



# 保良局方譚遠良健樂中心

## 2017年8月份通訊



### 特飾便服日 2017 得獎名單



最高籌款獎

冠軍  
葉甜



季軍  
陳鑑江



亞軍  
姚麗梅

最佳服飾獎



季軍  
何漢焜,  
陳翠英



冠軍  
魯亦鏗,  
孔麗



亞軍  
許粉梅

本年度籌款額為\$21,440.0元，  
感謝大家的支持！





16.8.2017 星期三 全港各區

立即行動，化身愛心義工參與賣旗

8月16日，誠邀全港市民一同買旗

善款將用作增繕社會福利及教育服務

★賣旗日義工招募 名額 10 人 請聯絡：朱姑娘

## 長者快樂故事 - 丘天琴

丘天琴是一位開朗健談的會員。起初她經過中心見到有很多人出入，於是吸引她到中心查詢，得知中心有不同班組及活動，便加入成為會員。成為會員後，她參與過中心所舉辦的不同活動及義工服務。令她印象最深刻的是參演電台廣播劇，而當中她更有機會參與劇本設計。及後在「綠綠無窮」計劃中，她亦參與手偶劇場，到不同的中心及幼稚園表演。有關的體驗令她感到非常新鮮，也令她認識到新朋友，推動她繼續積極參與中心舉辦之活動。



### 第二期生日會 115215

日期:8月29日(二)

時間:下午 2:15

地點:中心活動室

名額:50

費用:\$35

內容:一起祝福 7-9 月的壽星哥哥和壽星姐姐生日快樂

負責職員:阿傑

備註:7-9 月會員優先報名





動起來

# 睇多能適體

日日運動半個鐘  
Stay Active 舞躍全城 樂在其中  
Let's Dance

6.8.2017

## 全民運動 SPORT FOR ALL DAY

全民運動日是香港政府推廣全部市民做運動的日子，於每年 8 月頭一個禮拜日舉行，這天康樂及文化事務署各區體育館都提供免費康樂體育活動給市民參與，同時開放轄下多項需要收費的康體設施，免費給市民享用。

本年「全民運動日 2017」於 8 月 6 日舉行，以鼓勵各年齡層的市民及殘疾人士多參與不同種類的體育活動，養成每日運動 30 分鐘的良好習慣，積極投入健康的生活模式。今年的全民運動日列為香港特別行政區成立二十周年的慶祝活動，以跳舞為主題，推動市民參與體育活動，一同分享回歸的喜悅。活動當日，康文署會在轄下十八區指定場地舉辦多項免費康體活動，並開放大部分康體設施供市民免費使用，鼓勵市民一同培養勤做運動的習慣，促進身心健康。

各位會員緊記 8 月 6 日這日子，到觀塘區各室內體育館，使用各種運動設施，不要錯過這個機會。

資料轉載：康樂及文化事務署

全民運動日  
Sport For All Day



馮家傑  
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 初十	2 十一	3 十二	4 十三	5 十四	6
	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 10:15 ★健腦健樂聰明圈(新)	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	十五
7 十六	8 十七	9 十八	10 十九	11 二十	12 廿一	13
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 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	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 U3A 閃閃心心串珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班	廿二
14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 認識心臟病講座 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 U3A 閃閃心心串珠班	9:00 保良局賣旗日 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 U3A 閃閃心心串珠班	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 ★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 14:00 長者健康操	廿九
21 三十	22 七月初一	23 初二(處暑)	24 初三	25 初四	26 初五	27
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 認識流行性感冒講座	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	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 方老好聲音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 老友記歡樂茶座	初六
28 初七	29 初八	30 初九	31 初十	1/9 十一	2/9 十二	3/9
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 常見腸胃問題講座	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:15 第二期生日會	9:00 健康檢查 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	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	十三
4/9 十四	5/9 十五	6/9 (例會)十六				
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 如何處理緊張和憂慮講座	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				



