



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心
2025年4月份通訊

中電基層家庭電費補助計劃

中華電力將於2025年透過「中電社區節能基金」撥款 5,000萬港元推出「基層家庭電費補助計劃」，以減輕有需要家庭的生活負擔。」

如何申請：

- 1.受惠人士必須經由已參與本計劃的社福機構或立法會議員或區議員提名及遞交申請
- 2.由社福機構或立法會議員或區議員核實受惠人士的資格，再由中電審批申請

申請資格：

- 必須為香港居民及持有香港居民身份滿一年；及
- 居住於中電供電範圍（只適用於住宅用電賬戶）；及
- 必須現正領取指定的政府津貼或指定的登記證。

預計發放資助日期：2025年12月或之前

有意申請者請帶同所需文件親臨本中心辦理

有關手續，文件不齊將不獲受理

準備文件：

- 身份證
- 有效會員證
- 最近3個月內的電費單正/副本
(需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶
英文姓名及中電編賬號碼)
- 社署發出之綜援或長生津有效證明文件



65歲或以上獨居/
雙老長者

綜合社會保障援助；或 長者
生活津貼



低收入家庭

殘疾人士登記證；或 綜合社會保障
援助計劃 的交通補助金；或 公共福
利金計劃的傷殘 津貼



殘疾人士

在職家庭津貼；或 綜合社會保障援
助；或 全額學校書簿津貼；或 幼稚園
及幼兒中心學費減 免計劃 - 全免學費

本中心指定登記類別：
65歲或以上獨居/雙老長者
4月10日上午10:00 開始接受登記

名額有限
額滿即止



大家好！我係新來既同事順仔，很高興可以加入保良局呢個大家庭，
接下來我會在中心為大家服務，大家得閒既時候可以多D落嚟同我
傾計！不久既將來我會為大家舉辦一D活動，希望大家到時多多支持
啦~👍

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

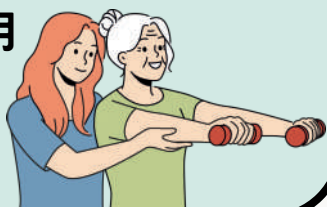
時間：需與教練相約時間

	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：4月9，16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：\$40

負責職員：聶姑娘



快樂相伴母親恩

日期：5月8日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：唱歌玩遊戲抽獎品，齊齊慶祝母親節

地點：本中心

名額：共30名

費用：\$40

負責職員：方姑娘



★活力舞步同歡樂

日期：4月23，30日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：讓我們陶醉在在強勁的節拍、活力動感的舞步中，留住青春的腳步，展現自己無窮的魅力!

名額：共8名

費用：\$40

負責職員：聶姑娘



飛鏢教學場

日期：4月5，7日(星期六、一)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：介紹飛鏢玩法、計分方式、規則、擲鏢技巧，體驗飛鏢運動樂趣

名額：共6名

費用：\$40

負責職員：方姑娘



飛鏢練習場

日期：4月10，24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



心晴俱樂部

日期：4月17、26日、

5月3、10、17日、24日(六)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：透過分享與遊戲活動，以及手工創作與交流，共同探索快樂途徑。

名額：共8名

費用：\$20

負責職員：黃先生(實習社工學生)



耆筋急轉彎

日期：4月15、22、29日、

5月6、13、20日(二)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：身體痛症的伸展運動分享，以及一些活動身體的小遊戲

名額：共10名

費用：全免

負責職員：阿佑(實習社工學生)



健康檢測站

日期：4月26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

聽覺保健知多少講座

日期：4月28日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：介紹失聽的原因及處理方法，選擇助聽器的要點及預防失聽的措施

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	
31	初三	1/4	初四	2	初五
				9:30	早晨健樂站
				10:00	4月份例會
				14:00	4月份例會
7	初十	8	十一	9	十二
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	飛鏢教學場	14:00	復活節小雞穿珠班	14:00	★同方合歌
14	十七	15	十八	16	十九
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	耆筋急轉彎	14:00	★同方合歌
21	廿四	22	廿五	23	廿六
復活節		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
		14:00	耆筋急轉彎	14:00	★活力舞步同歡樂
28	四月	29	初二	30	初三
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
10:00	聽覺保健知多少講座	14:00	耆筋急轉彎	14:00	★活力舞步同歡樂
5	初八	6	初九	7	初十
佛誕		9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
		9:45	精裝健體操	10:00	5月份例會
		14:00	耆筋急轉彎	14:00	5月份例會

