



護老者資訊站



長者離院綜合支援服務



此服務由醫院管理局提供，旨在協助剛出院長者及其照顧者順利過渡至居家護理，確保長者得到適切照顧，同時減輕照顧者的壓力與憂慮。

服務內容

主要服務內容如下

1. 專業護理：家訪、專業護理、教授照顧技巧
2. 物理治療：提升行動能力，減輕護老者負擔
3. 職業治療：提高家居生活能力及安全性
4. 家居服務：清潔、陪診、復康訓練、送飯、個人照顧、護理等
5. 其他支援：暫託服務、護老者支援、24小時熱線

申請資格

- 60歲或以上
- 居住於社區（非院舍）
- 經醫生評估有持續護理需要
- 剛從醫管局轄下醫院出院
- 有固定家庭照顧者



申請程序

1. 長者住院期間，經醫護評估需要服務。
2. 如有需要，醫護人員會轉介個案予離院支援服務團隊
3. 服務團隊會與家屬聯絡，了解具體需要
4. 確認服務安排，並在長者出院後開始提供支援



對照顧者的幫助

- 學習正確照顧方法
- 減輕照顧壓力與憂慮
- 獲得專業支援

注意事項

- 收費視乎機構及服務項目而定。
- 服務期約為八週。

中心偶到活動

奶粉售賣



加營養 \$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



★摩拳擦掌指指指2

日期：8月13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10名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



★XCO-Trainer增肌操4

日期：8月20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10名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



★表情包面部運動

日期：8月22日(星期五)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：既幫您拍照製作專屬表情包，
例如：早晨、晚安、不要.....
又可以做面部運動防顯老。

名額：共8名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



卡拉OK輪流唱4

日期：8月29日(星期五)

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



酷熱天氣與心理健康工作坊

日期：8月19日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：講解酷熱天氣對身體的生理、心理及睡眠的影響，介紹簡單評估及預防的方法。

名額：共15名

費用：免費

合辦機構：紅十字會

負責職員：順仔



飛鏢練習場

日期：8月14、21、28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



香薰療癒·長者健康

管理計劃2025-26

日期：8月27日(星期三)

內容：由專業香薰治療師評估參加者健康狀況與需求，提供香薰服務，並教導居家香薰應用技巧

對象：患失眠/慢性疼痛的60歲以上長者或照顧者會員

名額：共12名

負責職員：方姑娘



健康檢測站

日期：8月23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

足部平安講座

日期：8月11日(一)

時間：上午10:00 - 11:00

主講：衛生署



遠離糖尿有妙法講座

日期：8月18日(一)

時間：上午10:00 - 11:00

主講：倍力康



建築物能源效益及節約講座

日期：8月25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

一		二		三	
4	十一	5	十二	6	十三
				9:30 早晨健樂站	
				10:00 8月份例會	
				14:00 8月份例會	
11	十八	12	十九	13	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		9:30 色彩狂歡工作坊(上半場)		9:45 精裝健體操	
10:00 足部平安講座		14:00 色彩狂歡工作坊(下半場)		14:00 ★磨拳擦掌指指指2	
14:00 友聚魔力橋					
18	廿五	19	廿六	20	廿七
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 遠離糖尿有妙法講座		14:00 酷熱天氣與心理健康 工作坊		14:00 ★XCO-Trainer 增肌操4	
14:00 友聚魔力橋					
25	初三	26	初四	27	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		9:45 精裝健體操	
10:00 建築物能源效益 及節約講座		14:00 友聚魔力橋		14:00 香薰療癒·長者健康 管理計劃2025-26	
14:00 友聚魔力橋					
1/9	初十	2/9	十一	3/9	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		10:00 9月份例會	
14:00 友聚魔力橋		14:00 友聚魔力橋		14:00 9月份例會	

妙曼仙影



磨拳擦掌指指指



2025年8月份活動時間表

四		五		六		日
7	十四	8	十五	9	十六	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	10
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	13:45	我最「營」	十七
14	廿一	15	廿二	16	廿三	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	17
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	廿四
21	廿八	22	廿九	23	處暑	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	24
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	10:00	老有所為計劃- 徒手健體操	10:00	健康檢測站	初二
		14:00	★表情包面部運動	14:00	友聚魔力橋	
28	初六	29	初七	30	初八	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	31
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	卡拉OK輪流唱4	14:00	友聚魔力橋	初九

★由註冊體適能教練教授

季節性流感疫苗接種服務



日期：10月中（待定）

時間：下午1:30開始

名額：130名50歲以上會員

內容：免費注射四價流感疫苗

接受報名日期：

【請留意中心公佈】

備註：

1. 參加者須攜帶身份證及會員證。
2. 服用抗凝血劑人士應先請教醫生
3. 對雞蛋、新霉素、流感疫苗過敏；
注射當日身體不適或有發燒症狀人士均不能接種

今期介紹SQS 4：職務及責任

『標準 4：所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。』

體適能多面睇

人體的運動肌群

背部肌群

背部肌群包括背闊肌、菱形肌、斜方肌、豎脊肌等。這些肌肉對控制肩膀和背部的運動至關重要，如引體向上、划船等。強健的背肌群有助於維持良好的姿態，預防背部疼痛，減少駝背和圓肩的風險。



常見的徒手背部強化運動



常見的伸展運動



色彩狂歡工作坊

日期：8月12日（星期二）

時間：上午9:30 - 11:00 及
下午2:00 - 3:30

內容：透過流體畫及心靈拼貼，提高幸福感

地點：本中心

名額：10名

費用：\$40

負責職員：峻仔（實習社工學生）



我最「營」

日期：8月9日（星期六）

時間：下午1:45 - 4:00

內容：介紹長者每日所需的食物營養，同時與照顧者一同製作健康小食，保持身體健康。

地點：本中心

名額：5對（長者及其照顧者）

費用：\$20（需自備食物盒）

負責職員：阿淇（實習社工學生）



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

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 Care 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
3. 前往中心向職員提出

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：朱家順

撰稿：朱家順、方曉欣、聶燕

『9月份例會時間』

日期：2025年9月3日(星期三) (農曆七月十二)

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