



保良局方譚遠良健樂中心

2017年1月份通訊



財源廣進步高



家業興旺年年好



112295

共聚方譚慶團年

日期:1月21日(六)(年廿四)

時間:下午 6:00

地點:本中心

名額:60

費用:\$50

內容:義工表演,享用自助晚餐

負責職員:阿傑



抽籤時間:1月6日(五)上午 9:30

長者快樂故事 — 許粉梅

粉梅是一位積極參與中心活動的會員！她說多年來參與中心的活動都有不少的難忘片段。

如富豪機場聚餐、敬老賀新春、跆拳道班、中心生日會等，都讓她感到老友記歡聚間的快樂，而跟中心職員接觸及傾談中，更感受到彼此關心之情！

每當回到中心，都感受到關心及快樂，這裡就如一個大家庭。



健康資訊站

識食是

福

大家都知道「少吃多滋味，多吃壞肚皮」的大道理，不過新年美食多蘿蘿，稍沒注意便很容易吃得肚滿腸肥，又飽又滯。不想跌進這個新年美食「陷阱」，老友記在準備攞盒、糕點時，不妨選擇一些較健康的食物或食材，為自己及家人一起展開精力充沛的春節！

健康攞盒至醒目

準備賀新年，當然要辦好年貨，將攞盒裝得滿滿的，讓新一年好運齊來、萬事如意。不過傳統攞盒內的瓜子、糖果、油角等，多屬高脂、高鹽和高糖食品，營養價值低，吃太多更會讓身體吸收過多熱量，容易令人發胖。所以在選擇攞盒內的食品時，應緊守三低一高（低脂、低鹽、低糖及高纖）的飲食原則，可選水果製作的蜜餞乾果代替糖果，如：無加糖的乾果，如無花果乾、龍眼乾、西梅乾等取代，就至為醒目。

自製糕點夠健康

賀年糕點是新年必備食品，但大部分糕點均以高糖份或高脂肪的材料製成，有些更為了延長保存期，而加添了防腐劑。故大家在選購年糕時，應先看看食物營養標籤，了解其成份，盡量選購一些糖量較低的產品，又或改吃脂肪量較低的馬蹄糕及紅豆糕等。若然可以，自己動手製糕點，甜咸自訂，夠晒健康！

勤運動就會行運

過時過節，除了一家歡樂聚餐食·食·食之外，老友記不要忘記照常做運動，讓自己身體保持適當體重，身心舒暢，新一年就能健健康康，自然就行運啦。

*以上資料從房協長者通網頁節錄



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
						1 元旦
2 初五 (一月一日補假)	3 初六	4 初七	5 初八(小寒)	6 初九	7 初十	8 十一
9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六	14 十七	15 十八
16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 廿三(大寒)	21 廿四	22 廿五
23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 除夕	28 年初一	29 農曆 年初二 車公誕
30 年初三 農曆年初三	31 年初四					

★由註冊體適能教練教授

活動相片廊

保良局慈善跑



長者運動會



第三期生日會

普世歡騰賀聖誕



健康生活系列

星期一講座

瀕臨物種講座(112298)

日期:1月16日(一)

主講:漁農自然護理署

細菌與健康飲食講座(112299)

日期:1月23日(一)

主講:益力多乳品有限公司

時間:上午10:00

地點:本中心

負責職員:阿汶

健康檢查 1月(112290)

日期:1月18日(三)

時間:上午9:00

地點:本中心

費用:\$15(磅重、量血壓、驗糖)

\$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

體適能運動系列

★由註冊體適能教練授

★健腦健樂聰明圈 1(112380)

日期:1月19日起(逢星期四)(共5節)

時間:上午10:15

地點:中心活動室

名額:20人

費用:\$50

內容:利用健身膠圈鍛練手腕及手指,增強靈活度及肌耐力。

負責職員:阿汶

★健力強肌橡筋操 1(112394)

日期:1月16, 23日(星期一)

時間:下午2:00

地點:中心活動室

名額:10人

費用:\$20

內容:利用橡筋帶鍛練身體肌肉,增強肌耐力及提高骨質密度。

負責職員:阿雄

★修姿強骨震動杆 1(112396)

日期:1月18, 25日(星期三)

時間:下午2:00

地點:中心活動室

名額:10人

費用:\$20

內容:利用震動杆鍛練身體深層肌肉,提高肌肉協調性。

負責職員:阿傑

1 月中心精彩活動系列

長者交通安全隊步操(1 月)112291

日期:1 月 16 日(一)

時間:下午 3:00

地點:中心活動室

內容:長者交通安全隊定期步操

備註:隊員請穿著藍色交通安全隊 T 恤

負責職員:阿傑

妙曲樂韻齊唱 K(112353)

日期:1 月 10 日(二)

時間:下午 2:00-4:00

地點:中心活動室

名額:15 人

費用:\$10

負責職員:羅姑娘

安卓智能手機班(8) (112289)

日期:1 月 7 日(六)、13 日(五)

時間:上午 10:15

地點:中心活動室

名額:10

費用:\$20

內容:教授安卓智能手機應用程式

負責職員:阿汶

方譚義軍探訪 1 月(112381)

日期:1 月 20 日(五)(年廿三)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

內容:義工到指定會員家中進行探訪

負責職員:朱姑娘

銀齡導師實習-舒痛活血健樂操

(112309)

日期:1 月 18 日(三)

時間:下午 3:00

地點:中心活動室

內容:第五期銀齡展亮學苑

名額:10 人

負責職員:阿傑

112294

機場富豪-實現千歲願

日期:1月17日(二)

集合時間:10:45

集合地點:本中心

活動地點:機場富豪酒店

名額:20

費用:\$55(包來回旅遊巴費用)

內容:到機場富豪酒店享用午膳, 觀賞表演

負責職員:朱姑娘

抽籤日期:1月5日(四)上午9:30



112230

玉蝶笙歌賀團年午餐會

日期:1月12日(四)

集合時間:上午11:00

集合地點:本中心

活動地點:富豪東方酒店

名額:23

費用:\$50(包來回旅遊巴費用)

內容:玉蝶樂韻歌曲表演, 享用午膳

合辦機構:玉蝶樂韻(慈善)曲藝苑

負責職員:羅姑娘

抽籤日期:1月5日(四)上午9:45



2月份例會時間

日期:2017年2月8日(星期三)(農曆一月十二) 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

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