



保良局
PO LEUNG KUK

方譚遠良健樂中心
2026年6月份通訊

傳承經典：2026 香港非遺月！

非物質文化遺產（非遺）辦事處將於今年5月30日至6月30日舉行「香港非遺月2026」。活動以「香港處處有非遺」為重點，推出一系列內容豐富的節目，讓公眾及旅客深入認識非遺，實踐「以文塑旅，以旅彰文」的理念。活動包括非遺嘉年華、非遺精華遊蹤、光影表演及「非遺拾趣」流動學堂等。今期我們為大家介紹當中的兩個活動，各位亦老友記可以掃描下方二維碼觀看更多内容！

活動介紹

保良局 - 中國文化和自然遺產日

保良局歷史博物館將在6月中舉行非遺相關的特備活動，多元化活動包括工作坊、傳統文化手工體驗攤位、中華文化主題導賞，以及親子尋寶遊戲等，市民不單可以了解保良局的歷史，更可以從活動中了解不同的非遺項目，感受香港非遺的豐富多彩。

日期：2026年6月13日（星期六）

時間：上午11時至下午5時

地點：保良局歷史博物館（銅鑼灣禮頓道66號）



「非遺食堂」嘉年華

嘉年華將以「飲食文化」為題，讓公眾認識與飲食相關的非遺製作技藝。嘉年華一連兩日設有多項示範及工作坊，讓參加者了解製作過程，並製作非遺食品，從視覺及味覺一同感受非遺飲食製作技藝的豐富內涵。現場亦設有表演、攤位活動及拍照區，營造熱鬧有趣的非遺體驗。

日期：2026年6月20日及21日（星期六、日）

時間：上午10時至下午6時

地點：油街實現（北角油街12號）



更多非遺月精彩內容：<https://www.icho.hk/tc/web/icho/home.html>



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活。



中心活動系列

★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。



情繫東方之珠： 那些年的金曲情

日期：6月30日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：與會員好友共同賀回歸，
一起聽金曲，頌唱香江情！

費用：免費

義工演出者：毛翠萍老師

負責職員：順仔



飛鏢練習場

日期：6月18、6月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：順仔

備註：參加者對飛鏢運動有基本認識



卡拉OK輪流唱14

日期：6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。

備註：每首5分鐘內

名額：共12名

費用：\$20

負責職員：順仔





「關懷長者心」 地區端午探訪

日期：6月16日(星期二)

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：為區內指定會員進行家中探訪，了解近況及慶祝端午節。

負責職員：順仔



彩雲腦動樂



日期：6月17日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:30

內容：在卓遊中融合輕量運動及益智題目預防認知障礙。

地點：本中心

名額：共12名

費用：免費

負責職員：順仔



樂齡豆包AI小學堂

日期：6月9日、23日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：介紹手機程式豆包使用方法，一起實戰如何操作豆包。

地點：本中心

名額：共5名

費用：\$10

負責職員：順仔



聖家小義工探訪日

日期：7月7日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：小義工到中心與長者以遊戲互動，並派發紀念品留念。

名額：共20名

對像：服務券使用者

合作：嘉諾撒聖家學校

負責職員：順仔



健康檢測站

日期：6月13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



「芳香樂頤年」 中國香包與扇藝體驗坊



日期：7月2日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：炎炎夏日，來一場充滿中華文化氣息的手作聚會吧！同時體驗傳統中式香包與古典扇藝，發揮創意，打造專屬於您的手工作品，感受傳統工藝之美！

地點：本中心

名額：共20名 費用：\$10

合作機構：賽馬會 負責職員：順仔

一		二		三		四		五		六		日
1	十六	2	十七	3	十八	4	十九	5	芒種	6	廿一	
				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		7
				10:00 6月份例會		9:45 精裝健體操		10:00 拉出新動力		9:45 精裝健體操		
				14:00 6月份例會		14:00 同里玩芬蘭木棋		14:00 同里在曉麗		14:00 友聚魔力橋		廿二
8	廿三	9	廿四	10	廿五	11	廿六	12	廿七	13	廿八	
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		14
10:00 長者常見的氣喘問題講座		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 飛鏢練習場		14:00 樂齡豆包AI小學堂		14:00 友聚魔力橋		14:00 友聚魔力橋		14:00 友聚魔力橋		10:00 健康檢測站		廿九
15	五月	16	初二	17		18	初四	19	初五	20	初六	
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		端午節		9:30 早晨健樂站		21
10:00 改善環境衛生		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		
及防治蟲鼠講座		14:00 「關懷長者心」		14:00 彩雲腦動樂		14:00 飛鏢練習場				14:00 友聚魔力橋		
14:00 友聚魔力橋		地區端午探訪										夏至
22	初八	23	初九	24	初十	25	十一	26	十二	27	十三	
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		28
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 認識冠心病講座		14:00 樂齡豆包AI小學堂		14:00 友聚魔力橋		14:00 飛鏢練習場		14:00 卡拉OK輪流唱13		14:00 友聚魔力橋		
14:00 友聚魔力橋												十四
29	十五	30	十六	1/7	十七	2/7	十八	3/7	十九	4/7	廿十	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		香港特別行政區 成立紀念日		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		5/7
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 友聚魔力橋		10:00 情繫東方之珠： 那些年的金曲情				14:00 「芳香樂頤年」 中國香包與扇藝體驗坊		14:00 友聚魔力橋		14:00 友聚魔力橋		
		14:00 友聚魔力橋										廿一
6/7	廿二	7/7	小暑	8/7	廿四	9/7	廿五	10/7	廿六	11/7	廿七	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站								12/7
9:45 精裝健體操		10:00 聖家小義工探訪日		10:00 7月份例會								
14:00 頸、腰背護理講座		14:00 友聚魔力橋		14:00 7月份例會								廿八

