



保良局方譚遠良健樂中心

2017年6月份通訊



「健步如飛」計劃



為推廣「健步行」運動，保良局屬下 13 間長者支援服務單位，將於 17/18 年度推行「健步如飛」計劃，鼓勵長者運用智能手帶，以精準計算每天步行數量，藉以鼓勵長者從生活中養成恆常運動習慣。智能運動手帶能使長者在做運動時能夠計算步數、測量心率等功能，藉此全方位關注長者自我的健康和運動紀錄，以喚起長者追求健康，邁向優質生活，達至「居家安老」目標。

「健步如飛」計劃推行之模式，計劃會以會員制收費模式推行，在會員制下中心提供一系列體適能步行及健體活動/班組，以鼓勵長者踴躍參與。

計劃詳情：

- 參與計劃長者會獲派發「智能手帶」一隻，邀請在計劃期間每天攜帶，並教導參加者如何使用手帶，並自行在智能手機/中心平板電腦上察看步行數據。
- 設龍虎榜競賽遊戲形式，鼓勵長者有目標達成自我的生活運動計劃。
- 一加一支援配對服務，協助一些較為體弱長者參與

長者快樂故事 — 劉學松 (松哥)

劉學松(松哥)是一位樂天的伯伯，他是第一代中心的會員。他表示以往因生活空閑及乏味，後來得知中心舉辦各種活動，所以就成為會員，及後也鼓勵太太加入中心。

他表示在中心非常開心，因透過不同班組或活動，不止能令他擴闊視野，更能跟其他會員談笑風生，希望更多鄰近街坊都能成為會員，並一起經歷及享受這個大家庭的歡樂。



特飾便服日 2017 114385 主題：香港回歸 20 年

日期：6月8日(四)

時間：下午 2:00

地點：本中心活動室

內容：當日中心以穿紅色衣服為主題

會員當日只需捐款 10 元，可以參與遊戲及跟中心職員合照！

增設最高籌款獎及最佳服飾獎



「父」出真愛 114363

日期:6月14日(三)

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，一同慶祝父親節。

負責職員:阿汶



睇多能適體

污染空氣下運動的注意事項

帶氧運動是健康生活方式重要的一環，但運動與空氣污染卻是極不健康的組合，尤其是對患有哮喘、糖尿病、心臟病、肺病或支氣管疾病的人。就算不是在運動，暴露於空氣污染的環境中也會導致健康上的問題，但在受污染的環境下運動會大大增加潛在健康問題的風險。

患病風險的增加主要的原因是在參與帶氧運動時，我們會吸入更多空氣和吸得更深、深入肺部。此外，在運動時我們有較大機會是用口呼吸、而非如平時般用有過濾經空氣傳播污染物功能的鼻子呼吸，所以會增加污染物對健康的影響。污染物在體內導致發炎，產生有害健康的游離基。

空氣污染對健康的影響包括：

- (一)呼吸道的損傷；
- (二)增加患上哮喘的風險；
- (三)令哮喘及其他呼吸道疾病惡化；
- (四)增加冠心病及中風的風險；
- (五)增加肺癌和心臟及血管疾病的死亡率。



現時還未清楚的是，在運動時需要暴露於污染環境的程度及時間的長短才會構成危險。不過，由於運動對健康有顯著的益處，所以不要因此而完全放棄運動。除非你的醫生建議你這樣做，否則應集中留意將空氣污染對健康影響的風險減至最低，方法包括：

- (一)留意天文台的空氣污染的程度預告；
- (二)留意運動的時間：當發出污染空氣預告後，盡量避免戶外活動或減低戶外運動量及時間；
- (三)盡量避免在空氣污染最嚴重的時段運動：空氣質素通常都是在溫度越高時越差，原因是高溫與陽光會將存在空氣中的化學物質和氧化氮結合，形成煙霞。這是對健康有害的，所以避免在中午或下午做運動，而是選擇在清晨或黃昏時才做運動；
- (四)避免在高污染地區運動，如交通繁忙街道、工廠區，盡量避免在這些地方及附近運動；
- (五)在戶內運動：改變個人的運動習慣，將某些運動改在戶內進行，尤其是在空氣污染較嚴重的日子，可參與健身班、在室內跑道跑圈、乒乓球及羽毛球等室內球類運動等；
- (六)哮喘、糖尿病、冠心病及其他疾病的患者應向醫生查詢，什麼時候做運動是最安全的；
- (七)戴上口罩：若真的需要在空氣污染嚴重的環境做運動，戴上過濾口罩能減輕空氣污染物對健康的不良影響；
- (八)多進食含豐富抗氧化劑的食物：雖然人體能製造抗氧化劑，清除有害的游離基，但經常在空氣污染環境中運動的人需要額外的抗氧化劑；多吃不同顏色和味道的水果和蔬菜、而不是單吃三、兩種被渲染為有特殊功效的蔬果。

