



保良局方譚遠良健樂中心

2017年2月份通訊



保良局安老服務

丁酉年敬老賀新春

菜單

燒味拼盆
碧綠錦繡花姿蝦仁
瑤柱扒津膽
海皇粟米羹
清蒸大青斑
南乳吊燒雞
福建荷葉飯
蘑菇燒汁炆伊麵
生磨杏仁露

日期：2017年2月15日(星期三)

農曆正月十九日

時間：上午10時30分至下午2時

地點：九龍灣國際展貿中心

內容：長者匯演、嘉賓新春祝賀、抽獎及午膳

費用：\$90(已包旅遊巴來回車費)

抽籤日期：2月9日(星期四) 上午9:30(中籤後請即時報名)

集合時間：上午9:00

集合地點：本中心

查詢電話：2952 5601

長者快樂故事 — 謝蘇

謝蘇是一位經常到中心的會員，她亦非常支持參與中心的活動。訪問中得知，她已加入中心差不多二十年，可說是見證著中心的蛻變及成長。

近年她開始使用飯堂的服務，家中子女都好奇，外面餐館的選擇那麼多，媽媽為何那麼喜歡到來中心進膳，她表達使用飯堂服務，除了食物質素外及味道外，主要原因是能跟老友相聚，享受當中見面及暢談的時刻。而她每次到來中心，亦都感受到職員對她的關心及慰問，所以她非常喜歡每天到來中心的這份人情味。



112593

金雞報喜迎新春

日期:2月10日(五)

時間:上午 10:15

地點:中心活動室

名額:60

費用:\$35

內容:遊戲及抽獎，一同慶祝新年

負責職員:阿汶



112602

觀塘區千歲盛宴

日期:2月23日(四)

集合時間:上午 10:30

集合地點:本中心

活動地點:翠屏北邨翠榆樓地下羽
毛球場

名額:35

費用:\$10(包來回旅遊巴費用)

內容:享用盆菜午膳, 觀賞表演

負責職員:阿汶

合辦機構:民政事務署

抽籤日期:2月10日(五)上午 9:30

運動資訊站

長跑長有五步曲

一年一度馬拉松盛事又將開鑼，全城都鬧得熱烘烘，老友記可會因著這股氣氛也蠢蠢欲動想動起來？但對於長者能否跑步，老友記心裡或許存在著許多疑問，要達到安全及運動效果，以下五大步驟可供大家作參考。

第一步：健康狀況

老友記應定時做健康檢查，了解自己的身體狀況是否適合怎麼樣的運動，如果患有心臟病、高血壓或是關節炎等病史，更需要先行諮詢醫生才能確定是否能進行長期的慢跑訓練。

第二步：合適跑步鞋

老友記運動時容易受傷，因此千萬不可隨便穿著一對鞋就開始跑步，選擇跑步鞋首選是要舒適及尺碼合適，買跑步鞋時也不要以過去穿慣的尺寸為標準，跑步鞋的材質、寬度等也是選擇要點，最重要還是要以當場試穿的舒適度為主。

第三步：熱身運動

冬天或是氣溫低的早晨，老友記筋骨的活動能力比較低，如果一下子就開始跑步，很容易造成運動傷害，所以熱身是十分重要。運動前先做伸展動作熱身，有效幫助肌肉的血液流動，讓肌肉、關節有充分的柔軟度迎接比較高強度的運動。

第四步：跑步時間

按照每個人的身體狀況不同，要懂得適當休息，剛開始跑步的老友記，建議要從每周3次開始，再慢慢加到5次左右，每次約跑20至30分鐘，中途如果發生胸痛、頭暈、出冷汗等情形，就要馬上停止跑步，避免危險。

第五步：補鈣顧膝蓋

由於跑步相對於快走、散步較高強度，因此對膝蓋的負擔也比較大，有定期跑步習慣的老友記，可以靠護膝等工具幫助保護關節，平常也可以多吃鈣質充足的食物，才能穩固膝蓋健康。

跑步是有益心身的運動，但要掌握當中的要訣才能達到健身的效果，在開始跑步10分鐘後，要讓自己維持在還能平穩呼吸、可以與旁邊的人聊天的程度；這樣才是最適合自己的速度。剛開始跑步也可以先使用脈搏測量器來檢視自己的脈搏數值，應維持在每分鐘心跳130下左右，才不會讓身體負荷過大。老友記謹記以上要點，就自然長跑長有。

