



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心  
2025年3月份通訊

## 守護健康你要知 (上)

預防與早發現早治療是守護健康之道！其實本港有不少津貼保健計劃，今期先為各位介紹其中兩個資助項目！



### ● 賽馬會智齒保健計劃

(計劃年期至2027年2月)



賽馬會智齒保健計劃  
Jockey Club  
Special Oral Health Programme

為居住於社區並確診腦退化症或柏金遜症人士提供免費基本牙科服務。

資助項目：

- 基本牙科服務 (6個月內)
- 陪診及來回的士車費資助(最多2次，每次上限\$500實報實銷)

免費基本牙科項目：

- 口腔檢查、全口X光、氟化物治療、牙齒衛生指導、洗牙、補牙、脫牙

參加資格：

- 居住於社區並擁有自己牙齒
- 提供確診證明 (醫生信/藥袋/醫健通藥物紀錄等)
- 從未受惠於本計劃
- 過去2年沒有參加關愛基金「長者牙科服務資助」
- 受惠於以下其中一項政府津貼/福利 (需提供相關證明)  
長者生活津貼／傷殘津貼／長者社區照顧服務券／  
居住基層房屋 (公屋/居屋/唐樓/單棟舊樓/過渡房屋等)(僅柏金遜人士適用)

4個服務點：葵涌、中環、旺角、上水

詳情參考自 <https://jcsohp.org/> 計劃熱線及WhatsApp 91003926

### ● 大腸癌篩查計劃



政府為合資格香港居民在私營界別接受篩查服務，預防大腸癌。

參加者會首先進行大便隱血測試，檢驗是否有肉眼都見不到的微量血液。若有，會安排接受大腸鏡檢查及切除有可能出現的大腸瘻肉，避免其演變成癌症。

計劃對象：

- 年滿50至75歲(於1949至1975年出生)的香港居民
- 已加入電子健康紀錄互通系統
- 沒有大腸癌症狀、高風險因素或指定期限內曾進行大腸癌篩查

詳情參考自 <https://www.colonscreen.gov.hk/> 計劃熱線 35656288

# 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：3月12，19，26日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：融合音樂、運動與遊戲，抒發情感，擴闊社交，開發潛能，對抗衰老，提升自信心。

名額：共8名

費用：\$60

負責職員：聶姑娘



### ★身體成份你要析

日期：3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



### 飛鏢練習場

日期：3月13，20，27日(星期四)

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



## 心聆長者音樂表演

日期：3月18日(星期二)

時間：下午1:30 - 5:30

內容：欣賞銀齡表演者的音樂才華，以音樂療癒身心靈

地點：香港麗晶酒店

集合地點：本中心

費用：免費(留名)

負責職員：聶姑娘



## 智叻諮詢站

日期：需與負責職員相約日期

時間：下午4:00 - 4:30

內容：以一對一形式解答會員遇到的智能手機問題。

費用：全免

負責職員：方姑娘

備註：每節30分鐘，每人每月預約上限為兩節，預約時請預備問題內容



## 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

費用：免費

負責職員：朱姑娘



## 健康檢測站

日期：3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

### 郁得健康

日期：3月17日(一)

時間：下午2:00



### 如何處理長期患病的壓力

日期：3月24日(一)

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	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	友聚大格鬥	14:00	復活節小雞 穿珠班	14:00	3月份例會
10	十一	11	十二	12	十三
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	塗鴉藝術工作坊	14:00	復活節小雞 穿珠班	14:00	★同方合歌
17	十八	18	十九	19	二十
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	郁得健康講座	13:30	心聆長者音樂表演	14:00	★同方合歌
		14:00	復活節小雞穿珠班		
24	廿五	25	廿六	26	廿七
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
10:00	如何處理長期患病的壓力講座	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操
14:00	友聚大格鬥	14:00	復活節小雞 穿珠班	14:00	★同方合歌
31	初三	1/4	初四	2/4	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	10:00	4月份例會
14:00	友聚大格鬥	14:00	復活節小雞 穿珠班	14:00	4月份例會

## 送龍迎蛇服飾派對



## 家務有妙法講座



# 2025年3月份活動時間表

四		五		六		日
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
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	友聚魔力橋	初十
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	16
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	飛鏢練習場	14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	十七
20	廿一	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	23
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	飛鏢練習場	14:00	友聚魔力橋	10:00	健康檢測站	廿四
				14:00	友聚魔力橋	
27	廿八	28	廿九	29	三月	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	30
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	初二
14:00	飛鏢練習場	14:00	★身體成份你要析	14:00	友聚魔力橋	
		14:00	友聚魔力橋			

★由註冊體適能教練教授

## 蛇來運轉慶新歲



# 體適能多面睇

## 運動與音樂

### 讓帶氧運動搭配適當節奏的音樂

在運動開始前，聽音樂可以让你精神振奮，做帶氧運動時聽音樂能刺激多巴胺分泌，不僅能夠提升情緒，讓人感覺比較不會疲倦，甚至還可以因此增加20%的運動量，即幫助你增加耐力；

音樂還能夠幫助你分散注意力，分散你的負面情緒和疲勞感，讓你運動時更不容易注意到身體的疲勞和體力消耗，

某個程度上，如果聽到你喜歡的歌，還能夠增加大腦血清素的分泌，讓你感覺到更幸福、滿足。音樂可以降低自覺竭力程度(RPE)的判定，例如跑步時聽音樂RPE會降低10%。

### 10級運動自覺量表(RPE)

RPE	個人感受說明	強度
10	精疲力盡、劇烈喘氣、無法繼續運動	高
9	極度疲憊、呼吸困難、無法交談	
8	呼吸非常急促、只能說出單字	
7	疲憊、呼吸急促、句子斷斷續續	
6	呼吸急促、爆汗、只能說出1.2句話	
5	感覺呼吸有點加快、對話微喘	
4	出汗增多，還能對話	
3	微出汗，能夠自在說話	
2	微微有一點喘，身體還是輕鬆的感覺	
1	可以維持一天，能夠正常說話	
0	幾乎不費力	低

## 手工班

日期：2月 - 3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：2月 - 3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

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

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—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: 方曉欣  
撰稿: 方曉欣、聶燕



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

『4月份例會時間』

日期: 2025年4月2日(星期三)(農曆三月初五)

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