



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
2月份月訊

福

中心通告

中心裝修工程將於3月上旬展開，預計至6月下旬完成。
確實裝修日期及裝修期間的服務安排，請留意中心通告。
不便之處，敬希原諒。

年老=衰老？ 年老「身」不老

隨着社會的轉變和醫療科技的發展，人類壽命不斷延長，到底怎樣才算是老年呢？

60歲？70歲？記憶力衰退？行動變差？

全球對「老年」一詞亦有新的定義。

年老=衰老？

衰老不是長者的問題，其實每個人自出生那天起，身體都在每分每秒地成長，而身體機能亦同時在老化，使人出現衰老問題。

香港電台曾於電視節目邀請了三位分別33歲、60歲及83歲的男士到香港中文大學體育運動科學系接受體適能測試，以比較他們應付日常活動的能力。

不同測試後，證實年齡其實只是一個數字，並不能真實反映一個人實質的體能狀況：



33歲
缺少運動上班族

心肺功能指數如一位60多歲的人體，可見現代都市人在欠缺運動的生活下，容易引致未老先衰的情況。



60歲
三項鐵人運動員

因經常做運動鍛鍊體魄，雖已60歲，但心肺功能如一位25歲的人一樣。



83歲
自少練習柔道

因自小持續練習柔道，體適能指數與53歲的人相近，可見運動可讓他身體機能年輕30年。

衰老問題其實在於我們如果對待我們的身體，愛惜自己身體，多做運動，做到年老「身」不老。

今年已80歲的霍惠珍，參與中心義工服務數年，不論賣旗籌款還是上門探訪，她都積極參與。上月更獲「耆暉義軍計劃」頒贈「有心有力」獎，以示嘉許及答謝每間中心年紀最大的參與該計劃之義工。



惠珍透過參加耆暉義軍義工服務，完成義工訓練後便正式探訪。她表示，這兩年探訪了十多次，見到每位受訪者都開開心心，自己都特別開心。

惠珍：「感恩的是我有一顆義工服務的心，在耆暉義軍嘉許禮更加奪得最有心有力大獎，雖然我年紀比較大，但我心態仍很年青。往後不論探訪、賣旗，還是其他義工服務，只要我仍「有心有力」，我也一直做好義工服務。希望未參加既老友記都快一齊參與中心義工服務！」



保良局
PO LEUNG KUK

137週年
Anniversary
1878-2015

保良局

新春行吳運慈善步行

Do Leung Kuk Chinese New Year Charity Walk

日期：2016年2月20日(星期六)

集合時間：上午11:45

集合地點：中心

內容：慈善步行、表演、新春慈善市集

負責職員：汶仔

備註：~參加者請攜帶中心帽

~建議參加者請先自行午膳

典禮及表演

1:30 pm

起步

2:15 pm

起點及開步禮

沙田馬場

終點及慈善市集

馬鞍山公園

中心活動回顧

2015年
12月份



環保園之旅
12月10日



參加者認真聆聽園內職員介紹
回收加工後的藝術擺設



黎Sir：
健康快樂全年旺！

歡樂「甘」曲賀聖誕
12月12日



甘泳潮歌班同學會同學
為老友記獻唱多首金曲



朱姑娘、劉姑娘：
猴年身體健康！事事順利！
每日笑口常開，笑面迎福！

組員都認真串製聖誕樹



U3A聖誕樹串珠班
12月14-18日





方譚聖誕樂繽紛
12月21日



阿榮、清姐：
猴年吉祥！平安如意！
身體健康！心想事成！

阿宗、羅姑娘：
和氣吉祥全家樂，
四季平安過旺年！



馮先生：龍精虎威！
笑口常開！



齊齊開心迎16
12月31日

中心活動回顧

2016年
1月份



「綠綠無窮」計劃
環保清潔劑製作工作坊
1月7日



阿汶、黎姑娘：
猴年精精靈靈！日日開開心心！

在導師指導下，
老友記製作環保清潔劑



機場富豪-
實現千歲願午宴
1月13日



大會致送紀念品，
答謝中心交通安全隊隊員
協助當日活動秩序

「耆暉義軍」計劃 嘉許禮
1月15日



義工獎勵計劃
聯合嘉許禮
1月21日



賀年花燈製作班
1月27日

方姐、阿豪、小玲：
猴年身體健康！精靈有活力！



樂聚方譚周年慶典
1月29日

中心會員與職員作表演



邀請到義工到來作拉丁舞及歌唱表演



嘉許去年熱衷服務的中心義工





銀齡導師 鄧蓮長
健體運動1-十巧手運動
1月8日



銀齡導師 彭英
家鄉美食製作1-煎釀豆腐
1月9日



銀齡導師 鄺掌珠
健體運動2-毛巾操運動
1月18日



銀齡導師 李鶯英
家鄉美食製作2-咸菜炆腩肉
1月25日

保良局方譚遠良健樂中心 主辦

滙豐社區夥伴計劃 贊助

活觀塘
力塘

中醫角度看活力養生講座

日期：2016年2月19日
(星期五)

