



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心
2024年8月份通訊

保良局賣旗日
PO LEUNG KUK FLAG DAY
14.8.2024 (星期三 Wednesday)
全港各區 Territory-wide

以人為本 眾心行善
Putting people first from the start, igniting kindness with united hearts

支持線上買旗
SUPPORT ONLINE FLAG-SELLING

成為賣旗義工
BE THE VOLUNTEER!

活動行政費由保良局董事會成員贊助，善長捐款將全數用於保良局多元化服務，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。
All administrative expenses of the event are sponsored by the Board of Directors of Po Leung Kuk. Donations received will be fully used to support the diversified community services of Po Leung Kuk, benefitting children, youth, elderly and people with disabilities.

保良局與香港人同行 146 年，承傳「保赤安良」的理念，為社會各階層人士提供適切援助。今年賣旗日謹訂於 **8月14日（星期三）** 於全港各區舉行。過去保良局賣旗日的旗紙設計都別出心裁，今年亦不例外，更首度聯同本地著名當代藝術家——劉建文先生攜手合作，以「擇善同行 Kinder Together」為題作畫及設計一套六款精美紙旗，呼應保良局年度主題「以人為本 眾心行善」。中心感謝各位義工多年來參與戶外賣旗，以及各善長踴躍支持賣旗日。本年中心將再次招募義工，於賣旗日為有需要人士籌措資源。有關詳情歡迎致電 29525601 與然仔聯絡。

四價流感疫苗 注射服務



日期：10月中（待定）

內容：由護士注射四價流感疫苗

備註：

1. 參加者須攜帶 **身份證** 及 **會員證**。
2. 對雞蛋、新霉素、流感疫苗過敏；如注射當日身體不適、發燒或新冠檢測呈陽性人士均不宜接受注射

接受報名日期：請留意中心公佈

社區資源齊共享

日期：8月13日(星期二)

時間：下午2:00-3:30

內容：由社工介紹長者社區資源、離院支援計劃、申請津助安老院等

名額：40名

費用：全免

負責職員：潘姑娘、朱姑娘



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



★趣趣「方堂」- 我是模特兒

日期：8月13日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

內容：了解各個動作正確發力的肌肉
部位，使自己的身姿更挺拔、
矯健。

名額：共8名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘

難度：★ ★ ☆ ☆ ☆



★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



★循腹瘦綿綿健體操

日期：8月19日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

內容：通過課程了解自己的步幅
和步頻，良好的步姿可增強關節周圍
的肌肉及肌鍵力量，給步行帶來運動
效益，減少因移動而跌倒的風險。

名額：共8名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘

難度：★ ★ ☆ ☆ ☆



★健步行預備班

日期：8月19日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

內容：簡單易學的步伐配合節奏強勁
的音樂，快樂健康地燃燒脂肪，
舒緩緊張，排解壓力。

名額：共8名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘

難度：★ ★ ★ ☆ ☆



★趣趣「方堂」- 我是黃飛鴻

日期：8月26日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

內容：了解各個動作正確發力的肌肉部位，使自己的身姿更挺拔、矯健。

名額：共8名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘

難度：★ ★ ★ ★ ☆



飛鏢練習場

日期：8月10、17、24、31日(星期六)

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



布袋球體驗班

日期：8月16日(星期五)

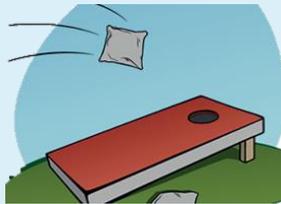
時間：下午2:00 - 3:30

內容：介紹布袋球玩法及規則，教授技巧，體驗運動樂趣

名額：共8名

費用：\$20

負責職員：然仔



板式冰壺體驗班

日期：8月23、30日(星期五)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：介紹板式冰壺玩法及規則，教授技巧，體驗運動樂趣

名額：共8名

費用：\$50

負責職員：然仔



健康檢測站

日期：8月17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

認知障礙講座

日期：8月20日(二)

時間：上午10:00

主講：譚一鴻醫生



痛風症講座

日期：8月26日(一)

時間：上午10:00

主講：衛生署

認識流行性感冒講座

日期：9月5日(一)

