



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心  
2025年7月份通訊

保良局賣旗日  
PO LEUNG KUK FLAG DAY  
23.7.2025 星期三 Wednesday  
全港各區 Territory-wide

...信實開創 希愛永傳...  
INSPIRED BY CREATIVITY AND INTEGRITY  
LED BY HOPE AND LOVING LEGACY

活動行政費由保良局董事會贊助，善款全數用於保良局多元化服務，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。  
administrative expenses of the event are sponsored by the Board of Directors of Po Leung Kuk. Donations received will be fully used to support the diversified services of Po Leung Kuk, benefiting children, youth, elderly, and people with disabilities.

踏入第147年，保良局繼續緊貼社會需要，提供優質及多元化的服務，不斷創新和改進，與服務受眾同跨挑戰。本年度保良局賣旗日以波普藝術家蔡贊驊Jacky Tsai的作品《金色復興》作為主要設計元素，創造跨越文化界限的愛和傳承精神。請支持保良局賣旗日，向弱勢社群傳遞愛和希望！活動行政費由保良局董事會贊助，善款全數用於保良局多元化服務，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。

♥是次活動所籌得善款將全數用於保良局各項慈善服務，嘉惠基層及弱勢社群♥

今年賣旗日謹訂於7月23日(星期三)於全港各區舉行。  
中心感謝各位義工多年來參與戶外賣旗，以及各善長踴躍支持賣旗日。  
本年度中心將再次招募義工，於賣旗日為有需要人士籌措資源。  
有關詳情歡迎致電 2952 5601 與順仔聯絡。

## 護老者資訊補給站

### 照顧者支援專線

電話: 182 183 WhatsApp: 5322 2183

服務對象 \* 護老者

#### 服務簡介

照顧者支援專線提供24小時服務，由專業社工接聽，旨為減輕照顧者在日常生活照顧工作的壓力和負擔，並持續提升他們的照顧能力。專線為照顧者提供即時電話支援，進行危機介入，亦為處於緊急情況而沒有支援的照顧者提供外展服務。

#### 服務內容

- \* 按來電者的需要提供各項支援照顧者的社區資源資訊；
- \* 即時評估來電者的狀況及需要，從而轉介適切的支援服務；
- \* 為有緊急需要的個案提供即時情緒輔導和/或外展探訪；
- \* 與日間/住宿暫託服務的單位保持密切聯繫和建立網絡合作關係，配對有需要的長者或殘疾人士至合適的暫託服務；以及
- \* 為有經濟困難的照顧者提供交通津貼，協助他們護送有需要的長者或殘疾人士接受暫託服務。

# 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



### ★XCO-Trainer增肌操3

日期：7月23日(星期三)

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



### ★磨拳擦掌指指指

日期：7月9日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：座椅手指運動，幫助  
延緩老化、舒緩手指痛、健腦、  
提升專注力。

名額：共8名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



### ★妙曼仙影

日期：7月16日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：擺敦煌飛天壁畫裡的美麗姿勢  
拍照，留下輕歌曼舞、凌駕彩帶的  
妙曼身影。象徵著吉祥、愉悅、  
歡欣、悠遊自在。

名額：共8名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



## ★卡拉OK輪流唱3

日期：7月30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



## 飛鏢練習場

日期：7月4、18日(星期五)

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



## 感恩歡樂頌夏日

日期：8月1日(星期五)

時間：下午2:00 - 3:15

內容：義工將獻唱歌曲玩遊戲，齊齊歡聚夏日

合作：感恩歡樂義工隊

地點：本中心

名額：共30名

費用：\$10

負責職員：順仔



## 體適能運動班

日期：7月26日(星期六)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：進行伸展運動、毛巾操、徒手健體操等運動，講解運動對健康之影響

合作：中國香港體適能總會

地點：本中心

名額：12名

費用：\$10

負責職員：順仔

## 健康檢測站

日期：7月19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

### 癌症小百科講座

日期：7月14日(一)

時間：上午10:00 - 11:00

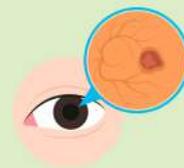
主講：衛生署

### 深入了解黃斑病變講座

日期：7月21日(一)

時間：上午10:00 - 11:00

主講：奧比斯



### 機電安全教育講座

日期：7月28日(一)

時間：上午10:00 - 11:00

主講：機電工程署

地點：中心活動室

負責職員：順仔



# 保良局方譚遠良健樂中心

二零二五年七月份  
活動時間表

一		二		三	
30	初六	1/7	初七	2	初八
		香港回歸紀念日		9:30	早晨健樂站
				10:00	7月份例會
				14:00	7月份例會
7	小暑	8	十四	9	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
13:45	曉麗心靈茶坊	14:00	四道人生俱樂部	14:00	★磨拳擦掌指指指
15:00	樂耆園藝樂				
14	二十	15	廿一	16	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
10:00	癌症小百科講座	10:00	香薰-緩痛香旅	14:00	★妙曼仙影
13:45	曉麗心靈茶坊	14:00	四道人生俱樂部		
15:00	樂耆園藝樂				
21	廿七	22	大暑	23	廿九
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:00	保良局賣旗日
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:30	早晨健樂站
10:00	深入了解黃斑病變講座	14:00	耆青連心樂融融 探訪活動	9:45	精裝健體操
13:45	曉麗心靈茶坊			14:00	★XCO-Trainer 增肌操3
15:00	樂耆園藝樂				
28	初四	29	初五	30	初六
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	機電安全教育講座	10:00	香薰-緩痛香旅	14:00	★卡拉OK輪流唱3
14:00	魔力橋錦標賽	14:00	四道人生俱樂部		
4/8	十一	5/8	十二	6/8	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	10:00	8月份例會
14:00	友聚魔力橋	14:00	四道人生俱樂部	14:00	8月份例會

