



# 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:2952 5601 傳真:2952 5761

電郵:fongtam.hc@poleungkuk.org.hk



2016年  
4月份月訊



彭英



李鸞英



鄺掌珠



鄧蓮長

## 退而不休 展亮銀齡

快樂故事

安全運動

天時 地利要注意

中心裝修工程

健樂加油站

保良局乙未年籌款節目頒獎

3月份活動回顧

# 中心裝修工程



不經不覺，中心裝修工程已進行一個多月...

大家知道中心暫時是怎樣嗎？



中心彷彿大了很多！



活動室

健身室和活動室被打通了！



辦公室

健身室

洗手間



看看中心裝修中的面貌

## 保良局乙未年 籌款節目頒獎禮

本中心於2015-16年度慈善便服日中，獲得安老服務部最高籌款額。兩位中心會員區發及葉甜代表中心出席上月於保良局總局舉辦之頒獎禮，並領取有關獎項。  
\*排名不分先後



由保良局副主席陳細潔小姐(中)頒贈紀念獎盃予中心兩位代表(右二及右三)



由中心會員區發(左)及葉甜(右)代表中心領取紀念獎盃

## 3月份活動回顧



「綠綠無窮」工作坊  
3月7日  
秀茂坪交通全城

導師教授參加者利用碎布製作環保布藝品



齊齊同樂至多Fun  
3月12日  
秀茂坪交通全城

學生們與老友記  
同做剪藝品



乒乓之友  
3月21日  
曉光街體育館



開心音樂行  
3月30日  
APM Neway 卡拉ok



# 退而不休 展亮銀齡



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，成為銀齡導師，實習開班教授其他人，惠澤社群。

計劃走到第三期，上月19日中心再有四位導師學員畢業，正式成為銀齡展亮學苑導師。



四位學員包括彭英、鄧蓮長、鄺掌珠及李鸞英。經過培訓班中學會不少當導師的技巧，在課程中更在導師指導下嘗試教學，吸取經驗。

參加中心活動一段日子，都是以「參加者」身份參與活動，但參與銀齡後，讓我有機會學到如何做一個導師，便更嘗試擔任一位導師，和其他老友記分享，教他們我常做的不同小菜，是一個很難忘而有成功感的體驗。



彭英

真想不到自己都能成為一位導師，在參與了銀齡，讓我學會不少做導師的技巧，更有機會在中心教老友記。記得教老友記時十分緊張，但回想過來是個難忘的經驗，到現在還穿上畢業袍，成功成為一位銀齡導師。



鄧蓮長

過往都只是使用中心健身室，而沒有特別參與中心各活動。因著姑娘的介紹，參與了銀齡學苑。當中除了讓我學到如何成為一位導師外，更認識了幾位新的老友記，實在很開心參與了銀齡展亮學苑。



李鸞英

參與銀齡學苑後，讓我知道做一個導師和帶一個活動實在不易。在培訓班及實習的過程中，都有不少難忘的事，如在培訓班中學習如何成為一位導師。而由過往以一個參加者身份參與活動，到成為一個導師教授他人，這最為特別。



鄺掌珠

經過數堂的培訓課程和實習後，四位學員在上月19日畢業，正式成為第三期銀齡展亮學苑導師。



\*以上排名不分先後

# 安全運動 天時 地利 要注意

早前有報章報導，2月中屯門有一小學於早上運動堂中進行「體適能」3分鐘耐力跑測試後，於午飯過後，其中13名2年級的男女（6至9歲）學童先後出現頭暈嘔吐情況，校方隨即將不適學童送院及通知其家長，經治療後13名學童全部無礙出院。

校方引述醫生稱，相信不適學童因運動劇烈及天氣轉涼而感不適，亦有兒科專科醫生表示，雖小一、二學生跑3分鐘並不算運動過量，可能因平時較少做劇烈運動，突然提升運動量導致心臟及腦部血液循環欠佳下，腸胃不適出現嘔吐，加上天氣轉涼，呼吸道黏膜在劇烈跑步下喉嚨太乾，呼吸辛苦致不適嘔吐。

不論小童或長者，做運動時同樣需要注「天時」和「地利」。

## 注意「天時」免不適

運動時，會使心臟同時運動，如日常較少做運動的人，突然提升運動量會導致心臟及腦部血液循環欠佳，會導致腸胃不適而出現嘔吐情況；

而香港不少時間濕度都較高，加上近月天氣似暖還寒，在氣溫低的情況下運動，會導致喉嚨變乾，以致出現呼吸困難。

## 「地利」得宜不受傷

做運動當然要有合適的地方，做不同運動也需找對場地，如緩步行、簡單溫身運動可於公園進行，但如做跑步運動，則到跑步運動操較適合，可保障個人及他人安全。

除了合適的天氣和地方，亦應注意衣著，盡量選擇淺色而透氣衣物，有幫助排汗等作用。

另更要留意個人身體狀況，如患有感冒或未完成痊癒，都該避免運動。因患病時身體機能欠佳，而運動時會加強心肺負荷及血液循環，會更易導致氣管、腸胃等不適。同時，如運動期間感到任何不適，應立即停止運動，於空氣流通地方稍作休息，如不適情況持續，應盡快求醫。

