



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2023 年 8 月份通訊



16.8.2023 (星期三) 全港各區

惠澤社群 傳經典 邁步千里 心相連

本年賣旗日謹訂於 **2023 年 8 月 16 日 (星期三)** 於全港各區舉行，冀盼持續連繫各界善心，同心同行，向基層及弱勢社群提供多元化服務，同時發放正能量，推動共融社會。

賣旗日之活動行政費由保良局董事會成員贊助，確保一分一毫用於各項關愛扶弱工作。善長捐款將全數用於保良局安老服務、教育服務、醫療服務、兒童及青少年服務及康復服務。

中心感謝各位義工多年來參與戶外賣旗，以及各善長踴躍支持賣旗日。本年中心將再次招募義工，於賣旗日為有需要人士籌措資源。有關詳情歡迎致電 29525601 與羅姑娘聯絡。

輕鬆活力一天遊

日期：8 月 11 日(星期五)

集合時間：上午 9:15

名額：58 人

費用：\$280

內容：參觀放馬莆天后宮，美味棧(每位奉送頭抽一支)，並於九龍維景酒店品嚐豐富自助餐，最後再遊覽海防博物館

負責職員：羅姑娘



天之驕子音樂匯老友

日期：8 月 12 日(星期六)

時間：下午 1:45-4:00

地點：本中心

名額：20 人

費用：\$10

內容：欣賞陳寶珠，鄭少秋主演舞台音樂劇

負責職員：羅姑娘



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。

本計劃現招募有興趣會員，歡迎聯絡社工朱姑娘。

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，
有助預防骨質流失，
改善身體協調和
平衡感等。



費用：\$10 元/次(10 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

★「耆力無窮®」運動班組

日期：8 月 23 日開始

(逢星期一、三、五)

時間：下午 2:00-3:00

地點：本中心

名額：10 人

(服務券及體弱長者優先)

內容：為長者設計及執行運動計劃。

合作單位：基督教家庭服務中心

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：8 月 10、17、31 日(星期四)

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。



★脂己脂彼

日期：8 月 18 日(星期五)

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



樂齡友聚魔力橋

日期：逢星期二、六

時間：下午2:00-3:30

內容：透過玩米蘭牌鍛練腦袋的靈活度及運算能力，擴闊社交圈子。

名額：共4名

費用：免費

負責職員：阿琪



情牽長者齊唱歌

日期：8月24日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

內容：會員及職員共同獻唱。

名額：30人

費用：\$15

備註：有興趣唱歌會員，請於8月21日前提供歌曲及卡拉OK碟給職員。

負責職員：羅姑娘



健康檢測站

日期：8月19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



智叻解難站 – 智能手機操作

日期：8月11、25日(星期五)

時間：上午9:30-10:30

名額：4名

費用：\$10

內容：學習操作智能手機，另設課後支援，協助老友記投入智慧生活。

(參加者須自備智能手機)

負責職員：阿欣



機電安全講座

日期：8月14日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

內容：介紹機電署日常職責，講解機動設備的安全事項。

名額：不限

費用：免費

合作單位：機電工程署

負責職員：阿琪



健康有營 外出飲食講座

日期：8月21日(星期一)

時間：上午9:45-10:45

內容：講解出外飲食與健康的關係，及如何在不同食肆選擇健康的食物。

名額：不限

費用：免費

合作單位：衛生署

負責職員：阿琪



保良局方譚遠良健樂中心

一		二		三	
				2	十六
				9:30	早晨健樂站
				9:45	精裝健體操
				10:00	8月份月訊例會
				14:00	8月份月訊例會
7	廿一	8	立秋	9	廿三
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	9:45	精裝健體操
		14:00	樂齡友聚魔力橋		
14	廿八	15	廿九	16	初一
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:00	保良局賣旗日
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:30	早晨健樂站
14:00	機電安全教育講座	14:00	樂齡友聚魔力橋	9:45	精裝健體操
				14:00	傷口的護理 (職員講座)
21	初六	22	初七	23	處暑
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	9:45	精裝健體操
9:45	衛生署健康講座	14:00	樂齡友聚魔力橋	14:00	「耆力無窮」
28	十三	29	十四	30	十五
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	9:45	精裝健體操
14:00	「耆力無窮」	14:00	樂齡友聚魔力橋	14:00	「耆力無窮」
4	二十	5	廿一		
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		

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。

2023 年 8 月份活動時間表

四		五		六		日
3	十七	4	十八	5	十九	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	6
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
				14:00	樂齡友聚魔力橋	二十
10	廿四	11	廿五	12	廿六	
9:30	早晨健樂站	9:15	輕鬆活力一天遊	9:30	早晨健樂站	13
9:45	精裝健體操	9:30	早晨健樂站	9:45	精裝健體操	
14:00	★飛鏢同樂日	9:30	智叻解難站	13:45	天之驕子	廿七
		9:45	精裝健體操		音樂滙老友	
17	初二	18	初三	19	初四	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	20
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	★飛鏢同樂日	14:00	★脂己脂彼	10:00	健康檢測站	初五
				14:00	樂齡友聚魔力橋	
24	初九	25	初十	26	十一	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	27
9:45	精裝健體操	9:30	智叻解難站	9:45	精裝健體操	
14:00	情牽長者齊唱歌	9:45	精裝健體操	14:00	樂齡友聚魔力橋	十二
		14:00	「耆力無窮」			
31	十六	1/9	十七	2/9	十八	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	3/9
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	★飛鏢同樂日	14:00	「耆力無窮」			十九

如果您更改了個人資料，請務必致電中心電話通知我們啊！

運動的種類(一)

運動指具有計畫性、組織性和重複性，以用於改善或維持一項或多項身體適能，進而達到健康促進的目的。以下將介紹 2 種不同運動的種類。

1) 阻力運動

定義	好處
- 阻力訓練主要指身體對抗阻力的運動，加強肌肉的力量 - 主要訓練的部位多為大肌群，例如胸部、臀部、腹部等	- 強化肌肉 - 有助身體更易平衡，降低跌倒的風險 - 幫助長者保持日常行動自如，例如行樓梯、行路、攞重嘢等
例子	
- 舉重(啞鈴/水樽等) - 搬運重物 - 拳上壓/膝上壓 - 使用阻力帶進行運動 - 深蹲	

2) 帶氧運動

定義	好處	
- 使用大肌群(腿、手、臀等) - 有規律性(動作重覆) - 可持續性(連續活動 10 分鐘以上)	- 增進心肺耐力 - 控制體重，降低肥料 - 預防慢性疾病，如心臟病及糖尿病等	
例子		
低強度	中等強度	高強度
- 慢行 - 站立 	- 緩步跑 - 打羽毛球 - 打乒乓球 	- 跑步 - 行樓梯 - 游泳 

季節性流感疫苗注射計劃



日期:2023 年 10 月中(待定)

時間:下午 1:30 開始

名額: 150 名

接受報名日期:

【請稍後留意中心公佈】

免費

備註:

1. 只接受 50 歲或以上會員注射 ;
(注射當日必須年滿 50 歲及攜帶身份證明文件登記) ;
2. 不適合服用抗凝血藥物人士注射
3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人;在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射 ;
4. 疫苗短缺、額滿即止



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

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

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：何友琪

撰稿：何友琪

『9月份例會時間』

日期：2023年9月6日(星期三)(農曆:七月廿二日)

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

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