繽紛苔蘚畫畫手作工坊



卡拉OK輪流唱



中心健康講座



熱心齊來頌親恩





一、衛生防疫快訊

本港錄得今年首宗人類感染大鼠戊型肝炎個案

事件摘要：衛生部門於5月16日公布，本港錄得今年首宗人類感染大鼠戊型肝炎病例（患者為一名居於紅磡的42歲男子）。

跟進措施：涉事屋邨與工作地點在個案確認後，已隨即聯合相關部門加強範圍內的滅鼠、防鼠工作及環境衛生清潔。

官方呼籲：當局呼籲市民及物業管理業界保持警惕，妥善處置廚餘，切勿堆放雜物，以全面切斷老鼠的食物來源及藏匿點。

資料來源: 政府新聞公報

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202605/16/P2026051600534.htm>



二、醫療服務更新

醫管局分階段轉用統一來電顯示號碼，各運作單位電話號碼維持不變供市民致電

醫院管理局轄下運作單位，包括公立醫院、家庭醫學診所、專科門診診所、醫療機構及醫管局總辦事處，5月26日起將分階段轉用統一以18285或18286作為開首的來電顯示號碼。新的來電顯示號碼會由7位數字組成，運作單位會獲分配一組介乎1828500至1828599或1828600至1828699的號碼，轉換來電顯示工作預計6月底完成。當局又提醒，致電醫管局轄下各運作單位的電話號碼仍維持不變，而市民回撥以18285或18286開首的來電顯示號碼，不會接駁至相關公立醫院或診所。

資料來源: 政府新聞公報

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202605/16/P2026051600534.htm>



三、長者支援與安全警示

醫療券正確使用指南與防網絡電話詐騙提醒

醫療券使用提示：長者在使用醫療券時，應前往有清晰標示、合資格的合約醫療服務機構或診所就醫。

防騙安全警示：鑑於近期各類針對長者的電話及網絡騙案頻生，手法層出不窮。

若長者收到不明來歷、要求提供個人資料或要求轉賬的訊息與電話，請務必提高警覺。

緊急應對措施：切勿私下匯款！應先與家人商量，或即時致電警方專線尋求協助。

資料來源與相關熱線：

<https://www.hcv.gov.hk> (長者醫療券計劃專頁)

<https://www.cyberdefender.hk> (香港警務處「守網者」專頁)

 防騙易熱線：18222



中心健康講座

地點：中心活動室

負責職員：順仔

長者常見的氣喘問題

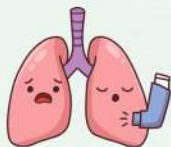
日期：6月8日(一)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：

- (1) 氣喘的原因,慢性阻塞性肺病的定義、誘因、徵狀及預防觸發氣喘的要點
- (2) 改善呼吸的運動

主講：衛生署



改善環境衛生及防治蟲鼠

日期：6月15日(一)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：掌握實用防蟲鼠秘笈，杜絕害蟲滋擾，一起打造潔淨安心的安樂窩！

主講：食物環境衛生署



認識冠心病

日期：6月22日(一)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：

- (1) 冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法
- (2) 給予高危者輔導及建議以預防冠心病

主講：衛生署



頸、腰背護理講座

日期：7月6日(一)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：

- (1) 脊柱的構造與頸、腰毛病的關係
- (2) 正確脊柱的姿勢
- (3) 日常活動時的姿勢需注意的事項
- (4) 護理運動

主講：衛生署



今期為大家介紹SQS 服務質素標準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



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4:30

\$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：李嘉峰

校對：李嘉峰

編輯及設計：朱家順

撰稿：朱家順

『7月份例會時間』

日期：2026年7月8日(星期三)(農曆五月廿四)

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：李嘉峰 劉璐冰 張偉豪 朱家順 劉雪平 朱惠玲 黃少豪 方春霞

鄧文艷 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