



保良局方譚遠良健樂中心

2017年11月份通訊



秋爽健步樂悠悠



秋天已經稍稍步至，又是時候進行戶外活動的機會，而行山真是個不錯的選擇，既可以做運動，又可以呼吸一下新鮮空氣，不論對大人還是小孩都有好處。而現推一些容易步行及風景優美的行山徑給大家，可於今個秋季跟家人好好享受大自然。

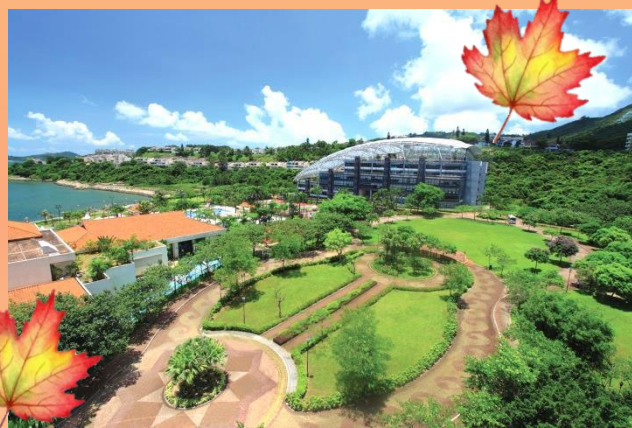


路線一：坪洲步行徑

行程時間：約 1.5 小時 *難易度：1 星(5 星為最高)

路段甲：手指山路線-沿指示牌向東灣前行，先拜訪悅龍聖苑，經坪洲遊樂場進入坪洲家樂徑。到達分岔口靠左行，拾級而上至手指山頂，將坪洲全景盡收眼底。前行至天涯海角亭，再沿新鋪設的石路行走，可到達臨海的小觀景台，欣賞一望無際的海景。最後沿坪洲家樂徑前行，經南灣回街渡碼頭可乘船至愉景灣。

路段乙：釣魚公石路線 - 由坪洲碼頭開始，沿坪利路而行，進入坪愉徑前往釣魚公觀景亭。該處遊人稀少，寧靜自在。沿途經過天然沙灘，水清沙幼，可遠眺愉景灣美景，而釣魚公石則佇立於海邊。其沿後接上坪洲家樂徑前往坪洲街渡碼頭，乘坐街渡至愉景灣。



路線二：愉景灣步行徑

*行程時間：約 30 分鐘

難易度：1 星(5 星為最高)

路段：愉景灣位於大嶼山東北面，區內約有三分之二的綠化地帶，環境青蔥，恬靜怡人。區內有步行徑連接各休閒設施，可一邊散步，一邊欣賞這裏充滿南歐風情的建築面貌。然後往大白灣沙灘散步或中央公園享受野餐樂趣，盡情享受愉景灣帶給你的綠化天地！

備註：可以自攜單車或選擇於愉景灣酒店租用。

長者快樂故事 - 汪瑞玲

汪瑞玲，中心會員都稱呼她楊太，多年前她跟丈夫一起加入中心為會員，後來丈夫因記憶力衰退，曾試過數次獨自離開中心，中心職員都協助找回楊生，楊太非常多謝中心同事的幫忙，後來楊生要到院舍居住，而楊太也同樣遷到院舍居住。

雖然居住的地點遠了，但楊太仍每天從院舍來到中心參與不同活動，她表示中心尤如她第二個家，回來感到非常開心快樂，能夠見到相熟的老友或職員，那份親切及關懷是其它地方感受不到的，她希望有更多社區長者都能認識中心得到這份快樂。



愛心滿載秀茂坪 116419

日期:11月3日(五)

