



### 您今日換咗樂悠咭未？

樂悠咭申請需時約4星期，政府建議在7月28日前遞交申請。附有免郵費回郵信封的申請表格可於指定派發地點索取👉

- ①港鐵客務中心非付費區
- ②香港房屋委員會（房委會）

未申請的話就要盡快登記了！以便8月25日起能享用2元乘車優惠。



大家好！我係新嚟嘅實習同學仔聰仔呀，好開心認識到咁多位老友記～嚟緊我6月-8月每個星期一至五都會起中心度！歡迎咁多位嚟搵我傾計，玩遊戲，分享多D你地唔同嘅大小事比我聽。



大家好！我係實習同學迦勒，嚟緊去到8月嘅時間我都會起中心度，無論你有冇需要都歡迎大家嚟搵我傾計。另外嚟緊我會有唔同嘅小組活動，大型活動準備比大家嚟參加，希望大家多多支持！多謝大家～



### 感恩歡樂獻關懷

日期：7月11日(星期四)  
時間：下午2:00 - 3:15  
內容：一齊唱懷舊金曲玩遊戲，共渡一個歡樂的下午  
地點：本中心  
名額：共30名  
費用：\$20  
合作：感恩歡樂義工隊  
負責職員：方姑娘



### 一紙平安

日期：7月20日(星期六)  
時間：下午2:00 - 4:00  
內容：以法律角度及玩遊戲講解辦理平安紙的方法  
地點：本中心  
名額：共30名  
費用：\$20  
合作：Gallant何耀棣律師事務所  
負責職員：方姑娘



# 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 \$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



## ★必備課堂-踏步操

日期：7月22日(星期一)

時間：下午2:00 – 3:00

內容：跟著節拍做踏步及其不同的變  
化步，可燃燒脂肪，促進心肺功能，  
掌握後適合應用在日常生活中

名額：共8名

費用：\$20

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



## ★開心遊「手耳」

日期：7月15日(星期一)

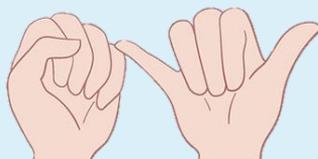
時間：上午10:00 – 11:00

內容：綜合手指運動、自我耳部按  
摩、靈動眼手練習，健腦護眼，暢通  
耳部周邊氣血循環，保護聽覺。

名額：共8名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



## ★必備課堂-有效熱身

日期：7月15日(星期一)

時間：下午2:00 – 3:00

內容：做足熱身可提升運動表現兼預  
防傷患。運動前熱身的四大元素

【R.A.M.P】

地點：本中心

名額：共8名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



### ★必備課堂-筋肌伸拉

日期：7月29日(星期一)

時間：下午2:00 – 3:00

內容：靜態拉筋，令您放鬆身體，舒緩壓力，加強身體的柔軟度。

名額：共8名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



### ★靈活關節健體運動(7月)髌關節

日期：7月29日(星期一)

時間：上午10:00 – 11:00

內容：通過多個角度的髌關節活動，結實此關節相關的肌肉，增加活動度。

名額：共8名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



### 後顧無憂

日期：7月10、17日(星期三)

時間：下午2:00 – 3:00

內容：晚年規劃、生命故事、遺囑、持久授權書、預設醫療指示、嘉賓分享等

名額：30名

負責職員：潘姑娘



### 壓出好心情

日期：7月24日(星期三)

時間：下午2:00 – 4:00

內容：了解你的壓力來源，並透過靜觀覺察自身減少壓力，學識與他相處的方法

名額：40名

負責職員：聰仔及迦勒



### 健康檢測站

日期：7月20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

#### 退化性膝關節炎： 日常生活篇講座

主講：衛生署

日期：7月22日(一)

時間：上午10:00

內容：

1. 膝部退化性關節炎的成因及處理方法
2. 關節保護守則
3. 解決因關節而引起的日常生活困難的方法



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	
1/7	廿六	2/7	廿七	3	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	色彩之旅	14:00	7月份例會
8	初三	9	初四	10	初五
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	友聚魔力橋	14:00	色彩之旅	14:00	後顧無憂
15	初十	16	十一	17	十二
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	★開心遊「手耳」	14:00	色彩之旅	14:00	後顧無憂
14:00	★必備課堂-有效熱身				
22	大暑	23	十八	24	十九
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
10:00	退化性膝關節炎講座	14:00	色彩之旅	14:00	壓出好心情
14:00	★必備課堂-踏步操				
29	廿四	30	廿五	31	廿六
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	9:45	精裝健體操
10:00	★靈活關節健體運動 (腕關節)	14:00	友聚魔力橋	14:00	壓出好心情
14:00	★必備課堂-筋肌伸拉				

