



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

2015
1 月

飲食健康 = 大腦健康



大腦要健康

認知障礙症並非正常的老化，而是源於患者的腦細胞急劇退化。隨著腦細胞死亡導致腦功能衰退，患者的認知能力會逐漸喪失，影響他們的日常生活、行為及情緒。要保持大腦健康，我們需要多管齊下，包括：維持健康生活習慣、多運用腦袋學習新事物及吸收腦部所需營養。

進食得當

減低認知障礙症風險

有研究顯示多吃堅果類、魚、蕃茄、家禽類、水果及深綠色蔬菜有助降低疾病風險。這些食物均含豐富的奧米加 3 (Omega-3) 不飽和脂肪酸、奧米加 6 (Omega-6) 不飽和脂肪酸、葉酸及維生素 E。相比起少吃這些食物的人士，他們的患病風險低了 38%。

資料由註冊營養師 潘仕寶女士提供

健腦餐單

蕃茄醬拌三文魚(一人份)

三文魚塊	120 克
蕃茄	一個(切粒)
洋蔥	1/4 個(切粒)
黑胡椒	少許
檸檬汁	少許
橄欖油	1/2 茶匙

做法：

1. 燒熱油，將三文魚塊略煎 5 分鐘至熟，撒上黑胡椒及檸檬汁
2. 將蕃茄及洋蔥粒炒熟，淋上三文魚，上碟。

其他含腦部所需要營養素的食物

深海魚類：三文魚、吞拿魚

堅果類：核桃、果仁、腰果、杏仁、松子

植物類：芥菜、菠菜、芹菜、蕃茄、

胡蘿蔔、低脂奶製品



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 2 月 4 日(星期三)

(農曆十二月十六日)

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

「關節健康有辦法」講座

日期：1月19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



「病從口入」講座

日期：2月2日(一)

時間：上午 10:00

地點：中心活動室

主講：益力多香港有限公司



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



賀年利是燈籠班(94371)

日期：1月20、27日

(逢星期二，共2節)

時間：上午 10:15

地點：中心活動室

費用：\$10

名額：15名

內容：利用舊利是封製作燈籠

備註：請自備利是封 15 個



中文班(7)(92620)

日期：1月15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



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 8 (94370)

日期：1月17、31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



銀齡展亮學苑(第一期)

日期：1月6、13、20、27及2月3日(星期二，共5節)下午 2:00-4:00

上課地點：華永會生命教育及長者支援中心 費用：全免 名額：5名

內容：透過專業、有系統的訓練舉行，培訓擅長各方面的導師。

導師透過學習教學技巧、說話技巧，繼而希望能夠獨當一面去教授課程。



健康生活



日期：1月21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



(94363)

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



****足底按摩保健樂活動售票日期為每個月最後一個工作日早上9:00起
額滿即止!!**



耆義速遞

耆暉義軍義工日營(94069)

日期：1月9日(五)
時間：上午9:00
活動地點：烏溪沙青年新村
費用：全免 名額：22名
內容：耆暉義軍義工分享及團聚
備註：請報名之義工準時出席

耆暉義軍義工探訪(7)(94744)

日期：1月24日(六)下午2:00
****請各耆暉義軍義工準時出席**

耆義慰問站(94747)

日期：1月13日(二)
時間：下午2:00-4:00
內容：由中心義工電話慰問長者
有興趣參與義工請向阿宗報名

關懷顯愛心



耆暉義軍物理治療講座(94749)

日期：1月24日(六)
時間：上午10:00
名額：40名
內容：由物理治療師介紹友善
家居資訊



耆樂賦強

耆樂賦強開展禮 (94802)

日期：1月24日(六) 集合時間：下午1:00
集合地點：中心活動室 活動地點：保良局總局
名額：8名 費用：全免
備註：有興趣參加之會員請向黎 SIR 報名



康樂活動



樂聚方譚周年慶典 (93855) 中心周年聚餐，與會員共度歡樂時光

日期：1月16日(五) 集合時間：下午 5:30
集合地點：中心活動室 活動地點：牛頭角長者日間護理中心
名額：48名(義工優先報名) 費用：\$200(包來回車接送)
抽籤日期：1月8日(四)上午 9:45

機場富豪實現千歲願

(94364)

日期：1月12日(一)
時間：上午 10:30
地點：中心活動室
費用：\$80
名額：24名
抽籤日期：1月8日(四)上午 9:30



粵曲小調唱K

(93480)

日期：1月14日(三)
時間：下午 2:00
地點：中心活動室
費用：\$10



玉蝶樂韻敬老(粵)年飯 (94365)

日期：1月28日(三) 時間：上午 10:30
集合地點：中心活動室
活動地點：九龍城富豪東方酒店
費用：\$50 名額：23名
內容：金曲小調、大抽獎
抽籤日期：1月9日(五)上午 9:30



齊聽齊唱兩點鐘

(93471/93476)

日期：1月21、28日(三)
時間：下午 2:00
地點：中心活動室
費用：每節\$10



健康活力一天遊 (94743)

日期：1月30日(五)
集合時間：上午 9:00
集合地點：本中心
費用：\$148 名額：48名
內容：億萬漁船水上飄、羅屋民俗館
午膳品嚐豐富粵菜
美味棧(每位奉送頭抽一支)、西環海味街
備註：參加者於活動當日請攜帶中心帽
抽籤日期：1月12日(一)上午 9:30



長者交通安全隊

步操訓練 (94766)

日期：1月26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