時間：上午10:00

主講：衛生署



保良局方譚遠良健樂中心

一		二		三	
5	初二	6	初三	7	立秋
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	8月份例會
14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	14:00	8月份例會
12	初九	13	初十	14	十一
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:00	保良局賣旗日
10:00	★靈活關節健體運動(8月)肩關節	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操
14:00	★循環訓練	10:00	★趣趣「方堂」- 我是模特兒	10:00	創藝同行(手工班)
		14:00	社區資源齊共享	14:00	友聚魔力橋
19	十六	20	十七	21	十八
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
10:00	★健步行預備班	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操
14:00	★腹瘦綿綿健體操	14:30	認知障礙診斷及藥物治療講座	10:00	創藝同行(手工班)
				14:00	友聚魔力橋
26	廿三	27	廿四	28	廿五
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
10:00	痛風症講座	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操
14:00	★趣趣「方堂」- 我是黃飛鴻	14:00	友聚魔力橋	10:00	創藝同行(手工班)
				14:00	友聚魔力橋
2/9	三十	3/9	八月	4/9	初二
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	10:00	9月份例會
14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	14:00	9月份例會



色彩之旅

後顧無憂

2024年8月份活動時間表

四		五		六		日
8	初五	9	初六	10	初七	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	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	飛鏢練習場	初八
14:00	友聚魔力橋					
15	十二	16	十三	17	十四	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	18
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	布袋球體驗班	10:00	健康檢測站	十五
14:00	友聚魔力橋			14:00	飛鏢練習場	
22	處暑	23	二十	24	廿一	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	25
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	板式冰壺體驗班	14:00	飛鏢練習場	廿二
14:00	友聚魔力橋					
29	廿六	30	廿七	31	廿八	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	1/9
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	板式冰壺體驗班	14:00	飛鏢練習場	廿九
14:00	友聚魔力橋					
4/9	初三	5/9	初四	6/9	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	7
11:00	認識流行性感冒講座	14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	初六

★由註冊體適能教練教授



平安是福 (一紙平安)
平安紙/持久授權書專題講座

體適能多面睇

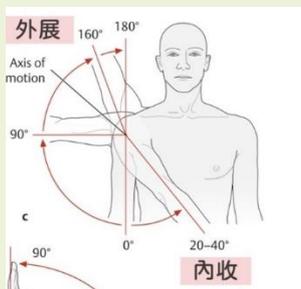
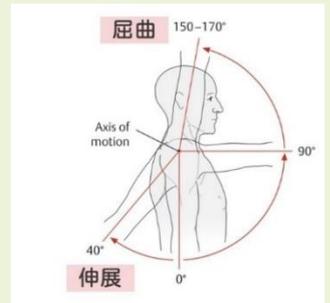
您的關節活動度 (Range of Motion, ROM) 良好嗎？(II)

肩關節活動度的參考值

肩關節讓肩膀做出各種活動，是我們人體中活動度最大、最靈活的關節。

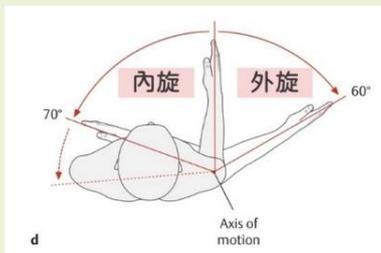
前屈：就是前平舉，最大可以舉到完全豎直，大約是 70-90°。

後伸：手臂貼著身體兩側向後抬的動作就是後伸，大約有 40°。



外展：側平舉就是外展，大約 80-90°。但是外展最大的角度也可以到手臂完全豎直，手臂貼著耳朵，也就是 180°。這是因為有肩帶整體參與運動的緣故，盂肱關節(狹義的肩關節)外展只有大約 90°。

內收：伸直手臂，手去摸對側的腿的動作，就是肩關節的內收。大約 20-40°



內旋：手臂夾緊在身體兩側，肘關節彎成 90°，小臂向裡轉，手能摸到肚子，就是內旋最大角度。大約 70-90°。

外旋：和內旋相反方向的動作就是外旋。大約 70°。

★靈活關節健體運動(8月)肩關節

日期：8月12日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

內容：通過多個角度的肩關節運動，改善活動度，舒展、輕盈肩部，並使肩背痠痛得到緩解。

名額：共8名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘

難度：★ ★ ☆ ☆ ☆ (座椅)



★循環訓練

日期：8月12日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

內容：將全身區分為上肢、核心、下肢等幾個部分，針對各部分選擇訓練項目循環進行，使全身的肌肉能夠輪流運動，提升肌力和肌耐力。

名額：共8名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘

難度：★ ★ ★ ☆ ☆



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；如有任何疑
問，歡迎向職員查詢。

方老飯堂會日期：

8月20日 上午 10:00



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

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

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



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

『9月份例會時間』
日期：2024年9月4日(星期三)(農曆八月初二日)
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