



保良局

PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2024 年 6 月份通訊

60歲或以上香港居民
(包括合資格殘疾人士)
2024年8月25日起
必須使用樂悠咭享用 \$2 乘車優惠



由 2024 年 8 月 25 日起，不記名長者八达通及一般個人八达通將不再適用於二元乘車優惠。屆時，合資格受惠人士必須使用樂悠咭（適用於 60 歲或以上香港居民）或已加註「殘疾人士身分」的個人八达通（適用於 60 歲以下合資格殘疾人士）才可享用二元優惠計劃。

遞交申請後，請留意八达通卡有限公司發出的短訊、電郵或信件，以了解申請進度。就資料不詳或證明文件不齊的申請，八达通卡有限公司會向申請人發出手機短訊、電郵或信件要求補交。接獲短訊或電郵的申請人可致電樂悠咭申請服務熱線 3147 1388 查詢，而收到信件的申請人則應在 14 天內補交資料，否則有關申請將不獲繼續處理。申請完成後，八达通卡有限公司將根據申請表上的地址陸續寄出樂悠咭，如你在收到有關短訊後 10 日或在完成申請後四星期仍未收到樂悠咭，請致電樂悠咭申請服務熱線 3147 1388 直接與職員聯絡。

樂悠咭毋須啟動，透過現有的增值渠道增值多於 50 元即可使用。



大家好！我是新來實習的社工潘姑娘，將會逢星期二、三、四與大家見面，我十分開心有機會在中心實習，體驗同事們上下一心為大家服務，而每次看見老友記進出中心時，總是面露笑容，感覺很親切及有歸屬感。

未來幾個月我都會為大家舉辦一些活動，希望大家踴躍支持，詳情請留意中心海報。



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 \$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



★繽紛健體舞(6月)

日期：6月11、18、25日(星期二)

時間：下午2:00 – 3:00

內容：以不同編曲風格的歌曲，配上簡單易學的舞步，用輕鬆有趣的方法燃燒脂肪、釋放壓力及改善身體機能

地點：本中心

名額：共6名

費用：\$60

負責職員：聶姑娘



★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：聶姑娘



飛鏢練習場

日期：6月21、28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 / 節

費用：\$10 / 節

負責職員：方姑娘

備註：曾參與飛鏢同樂日優先報名



★身心舒展瑜伽舞(6月)

日期：6月25日(星期二)

時間：上午10:00 – 11:00

內容：將瑜伽與舞蹈動作融合，既有瑜伽的舒緩寧靜，又有舞姿的曼妙優美，幫助陶冶性情、舒緩壓力

地點：本中心

名額：共6名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



健康檢測站

日期：6月22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，
另收\$15

負責職員：劉姑娘



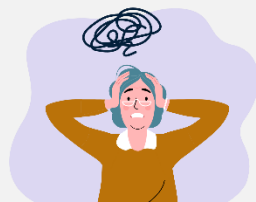
中心健康講座

壓力與健康生活模式講座

日期：6月3日(一)

時間：上午10:00

主講：衛生署



商品說明條例講座

日期：6月17日(一)

時間：上午10:00

主講：海關消費者保障科



地點：中心活動室
負責職員：方姑娘

齊聽齊唱 K

日期：6月19日(星期三)

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



智式用

日期：6月17日(星期一)

時間：下午2:00 – 4:00

內容：學習如何使用簡單又實用的手機應用程式令生活更方便

地點：本中心

名額：共6名

費用：\$10

負責職員：然仔



地區安老探訪

日期：6月7日(星期五)

時間：下午2:00 – 4:00

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



與你共聚「布」親恩

日期：6月14日(星期五)

時間：下午2:00 – 4:00

內容：與會員試玩新興運動—布袋球，訓練手眼協調及平衡力。玩遊戲派禮物慶祝父親節。

名額：30名

費用：\$30

負責職員：然仔



保良局方譚遠良健樂中心

一		二		三	
3/6	廿七	4/6	廿八	5	芒種
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	6月份例會
10:00	壓力與健康生活模式講座	14:00	友聚魔力橋	14:00	6月份例會
14:00	友聚魔力橋				
10	初五	11	初六	12	初七
端午節		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	★舒懷座椅健體運動	10:00	創藝同行(手工班)
		14:00	★繽紛健體舞	14:00	地區探訪
17	十二	18	十三	19	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
10:00	商品說明條例講座	10:00	★舒懷座椅健體運動	10:00	創藝同行(手工班)
14:00	智式用	14:00	★繽紛健體舞	14:00	友聚魔力橋
24	十九	25	二十	26	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	靈活關節	10:00	★身心舒展瑜伽舞	10:00	創藝同行(手工班)
	健體運動(踝關節)	14:00	★繽紛健體舞	14:00	齊聽齊唱K
1/7	廿六	2/7	廿七	3/7	廿八
香港特別行政區 成立紀念日		9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
		9:45	精裝健體操	10:00	7月份例會
				14:00	7月份例會