資料轉載於：明醫網

黎健汶
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 初七	2 初八	3 初九	4 初十
			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	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 長者健康操	
			5 十二	6 十三	7 十四	8 十五
			9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 癌症小百科講座	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選	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
			12 十八	13 十九	14 二十	15 廿一
			9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 骨骼與肌肉講座 14:00 交通安全隊步隊	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 繽紛彩珠牙籤筒	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 「父」出真愛 14:00 繽紛彩珠牙籤筒	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
			19 廿五	20 廿六	21 廿七	22 廿八
			9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 繽紛彩珠牙籤筒	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	9:00 健康檢查 14:00 樂而無憂	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈(完) 14:00 ★健力強肌橡筋操
			26 初三	27 初四	28 初五	29 初六
			9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 戰勝情緒病講座 14:00 繽紛彩珠牙籤筒	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 14:00 樂而無憂	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 ★健力強肌橡筋操
						30 初七
						9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 繽紛彩珠牙籤筒

★由註冊體適能教練教授



活動相片廊



派糴活動



健康生活系列

星期一講座

癌症小百科講座 114357

日期:6月5日(一)

主講:衛生署

骨骼與肌肉講座 114358

日期:6月12日(一)

主講:美國雅培製藥有限公司

你要減肥嗎講座 114359

日期:6月26日(一)

主講:雀巢佳膳(香港)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 (114362)

日期:6月21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(3) (114360)

日期:6月29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(6)(114324)

日期:6月22,29日(逢星期四,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(6)(114328)

日期:6月15、20日(星期四及二,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!

6 月中心精彩活動系列

長者交通安全隊步操(6 月份)

(114345)

日期:6 月 12 日(一)

時間:下午 2:00

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



U3A 繽紛彩珠牙籤筒穿珠班

(114384)

日期:13/6, 14/6, 20/6, 23/6,
26/6, 30/6 (6 節)

時間:下午 2:00

名額:10 人

費用:\$60

地點:本中心活動室

內容:利用色彩繽紛珠仔製作牙籤筒
裝飾

導師:中心會員 - 麥瑞群

負責職員:朱姑娘/阿雄

方老好聲音(113680)

日期:6 月 16、27 日(星期五及二)

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



安卓智能手機班(3) (114361)

日期 6 月 16、24 日(星期五及六,
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



方譚義軍探訪 6 月

日期:6 月 9 日(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

測隱知心(心房顫動長者檢查計劃)



「什麼是心房顫動？」

心房顫動屬心律不正疾病之一，可引致中風及其他併發問題如心臟衰竭、身體殘障，甚至死亡。

★測隱知心計劃為 60 以上人士，提供免費心臟檢查，參與者只需提供簡單個人資料作登記，便能得到免費心電圖檢查，計劃機構的醫療團隊會覆查參與者的心電圖，如有發現有心律不正的個案，會主動聯絡對方。

地點: 本中心活動室

費用: 全免

合辦機構: 測隱知心長者外展大使計劃

負責同事: 阿雄

*備註: 如會員有意作檢查，請先與職員預約時間



「樂而無憂」

日期: 21/6、28/6、12/7、19/7、26/7、9/8
(星期三) (6 節)

時間: 下午 2:00 – 3:00

人數: 8 人

收費: \$50

內容: 一同製作不同類型的手工

負責職員: 朱姑娘



7 月份例會時間

日期: 2017 年 7 月 5 日(星期三) (農曆六月十二) 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 蔡偉妍