



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
11月月訊

長春日

11月第三個星期日

請以行動敬愛和關懷長者



樂也融融長者日

106650

日期:11月13日(五)

時間:上午10:15

內容:遊戲及抽獎,
慶祝長者日

名額:60名 費用:全免

負責職員:阿宗



康宏金融集團 呈獻

保良局慈善跑

2015·11·28 星期六 上午8:30

起點及典禮 保良局北潭涌渡假營

善款收益將撥充本局「點滴創明天」關懷特殊兒童捐助計劃及助醫計劃



精選活動

宣道長幼共歡聚 105816

日期:11月6日(五)

時間:上午10:00

地點:中心活動室

內容:由宣道會陳李詠貞幼稚園
學生到來與參加者遊戲

名額:30人 費用:\$10

負責職員:阿宗

備註:活動與宣道會陳李詠貞
幼稚園合辦

東華探訪日 106793

日期:11月16日(一)

時間:下午2:30

地點:中心活動室

內容:與參加者遊戲及做運動

名額:20人 費用:\$10

負責職員:朱姑娘

備註:活動與東華三院方肇彝
長者鄰舍中心合辦

耆樂賦強嘉許禮 106932

日期:11月20日(五)

集合時間及地點:下午12:30 中心集合

地點:總局梁王培芳堂

內容:與嘉許參加者及心聲分享

名額:24人 費用:全免

負責職員:阿宗

備註:耆樂賦強參加者優先報名



健康活力一天遊11月 106594

日期:11月25日(三)

集合時間及地點:上午9:00 中心集合

內容:油麻地房屋協會、蓬瀛仙館齋宴、美味棧、粉嶺皇帝祠

名額:48名 費用:\$168

負責職員:阿宗

備註:參加者請於活動當日攜帶中心帽

抽籤日期:11月9日(一)上午9:30

方譚耆義燒烤樂 106572

日期:11月27日(五)

集合時間及地點:上午9:00 中心集合

內容:香港盲人輔導會、美荷樓、大尾篤燒烤

名額:48名 費用:\$188

備註:~中心義工優先報名

~參加者請於活動當日攜帶中心帽

抽籤日期:11月9日(一)上午9:30



健康生活

中心講座 地點:中心活動室

時間:上午10:00

11月9日(一)「關節健康有辦法」

106786

主講:行諾控股有限公司

11月16日(一)「膽固醇飲食」

106797

主講:衛生署

11月23日(一)「認識家居陷阱」

106798

主講:文化村有限公司

11月30日(一)「糖尿病中醫」

106799

主講:香港中西醫
結合醫學會

負責職員:阿汶

健康檢查 106795

日期:11月18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(額滿即止)

負責職員:阿汶

名額有限
月會後開始報名



妙曲樂韻齊唱K 104500

日期:11月12日(四)

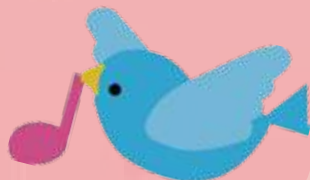
時間:下午2:00

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 104522

日期:11月18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

安卓智能手機班(8) 106800

日期:11月13及14日(星期六,共2節)

時間下午2:00 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

長者交通安全隊 106931

步操訓練

日期:11月23日(一)

時間:下午3:00

地點:中心活動室

備註:請交通安全隊隊員
依時出席

保良局方譚遠良健樂中心

2015年11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
2 廿一 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00病從口入講座	3 廿二 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:30APPLE義工 與你同歡聚	4 廿三 9:00關心會 10:00愛心會 2:00善心會	5 廿四 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15軟握力球運動班	6 廿五 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00宣道長幼共歡聚	7 廿六 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:45點心獻關懷	8 立冬
9 廿八 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00 關節健康有辦法	10 廿九 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 1:30銀齡學苑第三期培訓	11 三十 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 	12 十月 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15軟握力球運動班 2:00妙曲樂韻齊唱K	13 初二 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00安卓智能手機班(8)	14 初三 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15安卓智能手機班(6) 2:00耆暉義軍探訪	15 初四 長者日 
16 初五 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00膽固醇飲食講座 2:00東華探訪日	17 初六 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 1:30銀齡學苑第三期培訓	18 初七 9:00健康檢查 1:45足底按摩保健樂 2:00:樂韻小調唱曲樂	19 初八 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15軟握力球運動班 2:00耆義慰問站	20 初九 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 12:30耆樂賦強嘉許禮	21 初十 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操	22 十一 (小雪)
23 十二 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00認識家居陷阱講座 3:00長者交通安全隊 步操訓練隊	24 十三 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 1:30銀齡學苑第三期培訓	25 十四 9:00健康活力一天遊 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操	26 十五 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15軟握力球運動班(完)	27 十六 9:00方譚耆義燒烤樂 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 	28 十七 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00環保肥皂工作坊(1) 2:00環保肥皂工作坊(2)	29 十八 活力過三關 嘉年華
30 十九 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00糖尿病中醫健康講座	12月1日 二十 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 1:30銀齡學苑第三期培訓	12月2日 廿一 9:00關心會 10:00愛心會 2:00善心會 	12月3日 廿二 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15軟握力球運動班(新)	12月4日 廿三 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操	12月5日 廿四 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操	12月6日 廿五

