



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：2952 5601

傳真：2952 5761

電郵：fongtam.hc@poleungkuk.org.hk

**2015年
10月月訊**



**施比受更有福
發掘未知的潛能**

健樂加油站

活到老，運動到老！



**從陌生
到認識**

10月重點活動

保良局慈善獎券
流感疫苗注

10月活動推介

第三季生日會
狂歡狂笑哈佬喂

保良局慈善獎券2015

暨「愛心獻保良」屋邨屋苑大型地區籌款活動

19/09 – 11/11/2015

籌募社會服務及教育服務發展經費

請各界善長踴躍支持！

捐款及查詢：2277 8353



保良局
PO LEUNG KUK
137週年
Anniversary
1878-2015



流感疫苗注射

日期：10月22日(四)

時間：下午1:30-4:30

名額：200名(額滿即止)

費用：

1. 60歲或以上人士免費注射
(必須攜帶身份證登記)

2. 10至59歲人士\$70

接受報名日期：10月13日(五) 上午10:30起

以下人士不適宜接受流感疫苗注射：

1. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應人士
2. 注射當日身體感不適或有發熱症人士

2015-16年度冬季

季節性流感疫苗組合包括：

1. 甲型/加利福尼亞/7/2009 (H1N1)
2. 甲型/瑞士/9715293/2013 (H3N2)
3. 乙型/布吉/3073/2013

藥廠：瑞士諾華製藥(香港)有限公司

Novartis Pharmaceuticals (HK) Limited.

由保良第一綜合健康中心提供服務

**如有任何疑問，
請向中心職員查詢**

快樂故事

施比受更有福

發掘未知的潛能



各位老友記你們好！我叫胡平石，相信健身室的老友記對我也不陌生。我本來一心加入中心只為健身室，並無打算參加中心其他活動。期間在健身室認識了一班運動發燒友，從他們口中得知中心會開詠春班，本著「一齊柴娃娃玩下囉」心態，誰知一玩就愛上這活動。

期後中心正值招募「耆暉義軍」義工，中心職員亦邀請我，看自己「有心有力」便嘗試一下。在探訪過程中學會不少，亦有很多得著，探訪他們感到甚為高興，亦推動了我繼續參加中心義工服務，助己助人。而參加保良局後令我覺得施比受更有福，發掘到自己亦不知道的潛能。

大家好！我是梁可祈，算是新入會的會員，因著中心健身室的原故而加入成為會員。參加健身室後，定期都會到中心運動，數月間，感到身體比以往更健康、更精神。

因自己搬到觀塘只有數年時間，在本區的朋友不多，亦不熟悉本區，但在健身室卻認識了不少老友記。得知年底時間中心將會裝修，介時未必能到中心健身室運動，故健身室的老友記們已相約期間到附近行山遠足。運動除了讓我得到健康，亦擴闊了我的社交圈子。

從陌生到認識



活到老，運動到老！

上月有報道，日本有一位105歲的人瑞-宮崎秀吉伯伯以42秒22成功跑畢一百米短跑，成為健力士世界紀錄中，全球最年長的短跑選手。



健
樂
加
油
站

於上月滿105歲的宮崎秀吉伯伯自小體弱，亦不常做運動。直至2000年，當時90歲的他發現患上前列腺癌，期間他無意看到一個長者體育節目，故開始運動以強健身體。直至95歲時，他首次參加了老年馬拉松賽比賽，並獲得冠軍。

於2007年，97歲的宮崎伯伯不慎在家中樓梯跌到，導致左大腿骨骨折，需以輪椅代步。但憑著其意志，兩個月後奇蹟地站起來，醫生亦感驚訝，而宮崎伯伯認為這個奇蹟是與他這數年來堅持練習跑步有關。

