



保良局方譚遠良健樂中心

2017年4月份通訊



「e 體健」知多D

各位老友記大家好！近日來到中心時，是否發現在中心多了一張綠色的檯子嗎？大家有否好奇它到底是甚麼東東呢？其實這是中心一項新的服務叫“e 體健”

“e 體健”的設備包括：血壓計、血含氧量計、體溫計及能從使用者的身高及體重中分析 BMI(身體比例)的體重身高量度器；會員能透過“e 體健”的設備即時檢察到身體的相關資訊，從而了解到自己的健康情況！而因應科技的進步，“e 體健”不單只提供使用者即時健康的資料，更能將個人資料上傳於雲端專區，讓使用者透過互聯網隨時收看個人資料，更可方便使用者於覆診時，將資料給醫護人員作參考，使診斷時得到更大幫助，提供更優質貼心的服務。

申請“e 體健”方法非常簡單，只要你於申請表格上填上個人資料，中心職員便會為你開設個人專屬卡戶口，或可使用你的八達通卡開戶，之後每次當你到來中心時，就能使用專屬卡或八達通卡啟動“e 體健”作檢查，非常方便。

現在“e 體健”已開始接受會員申請，申請詳情歡迎向職員查詢。

新年度四月 開始誠邀 締證

基本會員：

金咭(60 歲或以上) 年費\$25

銀咭(50-59 歲) 年費\$50

寶石咭會員：年費\$150

詳情請向中心查詢



保良局方譚遠良健樂中心
會員証

姓名: 常歡笑(1月)
會員編號: 2241-1234
有效日期: 3月



長者快樂故事 — 魯亦鏗(魯生)

魯亦鏗(魯生)，總是給人感覺風趣幽默和健談，鮮為人知的是他患有二十多年的糖尿病，為了更好地控制血糖水平，在 2013 年與魯太太一起參加中心健身室做運動，隨著不斷鍛鍊，身體明顯變得強壯、健康，之前更與其他會員一同參加中心的運動比賽、義工活動，例如銀齡導師計劃等，為了更好地繼續回饋社會及居住社區，所以一直堅持「活到老，學到老，運動到老」。



睇多面能適體

重量訓練的好處， 豈止練大隻！

重量訓練好處多，不管你是想要減肥、健康、塑身甚至想凍齡也可！快來看看重量訓練的好處！

1. 減肥

許多人往往都把時間花在所謂的有氧運動(例如：騎單車、跑步機...等)來減肥，目的是在於消耗熱量，減少身體脂肪含量，使體態更完美。但事實上，有效率的 30 分鐘重量訓練遠比一小時的有氧運動更為有效！真的嗎？

根據運動研究報告指出，重量訓練停止後，熱量仍然持續性的消耗，跟有氧運動相比，有氧運動停止後消耗的熱量只能維持 30 分鐘左右，而重量訓練停止後卻可以持續 24 小時之久！肌肉組織能提高能量的消耗，所以肌肉比例高的人士連睡覺時也能消耗脂肪！

2. 預防老化及保持體態

年紀越大越更應該做重量訓練，而且運動醫學界證明，重量訓練可以刺激生長激素與睪固酮素的分泌，換句話說，重量訓練有助於人保持年輕！

如果沒有運動的話，隨著年紀增長，就會流失越多的肌肉，而流失肌肉的同時，體能也會越來越衰退，在 25 歲過後，肌肉平均每 10 年會減少 0.25 公斤，由於肌肉量減少，需要的基本熱量降低，就算生活習慣跟飲食都沒改變，也是會增加肥肉，就會形成所謂的『中年發福』。

3. 預防骨質疏鬆

許多研究證實，持續運動可以避免骨頭中的鈣質流失與增加骨骼密度，這對長者跟女性特別重要，而重量訓練又比一般運動更有效，因重量訓練可以讓訓練部位的骨骼感到壓力，進而增加骨骼的密度。研究顯示，即使是 70 歲以上的老年人，進行每周三次，一次 30 分鐘的重量訓練後，骨質疏鬆就可以獲得明顯的改善。雖然有氧運動也可以增加骨骼密度，但對膝蓋壓力非常大，對膝蓋不好的人或長者就會變得相當吃力！