*以上資料從華人健康網頁節錄

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		1 年初五	2 初六	3 初七(立春)	4 初八	
		9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	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	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	5 初九
6 初十	7 十一	8 十二	9 十三	10 十四	11 十五	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 勿失良肌講座	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 10:15 金雞報喜迎新春	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	12
13 十七	14 十八	15 十九	16 二十	17 廿一	18 廿二(雨水)	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 ★健力強肌橡筋操 15:00 交通安全隊	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 U3A 雞仔串珠班	9:00 敬老賀新春	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈 14:00 U3A 雞仔串珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班 14:00 銀齡導師班組	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	19 廿三 觀音誕
20 廿四	21 廿五	22 廿六	23 廿七	24 廿八	25 廿九	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 三低飲食講座 14:00 ★健力強肌橡筋操 15:00 銀齡導師班組	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★修姿強骨震動杆 14:30 齊聲共舞賀方老	9:00 健康檢查 14:00 妙曲樂韻齊唱 K	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈(完) 10:30 觀塘區千歲盛宴 14:00 U3A 雞仔串珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★修姿強骨震動杆 14:30 喜氣洋洋探訪日	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班	26 二月
27 初二	28 初三					
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 健康烹調新煮意講座 14:00 U3A 雞仔串珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 U3A 雞仔串珠班					

★由註冊體適能教練教授

活動相片廊

2017 機場富豪「富現千歲願」



修姿電動杆運動班組



健力強肌擦筋操運動班組



健腦健樂聰明圈班組

健康生活系列

星期一講座

三低飲食講座 112591

日期:2月20日(一)

主講:文化村有限公司

健康烹調新煮意 112592

日期:2月27日(一)

主講:雀巢佳膳(香港)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 2月(112596)

日期:2月22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

★健力強肌橡筋操 2(112604)

日期:2月13, 20日(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(2)(112598)

日期:2月21, 24日(二,五)

時間:上午 10:15

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

首次參加的會員可優先報名!

2月中心精彩活動系列

長者交通安全隊步操(2月)112605

日期:2月13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(112386)

日期:2月22日(三)

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(9) 112589

日期:2月17日(五)、25日(六)

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

喜氣洋洋探訪日 112594

日期:2月24日(五)

時間:下午2:30

地點:中心活動室

名額:20

費用:\$10

內容:義工到中心探訪,與參加者一同玩遊戲。

合辦機構:顏寶鈴書院

負責職員:阿汶

齊聲共舞賀方老 112597

日期:2月21日(二)

時間:下午2:30

地點:中心活動室

名額:60

費用:\$10

內容:職員獻唱、與會員一同唱歌

負責職員:阿汶

備註:有興趣唱歌表演的會員,請2月17日前提供歌曲及自備歌曲CD。

U3A 雞仔串珠班 112606

日期:14/2, 16/2, 23/2, 27/2, 28/2
(5節)

時間:下午2:00

名額:10人

費用:\$50

地點:本中心活動室

內容:利用色彩繽紛珠仔製作雞仔裝飾

導師:中心會員 - 麥瑞群

負責職員:朱姑娘/阿雄

第五期銀齡展亮學苑-銀齡導師實習

銀齡導師實習 - (112599)

點”紙”藝術甘簡單

日期:2月17日(五)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

內容: 第五期銀齡展亮學苑

名額:10人

費用: 全免

銀齡導師實習 - (112600)

奇妙剪紙世界

日期:2月17日(五)

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

費用: 全免

銀齡導師實習-(112601)

環保紙皮大變身

日期:2月20日(一)

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

費用: 全免

負責職員:阿傑

備註: 請準備乾淨硬身紙皮/卡紙

老友記，大家好！我是新來的實習社工，我叫陳嘉明，你們可以叫我陳 SIR/阿明/明仔。我逢星期一、四及五都會到中心實習，我十分喜愛與大家聊天，所以大家可以多找我閒聊。最後祝各位老友記新年快樂，身體健康！



大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工張稀童，在未來幾個月內，各位老友記有空多點跟我聊天，祝大家在新的一年身體健康，開開心心！

3月份例會時間

日期: 2017年3月1日(星期三) (農曆二月初四) 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