



保良局方譚遠良健樂中心

2016年12月份通訊



祝各位老友記聖誕常快樂，  
新年永健康！！

## 長者快樂故事 — 王世明

世明不經不覺已加入中心約三年的日子，回憶過往只顧著工作及照顧家庭，對外間事情比較少關心，跟陌生人也少接觸。後來退休了，生活不再忙碌，日子變得沉悶，經街坊介紹認識了中心！

透過不同的活動，都讓她開闊了眼界！而跟其他會員的接觸，當中的互動關心，更令她對中心有歸屬感，現在她希望透過飯堂義工服務，執拾餐具、協助清潔來幫助一群長者，讓這份互動關愛的精神延展下去。



### 112001 第三期生日會

日期:12月15日(四)

集合時間:下午 1:30

集合地點:本中心

目的地:順安邨東城酒家

名額:60名

費用:\$150(包來回車接送)

內容:一起祝福 10-12 月的壽星哥哥和壽星姐姐生日快樂

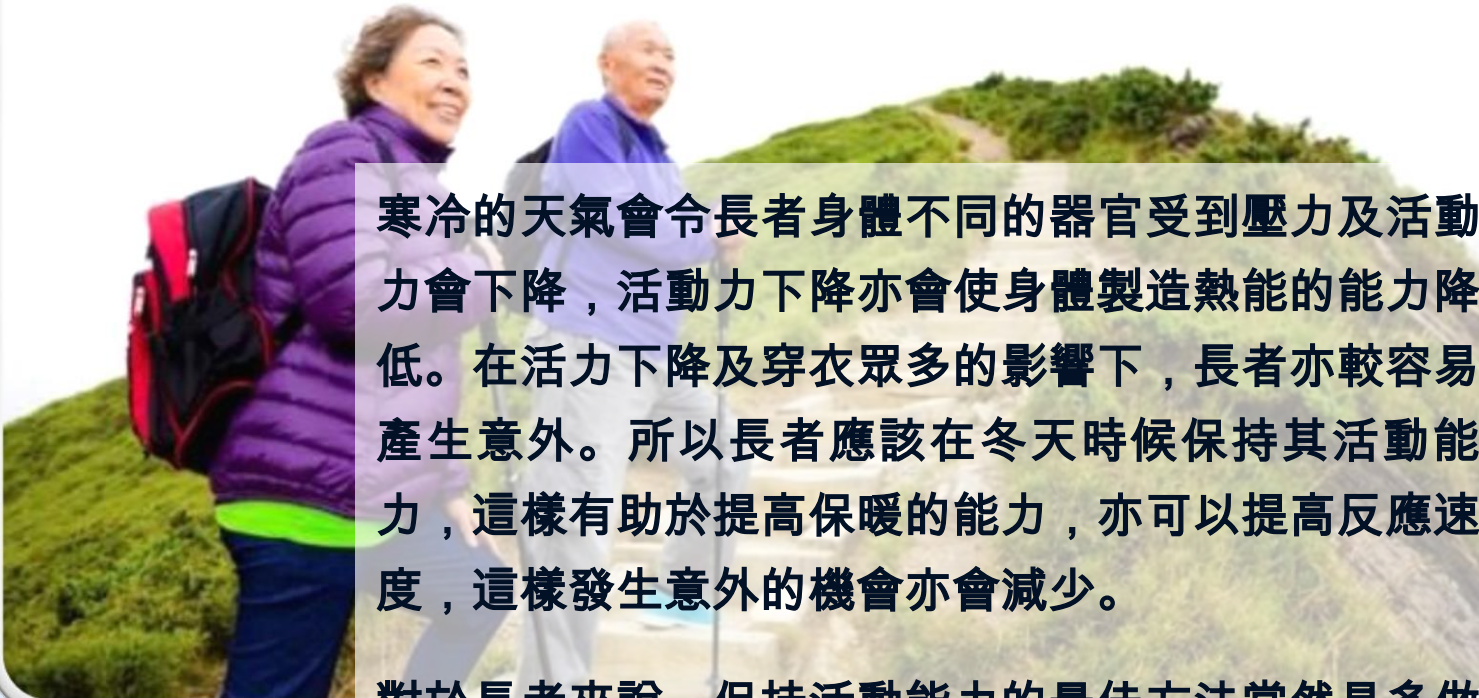
負責職員:阿傑

備註:10-12 月會員優先報名




# ❄️ 運動資訊站 ❄️

## 這個冬天不怕



寒冷的天氣會令長者身體不同的器官受到壓力及活動力會下降，活動力下降亦會使身體製造熱能的能力降低。在活力下降及穿衣眾多的影響下，長者亦較容易產生意外。所以長者應該在冬天時候保持其活動能力，這樣有助於提高保暖的能力，亦可以提高反應速度，這樣發生意外的機會亦會減少。



對於長者來說，保持活動能力的最佳方法當然是多做運動，在平常的日子應該養成每天運動的習慣，適合的運動包括：伸展、健身操、步行、慢跑、游泳、太極等。在非常寒冷的天氣，可能不能外出運動，這時也可安在家中邊看電視邊做運動，當然亦要注意室內空氣的流通。這樣便可以保持適當的活力，再加上多喝暖水，時搽保濕用品，這個冬天自然就不怕冷了。



星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日
						1	初三	2	初四	3	初五	4
						9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	初六
						9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
						10:15	軟握力班運動班(完)					
5	初七	6	初八	7	初九(大雪)	8	初十	9	十一	10	十二	11
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:00	關心會	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	十三
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	10:15	愛心會	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	秀茂坪交通安全	
10:00	營養飲食防中風講座	14:30	健腦俱樂部	14:00	善心會	10:15	軟握力班運動班	14:30	寒冬送暖探訪日	9:45	全城開放日	
