



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

2014
11 月

「第一屆健樂盃」 - 長者乒乓日

11 月 16 日為一年一度的「長者日」，藉以向社區人士宣揚敬愛長者、積極晚年之訊息。眾所周知，運動能成就身心靈全人健康，而「健樂盃」- 長者乒乓日以「健康為首，友誼第一」為理念，首次由 3 間中心攜手合辦，積極推動長者活力健康形象，廣交良師益友，健康常樂，躍動晚年。

日期：2014 年 11 月 13 日(星期四) 時間：下午 1 時至 4 時

地點：溫林美賢耆暉中心

人數：每間中心 5 位代表(男子組 - 3 位；女子組 - 2 位)

合辦單位：方譚遠良健樂中心 / 溫林美賢耆暉中心 / 劉陳小寶長者地區中心

備註：比賽附設「職員友誼賽」

如有任何查詢，請向黎 SIR 聯絡



秋意濃濃湯水篇-「乾龍脷葉潤肺湯」

功效：入秋容易乾咳，潤肺潤喉，養陰生津，潤肺清心功效非常顯著。

材料：乾龍脷葉五錢、蜜炙枇杷葉三錢、南北杏五錢、百合五錢、麥冬五錢、雪梨乾一兩、蜜棗三枚、果皮一角、可加瘦肉同煮 (2-3 人份)

做法：1. 龍脷葉、蜜炙枇杷葉、南北杏、百合、麥冬、雪梨乾、蜜棗、果皮洗淨
2. 用 15-20 碗水浸半小時，開火煮滾，再用中火煲一小時，下鹽即可飲用

◎如下瘦肉洗淨，請汆水後同煲。

(湯水資訊：醫善會提供)



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：李彥綸 陳穎嫻 黎志榮 馮偉業 余鎮宗
劉凱舒 羅銀笑 黎健汶 雷曉雯 唐榮
韓運清 黃少豪 方春霞 許小玲

下次例會日期

2014 年 12 月 3 日(星期三)

(農曆十月十二日)

時間：上午 09:00 - 10:00

上午 10:15 - 11:15

下午 02:00 - 03:00



中心現時可透過電郵發放月訊，如會員希望收到電子版月訊，請向中心職員提供電郵地址。

會員姓名：_____

電郵：_____



講座



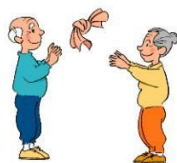
「長者運動錦囊」講座

日期：11月7日(五)

時間：下午 2:00

地點：中心活動室

主講：物理治療師



「關節健康有辦法」講座

日期：11月10日(一)

時間：上午 10:00

地點：中心活動室

主講：行諾控股有限公司



「退化性關節炎」講座

日期：11月17日(一)

時間：上午 10:00

地點：中心活動室

主講：衛生署



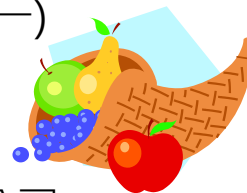
「纖維+水」講座

日期：11月24日(一)

時間：上午 10:00

地點：中心活動室

主講：益力多有限公司



班組



U3A 摺紙手工班

(91684)

日期：11月28日

時間：上午 10:00

費用：全免

內容：U3A 委員發揮才能，教授會員摺紙及製作手工，發揮創意令長者發揮老有所為的精神

地點：中心活動室

名額：15名



安卓智能手機初階 6

(91413)

日期：11月15、22日(六)

時間：上午 10:00

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，下載應用程式

備註：請自備智能電話



笑談普通話(6)

(91649)

日期：12月1日起

(逢星期一，共5節)

時間：下午 1:45

地點：中心活動室

費用：\$50

名額：10名



健康生活



日期：11月19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

溫馨提示：名額有限，請預先報名，
額滿即止



健康檢查

(91681)

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：每節(會員) \$75 (非會員) \$85



耆義速遞

健康諮詢 (藥物管理)

(91731)

由註冊護士為耆暉義軍探訪戶進行藥物諮詢

日期：11月29日(六)

時間：上午10:00-12:00

名額：8名

有興趣參加之會員請與阿宗報名

(耆暉義軍被訪戶優先)



耆暉義軍-義工探(5) (91732)

日期：11月15日(六)

**請各耆暉義軍義工準時出席

耆義慰問站(11月) (91733)

日期：11月11日(二)

時間：下午2:00-4:00

內容：由中心義工電話慰問長者

有興趣參予義工請向阿宗報名



生日誌慶

第三期生日會 (91634)

日期：11月24日(一)

集合時間：下午1:30

集合地點：中心活動室

費用：\$138 名額：48名

活動地點：藍田彩明海鮮酒家

(包來回車接送)

備註：10-12月壽星優先報名

抽籤日期：11月10日(一)上午9:30

為10-12月生日會員慶祝，
度過歡樂時光



康樂活動



甘曲送暖迎冬日 (91650)

日期：11月22日(六) 時間：下午2:00

地點：中心活動室 名額：60名

費用：\$10 甘詠潮歌班獻唱歌曲，與會員共享歌唱歡樂



香港交通安全賣旗日 (91652)

日期：11月22日(六)

時間：上午9:00

內容：請各報名參與之交通安全隊
隊員準時出席

有興趣參與之義工可與阿宗報名

交通安全城開放日 (91417)

日期：11月8日(六)

時間：上午9:45

集合地點：本中心

活動地點：秀茂坪交通安全城

費用：全免 名額：30名

內容：唱歌表演、攤位遊戲



健康活力一天遊 (91400)

日期：11月7日(五)

集合時間：上午9:00

集合地點：本中心

費用：\$168

名額：58名

內容：長洲北帝廟、洪聖廟、關公忠義亭、
海鮮午餐大澳

備註：參加者於活動當日請攜帶中心帽，
並需注意船上安全及考慮身體狀況

抽籤日期：11月6日(四)上午9:30



粵曲小調唱K

(86788/86789)

日期：11月12、26日(三)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

費用：\$10



齊聽齊唱兩點鐘

(86783)

日期：11月28日(五)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

費用：\$10



長者交通安全隊

步操訓練 (91418)

日期：11月17日(一)

時間：下午3:00

地點：中心活動室

備註：請各長者

交通安全隊

隊員準時出席



安全是回家唯一的路