Mind Music 長者心聆音樂會



塗鴉藝術工作坊



2025年4月份活動時間表

四		五		六	
3	初六	4	初七	5	初八
9:30 早晨健樂站		清明節		9:30 早晨健樂站	
9:45 精裝健體操				9:45 精裝健體操	
10:00 飯堂會				14:00 飛鏢教學場	
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 飛鏢練習場		14:00 友聚魔力橋		14:00 友聚魔力橋	
17	二十	18	廿一	19	廿二
9:30 早晨健樂站		耶穌受難節		耶穌受難節翌日	
9:45 精裝健體操					
14:00 心晴俱樂部					
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 飛鏢練習場		14:00 ★身體成份你要析		14:00 心晴俱樂部	
1/5	初四	2	初五	3	初六
勞動節		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	
		14:00 友聚魔力橋		14:00 心晴俱樂部	

★由註冊體適能教練教授

復活節小雞穿珠班



郁得健康講座



睇多能適體

日常運動

運動在生活中

將運動融入到日常生活中，既可節省時間，又可讓千篇一律的日常生活平添樂趣，一起來嘗試吧！

看電視也可以運動

深蹲
(主要訓練臀大肌、股四頭肌)

雙腳維持與地面平貼



背部與地板垂直
上下移動

深蹲至膝蓋彎曲
到一半的位置



慢慢抬起一隻腳
盡量讓膝蓋伸直
慢慢放回原來的位

膝蓋伸展
(主要訓練股四頭肌)

如果需要，可以在
膝蓋底下墊毛巾

膝蓋彎曲
(後腿腿)

抓住桌子或椅子
以免身體晃不穩



慢慢的盡量彎曲膝蓋
慢慢放回原來的位

生活中的中等強度體能活動



急步行



多走樓梯



抹地



記住每星期至少要做2.5小時中等強度運動啊! 職安局



• 往上伸懶腰



• 左右彎個腰



• 雙手梳梳頭



• 坐姿抬起腿



• 轉體抬個腿



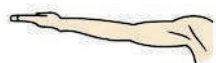
• 雙手畫圈圈



搭車時，坐著夾緊大腿內側

尺神經滑動運動: 1-5照順序作，每個動作停5秒，重複5次

1



手掌朝上肩膀外展伸直

2



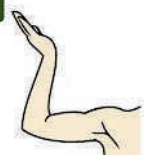
手肘屈曲

3



手指尖轉向耳朵方向
(手腕旋前)

4



手腕背屈後向外轉
(手腕旋後)

5



手腕背屈，手肘伸直

學學小孩踮起腳尖

養肌防老 有益身心健康



手型都是一種運動!

實習同學介紹

大家好！我叫周思佑，大家可以叫我阿佑，係香港專業進修學校嘅實習社工學生，嚟緊四月到六月都會喺中心同大家一齊渡過，歡迎大家過嚟搵我傾吓偈，俾我了解下你哋，我同我嘅同學都會為大家準備一啲活動，到時都歡迎大家過嚟一齊玩。

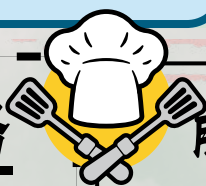


實習同學介紹

大家好！大家可以叫我彥仔，來自香港專業進修學校的社工學生。我接下來將在中心實習，很高興有機會為大家服務！我的興趣是製作甜品和做手工。希望未來能有更多機會認識大家，歡迎報名參加我的小組或活動。见到我隨時跟我打個招呼，一起聊聊天！



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。

飯堂會：4月3日上午10:00

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

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

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：方曉欣、朱家順

撰稿：方曉欣、聶燕

『5月份例會時間』

日期：2025年5月7日(星期三) (農曆四月初十)

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 朱家順 聶燕 劉雪平 朱惠玲 方朝霞

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