



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2024年3月份通訊

財政預算案

2024/25 懶人包

1. 寬減2024/25年度首季的住宅及非住宅物業差餉，以每戶1,000元為上限。
2. 發放額外半個月金額的標準綜援，高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼。
3. 長者社區照顧服務券計劃（社區券）將增至11,000張。
4. 今年第二季長者院舍照顧服務券計劃（院舍券）將增至5,000張。
5. 發行700億零售債券，包括500億元銀色債券，每手入場費為1萬元，年期為3年，每半年派息一次，不設二手市場。息率方面，第8批銀色債券保底息率為5厘。
6. 房屋署「現金津貼試行計劃」延長一年至明年六月，幫助紓緩申請人輪候公屋期間的生活困難。

⚠ 請留意：為響應都市固體廢物收費政策，本中心下個月起取消將月訊投入信箱，以實踐源頭減廢。在此鼓勵會員出席每月例會及加入Whatsapp資訊站，以獲取中心最新消息。

中心偶到活動



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：3月15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：\$10

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。



齊聽齊唱

日期：3月12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：羅姑娘



快樂座椅 Zumba 舞

日期：3月22日(星期五)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：Zumba是一種把運動變得有趣的舞蹈，大家隨著舞曲節奏律動，活動平時比較少用的肌肉部位

地點：本中心

名額：共10名

費用：\$10

負責職員：聶姑娘



健康檢測站

日期：3月23日(星期六)

時間：上午10:00 – 12:00

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，另收\$15

負責職員：劉姑娘



中心健康講座

認識護老者精神壓力講座

日期：3月4日(一)

時間：上午 10:00

主講：衛生署



認識消化不良講座

日期：3月11日(一)

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



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：逢星期一及星期四

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

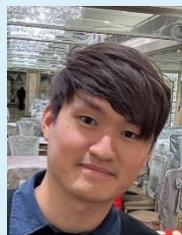
名額：2-8名

費用：全免



新員工介紹

各位好，我係2月份新入職的福利工
作員陳俊然，大家可以叫我然仔，好
高興可以加入本中心工作，
未來我會負責籌辦各類活動
及班組，請大家多多支持！



新員工介紹

大家好！我是二月正式入職的新員工
聶燕，之前有從事過瑜伽、健身、長
者健體、健體舞的工作，
未來將會負責體適能相關
的事物，請各位多多關照！



保良局方譚遠良健樂中心

一		二		三	
				6	廿六
				9:30	早晨健樂站
				10:00	3月份例會
				14:00	3月份例會
11	初二	12	初三	13	初四
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
10:00	認識消化不良講座	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操
14:00	友聚魔力橋	14:00	齊聽齊唱K		
18	初九	19	初十	20	春分
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				
25	十六	26	十七	27	十八
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	友聚魔力橋				
1/4	廿三	2/4	廿四	3/4	廿五
		9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
		9:45	精裝健體操	10:00	4月份例會
				14:00	4月份例會
	復活節				

敬老賀新春



方老與你共元宵

2024年3月份活動時間表

四		五		六		日
7	廿七	8	婦女節	9	廿九	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	10
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					二月
14	初五	15	初六	16	初七	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	17
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	飛鏢練習場			初八
21	十二	22	十三	23	十四	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	24
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	快樂座椅 Zumba舞	10:00	健康檢測站	十五
28	十九	29	廿十	30	廿一	
9:30	早晨健樂站	耶穌受難節		耶穌受難節翌日		31
9:45	精裝健體操					廿二
14:00	友聚魔力橋					

★由註冊體適能教練教授



送兔迎龍慶新歲

甚麼是素食？

素食是指不吃肉類、魚類和家禽，而以多種植物類食物為主的飲食方式。



素食大多包括高纖低脂食物，對於降低膽固醇和血壓尤有幫助；同時可防止動脈壁形成血塊，減低患心臟病的機會。此外，素食中蘊含豐富纖維，可調節腸道的蠕動、預防便秘和減低患大腸癌的風險。高纖飲食可令你飽腹的時間更長，因此可能有助於維持體重，甚至減重。蔬果是素食中不可或缺的一部分，為人體提供重要的維他命和礦物質，可促進整體健康、增強抵抗力。



然而，素食也有其弊處，皆因某些營養難以從蔬菜中攝取。例如維他命 B12 只能在動物為主要的食物中找到，包括肉類、禽畜、魚類、蛋等。缺乏維他命 B12 會令身體虛弱。純素食者更未能從多脂魚中攝取對心臟健康尤為重要的奧米茄三脂肪酸。謹記周詳計劃你的素食方式，確保均衡攝取各種營養素。

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：方曉欣、陳俊然
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

『4月份例會時間』
日期：2024年4月3日(星期三)(農曆二月廿五日)
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 羅銀笑 聶燕 朱惠玲 繆少英
黃少豪 方春霞 方春艷 徐劍英