## 曉麗心靈茶坊

日期：7月7、10、14、17、21、24日(逢星期一及四)

時間：下午1:45 - 2:45

內容：透過輕鬆品茗，有趣的茶文化體驗（茶包製作、茶語心情卡片），提升情緒與生活滿足感。

名額：6人

費用：\$20

負責職員：津津（實習社工學生）



## 樂耆園藝樂

日期：7月7、10、14、17、21、24日(逢星期一及四)

時間：下午3:00 - 4:00

內容：學習基本園藝知識與技能，體驗種植樂趣。

名額：6人

費用：\$20

負責職員：軒仔（實習社工學生）



四		五		六		日
3	初九	4	初十	5	十一	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	6
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	老有所為計劃- 如何選擇適合的運動講座	14:00	藝「述」心聲	十二
		14:00	飛鏢練習場			
10	十六	11	十七	12	十八	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	13
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
10:00	香薰-緩痛香旅	14:00	老有所為計劃- 身體成份分析班	14:00	藝「述」心聲	十九
13:45	曉麗心靈茶坊					
15:00	樂耆園藝樂					
17	廿三	18	廿四	19	廿五	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	20
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
13:45	曉麗心靈茶坊	14:00	飛鏢練習場	10:00	健康檢測站	廿六
15:00	樂耆園藝樂			14:00	藝「述」心聲	
24	三十	25	閏六月	26	初二	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	27
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
10:00	香薰-緩痛香旅	14:00	藝「述」心聲	14:00	體適能運動班	初三
13:45	曉麗心靈茶坊					
15:00	樂耆園藝樂					
31	初七	1/8	初八	2/8	初九	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	3/8
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
14:00	流彩心境	10:00	老有所為計劃-徒手健	14:00	藝「述」心聲	初十
		14:00	感恩歡樂頌夏日			

★由註冊體適能教練教授

## 魔力橋錦標賽

日期：7月28日（星期一）

時間：下午2:00 - 4:00

內容：透過參加魔力橋桌上遊戲比賽，提升邏輯思維與專注力，同時與其他參加者互動交流，享受競賽樂趣。

名額：15人

費用：全免

負責職員：軒仔（實習社工學生）



## 流彩心境

日期：7月31日（星期四）

時間：14:00 - 15:00（第一場）、  
15:00 - 16:00（第二場）

內容：透過酒精墨水畫的自由色彩流動與無限可能性，幫助參加者釋放壓力、表達內心情感。

名額：20人

費用：全免

負責職員：津津（實習社工學生）



2025-2026

## 老有所為活動計劃 - 「長幼樂動 共創豐盛」

本計劃舉辦適合不同年齡層的健康活動，促進身心靈健康和交流，幫助長者建立運動習慣，展示長者的活力。年輕人為長者提供創新思維，保持心靈活躍；也能從長者的經驗中學習，促進跨代理解與合作。當長者學有所成時，透過參加跨代活動促進共融，實現「長幼樂動 共創豐盛」的目標。計劃為期至明年1月，有興趣的會員請積極報名。

名額：共7名

費用：\$10

負責職員：劉姑娘

備註：如報名人數超額會以抽籤方式分配  
成功參與本計劃將默認出席所有活動，  
如請假需提交醫生證明。



### 如何選擇適合的運動？

日期：7月4日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：由體適能教練講解家居運動、柔軟度訓練、營養與健康等保養資訊，認識到保持健康的重要性，提高對自己身體的認知，懂得如何通過運動減輕身體痛症。

(講座費用全免，歡迎所有會員參與)

講座

### 身體成份分析班

日期：7月11日(星期五)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：提供健康體適能的檢測，利用體脂磅為長者量度身體數據，由體適能教練分析及講解數據，讓參加者更了解自己的身體，及如何提升身體水平。

體檢

### 徒手健體操

日期：8月1日、8月22日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

節數：共2節

活動內容：透過徒手健體操增加肌力、肌耐力、心肺水平、柔軟度等

運動

### 橡筋帶運動班

日期：9月 (暫定)

節數：共2節

活動內容：以橡筋帶訓練肌力、塑造肌肉、改善姿勢和平衡等。

運動

### 活力健康操

日期：10-11月 (暫定)

節數：共4節

活動內容：興青年義工學習流行健康操，增強身心健康，並建立跨代交流平台。

運動

### 探訪幼稚園

日期：12月 (暫定)

次數：共2次

活動內容：在體適能教練帶領下與青年義工一同探訪幼兒，教授幼兒運動。

義工

# 2025年6月份活動完滿結束!

## 多謝各位湧躍參與!



今期介紹SQS 3：運作及活動記錄

『標準 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。』

### 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



關愛基金  
Community Core Fund

### 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

『8月份例會時間』

日期：2025年8月6日(星期三) (農曆閏六月十三)

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 曹雪風



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