雖然重量訓練是很好的運動，但掌握不宜也會容易導致受傷，若然有專業的教練指導下就能達到事半功倍之效

筆者文章內容節錄自：《17 健體網》

蘇志雄
體適能教練



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
					1 初五	
					9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	2 初六
3 初七	4 初八(小寒)	5 初九	6 初十	7 十一	8 十二	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 會員續証日	清明節	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 10:00 名片精選	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:30 交通安全講座 14:00 安卓智能手機班	9 十三
10 十四	11 十五	12 十六	13 十七	14 十八	15 十九	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 低糖飲食做得 到講座 15:00 交通安全隊步操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 趣緻免仔穿珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 12:00 耆樂警訊一週年 慶祝活動	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 趣緻免仔穿珠班	耶穌受難日	耶穌受難節翌日	16 二十 (復活節)
17 廿一	18 廿二	19 廿三	20 廿四(穀雨)	21 廿五	22 廿六	
復活節星期一	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 ★健力強肌橡筋操	9:00 健康檢查 14:00 方老好聲音	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 ★修姿強骨震動杆	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 趣緻免仔穿珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 長者健康操	23 廿七
24 廿八	25 廿九	26 五月	27 初二	28 初三	29 初四	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 了解風濕症講座 14:00 方譚義軍訓練班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 ★健力強肌橡筋操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 趣緻免仔穿珠班	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 ★修姿強骨震動杆	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 安卓智能手機班	30 初五

★由註冊體適能教練教授

活動相片廊

義工嘉許禮



祝賀會員麥瑞群
榮獲「銀齡趣多
Fun」歡樂大獎冠軍



第四期生日會



健康生活系列

星期一講座

低糖飲食做得到講座(113614)

日期:4月10日(一)

主講:美國雅培製藥有限公司

了解風濕症講座(113615)

日期:4月24日(一)

主講:雀巢(佳膳)有限公司

時間:上午 10:00

地點:中心活動室

負責職員:阿汶

健康檢查 113619

日期:4月19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★由註冊體適能教練授

★健腦健樂聰明圈(1) (113608)

日期:4月13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:\$50

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(4)(113568)

日期:4月18, 25日 (逢星期二, 共二節)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:10

費用:\$20

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(4)(113621)

日期:4月20、27日(逢星期四, 共2節)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:10

費用:\$20

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!

4 月中心精彩活動系列

長者交通安全隊步操(4 月份)

日期:4 月 10 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



趣緻兔仔穿珠班(113622)

日期:11/4, 13/4, 21/4, 26/4
(4 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兔仔
裝飾

導師:中心會員 - 麥瑞群

負責職員:朱姑娘/阿雄



方老好声音(113678)

日期:4 月 19 日(三)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:15

費用:\$15

負責職員:阿傑



安卓智能手機班(1) (113613)

日期:4 月 8 日(六)下午 2:00

4 月 29 日(六)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



交通安全講座(113337)

日期:4 月 8 日(六)

時間:上午 10:30

地點:本中心

名額:60

內容:宣傳講解交通意外的
起因, 過馬路的注意事
項, 及觀塘區的交通黑
點, 提高各參加者的交
通安全意識

負責職員:阿傑

粵曲敬老演唱會 113624

日期:5月6日(六)

集合時間:12:00

集合地點:本中心

活動地點:保良局梁王培芳堂

名額:47

費用:\$10

內容:經典粵曲獻唱

負責職員:阿汶



長者健康操 113612

日期:4月22日(六)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:15

費用:\$10

內容:教授有益身心健體運動

合辦機構:中國香港體適能總會

負責職員:阿汶



5月份例會時間

日期:2017年5月10日(星期三)(農曆四月十五) 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