



**保良局**  
PO LEUNG KUK

**保良局方譚遠良健樂中心**

**2024年10月份通訊**

## 10月份「賞心。悅事系列」

歡忻鼓舞音樂坊(第二期)

編織好心情(第二期)

玻璃彩繪工作坊(第一期)

健體橡筋操

為了讓更多會員參與，每月「賞心。悅事系列」將以抽籤形式報名，中籤會員只能選擇參加其中一項活動，額滿即止。為鼓勵參加者踴躍出席，如參加者出席率不足75%，下期中籤將列入次選擇順位。

**抽籤圖示**



**10月份抽籤留名期限：**

**10月3日至9日下午4:00**

### 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

### 卡拉ok縱情唱

日期：10月8日(星期二)

時間：下午2:00 - 4:00

內容：藉著歌唱抒發感情，發揮音樂潛能

地點：本中心

名額：共15名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



# 中心偶到活動



## 奶粉售賣



加營素 \$195/罐  
含優質蛋白質及  
維他命 D，有助  
維持及增強肌肉



怡保康 \$235/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



## ★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節**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：聶姑娘



## 飛鏢練習場

日期：10月18、25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8名/節

費用：\$10/節

負責職員：方姑娘

備註：參加者對飛鏢運動有基本認識



## ★趣趣「方堂」- 舞生開打

日期：10月22、29日，11月5日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：融合了心肺功能、肌力、肌耐  
力、柔軟度等全方位的鍛鍊，在開心玩  
樂之餘改善健康體適能的各種特質，從  
而得到更良好的生活品質。

名額：共8名

費用：\$60

負責職員：聶姑娘



## ★身體成份你要析

日期：10月9、23、30日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：測量身體成份，了解各項指  
數後改進生活習慣

地點：本中心

名額：共5名/節

費用：\$20/節

負責職員：聶姑娘



## 賞心·悅事 - 歡忻鼓舞音樂坊

日期：10月14、21、28日(一)

時間：下午2:00 - 4:00

內容：透過非洲鼓訓練專注及減壓放鬆。

名額：共6名

費用：免費

導師：黃浩麟先生

負責職員：然仔



## 賞心·悅事 - 玻璃彩繪工作坊

日期：10月16日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：以玻璃彩繪藝術創作

玻璃彩繪木燈座，抒發

情緒及建立自信

名額：共10名

費用：免費

負責職員：方姑娘



## 賞心·悅事 - 編織好心情

日期：10月5、12日(六) 及

10月19、26日(六)

時間：上午9:30 - 10:30

內容：透過編織獨一無二的手機繩，放鬆心情和釋放壓力

名額：共8名

費用：免費

負責職員：方姑娘



## 賞心·悅事 - 健體橡筋操

日期：10月17、24、31、

11月7、14、21日(四)

時間：下午2:30 - 3:30

內容：利用橡筋帶運動強化肌肉和減輕壓力，保持身心健康

名額：共12名

費用：免費

導師：何友琪先生

負責職員：方姑娘



## 健康檢測站

日期：10月19日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：由護士為參加者進行體檢及記錄。

**\*空腹檢查最佳\***

地點：本中心

名額：共10名

檢查項目及費用：

1. 血壓+血糖+體重：\$15

2. 項目(1)+尿酸+總膽固醇：\$60

⚠️ 如血糖結果欠佳建議加驗血酮，需另收\$15

負責職員：劉姑娘



## 中心健康講座

### 認識認知障礙症講座

日期：10月21日(一)

內容：認識認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法

時間：上午10:00

主講：衛生署

地點：中心活動室

負責職員：方姑娘



# 保良局方譚遠良健樂中心

一		二		三	
30/9	廿八	1/10	十九	2	三十
9:30 早晨健樂站		國慶日		9:30 早晨健樂站	
9:45 精裝健體操				10:00 10月份例會	
14:00 歡忻鼓舞音樂坊				14:00 10月份例會	
7	初五	8	寒露	9	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 卡啦ok縱情唱		10:00 創藝同行(手工班)	
				14:00 ★身體成份你要析	
14	十二	15	十三	16	十四
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		9:45 精裝健體操	
14:00 歡忻鼓舞音樂坊		13:30 注射流感疫苗		10:00 創藝同行(手工班)	
				14:00 賞心·悅事 - 玻璃彩繪工作坊	
21	十九	22	二十	23	霜降
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站	
10:00 認識認知障礙症講座		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操	
14:00 歡忻鼓舞音樂坊		14:00 ★趣趣「方堂」 - 舞生開打		10:00 創藝同行(手工班)	
				14:00 ★身體成份你要析	
28	廿六	29	廿七	30	廿八
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		9:45 精裝健體操	
14:00 歡忻鼓舞音樂坊		14:00 ★趣趣「方堂」 - 舞生開打		10:00 創藝同行(手工班)	
				14:00 ★身體成份你要析	
4/11	初四	5/11	初五	6/11	初六
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 11月份例會	
14:00 歡忻鼓舞音樂坊		14:00 ★趣趣「方堂」 - 舞生開打		14:00 11月份例會	

