



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心  
2025年10月份通訊

保良局 PO LEUNG KUK 147

# 保良局慈善獎券

## 《愛心獻保良》地區籌款2025

PLK Charity Raffle cum Territory-wide Fund-raising Campaign

慈善獎券銷售日期 Raffle Sales Period: 28.9-20.11.2025  
 抽獎日期 Drawing Date: 21.11.2025 @ Friday  
 全港愛心募捐日 Charity Soukiers Day: 12.10.2025 @ Sunday

是次活動行政費用由保良局董事會贊助，善款收益盡全數撥充保良局各項服務。

### 活動簡介

保良局創辦147年以來，一直竭誠服務香港市民，致力推出嶄新、適切及多元化服務，照顧基層及弱勢社群的需要，所需經費龐大，實有賴各界踴躍捐助支持。

我們一直關懷社區需要，亦以一年一度全港大型地區籌款活動 - 保良局慈善獎券暨《愛心獻保良》地區籌款，為保良局各項服務發展籌募經費。保良局會繼續推動扶弱工作，本著「信實開創 希愛永傳」的年度主題，與各界同心協力，造福社群，為社區注入正能量及希望。

### 全港愛心募捐日

2025年10月12日(星期日)

各參與地區團體備有各式各樣義賣物品供捐款認購，同時發售慈善獎券，請多多支持!



### 2025-2026年度注射流感疫苗活動

已完成登記手續的會員，請記得根據所屬籌號時間依時前往中心注射流感疫苗，多謝各位會員的支持與配合!

日期：2025年10月15日(星期三)

時間：下午1:30-4:00

地點：本中心



# 中心偶到活動

## 奶粉售賣



加營素 \$205/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：\$10/20分鐘  
教練指導\$30/20分鐘



## ★身體成份你要析

時間：需與教練相約時間  
內容：將自己所測的數據與  
健康的身體組成比例對比，  
幫助監察自己的健康狀況、  
改善生活習慣。  
費用：\$20/次  
負責職員：聶姑娘



## 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(每次一小  
時)**指導課，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



### ★防跌FLEXI-BAR

日期：10月22日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：手持FLEXI-BAR擺動時產生  
的震動頻率能深入刺激身體的深層  
肌肉，強化核心肌群和增強平衡感。

名額：共6名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



### ★靈動彩帶舞

日期：10月21及28日(星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

內容：通過將彩帶舞動出不同  
軌跡，增強身體協調性、靈活性與  
肌肉的力量，同時促進血液循環，  
提升心肺功能和舒緩壓力。

名額：共9名

費用：\$40

負責職員：聶姑娘



### ★手指保健輕黏土

日期：10月13及14日(星期一、二)

時間：下午3:00 - 4:00

內容：融合了手指運動和趣味玩  
輕黏土，在玩黏土時，捏、揉、搓  
等動作能有效幫助訓練手指力量與  
靈活性，進而增強手部功能。

名額：共9名

費用：\$40

負責職員：聶姑娘



## 卡拉OK輪流唱6

日期：10月24日(星期五)  
時間：下午2:00 - 4:00  
內容：自由選歌，發揮唱歌技巧，  
擴闊社交，共享美好時光。  
備註：每首5分鐘內  
名額：共12名  
費用：\$20  
負責職員：聶姑娘



## 智能手機基礎班

日期：10月20日、27日、  
11月3日(星期一)  
時間：下午2:00 - 3:00  
內容：教授一些常用的手機應用程式，  
增加會員對智能手機的認識。  
名額：共6名/節  
費用：\$5/節  
負責職員：順仔



## 飛鏢練習場

日期：10月9、23、30日(星期四)  
時間：下午2:00 - 3:30  
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



## 桌遊「智」上試玩會

日期：10月16日 (A) 10月31日 (B)  
時間：下午2:00 - 3:00  
內容：透過規則簡單的配對及記憶類  
桌上遊戲，訓練反應力、  
專注力及記憶力  
地點：本中心  
名額：共6名  
費用：\$20/節  
負責職員：方姑娘