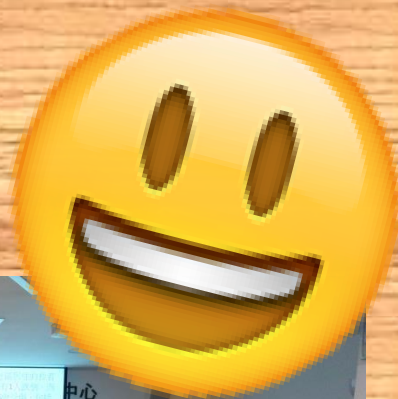
# 活動相片廊

## 「健步如飛」計劃簡介會

為鼓勵長者多運動，計劃以智能手環計算他們每天的行走步數，讓他們清楚運動量是否足夠，亦因著計劃設有不同運動班組及競技原素，增加趣味，讓長者們培養運動習慣。



## 健康生活由運動 開始講座



睇吓大家幾  
關注健康!!





## 8 月中心精彩活動系列

### 長者交通安全隊步操(8 月份)

(115169)

日期:8 月 14 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:8 月 18 日(114881)

8 月 25 日(114882)

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(5) (115188)

日期 8 月 12、18 日(星期六及五,  
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 閃閃心心串珠班(5) (115384)

日期 8 月 11,15,16 日(星期五, 二,  
三 共 3 節)

時間: 下午 2:00

地點:中心活動室

名額:10

費用:\$60

內容:教授心形串珠班

負責職員:阿雄



### 長者健康操 (115184)

日期: 8 月 19 日(六)

時間: 下午 2:00

地點: 中心活動室

名額: 10 名

費用: \$10

合辦機構: 中國香港體適能總會

負責職員: 阿汶





## 健康生活系列

### 星期一講座

#### 認識心臟病講座 115180

日期:8月14日(一)

主講:美國雅培製藥有限公司

#### 認識流行性感冒講座 115181

日期:8月21日(一)

主講:香港大學公共衛生學院

#### 常見腸胃問題講座 115182

日期:8月28日(一)

主講:雀巢佳膳有限公司

#### 如何處理緊張和憂慮講座 115216

日期:9月4日(一)

主講:衛生處

時間:上午 10:00

地點:中心活動室

負責職員:阿汶

#### ★健力強肌橡筋操(8)(115149)

日期:8月10,17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:利用橡筋帶鍛練身體肌肉,增強肌耐力及提高骨質密度。

負責職員:阿雄

#### 健康檢查 (115187)

日期:8月23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

#### ★健腦健樂聰明圈(4)(115186)

日期:8月3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:\$75

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

#### ★修姿強骨震動杆(8)(115168)

日期:8月7、14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!

# 提高警覺、慎防受騙

騙案時有發生，近年騙徒的手法更見專業及有組織。大家稍微放下防範意識，便容易墮入圈套，招致損失。以下為大家介紹幾個常見的受騙陷阱和分享一些防騙貼士。

1. 購買保健產品陷阱：向長者銷售數千元的保健產品；
2. 上門身體檢查陷阱：免費提供身體檢查，騙取醫療券；
3. 祈福陷阱：聲稱能幫人排難解劫、騙取財物；
4. 電話陷阱：從電話中聽到求救的聲音，求交贖金騙財。



## 防騙貼士

**\*宜\*不貪小便宜**

保持鎮定

確認來電者或推銷者的真身份

尋找信任的人協助

懷疑受騙、即時報警

## 防騙貼士

**\*不\*宜貪心**

相信過份優厚的承諾

與陌生人對話

透露個人資料

將財物轉交陌生人

參考資料：香港警務處 防止罪案科

## 老友記歡樂茶座

115183

日期: 8月26日(六)

集合時間: 上午 10:00

集合地點: 中心活動室

活動地點: 九龍佐敦龍庭華宴

名額: 11名

費用: \$50(包來回旅遊巴費用)

合辦機構: 國際中醫藥膳自療學會

負責職員: 阿汶



## 9月份例會時間

日期: 2017年9月6日(星期三) (農曆七月十六日) 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](mailto: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