## 和諧粉彩工作坊



## 電氣安全講座



## 歡聚賀中秋

# 2024年10月份活動時間表

四		五		六		日
3	九月	4	初二	5	初三	6
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	
10:00	創藝同行(歌唱班)	14:00	友聚魔力橋	14:00	賞心·悅事 - 編織好心情	初四
14:00	友聚魔力橋					
10	初八	11	初九	12	初十	
9:30	早晨健樂站	重陽節		9:30	早晨健樂站	13
9:45	精裝健體操			9:45	精裝健體操	十一
10:00	創藝同行(歌唱班)			14:00	賞心·悅事 - 編織好心情	
14:00	友聚魔力橋					
17	十五	18	十六	19	十七	
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	10:00	健康檢測站	
10:00	創藝同行(歌唱班)	14:00	飛鏢練習場	14:00	賞心·悅事 - 編織好心情	十八
14:30	賞心·悅事 - 健體橡筋操					
24	廿二	25	廿三	26	廿四	
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	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
10:00	創藝同行(歌唱班)	14:00	飛鏢練習場	14:00	賞心·悅事 - 編織好心情	廿五
14:30	賞心·悅事 - 健體橡筋操					
31	廿九	1/11	十月	2/11	初二	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	3/11
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
10:00	創藝同行(歌唱班)	14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	初三
14:30	賞心·悅事 - 健體橡筋操					
7	立冬	8	初八	9	初九	日
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	10
10:00	創藝同行(歌唱班)	14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	
14:00	友聚魔力橋					初十

★由註冊體適能教練教授

## 中銀義工探訪



## 歡忻鼓舞音樂坊

# 體適能多面睇

您的關節活動度 (Range of Motion, ROM) 良好嗎? (iv)

## 肘關節活動度的參考值:

**屈曲:** 屈曲就是彎前臂。

大約135-150°。

一般前臂彎過來，

手指可以輕鬆地搭在肩上，

肘關節的屈曲就到位了。

**伸展:** 就是伸直手臂，

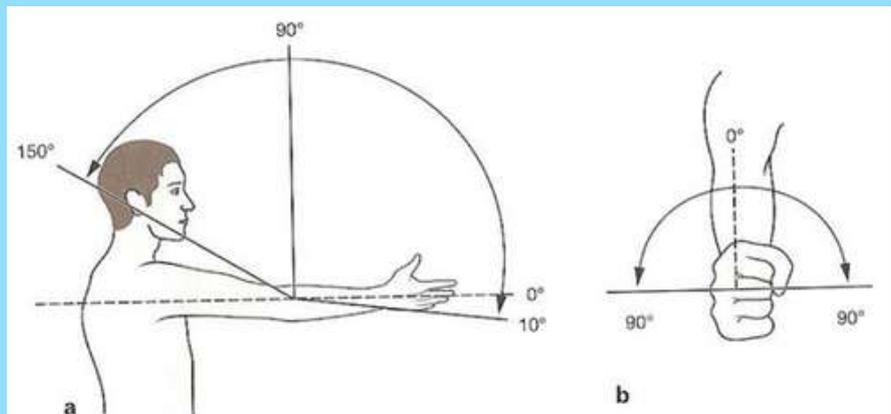
呈一條直線的時候，就是0°。很多人存在過伸，就是比0°

再伸直一些，叫做過伸，大約10-15°。前臂夾緊貼在身體兩側，肘彎成90°，

手握拳豎起大拇指，大拇指正好指向上，就是0°位。

**旋前:** 就是旋轉小臂讓手心向下，大概80-90°。

**旋後:** 和旋前相反方向旋轉，讓手心向上就是旋後，大約80-90°。



## 腕關節活動度的參考值:

手與前臂伸直呈一條直線，

手掌向下，是腕關節的0°位。

**屈曲(掌屈):** 向手心的方向，

向下彎手腕，大約50-60°。

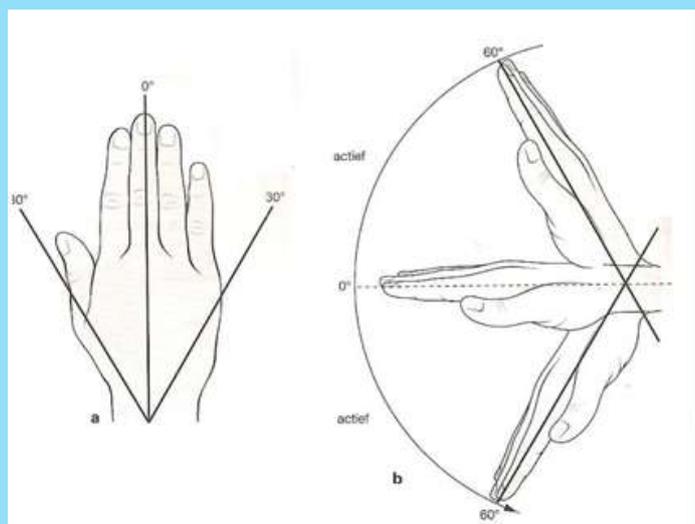
**伸展(背伸):** 向手背的方向，

向上抬手腕就是背伸，

大約30-60°。

**尺側偏:** 手腕伸直，向小手指的方向偏手掌，就是尺側偏，大約30-40°。

**橈側偏:** 手腕伸直，向大拇指指的方向偏手掌，就是橈側偏，大約25-30°。



## 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

銀齡導師: 麥瑞群



## 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

銀齡導師: 毛翠萍



## 社區飯堂服務



### 膳食類型

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; 如有任何疑問, 歡迎向職員查詢。

膳食類型	時間	收費
湯粉 / 粥 / 麵包	上午9:30	\$5
兩餸一湯及白飯	上午11:30 / 中午12:00	\$15
兩餸白飯及水果	下午5:00	\$15



## 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

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: 陳俊然、方曉欣

撰稿: 陳俊然

『11月份例會時間』

日期: 2024年11月6日(星期三) (農曆十月初六日)

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 陳俊然 聶燕 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