



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2024年1月份通訊

新年 2024 快樂

保良局成立145周年誌慶活動

參觀香港文化博物館 -

《保赤安良145年 — 以善心建善業》專題展覽

日期：2024年1月25日（星期四）

集合時間：下午1時正

集合地點：本中心

名額：20人

費用：\$10（已包旅遊巴來回）

內容：以導賞形式參觀本局與香港文化博物館聯合籌劃之首次局外大型專題展覽，透過多媒體互動裝置及大量50-60年代的懷舊展品，重溫本局與香港同行的足跡；另設自由活動時間讓各位穿梭其他專題展覽。

負責職員：方姑娘



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



飛鏢練習場

日期：1月12、19、26日(星期五)
時間：下午2:00 – 4:00
內容：練習擲鏢技巧，挑戰01及搶
奪陣地(CRICKET)遊戲
地點：本中心
名額：共6名
費用：\$30
負責職員：方姑娘
備註：曾參與飛鏢同樂日優先報名



★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。



迎龍「摺」福

日期：1月12、19、26日及
2月2日(星期五)
時間：上午 10:00 – 11:00
內容：教授摺出財神爺、龍造型等紙
藝迎接新年
地點：本中心
名額：共 6 名
費用：\$40
負責職員：方姑娘



不朽金曲齊唱K

日期：1月16日(星期二)
時間：下午2:00 – 4:00
內容：會員及職員共同獻唱。
地點：本中心
名額：共15名
費用：\$20
負責職員：羅姑娘



得意鴨仔串珠班

日期：1月10、17、24、31日、
2月14、21日(星期三)

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6名

費用：\$60

負責職員：朱姑娘



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，使用長者醫療券方法與個案分享、注意事項

名額：不限

費用：全免

主講：衛生署



長者飲食營健大道講座

日期：1月22日(星期一)

時間：上午10:00 – 11:00

內容：介紹均衡飲食的原則，常見的飲食問題和掌握合適的處理方法

名額：不限

費用：全免

主講：衛生署



低脂肪飲食及烹調方法講座

日期：2月5日(星期一)

時間：上午10:00 – 11:00

內容：介紹如何從不同的食物類別中選擇低脂肪食物，及其烹調方法

名額：不限

費用：全免

主講：衛生署



疫情下睽違數年的敬老賀新春將於本年復辦！

抽籤日期及其他細節待定，

有興趣參加的會員記得留意中心最新消息！

甲辰年 敬老賀新春

日期：2024年2月27日(星期二)

【農曆正月十八日】

內容：表演、抽獎、新春聚餐



活動預告

保良局方譚遠良健樂中心

一		二		三	
				3	廿二
				9:30	早晨健樂站
				10:00	1月份例會
				14:00	1月份例會
8	廿七	9	廿八	10	廿九
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	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	14:00	得意鴨仔串珠班
15	初五	16	初六	17	初七
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	友聚魔力橋	14:00	不朽金曲齊唱K	14:00	得意鴨仔串珠班
22	十二	23	十三	24	十四
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
10:00	長者飲食營健大道 講座	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	得意鴨仔串珠班
29	十九	30	二十	31	廿一
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	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	得意鴨仔串珠班
5/2	廿六	6/2	廿七	7/2	廿八
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
10:00	低脂肪飲食及 烹調方法講座	9:45	精裝健體操	10:00	2月份例會
14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	14:00	2月份例會



2024 年 1 月份活動時間表

四		五		六		日
4	廿三	5	廿四	6	小寒	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	7
9:45	精裝健體操	9:45	精明使用長者	9:45	精裝健體操	
14:00	友聚魔力橋		醫療券講座	14:00	友聚魔力橋	廿六
		14:00	友聚魔力橋			
11	十二月	12	初二	13	初三	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	14
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	友聚魔力橋	10:00	迎龍「摺」福	14:00	友聚魔力橋	初四
		14:00	飛鏢練習場			
18	初八	19	初九	20	大寒	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	21
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	友聚魔力橋	10:00	迎龍「摺」福	14:00	友聚魔力橋	十一
		14:00	飛鏢練習場			
25	十五	26	十六	27	十七	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	28
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
13:00	參觀活動	10:00	迎龍「摺」福	10:00	健康檢測站	十八
14:00	友聚魔力橋	14:00	飛鏢練習場	14:00	友聚魔力橋	
1/2	廿二	2/2	廿三	3/2	廿四	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	4/2
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	友聚魔力橋	10:00	迎龍「摺」福	14:00	友聚魔力橋	立春
		14:00	友聚魔力橋			

★由註冊體適能教練教授

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：透過魔力橋訓練腦筋，認識新朋友。

地點：本中心

名額：2-8名

費用：全免



2024 年健康檢測站新項目

中心一直提供定期的身體檢測(血壓/血糖/體重)，現在此基礎上加入檢測血酮、尿酸及總膽固醇三個項目。

✚ 血酮

當空腹血糖高於 13.8 mmol/L 或一般血糖高於 16.6 mmol/L 才需檢驗

正常： <0.6mmol/L	需要就醫： 0.6~1.5mmol/L	有患上酮酸中毒的風險： 1.5mmol/L 以上
-------------------	------------------------	-----------------------------

➤ 酮酸中毒症狀為

1.口渴 2.尿頻 3.高血糖 4.出現尿酮 5.噁心嘔吐 6.腹痛 7.呼吸帶水果味

嚴重可以導致昏迷及死亡

✚ 尿酸

尿酸是人體內嘌呤/普林 (Purine) 的最終代謝物；高尿酸有 10% 機率發展為痛風

需要空腹檢查

正常 0.26-0.42mmol/L	高尿酸 男：大於 0.42mmol/L 女：大於 0.36 mmol/L
-----------------------	--

✚ 總膽固醇

總膽固醇超標會誘發冠心病和中風

理想濃度： < 5.2 mmol/L	邊際高危險濃度： 5.2 至 6.2mmol/L	高危險濃度： ≥ 6.2mmol/L
-----------------------	-----------------------------	-----------------------

健康檢測站

日期：1月27日(星期六)

時間：上午 10:00 – 12:00

內容：為參加者進行身體檢測及記錄資料。 *空腹檢查最佳*

地點：本中心

名額：共 10 名

費用：1. 血壓 + 血糖 + 體重：\$15

2. 血壓 + 血糖 + 體重 + 尿酸 + 總膽固醇：\$60

⚠ 如血糖結果欠佳建議加驗血酮，另收\$15

負責職員：劉姑娘



手工班

日期：1月 - 3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：1月 - 3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

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

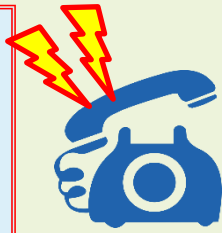
服務對象: 中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

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

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	✗	✗	✗

中心服務

戶內活動

戶外活動

督印：黎志榮
校對：朱秀芬
編輯及設計：方曉欣
撰稿：方曉欣

『2月份例會時間』

日期：2024年2月7日(星期三) (農曆十二月廿八日)

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 方曉欣 羅銀笑 朱惠玲 繆少英

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