



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
9 月

中秋

中秋之夜，月色皎潔。
古人詠嘆中秋的經典詩句，
你最喜歡那一句？

「春江花月夜」 - 張若虛

春江潮水連海平，海上明月共潮生。

滌滌隨波千萬里，何處春江無月明。

祝各位中秋節快樂，人月兩團圓！

中秋燈謎猜一猜

1. 大肚子，厚臉皮，生來一副怪脾氣，
不打不作聲，越打越歡喜。(猜一樂器)
2. 身體輕又輕，常在空中行，有時像棉絮，
有時像魚鱗。(猜一自然現象)
3. 有時彎彎像隻船，有時圓圓像個盤，猜猜看，
是船還是盤？(猜一自然物)
4. 麻屋子，紅帳子，裡頭住著白胖子。(猜一食物)
5. 上面是三劃，下面是三劃，上面三劃小，下面三劃大。
(猜一字)



謎底在後頁

方譚健樂新推介：

耆義之聚(9月23日)：

耆義力量，
齊齊聚首共成長。

方坊茶聚(9月29日)：

落手落腳預備下午茶，
齊齊嘆杯茶，食個飽。

老友迎新日(9月30日)：

歡迎新會員加入，
嘻嘻哈哈又一日。

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：李彥絢 陳穎嫻 黎志榮 馮偉業 余鎮宗
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 10 月 8 日(星期三)
(農曆九月十五日)

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

講
座

「關節健康有辦法」講座

日期：9月8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



「腦退化症生活之道」講座

日期：9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



「交通安全講座」講座

日期：10月6日(一)
時間：上午 10:00
地點：中心活動室
主講：秀茂坪警區



「隱形脂肪大檢閱」講座

日期：9月5日(五)
時間：下午 2:00
地點：中心活動室
主講：營養師



班
組

軟握力球運動班(4)(88449)

日期：9月25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



中文班(5)

日期：10月9日起
(逢星期四，共5節)
時間：下午 1:45
地點：中心活動室
費用：\$60
名額：10名



安卓智能手機初階 4

日期：9月6、20日(六)下午 2:00
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
請自備智能電話



笑談普通話(5)

日期：10月20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



謎底:1.鼓 2.雲 3.月亮 4.花生 5.尖

健康生活



日期：9月17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 (88606)



健康檢查

普及健體運動

(88451)

日期：9月19日(五)
時間：下午2:00
地點：中心活動室
費用：\$10
名額：20名
內容：康文署教練
教授健體運動



開開心心健樂操

名額有限

日期：逢星期三、五
時間：上午9:45
費用：全免
內容：由黎SIR教授健樂操
備註：請向黎SIR報名



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(痛症處理)

由物理治療師為長者提供痛症評估免費健康諮詢

日期：9月6日(六)
時間：上午10:00-12:00
名額：12名

有興趣參加之會員請與阿宗報名
(耆暉義單被訪戶優先)



耆義之聚

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：9月23日(二)
時間：上午10:15
歡迎中心義工及會員參加

耆暉義軍-義工探訪(3)

日期：9月20日(六)
**請各耆暉義軍義工準時出席



生日誌慶

第二期生日會 (87923)

為7-9月生日會員慶祝，
度過歡樂時光

7-9月壽星可獲生日禮物乙份
抽籤日期：9月8日(一)上午9:30

日期：9月22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)

康樂活動



月亮代表我中心

(88607)

日期：9月5日(五) 時間：上午 10:15

地點：中心活動室 名額：60名

費用：\$25

與會員同慶中秋節，遊戲、派發小禮物



齊高興迎國慶

(88453)

日期：9月29日(一)

時間：上午 10:15

地點：中心活動室

費用：\$10 名額：60名

內容：與會員同賀國慶，歡度快樂時光

粵曲小調唱K

(83642)

日期：9月17日(三)

時間：下午 2:00

地點：中心活動室

費用：\$10



粵唱越開心

(86768)

日期：9月26日(五)

時間：下午 2:00

地點：中心活動室

費用：\$10 名額：60名

內容：會員獻唱粵曲

備註：歡迎各會員表演，有興趣參加者

請於9月22日前提提交曲目及音樂



齊聽齊唱兩點鐘

(83647)

日期：9月24日(三)

時間：下午 2:00

地點：中心活動室

費用：\$10



健康活力一天遊

(88101)

日期：9月12日(五)

集合時間：上午 9:00

集合地點：本中心

費用：\$128 名額：48名

內容：益力多廠、中文大學氣候變化博物館、科學園、白石海濱長廊

備註：參加者於活動當日請攜帶

中心帽

抽籤日期：9月4日(四)上午 9:30



長者交通安全隊

步操訓練

日期：9月8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

健腦遊戲小天地

請以橫向 / 直向 / 斜向 圈出十種水果名稱

眾裏尋字 (水果)



豆	木	雪	晶	異	榴	有	芒
花	瓜	西	樂	白	槌	果	草
蜂	參	梅	可	土	菠	菜	蜜
油	糖	人	山	竹	奶	冀	士
紅	椒	龍	枝	牛	組	火	多
青	茶	哈	啡	菠	茄	子	啤
雪	蜜	咖	果	蘿	芥	雪	梨
瓜	肉	芥	末	蘭	菜	木	牛

請由 1 至 40 連點。



連連看





社區照顧服務券-晴天雨天，總在你身邊



不經不覺，中心的服務券計劃很快便踏進第二年了。回顧過去的一年，

全賴中心團隊上下一心以及會員的協助及包容，有您們的支持，我們必能為

服務券長者提供更貼心的服務，讓他們得到最好的照顧。



賢英：「日日運動身體好!!」

鳳嫦：「每日魔一魔!!
醒腦又健康!!」



家人說：
「少了一份擔心，
多了一份安心。」



啊玉：「日日寫一寫~
我終於識寫自己個名!」



翠麗：「熱熱鬧鬧又一日!!
開開心心過日晨!!」

陳姑娘好推介!!

集體遊戲大招募

日期：星期一至五
時間：下午四時至五時
地點：本中心
費用：全免
內容：透過不同遊戲
認識新朋友，放鬆心情

服務券音樂小組

日期：9月開始
地點：中心活動室
費用：全免
內容：透過音樂及樂器來放鬆情緒及舒緩壓力

