



保良局方譚遠良健樂中心

2017年7月份通訊



活在觀塘

觀塘 (英語：Kwun Tong)，舊作官塘，位於九龍半島東面，屬於香港十八區的觀塘區，是觀塘區的主要部份，位於牛頭角東南，藍田西北，東至將軍澳道，西至勵業街與雅麗道。

觀塘最早歷史記載可以追溯至北宋。當時觀塘一帶建立了一個官方鹽場，名為「官富場」，並由鹽官主理，是當時東莞縣內四大鹽場之一。元朝時期「官富場」改為「官富巡司」，香港史專家認為就是今天的觀塘，直到康熙八年 (1669 年)。但由於遷來的居民不熟煮鹽，鹽場無法恢復昔日的規模，其後最終也被廢置。

這個鹽場為該地區帶來「官富」一名，亦有居民稱之為「官塘」(官富鹽塘的意思)。1953 年至 1954 年起，香港政府順理成章開展大規模填海計劃，以便開發該地區成為香港主要工業區，並開始使用「觀塘」一名，根據《觀塘風物志》，1950 年代起，新居民不喜歡「官」字，故改稱「觀塘」。1979 年，香港地鐵通車，並設「觀塘站」，使觀塘成為該區的最普遍稱呼。《觀塘風物誌》又記載，觀塘原來的居民主要是客家人，1949 年中國大陸政權易手後，大量潮汕人和海陸豐人士在觀塘定居，目前觀塘區居民八成的祖籍是廣東潮汕和海陸豐。



長者快樂故事 — 李平裕 (平裕)

平裕是一位經常來中心的會員，她很踴躍參與中心活動，從訪問得知她是經親友介紹，認識中心舉辦的活動，她表示十分開心，參加講座，認識不同類型的資訊如：運動健康、病患資訊、心理健康等，同時亦喜歡中心舉辦的旅行，她表示最難忘的一次是去清水灣看觀音像，與一眾老友記一起暢遊。她更喜歡參與「方老好聲音」和老友記聚首一堂進餐，非常享受於中心的溫馨氣氛。



老有所為 - 互助互動鄰里心 健康生活由運動開始講座 114547



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

日期：7月3日(星期一)

時間：上午 10:00

名額：60 人

內容：講解運動與健康的關係，
解答一些運動上誤解的觀念。

負責職員：阿傑

老有所為

計劃透過一同參與班組及探訪活動，讓長者與鄰里於社區聚首一堂，同以拳擊舞為樂，促進鄰里互相認識及交流機會，並推動彼此之間的互助精神。

保良局銀齡展亮學苑畢業禮 114680

日期：7月6日(星期四)

時間：上午 8:15(中心集合)

地點：保良局總局梁王培芳堂

費用：全免(旅遊巴接送)

名額：23 人

內容：當日設有表演活動、畢業禮等精彩活動

負責職員：阿傑

備註：銀齡導師優先



睇多能適體

健康體適能的五大元素



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
					1 初八	2 初九
					香港特別行政區 成立紀念日	
3 初十	4 十一	5 十二	6 十三	7 小暑	8 十五	9 十六
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 老有所為- 運動健康講座	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	8:15 保良局銀齡展亮學苑 畢業禮 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 長者啞鈴操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	
10 十七	11 十八	12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三
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 ★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 10:00 名片精選 14:00 長者啞鈴操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 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	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 方老好聲音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班	
17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 大暑	23 閏六月
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 病從口入講座 14:00 ★修姿強骨震動杆	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 樂而無憂 15:15 「健步如飛」計劃 簡介會	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	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	
24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	30 初八
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 認識骨質疏鬆症講座	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選	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 14:00 ★方譚義軍聚會	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	
31 初九	1/8 初十	2/8 (例會)十一				
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 退化性膝關節炎講座	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				

活動相片廊



「父」出真愛活動



爸爸真厲害

特飾便服日 2017



睇吓大家幾醒目



幾靚仔靚女

夫妻檔襯到絕

健康生活系列

星期一講座

關節健康有辦法講座 114708

日期:7月10日(一)

主講: 行諾控股有限公司

病從口入講座 114709

日期:7月17日(一)

主講: 益力多乳品有限公司

認識骨質疏鬆症講座 114710

日期:7月24日(一)

主講: 保利安公司

退化性關節炎講座 114711

日期:7月31日(一)

主講: 衛生署

時間:上午 10:00

地點:中心活動室

負責職員:阿汶

健康檢查 (114725)

日期:7月26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

★健力強肌橡筋操(7)(114324)

日期:7月13, 20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:\$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(7)(114624)

日期:7月10、17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

首次參加的會員可優先報名!

7月中心精彩活動系列

長者交通安全隊步操(7月份)

(114676)

日期:7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



方老好聲音 (星期五)

日期:7月14日(114678)

7月21日(114679)

時間:下午2:00

地點:中心活動室

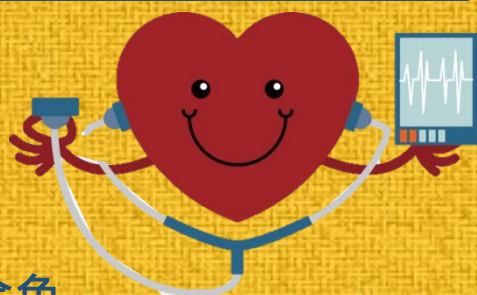
名額:每節15名

費用:每節\$15

負責職員:阿傑



測隱知心(心房顫動檢查計劃)



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

安卓智能手機班(4) (114724)

日期7月14、15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



方譚義軍聚會

日期:7月27日(四)

時間:下午2:00

地點:中心活動室

內容:義工歡聚、商討探訪情況
及分享感受

負責同事:朱姑娘



「健步如飛」計劃簡介會 114731

日期：7月19日(星期三)

時間：下午 3:15

地點：中心活動室

名額：30人

收費：免費

內容：簡介計劃內容、智能手帶的使用方法、好處及如協助參加者得到更有效的運動效果

負責職員：阿汶



實習同學 自我介紹



各位老友記大家好，我是來自嶺南大學持續進修學院的學生，名叫鄧卓南，今年20歲，好榮幸能來到方譚遠良健樂中心進行實習，跟大家互相認識、了解老友記生活上遇的種種事情及興趣，亦讓我能吸取教學經驗、提升自信心及說話技巧，我平時喜歡健身、打籃球，希望各位多多指教，多謝大家。

長者啞鈴操(114762)

日期:7月7, 11日(星期五, 二)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:10

費用:\$20

內容: 利用啞鈴鍛練身體肌肉，增強肌肉協調，協助日常生活活動。

負責職員:阿南



8月份例會時間

日期：2017年8月2日(星期三) (農曆六月十一日) 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