



近期投資騙案猖獗，有騙徒隨機拉市民入WhatsApp詐騙投資群組，通過假冒投資專家或展示虛假獲利交易記錄的截圖等，誘導受害人轉帳至不明帳戶。多人（包括測量師等專業人士）損失逾百萬港元。就此，政府的反詐騙協調中心建議市民善用WhatsApp的私隱設定功能，以防被拉入詐騙群組。

## 1. 首先打開WhatsApp找出設定鍵

### IOS設定鍵位置



### Andriod設定鍵位置



繼續右邊步驟2-4

立即運用以下WhatsApp小技巧：

1. 點按「設定」
2. 點按「私隱」>「群組」
3. 選取「我的聯絡人」
4. 若出現提示，點按「完成」，



掃描QR CODE  
獲得更多防騙資訊

如沒有提示，則該系統無需此步驟。

完成以上步驟後，只有你通訊錄中的聯絡人才可能將你加入群組，陌生人無法直接將你加入群組，你被詐騙的機會會降低。

提提大家！

不要點擊可疑連結或下載不明手機應用程式。切勿輕易轉帳或分享敏感個人資料（如身份證號碼及銀行帳戶資料）。

資料來源：<https://www.adcc.gov.hk/zh-hk/home.html>

## 樂長者在保良 第十二屆粵曲表演



日期：6月10日(星期二) **抽籤活動**

時間：上午12:00 - 下午4:30

內容：欣賞經典粵曲獻唱

活動地點：總局梁王培芳堂

集合地點：本中心

集合時間：上午10:50

名額：50名

費用：\$10

負責職員：順仔



## 星展義工探訪



日期：6月19日(星期四)

**抽籤活動**

時間：下午2:30-5:00

內容：星展銀行義工到中心探訪長者及致送福袋，與各位共渡歡樂時光

地點：本中心

名額：會員及服務券使用者共40名

費用：全免

負責職員：方姑娘

# 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：\$10/20分鐘  
教練指導\$30/20分鐘



## ★身體成份你要析

時間：需與教練相約時間  
內容：將自己所測的數據與  
健康的身體組成比例對比，  
幫助監察自己的健康狀況、  
改善生活習慣。  
費用：\$20/次  
負責職員：聶姑娘



## 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2

日期：6月25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2

日期：6月20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



### ★翩翩扇影

日期：6月18日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：通過擺男子折扇、女子團扇  
造型拍照的過程中，感受肌肉正確的  
發力方法，既能了解傳統文化，  
又有美感，運動之餘陶冶性情。

名額：共8名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



## 熱心齊賀父親恩

日期：6月11日(星期三)  
時間：下午2:00 - 4:00  
內容：與義工唱歌玩遊戲抽獎，齊齊慶祝父親節  
合作：一群熱心的義工  
地點：本中心  
名額：共35名  
費用：\$40  
負責職員：順仔



## 飛鏢試煉場

日期：6月12日(星期四)  
時間：下午2:00 - 3:30  
內容：練習擲鏢技巧，挑戰在有限局數內完成501、701甚至901！  
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



## 聖家學校小義工探訪

日期：6月20日(星期五)  
時間：上午9:30 - 10:30  
內容：20位小義工及老師到中心探訪，與長者共渡歡樂時光  
地點：本中心  
參加者：20位(服務券使用者)  
負責職員：順仔



## 香薰之旅

時間：6月(需與負責職員相約時間)  
內容：香薰治療以天然精油改善失眠、痛症及情緒問題，有助身心平衡。  
對象：受失眠/痛症/情緒問題困擾人士  
地點：本中心  
名額：10人  
費用：免費  
需事前評估及簽署同意書  
如報名人數超額，名額會以抽籤方式分配  
負責職員：劉姑娘