## 健康檢測站

日期：10月18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



## ★普及健體運動

日期：10月17日(星期五)  
11月21日(星期五)  
時間：下午2:00 - 4:00  
內容：由體適能教練教導有益身心  
的健康運動。  
名額：共20名  
費用：\$20/節  
合作單位：康文署  
負責職員：聶姑娘  
備註：請穿著合適運動衣物及波鞋





一	二	三	四	五	六	日
6 十五	7 十六 <b>中秋節翌日</b> 	8 寒露 9:30 早晨健樂站 10:00 10月份例會 14:00 10月份例會	9 十八 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 飛鏢練習場 	10 十九 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	11 二十 9:30 早晨健樂站 10:00 老有所為-活力健康操 14:00 友聚魔力橋 	12 廿一
13 廿二 9:30 早晨健樂站 9:45 小中風大危機講座 15:00 ★手指保健輕黏土 	14 廿三 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 15:00 ★手指保健輕黏土 	15 廿四 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 流感疫苗注射 	16 廿五 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 桌遊「智」上試玩會A 	17 廿六 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 普及健體運動 	18 廿七 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 健康檢測站 14:00 友聚魔力橋 	19 廿八
20 廿九 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 個人、食物及環境衛生講座 14:00 智能手機基礎班 	21 九月 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 15:00 ★靈動彩帶舞 	22 初二 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 ★防跌FLEXI-BAR 	23 霜降 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 飛鏢練習場 	24 初四 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 卡拉OK輪流唱6 	25 初五 9:30 早晨健樂站 10:00 老有所為-活力健康操 14:00 友聚魔力橋 	26 初六
27 初七 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 認識抑鬱講座 14:00 智能手機基礎班 	28 初八 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 15:00 ★靈動彩帶舞 	29 初九 <b>重陽節</b>	30 初十 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 飛鏢練習場 	31 十一 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 桌遊「智」上試玩會B 	1/11 十二 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	2/11 十三
3/11 十四 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 商品說明條例講座 14:00 智能手機基礎班 	4/11 十五 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	5/11 十六 9:30 早晨健樂站 10:00 11月份例會 14:00 11月份例會	6 十七	7 十八	8 十九	9 二十

### 「關懷長者心」 地區中秋探訪



### XCO-Trainer增肌操5



★由註冊體適能教練教授

今期為大家介紹服務標準的7-9

SQS 7：財政管理

『標準 7：財政管理 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。』

SQS 8：法律責任

『標準 8：法律責任 服務單位遵守一切有關的法律責任。』

SQS 9：安全的環境

『標準 9：安全的環境 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。』



# 中心健康講座

地點：中心活動室  
負責職員：順仔

## 小中風大危機講座

日期：10月13日(一)  
時間：上午9:45 - 11:15  
內容：講解中風成因及先兆  
主講：倍力康



## 認識抑鬱講座

日期：10月27日(一)  
時間：上午10:00 - 11:00  
內容：認識抑鬱症和長者抑鬱  
及處理、協助處理抑鬱情緒的方法  
主講：衛生署



## 個人、食物及環境衛生講座

日期：10月20日(一)  
時間：上午10:00 - 11:00  
內容：講解個人、食物及環境衛生的  
注意事項  
主講：食物環境衛生署



## 商品說明條例講座

日期：11月3日(一)  
時間：上午10:00 - 11:00  
內容：講解商品說明條例條款  
主講：消委會



## 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。

### 膳食類型

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



關愛基金  
Community Care Fund

## 關愛基金長者牙科服務資助項目

計劃將於：

2025年12月31日完結

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
- 顯示最近三個月存入長生津金額記錄的「紅簿仔」或月結單
- 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
- 溫馨提提您一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，請各位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：朱家順

撰稿：朱家順、方曉欣、聶燕

『11月份例會時間』

日期：2025年11月5日(星期三) (農曆九月十六)

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 / 2340-4712 / 2521-3568

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 朱家順 聶燕 劉雪平 朱惠玲 方朝霞

黃少豪 方春霞 鄧文艷 曹雪風



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