



保良局  
PO LEUNG KUK

方譚遠良健樂中心  
2026年8月份通訊

## 探索東九龍新視角：海濱漫步

### 觀塘海濱花園 & 茶果嶺海濱公園

近年觀塘區經過不斷的活化翻新，其海濱地帶已形成一個獨具特色的休閒生態圈。完善的步行網絡將多個景點無縫連接：居民既可沿觀塘海濱漫步至茶果嶺海濱公園，亦可經跑步徑到達啟德郵輪碼頭公園等不同鄰近地標。今期介紹的兩個公園均能飽覽漂亮的維港景色，而由曉麗苑前往海濱路線的途中能經過APM商場及駱駝漆大廈，無論是喜歡逛街購物、海濱漫步還是喜歡拍攝的老友記，都能各適其適。



\*如有查詢，歡迎聯絡中心職員了解更多。

# 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 \$245/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。



### 方譚運動操

日期：8月4、11、18、25日  
(逢星期二)

時間：上午10:00 - 10:30

內容：與中心會員在中心一起做  
簡單的伸展運動。

地點：本中心

名額：不限

費用：免費

負責職員：譚先生



### 飛出新目「鏢」

日期：8月6、13、20、27日  
(逢星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

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：\$5/節

負責職員：譚先生

備註：參加者對飛鏢運動有基本認識



### 今「棋」流行

日期：8月12、19日  
(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

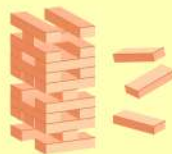
內容：體驗各類桌遊，動動腦筋，  
訓練邏輯推理及專注力。

地點：本中心

名額：共4名/節

費用：\$5/節

負責職員：譚先生



## 卡拉OK輪流唱



日期：8月21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：朱先生



## 建亞義剪送暖



日期：8月15日（星期六）

時間：下午2:00 - 4:00

內容：建設銀行（亞洲）義工到  
中心為長者進行義剪及  
贈送福袋。

名額：共30名

費用：\$5

負責職員：朱先生



## 百變老友記： AI 寫真體驗班



日期：8月11、18日（星期二）

時間：下午2:00 - 3:30

內容：輕鬆接觸AI科技，化身百變  
造型及製作相片留念。

地點：本中心

名額：共6名/節

費用：\$10/節

負責職員：朱先生



## 數碼生活通：

### 常用手機APP安裝教學



日期：8月25日、9月1日（星期二）

時間：下午2:00 - 3:00

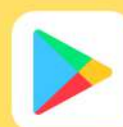
內容：教授長者使用Play商店或  
APP Store，協助有需要長者  
安裝不同手機APP。

地點：本中心

名額：共4名/節

費用：\$5/節

負責職員：朱先生



## 健康檢測站



日期：8月22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



## 安康藝術工作坊： 畫出好心情



日期：8月26日（星期三）

時間：下午2:00 - 4:00

內容：完全零基礎！由導師教您用  
簡單圓圈，輕鬆畫出繽紛作品。  
(作品將有機會於保良局安老  
及康復聯合藝術展覽中展出)