## 美城與你賀佳節



地區安老探訪-端午節

# 2024年7月份活動時間表

四		五		六		日
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	心之回憶錄	14:00	飛鏢練習場時段	初二
11	初六	12	初七	13	初八	
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	感恩歡樂獻關懷	14:00	心之回憶錄	14:00	飛鏢練習場時段	初九
18	十三	19	十四	20	十五	
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	開開心心說古今	14:00	心之回憶錄	10:00	健康檢測站	十六
				14:00	一紙平安	
25	廿十	26	廿一	27	廿二	
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	
14:00	開開心心說古今	14:00	心之回憶錄	14:00	友聚魔力橋	廿三
1/8	廿七	2/8	廿八	3/8	廿九	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	4/8
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	友聚魔力橋	七月

★由註冊體適能教練教授



與你共聚'布'親恩

# 體適能多面睇

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

### 髖關節活動度的參考值

#### 屈曲：

屈曲就是彎曲，膝蓋去接觸胸口就是髖關節的屈曲。大約  $130^{\circ}$ ，但是也有觀點認為髖關節的屈曲只有  $90^{\circ}$ ， $90^{\circ}$  之後再向更大的角度就不是髖本身的活動了，而是下腰部的參與完成的。

#### 後伸或者伸展：

就是後踢腿的動作，大約  $10-15^{\circ}$ ，有人會覺得角度比這個大，例如武術和舞蹈演員可以踢得很高，雜技裡柔術演員甚至能腳踩在自己的頭頂上。這也是下腰部的伸展幫助完成的，髖本身就只有  $20^{\circ}$  之內的後伸角度。

#### 內收：

交叉步的時候右腿向左邁步、左腿向右邁步就是髖關節的內收，大約  $20-30^{\circ}$ 。

#### 外展：

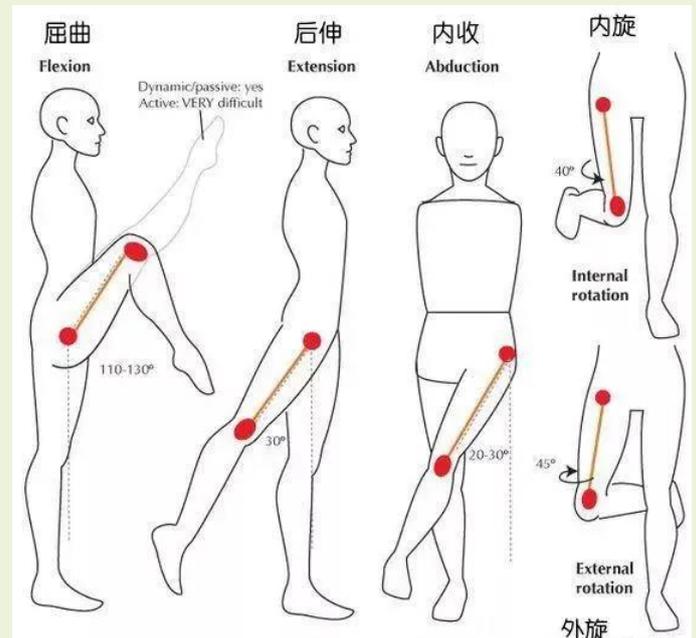
兩腿分開就是髖關節的外展。大約  $30-45^{\circ}$ 。系統訓練之後角度能增大很多，能“一字馬”就是練習效果的體現。

#### 外旋：

“翹二郎腿”和踢毽子的時候，小腿翻轉向裡的動作就是外旋。大約  $30-40^{\circ}$ 。

#### 內旋：

和外旋相反的方向翻轉小腿就是內旋。大約  $40-50^{\circ}$ 。



## 手工班

日期：7月 - 9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：7月 - 9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  
工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			✗	✗	✗

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



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

『8月份例會時間』  
日期：2024年8月7日(星期三)(農曆七月初四日)  
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](mailto: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