28 十一	29 十二	30 十三	1/7 十四	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 創藝同行-畫畫班 14:00 安全使用藥物講座	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 方老好聲音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 創藝同行-手工班 14:00 ★脂己脂彼	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 創藝同行-音樂班 14:00 ★飛鏢同樂日	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 村姑串菇穿珠班	香港特別行政區 成立紀念日	2/7 十五