



守護健康你要知（下）

3月份我們曾經介紹兩個津貼保健計劃，
今期再為各位介紹另外兩個資助項目！

觀塘地區康健站



屬過渡性質的「地區康健站」提供免費或資助的重點基層醫療服務，包括：健康推廣和教育、健康風險評估、慢性疾病管理，如糖尿病、高血壓，及肌肉骨骼問題（腰背痛或退化性膝關節炎）及觀塘區的增值服務（防跌及輕度認知障礙）。提高公眾對於個人健康管理的意識，加強疾病預防，和強化社區醫療及復康服務，以減少不必要地使用醫院服務的情況。

同意加入「電子健康紀錄互通系統」的人士，可帶同香港身份證及醫療費用豁免證明書（如有），親身前往主中心（基督教聯合醫院J座4樓）辦理會員登記手續。

詳情參考自 <https://www.ktdhc.org.hk/express/> 計劃熱線 31880301

慢性疾病共同治理先導計劃



計劃旨在幫助合資格人士將透過共付模式，在政府資助下於私營醫療市場接受糖尿病和高血壓篩查、醫生診症和化驗，以及按個人健康狀況獲處方藥物，接受護士診所和專職醫療服務跟進。

參加者由家庭醫生評估及安排篩查化驗，轉介到指定醫務化驗所抽血，最後由家庭醫生解釋化驗報告及診斷結果，安排合適的健康管理方案。而地區康健中心／站會按家庭醫生轉介及計劃參加者狀況，安排護士診所及／或專職醫療服務。

計劃對象：

- 45歲或以上香港居民
- 沒有已被確診患有糖尿病或高血壓
- 已登記加入「電子健康紀錄互通系統」，並成為地區康健中心／站的會員

詳情參考自 <https://www.primaryhealthcare.gov.hk/cdcc/tc/> 計劃熱線 21570500

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



★卡拉OK輪流唱

日期：5月28日(星期三)

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。

註：每首/5分鐘內

名額：共15名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



★XCO-Trainer增肌操

日期：5月23日(星期五)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：XCO-Trainer 狀似啞鈴，其構造獨特，通過相應的節奏擺動能更有效地鍛鍊肌肉。

名額：共8名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



★活力舞步同歡樂

日期：5月14、21日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：通過接觸不同類型的舞蹈，感受音樂的節拍以及動感舞步帶來的輕鬆愉悅，既可運動又可發揮潛能，建立自信及團隊精神。

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35名 *終極加碼5名！*

費用：\$40

負責職員：方姑娘



飛鏢練習場

日期：5月15，22，29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



到齒一遊

日期：5月30日(星期五)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：由牙醫及助護進行牙科檢查、氟素塗攏或洗牙

名額：共20名

費用：\$10

合作：基督教家庭服務中心

負責職員：順仔



健身環體能充電站

日期：5月27日、6月3日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：運動結合遊戲，從中學學習一些基礎鍛鍊動作，邊玩邊做運動。

名額：共5名

費用：\$20/節

負責職員：順仔



健康檢測站

日期：5月24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

慎防跌倒講座

日期：5月26日(一)

時間：上午10:00 - 11:00



安全使用藥物講座

日期：5月29日(四)

時間：上午10:00 - 11:00



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	
5	初八	6	初九	7	初十
佛誕				9:30 早晨健樂站 10:00 5月份例會 14:00 5月份例會	
12	十五	13	十六	14	十七
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋		9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 耆筋急轉彎		9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 ★活力舞步同歡樂	
19	廿二	20	廿三	21	廿四
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋		9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 耆筋急轉彎		9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 ★活力舞步同歡樂	
26	廿九	27	五月	28	初二
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 慎防跌倒講座 14:00 友聚魔力橋		9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 健身環體能充電站		9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 ★卡拉OK輪流唱	
2	初七	3	初八	4	初九
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋		9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 健身環體能充電站		9:30 早晨健樂站 10:00 6月份例會 14:00 6月份例會	

活力舞步同歡樂



同方合歌



2025年5月份活動時間表

四		五		六		日
8	十一	9	十二	10	十三	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		11
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		
14:00 快樂相伴母親恩		14:00 友聚魔力橋		14:00 心晴俱樂部		母親節
15	十八	16	十九	17	二十	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		18
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 心晴俱樂部		廿一
22	廿五	23	廿六	24	廿七	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		25
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 ★XCO-Trainer增肌操		10:00 健康檢測站		廿八
				14:00 心晴俱樂部		
29	初三	30	初四	31	初五	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		端午節		1/6
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操				
10:00 安全使用藥物講座		14:00 到齒一遊				初六
14:00 飛鏢練習場						

★由註冊體適能教練教授

耆筋急轉彎



★身體成份你要析

日期時間：與聶姑娘約時間
 內容：健康的身體組成比例大約是：水份佔55%，蛋白質佔20%，體脂肪佔20%，無機物佔5%。了解各項指數有助改善生活習慣。

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



睇多面能適體

人體的運動肌群

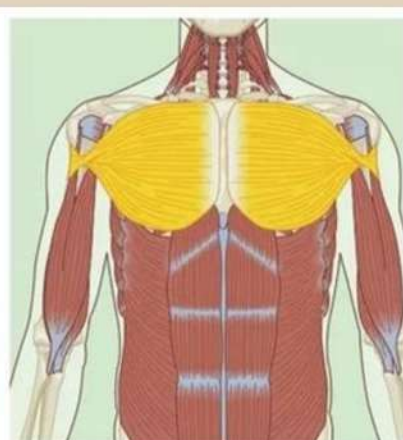
人體大約有六百多條肌肉，佔全身35%至45%，功能相似的肌肉組成肌群，不同肌群各司其職，讓人得以順利的進行生活中大大小小的動作。

胸部肌群

胸肌主要由胸大肌、胸小肌、前鋸肌組成

胸大肌的功能:

- 1.使肩關節內旋
- 2.使肩關節水平內收
- 3.使肩關節屈曲
- 4.使肩關節內收
- 5.輔助吸氣



胸大肌



胸小肌

胸小肌的功能:

胸小肌負責的主要動作包括肩胛骨的下壓、外展、下旋及肩胛骨固定，用力吸氣時協助上提胸部。

所以，我們出拳的時候，將手伸進褲袋前的深口袋的時候，深呼吸的時候，都會使用到我們的胸小肌哦！



前鋸肌

前鋸肌的功能:

- 1.穩定肩胛骨
- 2.讓肩胛骨的活動更順暢
- 3.增加出拳爆發力

SQS服務質素標準

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度—服務質素標準（SQS）。

SQS 共有16項，在各項標準之下共有79條具體的準則，明確界定了管理服務質素水準所需的程式同指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事取閱覽。

今期介紹 SQS1:服務資料

『標準1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式、隨時讓公眾索閱。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。

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

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

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。



1號風球 / 黃雨

3號風球 / 紅雨

8號風球 / 黑雨

中心服務

戶內活動

戶外活動



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、朱家順、聶燕

『6月份例會時間』

日期：2025年6月4日(星期三)(農曆五月初九)

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



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