經多番練習後，宮崎伯伯於2010年10月，再次挑一百米短跑，更以29秒83刷新了男子一百米百歲以上老人組的最新世界紀錄。



直至上月，宮崎伯伯再次參加國內一項一百米的比賽，賽前他指「參加比賽時，要提醒自己要不要跌倒。」。最終以42秒22成功完成這項賽事，並成為全球最年長的短跑選手，賽後他更模仿世界冠軍「飛人」保特，做出他的招牌射箭動作以示慶祝。

活動回顧

串珠蝴蝶燈籠班



中秋節活動



「耆暉義軍」 計劃探訪



銀齡展亮學苑 導師實習活動



保良局方譚遠良健樂中心

2015年10月份活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
5 廿三	6 廿四	7 廿五	8 廿六(寒露)	9 廿七	10 廿八	11 廿九
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00護眼有妙法講座 2:00 甜睡夢香	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:30快樂秘笈 2:00耆樂賦強	9:00關心會 10:00愛心會 2:00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(完) 1:45 中文班	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00妙曲樂韻齊唱K	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操	
12 三十	13 九月初一	14 初二	15 初三	16 初四	17 初五	18 初六
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00「勿失良肌」講座 2:00 甜睡夢香	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00耆樂賦強 	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00:樂韻小調唱曲樂	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15長者健康操 1:45中文班(完)	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00普及健體運動	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00耆暉義軍探訪 	
19 初七	20 初八	21 初九	22 初十	23 十一	24 十二(霜降)	25 十三
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00交通安全講座 2:00 甜睡夢香 3:00耆義慰問站	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 1:30第三季生日會	重陽節 假期	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15軟握力球運動班(新) 1:30流感針注射	9:00健康活力一天遊 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00耆暉義軍中醫諮詢 2:00安卓智能手機班(7)	
26 十四	27 十五	28 十六	29 十七	30 十八	31 十九	11月1日 二十
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00常見腸胃問題講座 2:00 甜睡夢香 3:00長者交通安全隊 步操訓練	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00耆樂賦強 	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00綠色生活講座 (「滙豐社區發展計劃」贊助)	9:00健康檢查 	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15狂歡狂笑哈佬喂	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15安卓智能手機班(7) 1:30「樂在耆連」計劃 義工培訓	
11月2日 廿一	11月3日 廿二	11月4日 廿三	11月5日 廿四	11月6日 廿五	11月7日 廿六	11月8日 廿七 (立冬)
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00病從口入講座	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操	9:00關心會 10:00愛心會 2:00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	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 	

長者健康操

日期：10月15日(四)

時間：上午10:15

地點：中心活動室

內容：懲教署義工到訪中心，
與參加者同做運動

名額：20名 費用：\$10

負責職員：阿汶

備註：*此活動與香港體適能總會
合辦

普及健體運動操

日期：10月16日(五)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

內容：康文署教練教授參加者
普及健體運動

名額：20名 費用：\$10

負責職員：阿汶

備註：*此活動與康樂及文化事務署
合辦

第三季生日會

日期：10月20日(二)

集合時間：下午1:30

集合地點：中心活動室

活動地點：油塘富金軒酒家

內容：為10-12月生日會員慶祝，
並拍照留念、抽獎

名額：60名 費用：\$138

負責職員：阿宗

備註：*10-12月生日會員優先報名
*出席會員請攜帶中心帽



健康活力一天遊

日期：10月23日(五)

集合時間：上午9:00

集合地點：中心活動室

地點：中文大學未圓湖、敬羅家塾、
龍華酒家、馬鞍山海豚公園

費用：\$150 名額：48名

負責職員：阿宗

備註：參加者請攜帶中心帽

抽籤日期及時間：10月9日(五)
上午9:15

狂歡狂笑哈佬喂

日期：10月30日(五)

時間：上午10:15

地點：中心活動室

內容：遊戲及抽獎等，一同歡慶萬聖節

名額：60名 費用：\$25

負責職員：阿宗



妙曲樂韻齊唱K

日期：10月9日(五)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

內容：讓會員一同享受唱K樂趣，
共度歡樂下午

費用：\$10

負責職員：羅姑娘



樂韻小調唱曲樂

日期：10月14日(三)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

內容：讓會員一同享受唱粵曲樂趣，
共度歡樂下午

費用：\$10

負責職員：羅姑娘

10月份講座

「勿失良肌」

日期：10月12日(一)