14:30	護眼有妙法之護眼操操操					2:00	關愛大使訓練班				精裝健體操	
12	十四	13	十五	14	十六	15	十七	16	十八	17	十九	18
9:30	早晨健樂站	9:15	長者運動會	9:00	健康檢查	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	二十
9:30	開心唱 K 行	9:30	早晨健樂站	14:00	健腦俱樂部	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	15:00	方譚義軍聚會(12月)	10:15	軟握力班運動班	10:15	安卓智能手機班			
10:00	長者皮膚護理講座					13:30	第三期生日會	14:00	綠綠無窮工作坊-盆景製作			
14:00	匡智與你同歡樂											
19	廿一	20	廿二	21	廿三(冬至)	22	廿四	23	廿五	24	廿六	25
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	廿七 聖誕節
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
10:15	普世歡騰賀聖誕	14:00	金魚穿珠班			10:15	軟握力班運動班(暫停)	14:00	金魚穿珠班			
14:00	健腦俱樂部	15:00	方譚義軍探訪(12月)			14:00	搞搞新「煮」意					
15:00	交通安全隊步操											
26	廿八	27	廿九	28	三十	29	十二月初一	30	初二	31	初三	
	聖誕節翌日		聖誕節後第二日	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:00	健樂活力一天遊	9:30	早晨健樂站	
				9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操			9:45	精裝健體操	
				10:15	安卓智能手機班	10:15	軟握力班運動班					
						14:00	金魚穿珠班					

# 綠綠無窮

布偶劇表演 4.11.2016



## 關懷愛心探訪日

4.11.2016



## 長者萬歲宴

19.11.2016



## 111937 搞搞新「煮」意

日期:12月22日(四)  
時間:下午2:00  
地點:中心活動室  
名額:10名  
費用:\$50  
內容:製作南瓜餅  
負責職員:羅姑娘  
備註:請攜帶食物盒

## 111994 寒冬送暖探訪日

日期:12月9日(五)  
時間:下午2:30  
地點:中心活動室  
名額:30名  
費用:\$10  
內容:學生義工到中心表演、玩遊戲  
合辦機構:顏寶鈴書院  
負責職員:阿汶

## 111995 匡智與你同歡樂

日期:12月12日(一)  
時間:下午2:00  
地點:中心活動室  
名額:30名  
費用:\$10  
內容:匡智義工到中心表演、玩遊戲  
合辦機構:藍田匡智中心  
負責職員:阿汶