時間：上午10:00

地點：方譚遠良健樂中心 活動室

內容：由註冊中醫分享養生資訊

費用：全免

有關以上小組
歡迎與中心職員查詢及報名



金猴獻瑞賀新春

107976
日期:2月17日(三)
時間:上午10:15
地點:中心活動室
內容:遊戲、抽獎、
同慶新春
費用:\$25 名額:60名
負責職員:阿宗

樂韻小調唱曲樂

107152
日期:2月18日(四)
時間:下午2:00
地點:中心活動室
內容:讓會員一同享受唱粵曲
樂趣, 共度歡樂下午
費用:\$10
負責職員:羅姑娘

妙曲樂韻齊唱K

107148
日期:2月25日(四)
時間:下午2:00
地點:中心活動室
內容:讓會員一同享受唱K
樂趣, 共度歡樂下午
費用:\$10
負責職員:羅姑娘

長者交通安全隊 步操訓練

日期:2月22日(一)
時間:下午2:00
地點:中心活動室
備註:請各交通安全隊
隊員依時出席

丙申年敬老賀新春

108130
日期:2月23日(二)
集合時間:上午9:00
集合地點:中心集合
活動地點:九龍灣國際展貿中心
內容:午餐、表演欣賞等
費用:\$90 名額:72名
負責職員:阿汶
備註:參加者請攜帶中心帽
抽籤日期:2月5日(五)
上午9:30

猴年福到新春遊

107975
日期:2月26日(五)
集合時間:上午9:00
集合地點:中心集合
內容:昂坪市集、天壇大佛、
大澳、寶蓮寺齋宴
費用:\$188 名額:48名
負責職員:阿宗
備註:參加者請攜帶中心帽
抽籤日期:2月4日(四)
上午9:30

安卓智能手機班(11)

107655
日期:2月13日(六)
2月16日(二)
時間:下午2:00
地點:中心活動室
內容:教授安卓(Android)
智能電話基本操作
及程式應用
費用:\$20 名額:10名
導師:阿汶

耆樂賦強(10)

107994
日期:2月4日(四) 體適能運動
2月17日(三) 體適能運動
2月20日(六) 中醫健康資訊
時間:下午2:00
地點:中心活動室
費用:全免 名額:8名
內容:為患有糖尿病、高血壓或
高危長者提供健康知識
對象:60歲或以上患有高血壓、
糖尿病或高危長者(例如肥
胖、缺乏運動)
負責職員:阿宗

中心講座

地點:中心活動室
時間:上午10:00
2月15日(一)「認識膽固醇」
107979 主講:行美國雅培製藥
有限公司
2月22日(一)「長者選擇鞋履的方法」
107978 主講:衛生署
負責職員:阿汶

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。

環境及自然保育基金 贊助

「綠綠無窮」 計劃



AEON 2016年慈善月曆資助活動

環保永旺 新社區

環保先鋒
工作坊

環保體驗
活動

社區教育
推廣活動

計劃日期：2016年1月-2016年12月

環保視製作

日期:2月12日(五)

時間:下午2:30

地點:中心活動室

內容:製作環保視

費用:全免 名額:20名

備註:「綠綠無窮」計劃義工優先報名

工作坊

108131

主題回收日

日期:2月19日(五)

時間:下午2:30

地點:中心活動室

內容:收集布料及利是封，製作環保手作

歡迎有興趣會員參與

回收日

108132

歡迎加入環保義工行列，請與朱姑娘聯絡

樂在耆「連」

長者數碼網絡計劃

義工探訪

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。

本計劃於2016年1月至6月將定期上門探訪長者及教授被訪者使用平板電腦程式。

探訪日期請留意中心海報
或可向阿宗查詢

計劃推行日期：2015年8月至2016年7月

2016年施政報告 有關長者政策

- ~2016-17年度將新增約70個資助日間護理服務名額
- ~於泳池、體育館等地方加設長者優先座
- ~資助開發「長青網」，提供長者服務資訊，並設立智能電話apps，便利長者查詢資訊
- ~延長馬路過路燈時間，讓長者及有需要人士有更時間過馬路

*有關施政報告詳情，請參閱2016年施政報告內容

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3月2日（星期三）
（農曆正月廿四日）

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

保良局方譚遠良健樂中心

2016年2月份活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六(立春)	5 廿七	6 廿八	7 廿九
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00健康控制體重講座 3:00 身心伸展班 4:00 椅上毛巾操	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:45 探訪樂融融	9:00 關心會 10:15愛心會 2:00善心會	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15軟握力球運動班 2:00耆樂賦強	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00名片精選	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00名片精選	
8 初一(正月)	9 初二	10 初三	11 初四	12 初五	13 初六	14 初七
農曆新年假期 迎春 		農曆新年假期		9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15軟握力球運動班(停)	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00名片精選 2:00綠綠無窮 環保肥皂班	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00名片精選 2:00 安卓智能手機班(11)
15 初八	16 初九	17 初十	18 十一	19 十二(雨水)	20 十三	21 十四
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00認識膽固醇講座 2:00 耆義慰問站 3:00 身心伸展班 4:00 椅上毛巾操	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00 安卓智能手機班(11)	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15 金猴獻瑞賀新春 2:00 耆樂賦強	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15軟握力球運動班(完) 2:00樂韻小調唱曲樂	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00中醫講座 2:00 銀齡展亮學苑 同學會	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00名片精選 11:45 2016新春行大運 慈善步行 2:00耆樂賦強	
22 十五	23 十六	24 十七	25 十八	26 十九	27 二十	28 廿一
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00長者選擇鞋履的方法講座 2:00 長者交通安全隊步操 3:00 身心伸展班 4:00 椅上毛巾操	9:30敬老賀新春 	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00妙曲樂韻齊唱K	9:00 猴年福到新春遊 10:00名片精選	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00名片精選	
29 廿二	中心通告 中心裝修工程將於3月上旬展開，預計至6月下旬完成。 確實裝修日期及裝修期間的服務安排，請留意中心通告。 不便之處，敬希原諒。					