時間：上午10:00

地點：中心活動室

主講：美國雅培藥廠有限公司

「常見腸胃問題」

日期：10月26日(一)

時間：上午10:00

地點：中心活動室

主講：雀巢佳膳有限公司

健康檢查

日期：10月29日(四)

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(額滿即止)

負責職員：阿汶

「交通安全」

日期：10月19日(一)

時間：上午10:00

地點：中心活動室

主講：秀茂坪警區

「病從口入」

日期：11月2日(一)

時間：上午10:00

地點：中心活動室

主講：益力多公司

講座負責職員：阿汶



耆樂賦強 長者社區 健康支援計劃

由跨專業團隊為患有糖尿病、高血壓或
高危的長者設計合適課程，
提升長者學習管理長期病患的知識，
養成健康生活的習慣

日期：10月6、13、27日（二）

時間：下午2:00

地點：中心活動室

費用：全免 名額：8名

內容：為參加者提供護士健康諮詢、
中西醫健康資訊分享等

對象：60歲或以上患有高血壓、糖尿病等長者
（例如肥胖、缺乏運動）

有興趣長者
可向阿宗
查詢及報名



保良局
PO LEUNG KUK



政府資訊科技總監辦公室
Office of the Government Chief Information Officer



樂在耆「連」 長者數碼網絡計劃



義工培訓內容

本計劃將培訓義工，學習
平板電腦及智能手機功能，上
門探訪有需要長者，提升他們
對數碼科技的認識。

計劃推行日期：2015年8月至2016年7月

義工培訓

日期：10月31日（六）

時間：下午1:30

地點：中心活動室

內容：由職員教授平板電腦
使用及探訪技巧

有興趣長者可向阿宗
查詢及報名

耆暉義軍



耆暉義軍探訪(16)

日期:10月17日(六)

時間:下午2:00

備註:請各耆暉義軍義工準時出席

耆義慰問站

日期:10月19日(一)

時間:下午3:00

內容:由中心義工電話慰問長者

耆暉義軍中醫諮詢

日期:10月24日(六)

時間:上午9:15

內容:由中醫師為參加者分享健康資訊及
解答健康問題

有興趣長者
可向阿宗
查詢及報名



「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 **50歲或以上** 擁有各類技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。



如果你有各類技能，不要猶疑，快來參與「保良局銀齡展亮學苑」，詳情請向職員查詢。

發展銀齡事業，優化長者人生
結集銀齡力量，惠澤社會階層

有興趣長者可向黎姑娘查詢及報名



環保耆英小先鋒

「環保耆英小先鋒」計劃由
「滙豐社區發展計劃」贊助舉辦。
計劃包括製作環保肥皂、
舉辦環保講座及
參觀有機農莊等，
讓長者以多元角度認識環保，
並提升其對環保的意識。

綠色生活講座

日期：10月28日(三)
時間：上午10:00
地點：中心活動室
內容：由講者講解綠色生活，
提升環保意識
名額：60人
費用：全免
(「滙豐社區發展計劃」贊助)

有興趣長者
可向阿宗查詢及報名

軟握力球運動班(4)

日期：10月22日
(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
內容：教授利用軟握力球鍛鍊手腕
和手指，增強其靈活度
導師：阿汶

安卓智能手機班(7)

日期及時間(星期六，共2節)
10月24日下午2:00
10月31日上午10:15
地點：中心活動室
內容：教授安卓(Android)智能
電話基本操作及程式應用
費用：\$20 名額：10名
導師：阿汶

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 劉凱舒 馮偉業 余鎮宗
羅銀笑 黎健汶 黎杰欣 唐榮 韓運清
黃少豪 方春霞 許小玲

下次例會

日期：2015年11月4日(星期三)
(農曆九月廿三日)

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