## 健康檢測站

日期：6月21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

### 認識肝炎講座

日期：6月9日(一)  
時間：上午10:00 - 11:00  
主講：衛生署



### 全方位有營防疫知多少講座

日期：6月23日(一)  
時間：上午10:00 - 11:00  
主講：倍力康



### 精明使用長者醫療券講座

日期：6月30日(一)  
時間：上午10:00 - 11:00  
主講：衛生署



地點：中心活動室  
負責職員：順仔

# 保良局方譚遠良健樂中心

一		二		三	
2	初七	3	初八	4	初九
				9:30 早晨健樂站	
				10:00 6月份例會	
				14:00 6月份例會	
9	十四	10	十五	11	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	
10:00 認識肝炎講座		11:00 樂長者在保良		14:00 熱心齊賀父親恩	
14:00 友聚魔力橋		第十二屆粵曲表演			
16	廿一	17	廿二	18	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 友聚魔力橋		14:00 四道人生俱樂部		14:00 ★翩翩扇影	
23	廿八	24	廿九	25	六月
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 全方位有「營」 防疫知多少講座		14:00 四道人生俱樂部		14:00 ★卡拉OK輪流唱2	
30	初六	1/7	初七	2/7	初八
9:30 早晨健樂站		香港回歸紀念日		9:30 早晨健樂站	
9:45 精裝健體操				10:00 7月份例會	
10:00 精明使用長者 醫療券講座				14:00 7月份例會	

## 快樂相伴母親恩



## 心晴俱樂部



# 2025年6月份活動時間表

四		五		六		日
5	芒種	6	十一	7	十二	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	8
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	「認」知「腦」友 同樂日	14:00	友聚魔力橋	14:30	聲心相繫	十三
12	十七	13	十八	14	十九	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	15
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	飛鏢試煉場	14:00	友聚魔力橋	14:00	友聚魔力橋	父親節
19	廿四	20	廿五	21	夏至	
9:30	早晨健樂站	9:30	聖家學校小義工探訪	9:30	早晨健樂站	22
9:45	精裝健體操	14:00	★XCO-Trainer 增肌操2	9:45	精裝健體操	
14:00	星展義工探訪日			10:00	健康檢測站	廿七
				14:00	友聚魔力橋	
26	初二	27	初三	28	初四	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	29
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	藝「述」心聲	初五

★由註冊體適能教練教授

活力舞步同歡樂



XCO-Trainer增肌操



# 護老者資訊補給站

## 「護老者津貼計劃」

護老者津貼計劃是由社會福利署推行的支援計劃，旨在為低收入的護老者提供經濟援助。計劃提供每月\$2,400的津貼，目的是讓有長期護理需要的長者能夠持續在社區中獲得適當照顧。

### 申請資格

護老者資格要求：

- 年齡必須在25歲或以上
- 非全職學生身份
- 每月家庭收入不得超過\$30,000
- 資產限額不得超過\$180,000
- 每星期必須投入不少於80小時照顧長者
- 必須與被照顧長者同住或住在合理距離範圍內

被照顧長者要求：

- 年齡必須在60歲或以上
- 經評估證實有長期護理需要
- 必須居於社區（不包括住院式院舍）
- 必須是香港居民

### 申請手續

有意申請人可向就近的綜合家庭服務中心、醫務社會服務部或長者服務單位索取申請表格，填妥表格後連同所需證明文件交回相關單位。

社工將安排家訪評估，確認申請人的資格及護理需要。

掃描QR CODE獲得更多資訊

詳細介紹

申請表格



查詢：社署照顧者津貼組

電話：3468 5636

## 藝「述」心聲

日期：6月28、7月5、12、19、26、  
8月2日（星期六）

時間：下午2:00 - 3:30

內容：透過製作不同的手工，  
學習察覺和表達自己的情緒。

地點：中心活動室

名額：7位

費用：\$20

負責職員：阿淇（實習社工學生）



## 四道人生俱樂部

日期：6月17、24、  
7月8、15、29、8月5日  
（星期二）

時間：下午2:00 - 3:30

內容：透過遊戲及互動交流，  
學習回顧生命及表達自己。

地點：中心活動室

名額：8位

費用：\$10

負責職員：峻仔（實習社工學生）



## 聲心相繫

日期：6月7日（星期六）  
時間：下午2:30 - 3:30  
內容：透過錄音公仔與心意卡，讓愛意隨時相伴！  
對象：服務券長者及其照顧者  
名額：共6對  
費用：全免  
負責職員：阿彥（實習社工學生）

## 「認」知「腦」友同樂日

日期：6月5日（星期四）  
時間：下午2:00 - 4:00  
內容：同大家玩下攤位遊戲，分享一些認知障礙症資訊俾大家。  
名額：30（先到先得，額滿即止）  
費用：全免  
負責職員：阿佑（實習社工學生）

### 今期介紹 SQS2：政策和程序

『標準2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。』

## 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



## 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
- 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, 請各位會員按自身地區的天、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: 朱家順

撰稿: 朱家順、方曉欣、聶燕

『7月份例會時間』

日期: 2025年7月2日(星期三) (農曆六月初八)

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 / 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