



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心
2026年3月份通訊

中電基層家庭電費補助計劃

為了支援弱勢社群，紓緩他們的生活壓力，中華電力將透過中電社區節能基金撥款 5,000 萬港元，繼續推出中電基層家庭電費補助計劃，向約 73,000 個基層家庭及分間單位住戶提供電費資助，包括六十五歲或以上獨居/雙老長者、低收入家庭及殘疾人士，每戶合資格家庭可獲發 600 港元資助；而合資格的分間單位住戶每戶可獲發 1,000 港元資助。

本中心申請類別：



**65歲或以上獨居/
雙老長者**

- 必須為香港居民及持有香港居民身份滿一年；及
- 居住於中電供電範圍（只適用於住宅用電客戶）；及
- 綜合社會保障援助；或長者生活津貼。

有意申請者請於**3月18日上午10:00**

帶同所需文件親臨本中心辦理

有關手續，文件不齊將不獲受理

準備文件：

- 香港身份證
- 有效會員證
- 最近3個月內的電費單正/副本

(需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶
英文姓名及中電賬戶號碼)

- 社署發出之綜援或長者生活津貼之有效證明文件

本中心指定登記類別：

**65歲或以上獨居/
雙老長者**

3月18日上午10:00

開始接受登記

**名額有限
額滿即止**

預計發放資助日期：2026年12月或之前

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(每次一小
時)**指導課，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11

日期：3月13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。

備註：每首5分鐘內

名額：共12名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



飛鏢練習場

日期：3月12、19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



AI微電影觀賞日

日期：3月16日（星期一）

時間：下午2:00 - 3:00

內容：透過欣賞AI微電影或視頻，
讓會員們了解AI影像的發展，學習
分辨AI影像。

名額：共8名

費用：\$5

負責職員：順仔



桌遊智上

日期：3月20、27日（星期五）

時間：下午2:00 - 3:00

內容：透過規則簡單的配對及記憶類桌上遊戲，訓練反應力、專注力及記憶力

地點：本中心

名額：共6名

費用：\$20

負責職員：方姑娘



樂在棋中

日期：3月18日（星期三）

時間：下午2:00 - 3:00

內容：透過合作型桌上遊戲，訓練邏輯推理，考驗默契及聯想力

地點：本中心

名額：共6名

費用：\$10

負責職員：方姑娘



AI歌曲創作班

日期：3月17日（星期二）

時間：下午2:00 - 3:00

內容：與會員們以AI創作歌曲，每位參加者可獲得一首AI歌曲作品

名額：6名

費用：\$5

負責職員：順仔



創意扭扭棒分享班

日期：3月23日（星期一）

時間：下午2:00 - 3:30

內容：以扭扭棒進行創作，一起渡過愉快時光

名額：5名

費用：\$10

負責職員：順仔



健康檢測站

日期：3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

白內障與視力健康講座

日期：3月23日(一)

時間：上午10:00 - 11:00

主講：奧比斯



「耳人為本」講座

日期：3月30日(一)

時間：上午10:00 - 11:00

主講：奧迪慈善基金



地點：中心活動室

負責職員：順仔

一		二		三		四		五		六		日
9	廿一	10	廿二	11	廿三	12	廿四	13	廿五	14	廿六	
				9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		15
				10:00 3月份例會		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		
				14:00 3月份例會		14:00 飛鏢練習場		14:00 卡拉OK輪流唱11		14:00 友聚魔力橋		
												廿七
16	廿八	17	廿九	18	三十	19	二月	20	春分	21	初三	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		22
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		
14:00 AI微電影觀賞日		14:00 AI歌曲創作班		10:00 中電基層資助		14:00 飛鏢練習場		14:00 桌遊智上		10:00 健康檢測站		
				計劃登記						14:00 友聚魔力橋		
				14:00 樂在棋中								初四
23	初五	24	初六	25	初七	26	初八	27	初九	28	初十	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		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		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		
10:00 奧比斯清晰視界：		14:00 友聚魔力橋		14:00 友聚魔力橋		14:00 友聚魔力橋		14:00 桌遊智上		14:00 友聚魔力橋		
白內障與視力健康												
14:00 創意扭扭棒分享班												十一
30	十二	31	十三	1/4	十四	2/4	十五	3/4	十六	4/4	十七	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站								5/4
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		10:00 4月份例會								
10:00 奧迪慈善基金：		14:00 友聚魔力橋		14:00 4月份例會								
「耳人為本」講座												
14:00 友聚魔力橋												十八

建亞義剪送暖



盆桔扭扭樂



關懷長者心地區探訪



保良局服飾日



體適能多面睇

肌肉喜歡甚麼？

肌肉喜歡「高蛋白、熱量盈餘、阻力訓練、充足睡眠」的組合。具體來說，肌肉生長需要足夠的雞胸肉、魚類、蛋等蛋白質修復、碳水化合物提供能量（米飯、番薯.....）、健康脂肪（Omega-3），並配合抗阻訓練破壞纖維後進行超補償生長。



以下是肌肉生長的關鍵要素：

• 營養與飲食（關鍵元素）：

- 優質蛋白質：牛肉、雞胸肉、魚類、雞蛋、乳清蛋白、豆腐和豆漿，每日應分散於三餐攝取。（選擇依序為「豆、魚、蛋、肉」）
- 碳水化合物：米飯、番薯、燕麥等，為訓練提供能量。
- 健康脂肪：三文魚、堅果、亞瑪籽等 Omega-3 脂肪酸，促進肌肉修復與減少發炎。
- 熱量盈餘：攝取高於每日消耗的熱量，才能有效增加肌肉。



• 訓練與修復（關鍵動作）：

- 阻力訓練：肌肉喜歡在有壓力的狀態下被撕裂，進而修復長大。
- 充足休息：睡眠時肌肉會進行修復和合成，避免訓練過度。
- 水分補充：肌肉主要由水組成，充足水分對肌肉運作至關重要。



• 最佳增肌食物推薦：

- 禽類（火雞、雞肉、雞蛋）
- 魚類與海鮮（三文魚、吞拿魚）
- 紅肉（適量牛肉、豬肉）
- 乳製品（酸乳酪、牛奶、芝士）
- 抗氧化食物（車厘子、深綠色蔬菜）



CHEESE



人生新階段 聶姑娘

親愛的上司、同事、朋友們:

由於有私事要離開的緣故，請允許我用以下文字與大家好好道別。
這段一起走過的時光，讓我人生的每個角落，都因為有你們而顯得精彩！
感謝各位這段時間的指導、照顧、協助和支持，讓我獲益良多，
能認識大家是我的榮幸，我會帶著在這裡學到的專業、活力、
溫暖等繼續前行，也請大家照顧好自己，帶著保持好奇、
敢於改變的永遠年輕的心，探索豐盛的每一天！

聶 燕



今期為大家介紹服務標準的13-14

標準 13：私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 14：私隱及保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

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

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—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: 朱秀芬

校對: 朱秀芬

編輯及設計: 朱家順

撰稿: 朱家順、方曉欣、聶燕

『4月份例會時間』

日期: 2026年4月1日(星期三)(農曆二月十四)

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: 朱秀芬 劉璐冰 方曉欣 朱家順 聶燕 劉雪平 朱惠玲 黃少豪 方春霞

鄧文艷 曹雪風 盧兆基



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