★繽紛健體舞



與你共聚頌親恩

2024 年 6 月份活動時間表

四		五		六		日
6	五月	7	初二	8	初三	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9
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	端午節探訪	14:00	精選桌遊體驗	初四
14:00	友聚魔力橋					
13	初八	14	初九	15	初十	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	16
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	與你共聚'布'親恩	14:00	精選桌遊體驗	父親節
14:00	友聚魔力橋					
20	十五	21	夏至	22	十七	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	23
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	飛鏢練習場時段	10:00	健康檢測站	十八
14:00	開開心心說古今			14:00	精選桌遊體驗	
27	廿二	28	廿三	29	廿四	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	30
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	飛鏢練習場時段	14:00	精選桌遊體驗	廿五
14:00	開開心心說古今					
4	廿九	5	三十	6	小暑	
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	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	開開心心說古今	14:00	友聚魔力橋	14:00	精選桌遊體驗	初二

★由註冊體適能教練教授

★舒懷座椅健體運動



★身心舒展瑜伽舞

睇多能適體

您的關節活動度 (Range of Motion, ROM) 良好嗎?

人體的關節活動大致分為:

頸椎、脊柱、盆骨、肩關節、肩胛骨、肘關節、腕關節、髖關節、膝關節、踝關節。

正常的關節有一定的活動度，當受發炎、傷患或缺少運動等等各種原因影響時，關節的活動度會受到限制，導致身體的活動能力遇到障礙。

踝關節活動度的參考值：

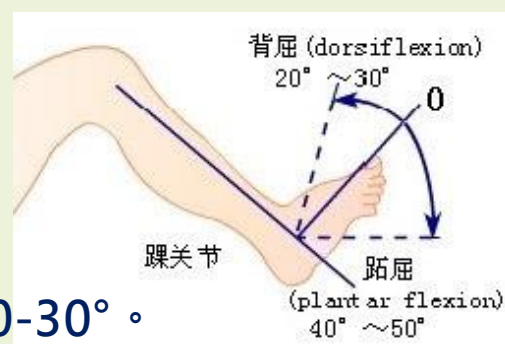
坐在床上伸直腿，小腿平放在床面上足尖向正上方，就是踝關節的 0° 位。

背伸：向上勾腳尖就是踝關節的背伸，約 20-30°。

跖屈：腳尖向下踩就是踝關節的跖屈，約 40-50°。

內翻：腳自然放鬆，向腳心的方向偏，讓兩個腳心相對，就是內翻，約 30°。

外翻：腳自然放鬆，向腳背的方向偏，就是外翻，約 30-35°。



★靈活關節健體運動(踝關節)

日期：6月24日(星期一)

時間：下午2:00 – 3:00

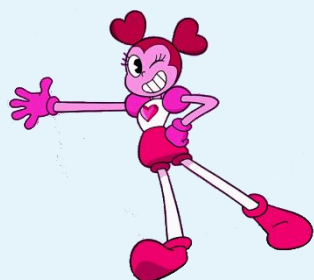
內容：踝關節位於下肢三大關節中最下端，需承受全身所有的重量並維持下肢的穩定性，同時兼具靈活的跑跳功能。通過多個角度的關節活動，幫助提升平衡力。

地點：本中心

名額：共8名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



★舒懷座椅健體運動(6月)

日期：6月11、18日(星期二)

時間：上午10:00 – 11:00

內容：隨著耳熟能詳的音樂舞動，抒發情懷，增強身體的活動能力，身心愉悅又益智

地點：本中心

名額：共8名

費用：\$40

負責職員：聶姑娘



手工班

日期：5月 – 6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：5月 – 6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	\$5
兩餸一湯及白飯	上午 11:30 / 中午 12:00	\$15
兩餸、白飯、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

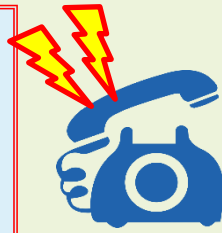
服務對象: 中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

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

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：陳俊然、方曉欣

撰稿：陳俊然

『7 月份例會時間』

日期：2024 年 7 月 3 日(星期三) (農曆五月廿八日)

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 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



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