## 111935 開心音樂行 12月

日期:12月12日(一)  
集合時間:上午9:30  
集合地點:本中心  
活動地點:觀塘 APM 商場  
名額:12名  
費用:90 (LUNCH SET+1杯飲品)  
內容:參加者到 APM NEWAY 唱  
卡拉 OK  
備註:車費自付  
負責職員:羅姑娘

## 112004 安卓智能手機班(7)

日期:12月16(五)、28日(三)  
時間:上午10:15  
地點:中心活動室  
名額:10名  
費用:\$20  
內容:教授安卓智能手機應用程式  
及操作技巧  
負責職員:阿汶

## 111989 秀茂坪交通安全城開放日

日期:12月10日(六)  
集合時間:上午9:45  
集合地點:中心活動室  
活動地點:秀茂坪交通安全城  
費用:全免  
內容:到秀茂坪交通安全城參觀  
合辦機構:警務處東九龍交通部  
負責職員:阿傑

## 111993 健康檢查

日期:12月14日(三)

時間:上午9:00

地點:本中心

名額:70名

費用:\$15(磅重、量血壓、驗血糖)  
\$5(磅重、量血壓)

內容:由註冊護士為參加者磅重、  
量血壓、驗血糖

負責職員:阿汶

## 星期一主題講座

營養飲食防中風講座(111990)

日期:12月5日(一)

主講:文化村有限公司

長者皮膚護理講座(111991)

日期:12月12日(一)

主講:美國雅培製藥有限公司

時間:上午10:00

地點:中心活動室

負責職員:阿汶

## 111997 軟握力球運動班(4)

日期:12月8日起(逢星期四)

時間:上午10:15

地點:中心活動室

名額:20名

費用:\$50

內容:利用軟握力球鍛練手腕及  
手指,增強靈活度

負責職員:阿汶

## 112032 綠綠無窮

工作坊(家居盆景)

日期:12月16日(五)

時間:下午2:00

地點:中心活動室

名額:20名

費用:全免

內容:利用不同棄置材料,製作美麗  
盆景

負責職員:朱姑娘

## 方譚義軍 12月

方譚義軍聚會 111998

日期:12月14日(三)

時間:下午3:00

地點:本中心

內容:義工定期聚會及分享義工心得

負責職員:朱姑娘

方譚義軍探訪 (111999)

日期:12月20日(二)

時間:下午3:00

地點:本中心

內容:義工到指定會員家中進行探訪

## 112033 U3A - 金魚串珠班

日期:20/12, 23/12, 29/12,

6/1, 13/1 (6節)

時間:下午2:00

地點:本中心

內容:利用色彩繽紛珠仔製作金魚  
吊飾

導師:中心會員 - 麥瑞群

負責職員:朱姑娘/阿雄

# 111996 長者運動會

日期:12月13日(二)  
集合時間:上午9:15  
集合地點:中心活動室  
活動地點:將軍澳體育館  
名額:28名  
費用:全免(包來回車接送)  
內容:到體育館參與團隊運動比賽  
負責職員:阿汶



## 112003

### 普世歡騰賀聖誕

日期:12月19日(一)  
時間:上午10:15  
地點:中心活動室  
名額:60名  
費用:\$35  
內容:與會員一同慶祝聖誕節  
負責職員:阿汶

## 112089

### 健康生活一天遊

日期:12月30日(五)  
時間:上午9:00  
地點:本中心活動室  
名額:40名  
費用:\$180  
內容:有機士多啤梨園、環球燕窩城、圓玄學院、西方寺  
負責職員:阿汶  
抽籤日期:12月9日(玉) 上午9:30

### 12月份例會時間

日期:2016年12月7日(星期三)(農曆十一月初九) 時間:上午9:00 上午10:15 下午2:00

中心地址:九龍觀塘秀茂坪曉麗苑商場106號

電話:2952-5601 傳真:2952-5761 電郵:[fongtam.hc@poleungkuk.org.hk](mailto:fongtam.hc@poleungkuk.org.hk)

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 馮偉業 馮家傑 羅銀笑 黎健汶 蘇志雄 唐榮 韓運清

黃少豪 方春霞 許小玲 蘇玉梅