



保良局方譚遠良健樂中心

地址：九龍觀塘秀茂坪曉麗苑商場地下 106 號

電話：29525601

傳真：29525761

電郵：fongtam.hc@poleungkuk.org.hk

2015 年
7 月份月訊

保良局賣旗日

(ES10/000439/1516)

日期：7 月 15 日 (星期三) 時間：上午 9:00

現誠邀義工協助，

有興趣人士可與阿宗報名及查詢

夏日炎炎沙灘服飾得獎者

最佳造型獎

最高籌款額



季



亞



冠

冠：葉甜
 亞：區發
 季：連惠卿、
 鄭卓明、
 張觀梯、
 陳鑑江
 (排名不分先後)

感謝
各位支持
和參與!

各位老友記大家好!我是新到職的社工朱姑娘,主要負責中心服務券工作。希望可盡快認識各位,於中心與各位共同渡過歡樂時光!

社工 朱秀芬 姑娘

說時遲那時快,一個月的實習生活已經完結,感謝各位老友記對小弟的照顧及支持,讓我的實習生活獲益良多。在此祝大家身體健康,生活愉快!
實習同學 陳坤彥(坤仔)

光陰似箭,一個月時間一下子便過去了,感謝各位老友記的支持和照顧,並讓我在實習期間學會很多。在此祝大家身體健康,生活愉快!
實習同學 袁逸程(阿程)



講座及健康生活

「認識糖尿病」講座

(ES10/000504/1516)

日期:7月13日(一)

時間:上午10:00

地點:中心活動室

主講:美國雅培有限公司



「三低飲食食譜」講座

(ES10/000506/1516)

日期:7月20日(一)

時間:上午10:00

地點:中心活動室

主講:文化村有限公司

「骨骼健康」講座

(ES10/000507/1516)

日期:7月27日(一)

時間:上午10:00

地點:中心活動室

主講:營匯專業營養
顧問中心



「認識肝炎」講座

(ES10/000599/1516)

日期:8月3日(一)

時間:上午10:00

地點:中心活動室

主講:衛生署



健康檢查 (ES10/000545/1516)

日期:7月22日(三) 時間:上午9:00

地點:中心活動室

內容:磅重、量血壓、驗血糖及
由註冊護士解答健康問題

費用:\$5(磅重、量血壓)

\$15(磅重、量血壓、驗血糖)

名額:70名(額滿即止)



名額有限
請預先報名

長者健康操

(ES10/000614/1516)

日期：7月18日(六)

時間：上午10:00

地點：中心活動室

費用：\$10 名額：25名

合辦機構：康樂及文化事務署

額滿即止

足底按摩保健樂

日期：逢星期三

時間：下午1:45- 4:45(每節約45分鐘)

費用：\$85(會員) \$95(非會員)

*售票日期為每個月最後一個

工作日早上9:00起

妙曲樂韻 齊唱K

(ES10/000610/1516)

日期：7月10日(五)

時間：下午2:00

地點：中心活動室 費用：\$10

內容：會員獻唱時代曲，共度歡樂下午

導師：羅銀笑姑娘

日期：7月22日(三)

時間：下午2:00

地點：中心活動室 費用：\$10

內容：會員獻唱時代曲，共度歡樂下午

導師：羅銀笑姑娘



2015年7月份中心活動時間表

保良局方譚遠良健樂中心

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
6 廿一 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00關節健康有辦法講座 2:00無痛耆蹟 痛症管理小組(9)	7 廿二 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00名片精選 2:00耆樂賦強	8 廿三 9:00 關心會 10:00愛心會 1:45足底按摩保健樂 2:00 善心會 	9 廿四 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15 軟握力球運動班	10 廿五 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 9:30身心平衡八段錦 2:00妙曲樂韻齊唱K	11 廿六 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15安卓智能手機班(4) 1:30勁歌金曲迎夏日 	12 廿七
13 廿八 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00認識糖尿病講座 2:00無痛耆蹟 痛症管理小組(9)	14 廿九 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00名片精選 2:00耆樂賦強	15 三十 9:00保良局賣旗日 9:30早晨健樂站 9:45開開心心健樂操 1:45足底按摩保健樂	16 六月初一 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 1:45中文班(新) 10:15軟握力球運動班(完) 2:00耆義慰問站	17 初二 9:30早晨健樂站 9:45開開心心健樂操 	18 初三 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00長者健康操 2:00耆暉義軍探訪(13)	19 初四
20 初五 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00三低飲食食譜講座 2:00無痛耆蹟 痛症管理小組(9)	21 初六 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00名片精選 2:00耆樂賦強	22 初七 9:00健康檢查 1:45足底按摩保健樂 2:00妙曲樂韻齊唱K	23 初八 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15軟握力球運動班(新) 1:45中文班 3:00 長者交通安全隊步操	24 初九 9:30早晨健樂站 9:45開開心心健樂操 	25 初十 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00耆暉義軍 中央肥胖測試 2:00安卓智能手機班(4)	26 十一
27 十二 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00骨骼健康講座 2:00無痛耆蹟 痛症管理小組(9)	28 十三 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00名片精選 	29 十四 9:30早晨健樂站 9:45開開心心健樂操 1:45足底按摩保健樂	30 十五 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15 軟握力球運動班 1:45中文班	31 十六 9:00健康活力一天遊 9:30早晨健樂站 9:45開開心心健樂操	8月1日 十七 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操	2 十八
8月3日 十九 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00認識肝炎講座 2:00無痛耆蹟 痛症管理小組(9) 	8月4日 二十 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00名片精選	8月5日 廿一 9:00 關心會 10:00愛心會 1:45足底按摩保健樂 2:00 善心會	8月6日 廿二 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15 軟握力球運動班 	8月7日 廿三 9:30早晨健樂站 9:45開開心心健樂操	8月8日 廿四 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操	8月 廿五



