



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
12 月

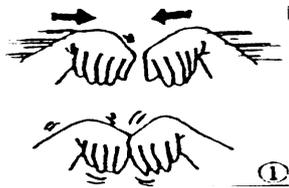
常練十巧手

輕鬆又健康

圖文/李淑芳、新知學會

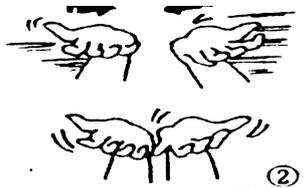
第一巧 虎口平擊

主治：預防及治療顏面部位的疾病。如視力模糊、鼻炎、口齒疼痛、頭痛及預防感冒。



第二巧 手掌側擊

主治：頭項強痛、放鬆頸項肌肉群及預防骨刺、骨頭退化。



第三巧 手腕互擊

主治：預防及治療心臟病、胸痛、胸悶、紓解緊張的情緒。



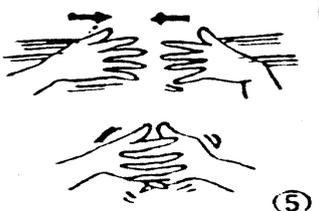
第四巧 虎口交叉互擊

主治：預防及治療末梢循環，如手麻、腳麻等末梢循環疾病。



第五巧 十指交叉互擊

主治：預防及治療末梢循環，如手麻、腳麻等末梢循環疾病。



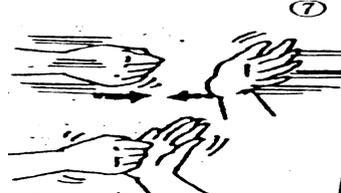
第六巧 左拳擊右掌心

主治：消除疲勞及提神的作用。



第七巧 右拳擊左掌心

主治：消除疲勞及提神的作用。



第八巧 手背互相拍擊

主治：調整內臟機能、預防及治療糖尿病。



第九巧 搓揉雙耳

主治：眼點、顏面部及腦部等部位的循環。



第十巧 手掌心互相

摩擦輕蓋雙眼，眼球左右轉 6 圈，週而復始作 6 次。

主治：預防近視、老花及視力模糊。



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

2015 年 1 月 7 日(星期三)

(農曆十一月十七日)

時間：上午 09:00 - 10:00

上午 10:15 - 11:15

下午 02:00 - 03:00



講座



「腦退化症家居生活」 講座

日期：12月8日(一)
 時間：上午10:00
 地點：中心活動室
 主講：惠氏(香港)控股有限公司



「白內障」講座

日期：12月15日(一)
 時間：上午10:00
 地點：中心活動室
 主講：文化村有限公司



「預防腸道阻塞」講座

日期：12月29日(一)
 時間：上午10:00
 地點：中心活動室
 主講：美國雅培(香港)有限公司



「預防低溫症」講座

日期：2015年1月5日(一)
 時間：上午10:00
 地點：中心活動室
 主講：衛生署



班組



軟握力球運動班(6) (92659)

日期：1月22日起(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
 導師：黎志榮教練
 內容：教授利用軟握力球鍛鍊手腕和手指增強靈活度

笑談普通話(7)

(93072)
 日期：1月12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



安卓智能手機初階 7 (92808)

日期：12月9、16日(二) 時間：上午10:15
 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，下載應用程式
 備註：請自備智能電話



實習同學活動

日期：12月13日(六)

時間：上午10:15

地點：中心活動室

費用：\$10

名額：40名

樂聚方譚迎冬至

(92955)

由兩位實習同學與會員一齊迎接聖誕佳節
 玩遊戲、唱歌、抽獎等



健康生活



日期：12月24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



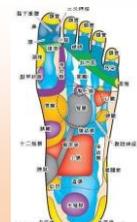
健康檢查

(92662)

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

耆暉義軍-義工聚會 2

(92348)

中心義工定期聚會，由職員介紹
中心義工活動及邀請義工分享義
工經驗

日期：12月12日(五)

時間：下午2:00

歡迎耆暉義軍及
中心義工參加



耆暉義軍義工探訪(6)

(91815)

日期：12月13日(六)下午2:00

**請各耆暉義軍義工準時出席

耆義慰問站(12月)

(92807)

日期：12月9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



節日誌慶

歡樂聖誕同慶賀

(92809)

日期：12月17日(三)

時間：下午2:30

地點：中心活動室

費用：\$25

名額：60名

與會員一同慶祝聖誕佳節
一齊玩遊戲、享用茶點

X-MAS
EVENT



康樂活動



耆歌齊共聚 (86795)

日期：12月16日(二) 時間：下午2:00

地點：中心活動室 名額：60名

費用：\$10

歡迎各會員表演，有興趣參加者，請於12月12日前提交曲名及音樂碟



東華與你共歡聚 (92804)

日期：12月15日(一)

時間：下午2:30

費用：\$10

名額：40名

內容：東華三院方肇彝鄰舍中心到中心探訪



粵曲小調唱K (86793)

日期：12月10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

(86784)

日期：12月19日(五)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

費用：\$10



輕輕鬆鬆剪頭髮 (92801)

日期：12月20日(六)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

費用：\$10

名額：30名

內容：由新創建義工為長者剪頭髮



長者交通安全隊 步操訓練 (91418)

日期：12月30日(二)

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



健康活力一天遊 (92594)

日期：12月19日(五)

集合時間：上午9:00

集合地點：本中心

費用：\$168

名額：48名

內容：山頂廣場、豐富粵菜午餐、工展會

備註：參加者於活動當日請攜帶中心帽及考慮身體狀況



抽籤日期：12月5日(五)上午9:30

觀塘區道路嘉年華

(91884)

日期：12月14日(日)

時間：下午1:30

集合地點：本中心

活動地點：康寧道遊樂場

備註：請各長者交通安全隊隊員準時出席

