



運動資訊站

即將又到農曆九月初九，亦即重陽節又來了。傳說東漢時期，汝南有一個瘟魔，令人感染瘟疫，情況嚴重。一個叫桓景的青年從仙人身上學習伏妖劍術後，於九月初九瘟魔出現之日帶同民眾登山避險，然後獨自對付瘟魔，最後成功將它消滅。自此，登高遠足成為重陽節的習俗。今時今日，登高、行山已經是不少市民假日放鬆身心的活動，藉以親近大自然，呼吸新鮮空氣，抒緩工作壓力。老友記們如果想參與行山，切記注意身體狀況，量力而為，預先計劃路線，帶備充足飲用水和藥物。各位老友記親親大自然也要切記安全至上。



除了重陽節之外，十月份還有一個西方節日—萬聖節。正確來說是萬聖節的前夜。每年的十月三十一日，西方傳統上，小朋友會在晚上扮鬼扮馬，逐戶拍門，向開門的大人說「Trick or treat」，暗示「請我糖果吃糖果，否則我就整蠱你！」

近年不少國家都有團體趁萬聖節舉辦跑步活動，例如馬來西亞的「萬聖節路跑賽」、在台灣芝山舉行的「瘋啤酒 - 萬聖節 - 芝山越野跑」和在美國關島舉行的「關島 KoKo 路跑」等，部分甚至歡迎參加者作奇特打扮，穿著疆屍、怪物裝扮跑步，十分富娛樂性！老友記們不妨準備一些糖果，萬聖節派給身邊的小朋友，傳達這個節日的快樂氣氛！



長者快樂故事 - 溫炳鑑

大家好，我係溫炳鑑。雖然退休都有十多年了，但退休之後，人生都可以好精采，退休後積極參與義工活動，包括在大陸辦學，老人院探訪，助養孤兒及修葺道路。

我也培養多種興趣，包括製作釘畫及紙製建築物。另外我很喜歡學習新事物，所以在中心學習 iPad，現在與大陸的機構聯繫更方便，又可在網上搜尋義務工作的資訊。日後希望在中心繼續學習及做義工，既可學習，也可幫助別人。



* 溫炳鑑用紙製作的部分作品



* 溫炳鑑製作的釘畫

活動資訊

111252 嘢嘩鬼叫萬聖節

日期：10月31日(一)
時間：上午10:15
地點：本中心
名額：60名
內容：一齊慶祝萬聖節。
費用：\$35
負責職員：阿汶



2

111310 永旺環保日

日期：10月26日(三)
時間：下午12:45 - 16:00
集合時間：下午12:45
地點：本中心
名額：58名
內容：參觀聖雅閣福群會賽馬會升級再造中心的環保製作，並製作特色環保手作。
費用：免費
負責職員：朱姑娘





111196 普及健體運動

日期：10月14日(星期五)
時間：下午2:00
地點：本中心
名額：20名
內容：教授有益身心的健體運動
合辦機構：康文署
費用：\$10
負責職員：阿汶

綠綠無窮

111253 家事常識篇

日期：10月25日(二)
時間：下午2:30
地點：本中心
內容：以回收資源製作精美手工品
費用：全免
名額：20名
負責職員：朱姑娘

111254 資源回收日

日期：10月24日(一)
時間：下午2:00-4:00
地點：本中心
內容：回收各種布料及鈕扣



111200 軟握力球運動班 (3) (共5節)

日期：10月27日起(逢星期四)
時間：上午10:15
地點：本中心
名額：20名
內容：教授軟握力球運動技巧，
提升手指及手腕的靈活度
費用：\$50
負責職員：阿汶

111255 長者交通安全隊步操 (10月份)

日期：10月24日(星期一)
時間：下午3:00
地點：中心活動室
內容：長者交通安全隊定期步操
負責職員：阿汶

備註：隊員請穿著藍色交通安全隊T恤

星期一主題講座

111194 「認識便秘成因及預防方法」

日期：10月17日
主講：美國雅培製藥有限公司

111195 「流行性感冒及肺炎知多少講座」

日期：10月24日
主講：雀巢佳膳有限公司

111304 「道路安全講座」

日期：11月7日
主講：香港警務處

負責職員：阿汶

111199 安卓智能手機班 (5)

日期：10月15日、29日(星期六)
時間：上午10:15
地點：本中心
名額：10名
內容：教授安卓智能手機應用程式及操作技巧
費用：\$20
負責職員：阿汶



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
					1 九月初一	2
					中華人民共和國 國慶日	初二
3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九 重陽節
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 「認識失禁」講座	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 關心會 10:15 愛心會 14:00 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 14:00 健腦跆拳道	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 U3A 猴子串珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	
10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六
重陽節翌日	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:00 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 U3A 猴子串珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 軟握力球運動班 14:00 健腦跆拳道	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 普及健體運動	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班	
17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 「認識便秘成因及預防方法」講座	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 U3A 絲襪花班	9:00 健康檢查 14:00 U3A 猴子串珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 軟握力球運動班(完) 14:00 健腦跆拳道	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 暖笠笠探訪日	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	
24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 「流行性感冒及肺炎知多少」講座 15:00 交通安全隊步操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 綠綠無窮-家事常識篇	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:30 開心音樂行	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 軟握力球運動班 14:00 健腦跆拳道	9:00 健康活力一天遊	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班	
31 十月初一						
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 嬉嘩鬼叫萬聖節						