時間:上午 10:00

地點:中心活動室

名額:30

費用:\$10

內容:老師、同學到中心探訪老友記，表演、玩遊戲及送禮物

合辦機構:宣道會陳李詠貞紀念幼稚園

負責職員:阿汶



立冬探訪顯關愛 116420

日期:11月8日(三)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

費用:\$10

名額:15

內容:老師、同學到中心探訪老友記，玩遊戲及送禮物

合辦機構:蔡繼有學校

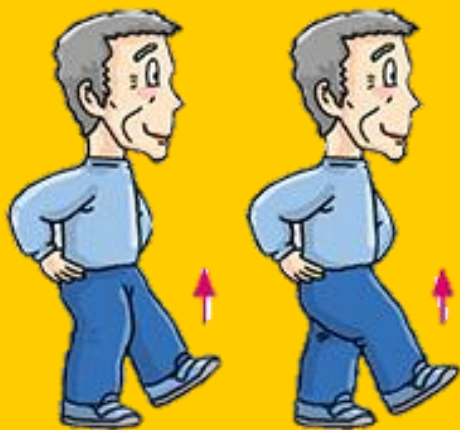
負責職員:阿傑



睇多面能適體

鍊鍛平衡態靜者長

*靜態平衡鍛鍊注意事項，整套運動約(5 至 10 分鐘) 完成



站立，腰背挺直，雙手叉腰。以右腳單腳站穩，左腳向前伸直，微微提起至離地約 2 吋，維持 5 至 10 秒，再慢慢放下，回復雙腳站立。以另一隻腳開始重複動作。每邊做 2 至 3 次。
[注意：若擔心平衡不好，可放有椅背的椅子在傍作輔助。]

站立，腰背挺直，雙手叉腰。以右腳單腳站穩，左腳向後伸直，微微提起至離地約 2 吋，維持 5 至 10 秒，再慢慢放下，回復雙腳站立。以另一隻腳開始重複動作。每邊做 2 至 3 次。



站立，腰背挺直。雙臂向外平伸至肩膊水平，同時以右腳單腳站穩，左腳向左邊微微提起至離地約 2 吋，維持 5 至 10 秒。手腳慢慢放下，回復雙腳站立。雙臂重複動作，以左腳單腳站穩，提起右腳再做。每邊做 2 至 3 次。



資料轉載：康樂及文化事務署

馮家傑
體適能教練



活動相片廊

流行甘曲演唱會



老友記大飽耳福，
聽出耳油！



老有所為活動- 拳擊健康舞運動班



U3A 蜻蜓串珠班

 Like



11 月中心精彩活動系列

長者交通安全隊步操(11 月份)

116315

日期:11 月 6 日(一)

時間:下午 3:00

地點:中心活動室

內容:長者安全隊定期步操

備註:隊員請穿著藍色交通安全隊
T 恤

負責職員:阿傑



方老好聲音

日期:11 月 13 日(一) 115835

11 月 24 日(五) 115836

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:每節 15 名

費用:每節\$15

負責職員:阿傑



愛心無限長者日 116469

日期:11 月 19 日(日)

時間:上午 10:00-12:00

地點:中心活動室

費用:免費

內容:歡迎會員到中心拍照
及送贈小禮物

負責職員:阿汶



安卓智能手機班(8) 116423

日期:11 月 4、18 日(星期五 共 2 節)

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



銀齡環保紙皮大變身 116303

日期:11 月 21,28 日(二)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:10

費用:\$20

內容:教授以紙皮製作立體屋仔

銀齡導師:溫炳鑑

負責職員:阿傑



普及健體運動(11 月) 116338

日期:11 月 17 日(五)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:20

費用:\$10

內容:教授有益身心健體運動

合辦機構:康文署

負責職員:阿傑



健康生活系列

中心健康講座

交通安全講座 116416

日期:11月6日(一) 時間:上午 10:00

主講:耆樂警訊

關節健康有辦法講座 116417

日期:11月13日(一) 時間:上午 10:00

主講:行諾控股有限公司

認識糖尿病講座 116418

日期:11月20日(一) 時間:上午 10:00

主講:衛生署

地點:中心活動室

負責職員:阿汶



健康檢查 116424

日期:11月15日(三)

