



保良局  
PO LEUNG KUK

## 乙巳年敬老賀新春

日期：2025年2月18日(星期二)

時間：上午10:00 - 下午2:30

地點：合和酒店16樓(Grand Ballroom)

內容：表演、抽獎、新春聚餐等

費用：\$120 (已包旅遊巴來回)

集合時間：上午9:00 (中心集合)

負責職員：方姑娘

備註一：活動將有豆類及菇類等食品，請有飲食

禁忌的參加者留意(例如痛風人士)

備註二：未曾參與機場富豪聚餐者優先報名

-活動安排如有更改，以機構最後公佈為準-

# 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。



## 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：2月26日(星期三)  
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：\$20  
負責職員：聶姑娘



### ★身體成份你要析

日期：2月28日(星期五)  
時間：下午2:00 - 3:00  
內容：測量身體成份，了解各項指數後改善生活習慣  
地點：本中心  
名額：共5名  
費用：\$20  
負責職員：聶姑娘



### 賀年飛鏢遊樂場

日期：2月14，21日(星期五)  
時間：下午2:00 - 4:00  
內容：介紹飛鏢遊戲玩法、分組對戰，體驗飛鏢運動樂趣  
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





## 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」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



## 蛇來運轉慶新歲

日期：2月13日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：與參加者玩遊戲及抽獎，一齊迎蛇接福

地點：本中心

名額：共30名

費用：\$30

負責職員：方姑娘



## 復活節小雞穿珠班

日期：3月4、11、18、25日  
4月1、8、15日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：由群群老師教授穿製可愛復活節小雞擺設

地點：本中心

名額：共5名

費用：\$80

負責職員：方姑娘



## 塗鴉藝術工作坊

日期：3月10日(星期一)

時間：下午2:00 - 4:00

內容：利用塗鴉技巧發揮創意，在紅酒木箱5個面創作正向元素

地點：本中心

名額：共10名（留名階段）

費用：免費

負責職員：朱姑娘



## 健康檢測站

日期：2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，需另收\$15

負責職員：劉姑娘



## 中心健康講座

### 家務有妙法

日期：2月6日(四)

內容：介紹正確的身體姿勢，運用節省體力的方法和輔助器具，以掌握處理家務的竅門和技巧。

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	
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
10	十三	11	十四	12	十五
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	友聚魔力橋	14:00	友聚大格鬥
17	二十	18	雨水	19	廿二
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
14:00	友聚魔力橋	10:00	敬老賀新春	14:00	友聚大格鬥
		14:00	友聚魔力橋		
24	廿七	25	廿八	26	廿九
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
14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	14:00	★同方合歌
3	初四	4	初五	5	驚蟄
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	3月份例會
14:00	友聚魔力橋	14:00	復活節小雞穿珠班	14:00	3月份例會

## 健身環大冒險



## 玻璃彩繪工作坊





# 2025年2月份活動時間表

四		五		六		日
6	初九	7	初十	8	十一	
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	家務有妙法講座	14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	十二
13	十六	14	十七	15	十八	
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	
14:00	蛇來運轉慶新歲	14:00	賀年飛鏢遊樂場	14:00	友聚魔力橋	十九
20	廿三	21	廿四	22	廿五	
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	
14:00	友聚大格鬥	14:00	賀年飛鏢遊樂場	10:00	健康檢測站	廿六
				14:00	友聚魔力橋	
27	三十	28	二月	1/3	初二	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	2
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	友聚大格鬥	14:00	★身體成份你要析	14:00	友聚魔力橋	初三

★由註冊體適能教練教授

## 感恩歡樂送溫暖



## 同方合歌



# 體適能多面睇

春天了- 開始運動計畫吧

## 開展身心豐盛的健康人生

健康(Health)的定義

• 世衛生組織(World Health Organization)

將健康定義為:

「身體上、精神上和社會適應上的完好狀態，而不僅僅是沒有疾病或者不虛弱」。

• 包括以下六個領域:

1. 身體健康 (Physical Health)
2. 心智健康 (Intellectual Health)
3. 社交健康 (Social Health)
4. 情緒健康 (Emotional Health)
5. 靈性健康 (Spiritual Health)
6. 職業健康 (Vocational Health)



身體

身強力壯

情緒

滿面春風

心智

才望兼隆

就業

財運亨通

社交

八面玲瓏

財務

年年有餘

靈性

神采飛揚

環境

松柏之壽



## 續會及定期更新個人資料

會籍有效期為一年，請留意會員卡上的有效月份，在有效期前親臨辦理續會手續。如您的個人資料有更改，亦請盡快通知中心職員。建議續會時間：

上午 9:00 - 11:00

下午 2:00 - 4:00



### 緊急聯絡人資料



居住狀況:獨居、與子女共住...



經濟狀況:綜援、高齡津貼...



### 電話/地址

## 社區飯堂服務



### 膳食類型

### 時間

### 收費

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。

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

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；



關愛基金  
Community Care Fund

#### 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

## 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 IP PHONE

電話號碼

3701 7800



## 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：方曉欣

撰稿：方曉欣、聶燕

『3月份例會時間』

日期：2025年3月5日(星期三) (農曆二月初六)

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 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 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