



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心  
2025年9月份通訊

## 2025-2026年度注射流感疫苗活動

**日期：2025年10月15日(星期三)**

**時間：下午1:30-4:00**

**地點：本中心**

**內容：由註冊護士注射四價流感疫苗。**

**名額：130人 (只接受會員登記)**

**費用：免費 (50歲或以上及符合特定資格人士)**

**\$290 (12歲至49歲人士)**



**有興趣會員可於：**

**9月17日(星期三)**

**上午10時起親臨中心登記\*。**

**\*登記時須提供有效會員號碼。**



**備註：**

- 1.參加者注射時須攜帶身份證及有效會員證。
- 2.流感疫苗不適合**不能作肌肉注射者**(例如服用抗凝血藥物人士)。
- 3.**對雞蛋、新霉素或流感疫苗**有嚴重過敏反應人士，在注射當日如出現身體不適，或持續發熱症狀都不宜接受注射。

\*如因當日身體不適，發燒及新冠檢測呈陽性，均不能注射，費用恕不退回。

# 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



### ★防跌圈圈樂

日期：9月10日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：通過遊戲鍛鍊身體的肌力、  
平衡力、柔軟度等，降低跌倒  
風險。

名額：共9名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



### ★XCO-Trainer增肌操5

日期：9月17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9名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



### ★普及健體運動

日期：10月17日(星期五)

時間：下午2:00 - 4:00

內容：由體適能教練教導有益身心  
的健康運動。

名額：共20名

費用：\$20

合作單位：康文署

負責職員：聶姑娘

備註：請穿著合適運動衣物及波鞋



## 卡拉OK輪流唱5

日期：9月26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12名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



## 國慶大電影

日期：9月30日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:45

內容：一起欣賞金像獎最佳電影九龍城寨之圍城，共同歡渡國慶前夕。

地點：本中心

名額：共12名

費用：免費

負責職員：順仔



## 飛鏢練習場

日期：9月11、18、25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



## 熱心齊來賀中秋

日期：10月4日(星期六)

時間：下午2:00 - 4:00

內容：中心邀請表演者為大家帶來精彩歌舞表演，共同歡度中秋節。

名額：共35名

費用：\$40

合作單位：一群熱心的義工

負責職員：順仔



## 健康檢測站

日期：9月20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



## 「關懷長者心」 地區中秋探訪

日期：9月13日(星期六)

時間：下午2:00 - 4:00

義工集合時間：下午1:30

義工集合地點：中心活動室

內容：由職員、中心義工及中國銀行義工為區內指定會員，進行家訪，了解近況及慶祝中秋節

負責職員：方姑娘



# 保良局方譚遠良健樂中心

二零二五年九月份  
活動時間表

一		二		三	
1/9	初十	2	十一	3	十二
				9:30 早晨健樂站	
				10:00 9月份例會	
				14:00 9月份例會	
8	十七	9	十八	10	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	
10:00 照顧者支援專線介紹講座		14:00 友聚魔力橋		14:00 ★防跌圈圈樂	
14:00 友聚魔力橋					
15	廿四	16	廿五	17	廿六
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	
14:00 認識流行性感冒講座		14:00 一站照護 「社企夏日狂賞樹」		14:00 ★XCO-Trainer增肌操5	
22	八月	23	秋分	24	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 食物中毒系列 (生化性及化學性)講座		14:00 友聚魔力橋		14:00 一站照護 「社企夏日狂賞樹」	
14:00 友聚魔力橋					
29	初八	30	初九	1/10	初十
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		國慶日	
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操			
14:00 高血壓知多少講座		14:00 國慶大電影			
6/10	十五	7/10	十六	8/10	寒雪
9:30 早晨健樂站		中秋節翌日		9:30 早晨健樂站	
9:45 精裝健體操				10:00 10月份例會	
10:00 消化系統與飲食健康講座				14:00 10月份例會	
14:00 友聚魔力橋					

## 節日煙火繽紛樂

日期：9月27日(星期六)  
 時間：下午2:00 - 3:30  
 內容：以煙火的日子為題,一起以  
 粉彩煙火為節日添上色彩  
 名額：共8名  
 地點：本中心  
 費用：\$20  
 負責職員：順仔



## 磨拳擦掌指指指2



四		五		六		日
4	十三	5	十四	6	十五	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		7
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		10:00 老有所為-橡筋帶運動班		白露
				14:00 友聚魔力橋		
11	二十	12	廿一	13	廿二	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		14
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		10:00 老有所為-橡筋帶運動班		廿三
				13:30 「關懷長者心」 地區中秋探訪		
18	廿七	19	廿八	20	廿九	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		21
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		10:00 健康檢測站		三十
				14:00 友聚魔力橋		
25	初四	26	初五	27	初六	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		28
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5		14:00 節日煙火繽紛樂		初七
2/10	十一	3/10	十二	4/10	十三	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		5/10
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		14:00 熱心齊來賀中秋		十四

## 表情包面部運動



## ★由註冊體適能教練教授

## 色彩狂歡工作坊



### 今期介紹SQS 5：人力資源

『標準 5：人力資源 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。』

# 體適能多面睇

## 人體的運動肌群

### 核心肌群

核心肌群是環繞脊椎和骨盆的深層的肌肉群，有保護脊椎、維持軀幹穩定性、維持正確姿態、提升運動能力、減低受傷機會等等作用。

#### 核心肌群的組成：

背部：豎脊肌、多裂肌。

腹部：腹直肌、腹橫肌、腹內外斜肌。

臀部：臀大肌、臀中肌。

髖部：髂腰肌。

骨盆底：骨盆底肌群。



\*圖片是常見的核心訓練動作，請注意訓練應遵醫囑和教練現場指導。

## 中心健康講座

地點：中心活動室  
負責職員：順仔

### 照顧者支援專線介紹講座

日期：9月8日(一)  
時間：上午10:00 - 11:00

內容：講解社區支援專線服務內容  
主講：社會福利署



### 認識流行性感冒講座

日期：9月15日(一)  
時間：下午2:00 - 3:00

內容：認識流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法；一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用  
主講：衛生署



### 食物中毒系列-(生化性及化學性)講座

日期：9月22日(一)  
時間：上午10:00 - 11:00

內容：講解食物生化及化學性的食物中毒成因  
主講：食環署



### 高血壓知多少講座

日期：9月29日(一)  
時間：下午2:00 - 3:00

內容：講解高血壓的高危因素及促進健康生活方式  
主講：衛生署



### 消化系統與飲食健康

日期：10月6日(一)  
時間：上午10:00 - 11:00

內容：探索腸道健康及腸道菌叢平衡的重要性  
主講：益力多



## 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

計劃將於：

2025年12月31日完結

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

『10月份例會時間』

日期：2025年10月8日(星期三) (農曆八月十七)

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