地點：本中心

名額：共8名

費用：免費

負責職員：朱先生



# 保良局方譚遠良健樂中心

| 一     |                  | 二     |                        | 三     |                   |
|-------|------------------|-------|------------------------|-------|-------------------|
| 3     | 廿一               | 4     | 廿二                     | 5     | 廿三                |
|       |                  |       |                        | 9:30  | 早晨健樂站             |
|       |                  |       |                        | 10:00 | 8月份例會             |
|       |                  |       |                        | 14:00 | 8月份例會             |
| 10    | 廿八               | 11    | 廿九                     | 12    | 三十                |
| 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            | 10:00 | 方譚運動操                  | 9:45  | 精裝健體操             |
| 14:00 | 友聚魔力橋            | 14:00 | 百變老友記：<br>AI 寫真體驗班     | 14:00 | 今「棋」流行            |
|       |                  |       |                        | 15:00 | 友聚魔力橋             |
| 17    | 初五               | 18    | 初六                     | 19    | 初七                |
| 9:30  | 早晨健樂站            | 9:30  | 早晨健樂站                  | 9:30  | 早晨健樂站             |
| 10:00 | 建築物能源效益<br>及節約講座 | 10:00 | 方譚運動操                  | 9:45  | 精裝健體操             |
| 14:00 | 友聚魔力橋            | 14:00 | 百變老友記：<br>AI 寫真體驗班     | 14:00 | 今「棋」流行            |
|       |                  |       |                        | 15:00 | 友聚魔力橋             |
| 24    | 十二               | 25    | 十三                     | 26    | 十四                |
| 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            | 10:00 | 方譚運動操                  | 9:45  | 精裝健體操             |
| 10:00 | 方老好聲音            | 14:00 | 數碼生活通：<br>常用手機App安裝教學  | 14:00 | 安康藝術工作坊：<br>畫出好心情 |
| 14:00 | 友聚魔力橋            |       |                        |       |                   |
| 31    | 十九               | 1/9   | 二十                     | 2/9   | 廿一                |
| 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            | 10:00 | 方譚運動操                  | 10:00 | 9月份例會             |
| 10:00 | 「糖」不怕<br>食得其法講座  | 14:00 | 數碼生活通：<br>常用手機 App安裝教學 | 14:00 | 9月份例會             |
| 14:00 | 友聚魔力橋            | 15:00 | 友聚魔力橋                  |       |                   |

## 保良局賣旗日



## 中國香包與扇藝體驗坊



# 2026年8月份活動時間表

| 四     |         | 五           |          | 六     |        | 日  |
|-------|---------|-------------|----------|-------|--------|----|
| 6     | 廿四      | 7           | 立秋       | 8     | 廿六     |    |
| 9:30  | 早晨健樂站   | 9:30        | 早晨健樂站    | 9:30  | 早晨健樂站  | 9  |
| 9:45  | 精裝健體操   | 9:45        | 精裝健體操    | 9:45  | 精裝健體操  |    |
| 14:00 | 飛出新目「鏢」 | 14:00       | 「橋」出好腦力  | 14:00 | 友聚魔力橋  |    |
| 15:00 | 友聚魔力橋   | 15:00       | 友聚魔力橋    |       |        | 廿七 |
| 13    | 七月      | 14          | 初二       | 15    | 初三     |    |
| 9:30  | 早晨健樂站   | 9:30        | 早晨健樂站    | 9:30  | 早晨健樂站  | 16 |
| 9:45  | 精裝健體操   | 10:00       | 白內障講座    | 9:45  | 精裝健體操  |    |
| 14:00 | 飛出新目「鏢」 | 14:00       | 「橋」出好腦力  | 14:00 | 建亞義剪送暖 |    |
| 15:00 | 友聚魔力橋   | 15:00       | 友聚魔力橋    |       |        | 初四 |
| 20    | 初八      | 21          | 初九       | 22    | 初十     |    |
| 9:30  | 早晨健樂站   | 9:30        | 早晨健樂站    | 9:30  | 早晨健樂站  | 23 |
| 9:45  | 精裝健體操   | 9:45        | 精裝健體操    | 9:45  | 精裝健體操  |    |
| 14:00 | 飛出新目「鏢」 | 14:00       | 卡拉OK輪流唱  | 10:00 | 健康檢測站  |    |
| 15:00 | 友聚魔力橋   | 15:00       | 友聚魔力橋    | 14:00 | 友聚魔力橋  | 處暑 |
| 27    | 十五      | 28          | 十六       | 29    | 十七     |    |
| 9:30  | 早晨健樂站   | 9:30        | 早晨健樂站    | 9:30  | 早晨健樂站  | 30 |
| 9:45  | 精裝健體操   | 9:45        | 精裝健體操    | 9:45  | 精裝健體操  |    |
| 14:00 | 飛出新目「鏢」 | 14:00       | 香薰療癒長者健康 | 14:00 | 友聚魔力橋  |    |
| 15:00 | 友聚魔力橋   | 管理計劃2026-27 |          |       |        | 十八 |