## 齊齊運動健康操

日期:4月12日(二) #108887  
4月26日(二) #108888

時間:下午3:45

活動地點:交通安全城

內容:與參加者同做健康運動操,  
包括徒手操、橡筋帶等

費用:免費 名額:15名

負責職員:阿汶

## 開心音樂行

日期:4月20日(三) #108724  
4月28日(四) #108725

集合時間:上午10:00

集合地點:中心對開空地集合

活動地點:觀塘apm NEWAY卡拉OK

內容:讓參加者同唱卡拉OK

費用:\$90(包午餐一份)

名額:8名

負責職員:羅姑娘

備註:活動參加者需自備車費

## 長者交通安全隊步操訓練

日期:4月20日(三)

時間:下午3:30

地點:交通安全城

備註:請各交通安全隊  
隊員依時出席

負責職員:阿宗

## 方譚義工聚會

日期:4月18日(一)

時間:下午4:00

地點:交通安全城

內容:義工聚會、分享義工  
經驗及心得

負責職員:阿宗

## 乒乓之友

日期:4月21日(四) #108884  
4月27日(三) #108885

時間:下午3:00

活動地點:曉光街體育館

內容:讓參加者同玩乒乓球

費用:全免(已包球拍及乒乓球)

名額:10名

負責職員:阿汶

## 海上鮮味一天遊

日期:4月15日(五) #108841

集合時間:上午9:00

集合地點:中心對開空地集合

內容:后角天后廟、妙法寺、

流浮山海鮮餐、滿清一條街、  
恆香餅家

費用:\$160

名額:48名

負責職員:阿宗

備註:活動參加者請攜帶中心帽

## 開心自助美食遊

日期:4月29日(五) #108824

集合時間:上午9:00

集合地點:中心對開空地集合

內容:郵輪碼頭、水務署、  
九龍灣豐膳自助午餐

費用:\$250

名額:48名

負責職員:阿宗

備註:活動參加者請攜帶中心帽

## 實習同學簡介及活動

大家好我係來自明愛專上學院之實習同學，大家可以叫我德仔丫。由現在到六月一日逢星期一至五我都會係中心同大家一齊分享為大家服務。如各位見到小弟時，不妨同我打聲招呼，我好樂意同大家一齊傾下計。

實習同學 許德杰

## 「智」取書兵

日期:4月20、27日(逢星期三)

5月5、12、20(星期四及五)(共五節)

時間:下午3:30

地點:秀茂坪交通安全城

內容:透過學習智能電話，讓會員能夠實際使用在生活中。擴闊組員的社交圈子及生活空間。例如實際地使用智能手電外出乘坐巴士、實地使用地圖等。

費用:\$30

名額:6位

負責同工:許德杰先生(社工實習同學)

# 樂在耆「連」

## 長者數碼網絡計劃

### 義工培訓內容

本計劃將培訓義工，學習平板電腦及智能手機功能，上門探訪有需要長者，提升他們對數碼科技的認識。

計劃推行日期：2015年8月至2016年7月

### 4月義工探訪

日期及時間：

4月14日(四) 上午11:30

4月19日(二) 下午3:00

4月25日(一) 上午11:30

4月26日(二) 上午11:00

時間：下午2:00

集合地點：中心對開空地

探訪日期請留意中心海報  
或可向阿宗查詢

## 環保義工 大招募

為鼓勵會員多參與環保活動，與年青一代分享傳統環保生活智慧，本局現正招募「綠色大使」及「環保先鋒」參與一系列的環保工作坊、社區推廣工作及回收再造活動，將環保知識及傳統智慧結合，向社會宣揚綠色生活。

### 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：2016年5月10日(星期二)  
(農曆四月初四)

時間：上午11:30 及 中午12:30





### 續會安排

日期：2016年4月11及12日  
(星期一及二)

時間：下午3:00 - 4:30

# 2016年4月份活動時間表

# 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
				1 廿四	2 廿五	3 廿六
				9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 2:00 家居布藝DIY (交)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中)	
4 廿七	5 廿八	6 廿九	7 初一	8 初二	9 初三	10 初四
<b>清明節假期</b>	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 3:00 中心續會 (交)	9:30 中心例會 (堅) 1:30 觀塘「樂.動」(堅) 競技嘉年華	
11 初五	12 初六	13 初七	14 初八	15 初九	16 初十	17 十一
9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 3:00 中心續會 (交)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 3:00 中心續會 (交) 3:45 齊齊運動健康操 (交)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 10:00 樂在耆連探訪 (中)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 9:00 海上鮮味 (中) 一天遊	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中)	
18 十二	19 十三	20 十四	21 十五	22 十六	23 十七	24 十八
9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 16:00 方譚義工聚會 (交)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 15:00 樂在耆連探訪 (中)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 10:00 開心音樂行 (中) 15:30 長者交通 (交) 安全隊步操	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 3:00 乒乓之友 (館)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中)	
25 十九	26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三	30 廿四	5月1日 廿五
9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 11:30 樂在耆連探訪 (中)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 3:45 齊齊運動健康操 (交)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 3:00 乒乓之友 (館)	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中) 10:00 開心音樂行 (中)	9:00 開心自助 (中) 美食遊	9:30 早晨健樂站 (中) 9:45 精裝健體操 (中)	

(中)：中心集合 (立)：樂華北邨立華樓地下101-102，105-108室 (交)：秀茂坪交通安全城

(館)：曉光街室內運動場 (堅)：基督教聖約教會堅樂小學