中心班組

安卓智能手機班 (4)

(ES10/000616/1516)

日期及時間:

7月11日(六) 上午10:15

7月25日(六) 下午2:15

地點: 中心活動室

費用: \$20 名額: 10名

內容: 教授(Android)安卓
智能電話基本操作及
程式應用

請自備電話

勁歌「甘」曲 迎夏日

(ES10/000550/1516)

日期: 7月11日(六)

時間: 下午1:45

地點: 中心活動室

費用: \$10 名額: 60名

內容: 由甘詠潮歌唱班
到來表演

合辦團體: 甘詠潮歌唱班

中文班 (3)

(ES10/000557/1516)

日期: 7月16日

(逢星期四, 共5節)

時間: 下午1:45

地點: 中心活動室

費用: \$60 名額: 12名

內容: 教授中文讀音及字義

導師: 羅銀笑姑娘

軟握力球 運動班 (3)

(ES10/000618/1516)

日期: 7月23日(逢星期四, 共5節)

時間: 上午10:15 地點: 中心活動室

費用: \$50 名額: 25名

內容: 教授利用軟握力球鍛鍊手腕
和手指, 增強其靈活度

導師: 黎健汶導師

交通安全隊 步操訓練

(ES10/000578/1516)

日期: 7月23日(四)

時間: 下午3:00

地點: 中心活動室

備註: 請交通安全隊隊員依時出席





耆暉義軍



耆暉義軍探訪 (13)

(ES10/000441/1516)

日期: 7月18日(六)

時間: 下午 2:00

備註: 請各耆暉義軍義工
準時出席



耆義慰問站

(ES10/000576/1516)

日期: 7月16日(四)

時間: 下午 2:00

內容: 由中心義工電話
慰問長者, 有興趣
義工可向阿宗報名及
查詢

耆暉義軍 中央肥胖測試

(ES10/000445/1516)

日期: 7月25日(六)

時間: 上午 10:00

內容: 由護士量度脂肪比例

健康活力 一天遊

(ES10/000435/1516)

日期: 7月31日(五)

集合時間: 上午 9:00

集合地點: 中心活動室

費用: \$ 160

名額: 48名

內容: 屯門環保園、元朗九大簋、爬蟲館、
參觀「壽桃麵」

備註: 會員請攜帶中心帽

抽籤日期: 7月9日(四)

上午 9:30



耆樂賦強 長者社區健康支援計劃

(ES10/000571/1516)

日期:7月7、14、21日(二) 時間:下午2:00

地點:中心活動室 費用:全免 名額:8名

內容:計劃為患有糖尿病、高血壓或高危的長者而設,由跨專業團隊設計合適的課程,推動長者學習管理長期病患的知識,養成健康生活的習慣

服務對象:60歲或以上長者患有高血壓/糖尿病或高危長者(例如肥胖、缺乏運動之長者)

備註:有興趣長者可向阿宗查詢及報名



無痛耆蹟 結業禮

(ES10/000663/1516)

日期:8月4日(二)

名額:26名

費用:全免(包旅遊巴來回)

內容:計劃成效分享、
頒獎禮及表演

備註:有興趣長者可向阿汶
查詢及報名

銀齡展亮學苑

目的讓50歲或以上

有各種技能及知識的長者
發揮所長,發展銀齡事業。
透過培訓及,成為銀齡導師,
開班教授其他人,惠澤社群。
向黎姑娘查詢。



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 劉凱舒 馮偉業 余鎮宗
羅銀笑 黎健汶 黎杰欣 唐榮 韓運清
黃少豪 方春霞 許小玲

下次例會

日期:2015年8月5日(星期三)
(農曆六月廿一日)

時間:上午09:00 - 10:00
上午10:15 - 11:15
下午02:00 - 03:00