



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心
2026年4月份通訊



春暖花開，各位老友記大家好！

大家最近去街、行商場時，有沒有留意到周圍多了很多色彩斑斕的「復活蛋」呢？沒錯，充滿生機的復活節又到啦！

復活節原本是紀念耶穌重生的日子，因為剛好落在春天，所以也代表著「大地回春、萬物甦醒」的好意頭！

那為什麼節日要送「復活蛋」呢？原來「蛋」代表著新生命，試想像小雞「破殼而出」那一刻，是不是充滿了活力？以前的人為了慶祝春天到來，會在雞蛋畫上飄亮的圖案送給親友，互相祝福。時至今日，就演變成大家最愛的朱古力復活蛋啦！



在這個充滿希望的節日，保良局祝願各位老友記像春日陽光一樣，日日精神爽利，笑口常開，活力滿分！



健康五式你要知



均衡飲食：維持低油鹽糖與高纖飲食，多補充蛋白質及鈣質，防慢性病。

規律運動：每天快走或打太極半小時，能強化心肺與肌力，提升平衡以防跌倒。

足夠休息：每晚保持七小時睡眠，睡前避免咖啡因，規律作息能增強免疫力。

活躍社交：多與親友聚會或參與社區活動，持續學習新事物能排解孤獨感。

定期檢查：定期測量血壓血糖，並安排身體檢查，及早發現潛在疾病以利治療。



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



健腿復康單車

時間：如有人使用需輪候

內容：職員會鼓勵一些沒
有運動習慣或下肢肌力不
足人士使用單車機。促進
血液循環鍛鍊肌耐力及關
節靈活。



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。



★長者健體班2026

日期：4月25日(星期六)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：伸展運動、毛巾操、
徒手健體操、橡筋帶等綜合運動。

名額：共12名

費用：\$20

負責職員：順仔

合作：中國香港體適能總會



飛鏢練習場

日期：4月9、16、23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



卡拉OK輪流唱11

日期：4月30日(星期四)

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：順仔



樂在棋中

日期：4月10、17日（星期五）

時間：下午2:00 - 3:00

內容：透過各類型桌上遊戲，
訓練邏輯推理，考驗默契、
反應及專注力

地點：本中心

名額：共6名

費用：\$20

負責職員：方姑娘



綠色耆跡

日期：4月22日（星期三）

時間：下午2:00 - 3:00

內容：以環保的核心概念製作手工小
盆栽，實踐綠色生活，留下愛護地球
的足印

地點：本中心

名額：共6名

費用：\$10

負責職員：方姑娘



樂齡豆包小課堂

日期：4月21日、28日（星期一）

時間：下午2:00 - 3:00

內容：介紹手機程式豆包的使用方
法，一起實戰如何操作豆包

名額：5名

費用：\$10

負責職員：順仔



快樂健康椅子操

日期：4月15日（星期三）

時間：下午2:00 - 3:00

內容：椅子運動的最大優點，就
是門檻低又安全，特別適合久坐
人仕或運動新手。

名額：15名

費用：\$5

負責職員：順仔 協辦機構：倍力康



健康檢測站

日期：4月18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

認識認知障礙症

日期：4月14日（二）

時間：下午14:00 - 15:00

主講：衛生署



精神健康教育講座

日期：4月20日（一）

時間：上午10:00 - 11:00

主講：撒瑪利亞防止自殺會



食物安全五要點講座

日期：4月27日（一）

時間：上午10:00 - 11:00

主講：食環處



地點：中心活動室

負責職員：順仔



一	二	三	四	五	六	日
		1 9:30 早晨健樂站 10:00 4月份例會 14:00 4月份例會	2 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	3 耶穌受難節	4 耶穌受難節翌日	5 清明節
6 清明節翌日	7 復活節星期一翌日	8 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	9 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 飛鏢練習場	10 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 樂在棋中	11 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	12 廿五
13 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	14 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 認識認知障礙症	15 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 快樂健康椅子操	16 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 飛鏢練習場	17 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 樂在棋中	18 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 健康檢測站 14:00 友聚魔力橋	19 初三
20 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 精神健康教育講座 14:00 友聚魔力橋	21 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 樂齡豆包小課堂	22 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 綠色耆跡	23 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 飛鏢練習場	24 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 卡拉OK輪流唱12	25 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 ★長者健體班2026	26 初十
27 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 食物添加劑及 食物安全五要點 14:00 友聚魔力橋	28 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 樂齡豆包小課堂	29 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	30 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	1/5 勞動節	2/5 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	3/5 十七
4/5 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	5/5 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 友聚魔力橋	6/5 9:30 早晨健樂站 10:00 5月份例會 14:00 5月份例會	7/5	8/5	9/5	10/5 廿四



AI微電影觀賞日



金馬迎春賀新歲



關懷長者心長者餐聚



中心健康講座



體適能多面睇

柔軟度喜歡甚麼？



柔軟度喜歡「溫暖、規律的拉伸、適度的放鬆與營養補給」。具體來說，在肌肉熱身後進行維持15至30秒的靜態伸展最有效，因此運動前應以動態伸展為主，靜態伸展適合在運動後進行。每週進行 3-4 次訓練，並攝取富含膠質、鋅、鎂、鉀的食物，能有效改善僵硬、提升活動範圍。

以下是身體柔軟度最喜歡的幾件事：

「暖」的狀態：

寒冷會讓肌肉收縮變緊，因此在熱身（提高體溫）後或洗澡後伸展，最能讓肌肉放鬆並拉長。



「溫和」的態度：

柔軟度訓練忌諱急躁地強行猛拉，要循序漸進並尊重身體的極限，以感到緊繃但不疼痛為原則，溫柔呵護避免受傷。



「規律」的訓練：

每週持續進行 3-4 次的伸展運動，如瑜珈、普拉提或動態伸展，才能長期保持並提升柔軟度。



「專注」的呼吸：

伸展時進行深長的呼吸，能幫助放鬆緊繃的肌肉，避免憋氣，讓肌肉更容易被深層拉伸。



「營養」的滋潤：

攝取適量膠質（雞腳、魚皮、木耳）以及富含鋅（牛肉、堅果）、鎂與鉀（香蕉、深綠色蔬菜）的食物，有助於修復與維持筋膜的健康。



「不拘」的時間：

隨時可以做，特別是久坐後、睡前或一早起床時，做些適當的伸展能舒緩全身緊繃。

圖片是常見的伸展運動



10年時光飛逝，於方譚遠良健樂中心工作的歲月，充滿了很多難忘的回憶。感恩中心每一位的長者愛錫著我，你們見證著我的成長，由青澀的小女孩變成了一個小朋友的媽媽。與每一位長者們相處的每一天，讓我深深體會到你們的活力及豐富的人生閱歷。另外，感謝同事們一直以來的支持與合作，你們的長者服務的熱誠讓我獲益良多，也讓這段10年於方老旅程變得更溫暖。願大家繼續在工作崗位上繼續發光發亮，讓更多長者感受到關懷與尊重。雖然即將離開這個熟悉的地方，但中心一直會是我心中的家，你們每一位永遠都是我珍惜的家人。期待未來有緣再聚，祝福各位身心健康、工作順利！



本期為大家介紹服務標準的15-16

標準 15：申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準16：免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

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: 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

『5月份例會時間』

日期: 2026年5月6日(星期三)(農曆三月二十)

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