## 那些年的金曲情



## 樂齡AI小學堂



## 香薰療癒・長者健康

### 管理計劃2026-27

日期：8月28日(星期五)

時間：下午2:00 - 4:00

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

費用：免費

名額：共12名

負責職員：悠姑娘





社工 張至慧

大家好，我係新來的社工張姑娘。很高興成為中心的一份子。我平時鍾意周圍去唔同地方探索，空餘時間亦會玩下手工藝、與朋友切磋牌技。歡迎咁多位老友記搵我傾偈，期待日後嘅互相交流。



福利工作員 陳藝悠

各位老友記大家好！我是新到職的福利工作員陳藝悠（悠姑娘）很高興可以在中心認識大家！我平時非常熱愛手工藝、桌遊和各類節日活動。將會負責籌辦更多好玩、新穎的班組活動，帶領大家一起動動手、動動腦筋。期待和大家一起創造更多快樂的回憶！多多支持！

## 長者好眠指南：輕鬆告別失眠

據統計顯示，65 歲以上長者易受失眠困擾。長期睡不好不僅會讓記憶力變差，更會大幅增加罹患認知障礙症（阿茲海默症）、高血壓、糖尿病及心血管疾病的風險。

改善睡眠的四個好習慣：

**規律作息：**每天固定時間睡覺和起床，目標是睡足 7 至 9 小時。

**白天多動：**早上多曬太陽與適度運動；午睡請控制在 30 分鐘以內。

**注意飲食：**下午 2 點後不碰咖啡或茶等咖啡因飲料；睡前避開酒精及油膩、辛辣食物，以免胃酸逆流。

**睡前放鬆：**睡前 2 小時停用手機以避開藍光；保持臥室昏暗涼爽，睡前可洗溫水澡放鬆身心。

**安全用藥守則：**

切勿自行購買服用安眠藥。亂吃藥不僅無法根治失眠，還會產生依賴，並導致白天精神差、增加半夜跌倒的危險。

**總結：**請先從調整日常作息與睡眠環境做起。如果失眠問題仍然持續，請務必尋求醫生的專業協助，找出真正原因對症下藥。



## 中心健康講座



### 白內障講座

日期：8月14日(五)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：

- (1)介紹白內障的成因、徵狀
- (2)預防白內障、治療和手術後護理方法
- (3)正確使用眼藥水及眼藥膏的方法

主講：衛生署



### 建築物能源效益及節約講座

日期：8月17日(一)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：講座主要涵蓋機構與法例介紹、節能技術及大型環保設施。包括機電署工作、重新校驗、淡水冷卻塔計劃以及區域供冷系統簡介。

主講：機電工程署



### 「糖」不怕,食得其法

日期：8月31日(一)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：教授進食順序與餐後吃甜巧，助您穩糖享健康。

主講：雅培



Stay healthy

地點：中心活動室  
負責職員：朱先生

## 義工參與活動

### 「橋」出好腦力



日期：8月7、14日(星期五)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：魔力橋教學班，由中心義工協助和會員們一起開心試玩魔力橋，好玩易學零難度！一齊鬥智鬥力，延緩腦退化。

名額：共6名

費用：免費

負責職員：朱先生



### 方老好聲音



日期：8月24日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：由中心義工為會員和服務券使用者提供歌唱表演，共度歡樂時光。

地點：本中心

費用：免費

演出者：中心義工

負責職員：朱先生



## 社區飯堂服務



### 膳食類型

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—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

『9月份例會時間』

日期: 2026年9月2日(星期三)(農曆七月廿一)

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 張至慧 譚浩義 朱家順 陳藝悠 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