時間:上午 9:00

地點:中心活動室

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

體適能運動系列 ★由註冊體適能教練教

★健腦健樂聰明圈(6) 116422

日期:11月2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

費用:\$75

內容:利用健身膠圈鍛鍊手腕及手指,增強靈活度及肌耐力。

負責職員:阿汶

★健力強肌橡筋操(11) 116288

日期:11月7,14日(逢星期二,共2節)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:10

費用:\$30

內容:利用橡筋帶鍛鍊身體肌肉,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(11) 116313

日期:11月6、20日(逢星期一,共2節)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:10

費用:\$30

內容:利用震動杆鍛鍊身體深層肌肉,提高肌肉協調性

負責職員:阿傑

健康活力一日遊

116470

日期:12月4日(一)

集合時間:上午9:00

集合地點:中心活動室

費用:\$190

名額:40

內容:三棟屋博物館、環球海味城、龍華乳鴿餐午膳、益力廠參觀。

抽籤日期:11月8日(三)上午9:30

負責職員:阿汶



暖暖溫情探訪日

116421

日期:12月1日(五)

時間:下午2:30

地點:中心活動室

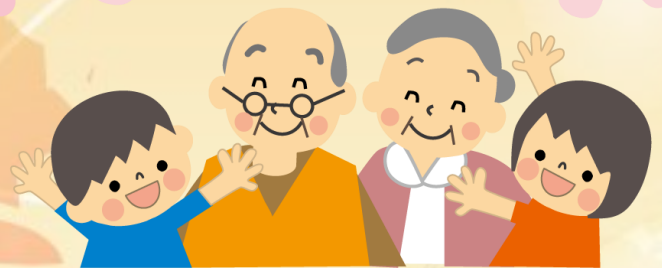
名額:15

費用:\$10

內容:老師、同學到中心探訪老友記,表演、玩遊戲及送禮物。

合辦機構:顏寶鈴書院

負責職員:阿汶



社區飯堂服務

主要為區內長者供價廉而營養豐富的飯餐



膳食類別	時間	收費
粉麵/粥/麵包	上午 9:00	\$2
兩餸一湯及白飯	上午 11:45	\$10
兩餸、白飯、水果	下午 5:00	\$10

「太古集團慈善信託基金」贊助

逢星期二上午 9:15 開始購買飯票



如對社區飯堂服務有任何疑問,歡迎向中心職員查詢。

12月份例會時間

日期:2017年12月6日(星期三)(農曆十月十九日) 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 蔡偉妍

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		1 十三	2 十四	3 十五	4 十六	5 十七
		9:00 關心會 10:15 愛心會 14:00 善心會	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 健腦健樂聰明圈★	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 愛心滿載秀茂坪	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班	
6 十八	7 十九(立冬)	8 二十	9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 交通安全講座 14:00 修姿強骨震動杆★ 15:00 交通安全隊步操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 健力強肌橡筋操★ 16:00 老有所為- 拳擊健康舞運動班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 立冬探訪顯關愛	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 健腦健樂聰明圈★	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	
13 廿五	14 廿六	15 廿七	16 廿八	17 廿九	18 十月	19 初二
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 關節健康有 辦法講座 14:00 方老好聲音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 健力強肌橡筋操★ 16:00 老有所為- 拳擊健康舞運動班	9:00 健康檢查 10:00 名片精選	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 健腦健樂聰明圈★	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 普及健體運動	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班	愛心無限 長者日
20 初三	21 初四	22 初五(小雪)	23 初六	24 初七	25 初八	26 初九
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 認識糖尿病講座 14:00 修姿強骨震動杆★	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 環保紙皮大變身 16:00 老有所為- 拳擊健康舞運動班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 健腦健樂聰明圈★	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 方老好聲音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	
27 初十	28 十一	29 十二	30 十三	1/12 十四	2/12 十五	2/12 十六
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 環保紙皮大變身 16:00 老有所為- 拳擊健康舞運動班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 香港大學疫苗 注射	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 健腦健樂聰明圈★ (暫停)	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 2:30 暖暖溫情探訪日	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	

★由註冊體適能教練教授