耆暉義軍

耆暉義軍護士諮詢 106850

日期:11月21日(六)

時間:上午10:00

內容:由護士為參加者分享
健康資訊解答健康問題

耆暉義軍探訪(17) 106851

日期:11月14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 106433

日期:11月19日(四)

時間:下午3:00

內容:由中心義工電話慰問長者



「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。

有興趣長者可向黎姑娘查詢及報名

發展銀齡事業，優化長者人生
結集銀齡力量，惠澤社會階層



保良局方譚遠良健樂中心

贊助機構

HSBC 滙豐

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。

環保肥皂工作坊

地點：中心活動室

內容：由專業導師教授製作環保肥皂
費用：全免（「滙豐社區發展計劃」贊助）

工作坊(1) 106033

日期：11月28日(六)

時間：上午10:00

名額：30人

工作坊(2) 106035

日期：11月28日(六)

時間：下午2:00

名額：30人

有興趣長者
可向阿宗查詢及報名

主辦機構 Organized by



滙豐社區節 2015

HSBC Community Festival

贊助機構 Sponsored by

HSBC 滙豐

保良局方譚遠良健樂中心

「活·力·觀塘」計劃由「滙豐社區發展計劃」贊助舉辦。計劃包括健體講座及小組、社區嘉年華以及運動競技比賽等，加強社區人士對健康的認識和關注，從而提升他們對運動的興趣。



活·力·過三關 嘉年華

106801

日期：2015年11月29日(日)

時間：下午12:00-4:30

地點：曉麗苑籃球場

內容：健康生活百科過三關有獎遊戲，為社區人士提供體格檢查包括身高、體重、BMI計算

活動詳情可向中心職員查詢

歡迎社區人士參與



健樂加油站



「世界糖尿病日」

香港每年11月第三個星期日為「長者日」，以表對長者的敬愛和關顧。而11月亦有另一國際性的日子：「世界糖尿病日」，這是由世界衛生組織及國際糖尿病聯盟於1991年共同發起，把每年11月14日訂為「世界糖尿病日」，以喚醒大眾對糖尿病的警覺和關注。

糖尿病與運動

糖尿病與運動息息相關，運動可幫助身體消耗葡萄糖及多餘脂肪、降低膽固醇和三酸甘油脂，更可鬆弛身心、強化心肺等，而最易被忽略的一點，是運動能直接增進胰島素的感應，對糖尿病人有不少幫助：

1. 加強胰島素的利用：

運動可增加人體細胞對胰島素的敏感度，加強身體對胰島素的利用。注射胰島素的部位若有適度運動，也可促進其血液循環，加速對胰島素的吸收、利用。

2. 促進葡萄糖的利用：

長期運動可使體內肝醣含量較多，不易發生低血糖，也可改變血液中葡萄糖的濃度，使血糖降低。

3. 預防併發症：

運動可以增強心肺功能，亦可加強肌耐力、身體柔軟度，減少脂肪，加強骨骼硬度等有助預防動脈硬化、心肺腎病變等併發症出現。

4. 減輕焦慮心情：

運動有助患者穩定情緒、減少憂慮；也可藉由運動擴闊社交圈子，提高生活品質。

糖尿病人的運動

而糖尿病患者可選不過於激烈的運動，尤其是下肢大肌肉的運動量較大的運動類型，如散步、游泳、慢跑、踩腳踏車等為較佳。而輕鬆舞蹈和行山也是不錯的選擇。

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12月2日（星期三）
（農曆十月廿一日）

時間：上午09:00 - 10:00

上午10:15 - 11:15

下午02:00 - 03:00