



保良局方譚遠良健樂中心

2017年12月份通訊



情牽方老廿載情

20th



生日快樂

HAPPY BIRTHDAY



保良局方譚遠良健樂中心 莊悅雅題
Po Leung Kuk Fong Tam Yuen Leung
Health Enhancement Centre for the Senior

保良局方譚遠良健樂中心

方譚遠良健樂中心回顧與前瞻

方譚遠良健樂中心又稱：方老，於 1997 年 12 月 8 日開始服務曉麗苑、秀茂坪及觀塘一帶的街坊，方老由原先稱為方譚遠良老人中心，後來因社區及會員的需要，陸續於中心內加入不同的運動器材，亦因有體適能運動教練的同事加入，令中心慢慢轉型為一所有專業教練教授運動的運動中心，所以後來改名為：方譚遠良健樂中心。

不經不覺二十年過去，中心載滿了與會員不同的經歷及回憶，2017 年 12 月 8 日就是方老二十歲生日，當日中心將有慶祝活動，與會員同賀這大喜日子。



保良局方譚遠良健樂中心
Po Leung Kuk Fong Tam Yuen
Health and Fitness Centre



繼往開來，中心期盼往後繼續發揮關愛社群，努力服務社區的使命，令每位會員開心學習，鍛煉身體，健康快樂過每一天。



方老邁步二十載、服務社區志不改！

方譚遠良健樂中心健步行徑推介 – 曉順步行徑



精彩回顧



健步行徑旅行日

每月定期為智能手帶會員籌辦健步旅行，請時刻留意中心通訊欄獲取最新資訊。

日期:

2017年12月7日(四)

2017年12月13日(三)

2017年12月28日(四)





12月中心精彩活動系列



第三期生日會 116885

日期:12月14日(四)

時間:上午10:15

地點:中心活動室

名額:60

費用:\$35

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



安老地區探訪 116773

日期:12月12,15日(二,五)

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



情牽方老廿載情 116889

日期:12月8日(五)

時間:下午5:00至晚上8:00

地點:中心活動室

名額:50 費用:\$128

內容:現場歌唱表演、到會晚餐

負責職員:阿傑

*請已報名會員請當日準時出席



堅樂與你同歡樂 116894

日期:12月9日(六)

時間:上午10:00

地點:中心活動室

名額:20

費用:\$10

內容:老師及同學探訪會員,表演、玩遊戲及贈送紀念品。

合辦機構:基督教聖約教會
堅樂小學

負責職員:阿汶



長者交通安全隊步操

(12 月份)116880

日期:12 月 4 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



安卓智能手機班(9) 116898

日期:12 月 23、29 日(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



U3A 繽紛聖誕鐘串珠班

116825

日期:12 月 9,11,18,21 日
(共四堂)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:10 費用:\$45

內容:教授聖誕鐘串珠吊飾

導師:麥瑞群

負責職員:阿雄



方老好聲音 115838

日期:12 月 22 日(五)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:15 名

費用:\$15

負責職員:阿傑



舉世歡樂迎聖誕 116886

日期:12 月 21 日(四)

時間:上午 10:15

地點:中心活動室

名額:60

費用:\$35

內容:與會員大玩遊戲,幸運抽獎同
慶聖誕節。

負責職員:阿汶





健康生活系列



中心健康講座

認識認知障礙症講座 116891

日期 12月11日(一)

時間: 上午 10:00

主講: 美國雅培製藥有限公司

地點:中心活動室

負責職員:阿汶



健康檢查 116892

日期:12月20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授

★醒腦活絡操 116896

日期: 12月18,28日

(週一, 四共2節)

時間:上午 10:15

地點:中心活動室

名額:20 費用:\$30

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(12)116750

日期:12月19,28日

(週二, 四共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肉, 增強肌耐力及提高骨質度。

負責職員:阿雄

★修姿強骨震動杆(12)116881

日期:12月13、20日

(逢週三,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

首次參加的會員可優先報名!



★耆青小丑~招募計劃★

計劃簡介：


本計劃以正向心理學為基礎的「快樂七式」，融合小丑表演藝術元素，鼓勵有志傳遞快樂的長者參與，組成「耆青小丑隊」，長幼合作，於全港各區以快閃形式宣揚快樂。

*如欲查詢詳情，請向職員阿雄聯絡。

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  SWIRE

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。



溫馨提示
由 2018 年 1 月起
社區飯堂
早、午、晚餐
每餐將上調 2 元

1 月份例會時間

日期：2018 年 1 月 3 日(星期三) (農曆十一月十七日) 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 蔡偉妍

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
4 十七	5 十八	6 (例會)十九	7 大零	8 廿一	9 廿二	10 廿三
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 15:00 交通安全隊步操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 16:00 老有所為- 拳擊健康舞運動班	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(完)	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 17:00 情牽方老廿載情	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 堅樂與你同歡樂 14:00 U3A 繽紛聖誕鐘 串珠班	
11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 三十
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 認識認知障礙症 14:00 U3A 繽紛聖誕鐘 串珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 安老地區探訪 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 ★修姿強骨震動杆	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) 10:15 第三期生日會	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 安老地區探訪	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	
18 十一月	19 初二	20 初三	21 初四	22 冬至	23 初六	24 初七
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★醒腦活絡操 14:00 U3A 繽紛聖誕鐘 串珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 ★健力強肌橡筋操	9:00 健康檢查 10:00 名片精選 14:00 ★修姿強骨震動杆	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) 10:15 舉世歡樂迎聖誕 14:00 U3A 繽紛聖誕鐘 串珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 方老好声音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班	
25 初八	26 初九	27 初十	28 十一	29 十二	30 十三	31 十四
聖誕節	聖誕日	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 ★醒腦活絡操 14:00 ★健力強肌橡筋操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	
1/1 十五	2/1 十六	3/1 (例會)十七	4/1 十八	5/1 十九	6/1 二十	7/1 廿一
元旦	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	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 名片精選	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選	

★由註冊體適能教練教授