111309
U3A 絲襪花班

日期：10月18日(二)
時間：下午2:00
地點：本中心
名額：10名
內容：以絲襪製作花朵裝飾
費用：免費
負責職員：朱姑娘

111197
10月份健康檢查

日期：10月19日(星期三)
時間：上午9:00
地點：本中心
名額：70名
內容：由註冊護士為參加者
磅重, 量血壓, 驗血糖
費用：\$15(磅重, 量血壓, 驗血糖)
\$5(磅重 量血壓)
負責職員：阿汶

111167
開心音樂行

日期：10月26日(星期三)
時間：上午9:30
集合地點：本中心
目的地：觀塘 APM NEWAY
名額：12名
內容：開心唱卡拉OK
費用：\$90(包括午餐及一杯飲品)
負責職員：羅姑娘

備註：需自備來回車費

111198
暖笠笠探訪日

日期：10月21日(星期五)
時間：上午10:00
地點：中心集合
名額：30名
內容：學生義工探訪
合辦單位：蔡繼有中學
費用：\$10
負責職員：阿汶

111259
健康活力一天遊

日期：10月28日(星期五)
時間：上午9:00
地點：中心集合
名額：48名
內容：參觀迪欣湖公園、航空探知館、
機場酒店豐富自助餐
費用：\$280
負責職員：阿汶
抽籤日期：11月3日上午9:30

請大家多多支持!



第二階段「長者社區照顧服務券試驗計劃」

社會福利署於 2016 年 10 月 3 日，推出第二階段「長者社區照顧服務券試驗計劃」，採用「錢跟人走」的資助模式，讓合資格長者使用社區照顧服務券（社區券）選擇合適的服務，為期 2 年，服務涵蓋全港 18 區。

參加資格：在社署安老服務統一評估機制下，被評定為身體機能中度或嚴重缺損，並正在「中央輪候冊」輪候「資助社區照顧服務」或「院舍照顧服務」，而尚未接受任何院舍服務或資助社區照顧服務的長者。

申請方法：社署會向「中央輪候冊」上合資格長者發出邀請信，邀請他們參與第二階段試驗計劃。長者在收到邀請信後，可申請社區券。長者可聯絡負責工作人員或社署社區券試驗計劃中央工作組協助填寫申請表。

認可服務提供者：共有 124 個具備提供長者照顧服務經驗的非牟利機構、社會企業及私營機構負責營運。

服務範圍及模式：有以下三種：

中心為本
(全日或部份時間)

家居為本

中心及家居為本
(混合模式)

* 部份服務提供者亦提供住宿暫託服務。

社區券服務組合價值：第二階段試驗計劃一共提供五個價值可供選擇，並按年調整。長者可根據個人需要選擇合適的社區券服務組合價值。價值分別為每月：

每月 **\$3600** **\$5200** **\$6500** **\$7300** **\$8600** 其中之一

共同付款金額：一共分為六級。長者須支付上述服務組合價值的 5%、8%、12%、16%、25% 或 40%。

5% **8%** **12%** **16%** **25%** **40%** 其中之一

政府會負責支付價值的餘額，以『能者多付』為原則，讓負擔能力較低的使用者獲得較多的政府資助。社署會根據長者及同住家人的收入進行經濟狀況審查，以釐定長者的共同付款級別，而長者家庭住戶的資產並不計算在內。

社區券證明書持有人在開始使用服務時，才需向所選擇的認可服務提供者按月繳付共同付款金額。若日後家庭經濟狀況有變，社區券證明書持有人須通知社署中央工作組，再次評定其共同付款級別。

老友記如果有疑問或查詢，可與中心社工朱姑娘聯絡。



特別消息

會員 **胡平石**、**戚國雄**、**王伯適**、**黃志雄** 組成隊伍，將會代表保良局方譚遠良健樂中心參加10月8日(星期六)「秀茂坪警區全城·傳誠乒乓球比賽」，冀當日旗開得勝，順利取得佳績！



中心新面孔

各位老友記，大家好！
我是詠兒，是來自明愛專上學院社會科學院的實習學生，每逢星期一、二、五，都會在中心出現。
「看見我的你，請不要吝嗇你的熱情，跟我打個招呼吧。」

您好嗎？很高興認識您們！我係實習社工，可以叫我江姑娘或明明，我係明愛專上學院學生，每星期有三天和大家見面，期望有更多機會認識您們！祝身體健康，每天快快樂樂！



11月份例會時間

日期：2016年11月2日(星期三) (農曆十月初三) 時間：上午9:00 上午10:30 下午2:00

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

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 馮偉業 羅銀笑 黎健汶 唐 榮 韓運清 黃少豪 方春霞 許小玲 蘇玉梅

9月份 活動回顧

2016賣旗日 3.9.2016



交通安全隊 20.9 2016



參觀警犬隊 28.9.2016

19.9.2016

地區安老探訪





花好月圓
慶中秋
9.9.2016



第二期

生日會



26.9.2016

