



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心
2025年1月份通訊



2024年感謝有您的支持



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 \$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。



感恩歡樂送溫暖

日期：1月17日(星期五)
時間：下午2:00 - 3:30
內容：義工將獻唱歌曲玩遊戲，齊齊迎接2025
合作：感恩歡樂義工隊
名額：共30名
費用：\$10
負責職員：然仔

送龍迎蛇服飾派對

日期：2月4日(星期二)
時間：下午2:00 - 3:30
內容：以「送龍迎蛇大派對」為服飾日主題，為保良局多元化服務籌募經費，造福有需要人士。
負責職員：方姑娘
備註：最低捐款金額為\$20
一同在特色場景打卡並獲贈紀念品

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



★同方合歌

日期：1月14、21、28日(星期二)
時間：下午2:00 - 3:00
內容：以歌舞表演為目標，了解歌曲拍子和結構等，享受載歌載舞的樂趣，開發潛能，提升自信心。
名額：共8名
費用：\$60
負責職員：聶姑娘



「賞心·悅事」系列

本期即時報名，額滿即止

賞心·悅事 - 玻璃彩繪工作坊

日期：1月22日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：以玻璃彩繪藝術創作玻璃彩繪作品，抒發情緒及建立自信

名額：共10名

負責職員：方姑娘



賞心·悅事 - 夏威夷小結他

日期：1月13、20、27日(星期一)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：配合律動和遊戲，學習夏威夷小結他之演奏技巧

名額：共8名

負責職員：然仔



健身環大冒險

日期：1月9、16、23日(星期四)

時間：下午2:00 - 4:00

內容：運動結合遊戲，從中學習一些基礎鍛鍊動作

名額：5名

費用：\$20/節

負責職員：然仔



★身體成份你要析

日期：1月24日(星期五)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：測量身體成份，了解各項指數後改進生活習慣

地點：本中心

名額：共5名/節

費用：\$20/節

負責職員：聶姑娘



健康檢測站

日期：1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



中心健康講座

長者常見眼疾及護眼之道講座

日期：1月27日(一)

內容：介紹長者常見的眼疾及處理方法，並講解眼睛出現毛病時的徵兆。

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



保良局方譚遠良健樂中心

一		二		三	
6	初七	7	初八	8	初九
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	10:00	1月份例會
14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	14:00	1月份例會
13	十四	14	十五	15	十六
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
14:00	賞心·悅事 - 夏威夷小結他	14:00	同方合歌	14:00	友聚魔力橋
20	大寒	21	廿二	22	廿三
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	賞心·悅事 - 夏威夷小結他	14:00	同方合歌	14:00	賞心·悅事 - 玻璃彩繪工作坊
27	廿八	28	廿九	29	正月
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	農曆新年假期	
10:00	長者常見眼疾及護 眼之道講座	9:45	精裝健體操		
14:00	賞心·悅事 - 夏威夷小結他	14:00	同方合歌		
3	立春	4	初七	5	初八
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	10:00	2月份例會
14:00	友聚魔力橋	14:00	保良局服飾日	14:00	2月份例會

聖誕樂繽紛·永生花DIY



擴香石工作坊



2025年1月份活動時間表

四		五		六		日
9	初十	10	十一	11	十二	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	12
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	健身環大冒險	14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	十三
16	十七	17	十八	18	十九	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	19
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	健身環大冒險	14:00	感恩歡樂送溫暖	10:00	健康檢測站	
				14:00	友聚魔力橋	二十
23	廿四	24	廿五	25	廿六	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	26
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	健身環大冒險	14:00	身體成份你要析	14:00	友聚魔力橋	
						廿七
30	初二	31	初三	1/2	初四	
農曆新年假期		農曆新年假期		9:30	早晨健樂站	2
				9:45	精裝健體操	
				14:00	友聚魔力橋	
						初五

夏威夷小結他班



★由註冊體適能教練教授

熱心賀聖誕



體適能多面睇

冬季為什麼還要堅持運動？

冬天容易收穫脂肪

特別容易嘴饞：

冬天需要耗費能量來保暖，因此需要攝取更多食物來產生熱量。



飲食文化影響：

眾多歡聚的節日集中在冬季，火鍋、年菜等豐盛菜餚的誘惑，都導致冬天的食量遠大於其他季節。



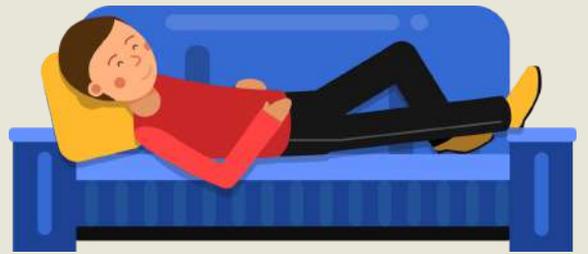
季節性憂鬱：

受到季節性憂鬱影響的人，冬天容易墮入憂鬱的情緒中，血清素濃度下降，常見食慾大增或是特別愛吃甜食的情況。



活動度下降：

寒冷的天氣，人們往往會變得懶散，依偎在沙發和床上取暖的時間增加，而戶外活動時間減少。再加上冬季身體內的體脂合成的速度要遠高於其他的季節達到2~4倍，而脂肪的分解速度比平時低10%左右。



進入冬季人體的免疫系統功能容易變差，導致常發感冒等疾病。堅持有效的運動可以消耗多餘的能量和啟動身體內的重要免疫細胞，讓身體的免疫系統持續生效，殺死細菌、病毒的能力更強。



手工班

日期: 10月 - 12月(逢星期三)

地點: 本中心

時間: 上午10:00

費用: 免費

銀齡導師: 麥瑞群



歌唱班

日期: 10月 - 12月(逢星期四)

地點: 本中心

時間: 上午10:00

費用: 免費

銀齡導師: 毛翠萍



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



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
- 溫馨提醒您—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

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

『2月份例會時間』

日期：2025年2月5日(星期三) (農曆正月初八)

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 聶燕 劉雪平 朱惠玲

黃少豪 方春霞 方春艷 鄧文艷



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