



保良局方譚遠良健樂中心

2017年9月份通訊



中秋健康飲食

10月4日是中秋節，佳節最開心莫過於一家人齊齊品嚐各款節日美食！以下有一些飲食資訊可供各會員作參考，好讓大家食得開心又健康。

1. 月餅品嚐小貼士

大家必要知道四分一個雙黃蓮蓉月餅，約有300毫克的膽固醇、約四至五茶匙的糖分、兩至三茶匙油，及差不多一碗白飯的熱量。有些品牌的月餅，熱量更達1,000多卡路里。

因此，每天最好不要食多過四分一個。由於月餅糖分高，患有慢性病，如糖尿病和心臟病的人士，進食月餅前宜先諮詢醫生或營養師的意見。

月餅應存放於雪櫃內。冰皮月餅和雪糕月餅必須冷藏，切勿置於室溫超過兩小時，以免令細菌而引致食物中毒。並於期限前進食及適可而止為妙。

2. 暢食大閘蟹注意事項

入秋又到品嚐大閘蟹的季節，當各位都熱烈地研究哪裡的大閘蟹最好吃，雄蟹或是雌蟹好的時候怎樣進食大閘蟹才算食得健康呢？

中醫動提提你食大閘蟹要注意的5件事：

1. 大閘蟹性味鹹、寒，入肝、胃經。建議每次最好食一至兩隻，否則易傷脾胃。
2. 患有皮膚病、體質虛寒（即經常手足冰冷、容易頭暈、疲倦）、膽固醇高的人士盡量少食，亦應避免進食。
3. 因大閘蟹屬寒性，蒸蟹時可放些紫蘇葉，因紫蘇性味辛溫，能解魚蟹毒。
4. 進食時配以醋、薑等溫性配料，既可中和蟹的寒性，也有助於殺菌。
5. 蟹和柿都屬寒涼之物，同時進食容易引致腹痛、嘔吐、泄瀉等症狀。



大時大節面對不同的慶祝飯局，大家應減少三高食物，或過量進食，盡量以均衡飲食為主。祝中秋節快樂

長者快樂故事 - 羅馥蘭

馥蘭是一位健談的老友記，她 2016 年已加入中心為會員，現在也是中心服務券的使用者。她表示很喜歡到來中心，因有很多不同的設施，如：健身單車、聲波振動儀、坐式全身訓練機；更有運動班，興趣班、飯堂等，讓她來到時，能很充實的過每一段的時光。當然，另一最喜歡的事，莫過於能跟其他老友記見面及暢談，天南地北、談天說地實在快哉！

她說長者中心實在是一個好地方，讓老友記能有聚腳、相識、學習及分享的機會，希望有更多人能加入中心，同享當中的樂趣。



玉蝶樂韻演唱會 115687

日期: 9月21日(四)

時間: 下午 2:30

地點: 中心活動室

名額: 40

費用: \$15

內容: 曲藝苑會員到中心演唱多首經典金曲，共度歡樂下午。

合辦機構: 玉蝶樂韻(慈善)曲藝苑

負責職員: 阿汶



方老齊齊唱 115675

日期: 9月26日(星期二)

時間: 下午 2:00

地點: 中心活動室 名額: 50 費用: \$15

內容: 職員與會員獻唱

備註: 有興趣獻唱的參加者，請 15/9 前決定曲目及自攜卡拉 OK 碟交給職員。

負責職員: 阿汶



睇多面能適體

七招助你減少肌肉酸痛

相信不少人都試過做完運動後的晚上或是翌日起床時感到肌肉酸痛，這種很可能是延遲性肌肉酸痛 (DOMS)，肌肉酸痛多數會在運動後 24 至 48 小時之內逐漸增加。其實這些輕微的疼痛感是肌肉正在適應你的運動習慣，是一種正常現象。想減輕酸痛的情況，這裡有 7 個方法可以幫到你。

1. 多活動身體

活動自己的身體，多外出散步，身體活動時因增加氧氣和血流量，有助人體的乳酸分解，消除疲勞。

2. 熱身

每次運動前都需要做適量的熱身，讓你的肌肉和肌腱做好準備，預防受傷。

3. 拉筋

習慣為各組肌肉拉筋，並每個動作保持 20 至 30 秒，注意姿勢要保持穩定。

4. 按摩

你更可利用按摩滾筒，刺激肌肉的結締組織，消除疲勞。

5. 冰敷

當你的肌肉和雙腳過於疲憊、酸痛時，敷冰 10 分鐘 (還可以試試在冰水中加入兩勺鹽) 能夠減輕痛楚，亦能消炎和加速癒合，有助於肌肉恢復得更快。

6. 補充蛋白質

做完運動後的 30 分鐘內進食高蛋白質的食物 (例如：藜麥沙律、烤雞胸肉、馬鈴薯、喝一杯低脂巧克力杏仁牛奶等)，才能達至理想效果。

7. 多喝水

脫水會導致抽筋，令疼痛加劇，一定要確保你運動後補充足夠的水份，幫助你的肌肉回復及塑形。

運動後會肌肉酸痛是一種正常現象，普通人平時若很少做運動，突然進行大量鍛鍊後，都會出現肌肉酸痛。記住上述 7 招，幫自己舒緩肌肉酸痛的症狀吧。

資料轉載：體路 Sportsroad 網頁



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
				1 十一	2 十二	
				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	3
4 十四	5 十五	6 十六	7 十七	8 十八	9 十九	
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 14:30 言語治療講座	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 10:15 健腦健樂聰明圈 (新) ★ 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 10:00 耆樂警訊- 參觀立法會	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班	10 二十
11 廿一	12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五	16 廿六	
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 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 健力強肌橡筋操★	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 10:15 健腦健樂聰明圈 (暫停) ★	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	17 廿七
18 廿八	19 廿九	20 初一	21 初二	22 初三	23 秋分	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 戒煙講座	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 安老地區探訪 (9月A)	9:00 健康檢查 10:00 名片精選 14:00 修姿強骨震動杆★	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) 14:30 玉蝶樂韻演唱會	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 交通安全講座	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班	24 初五
25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十	30 十一	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 防騙講座 14:00 「纖維+水」講座	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 方老齊齊唱	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 同喜同賀慶中秋	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 安老地區探訪 (9月B)	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	

★由註冊體適能教練教授

活動相片廊

保良局賣旗日

各位老友記非常落力



「長者健康操」



大家都充滿活力!!



9 月中心精彩活動系列

長者交通安全隊步操(9 月份)

(115655)

日期:9 月 11 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:9 月 15 日(114883)

9 月 29 日(114884)

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(6) (115685)

日期 9 月 9、23 日(星期六 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



同喜同賀慶中秋 115688

日期:9 月 27 日(三)

時間:上午 10:15

地點:中心活動室

名額:60

費用:\$35

內容:玩集體遊戲、大抽獎,與參加者慶祝中秋節。

負責職員:阿汶



健康生活系列

中心健康及生活講座

言語治療講座 115681

日期:9月4日(一) 時間:下午 2:30

主講:香港大學

關節健康有辦法講座 115678

日期:9月11日(一) 時間:上午 10:00

主講:行諾控股有限公司

戒煙講座 115697

日期:9月18日(一) 時間:上午 10:00

主講:香港吸煙與健康委員會

交通安全講座 115682

日期:9月22日(五) 時間:上午 10:00

主講:秀茂坪警區

防騙講座 115680

日期:9月25日(一) 時間:上午 10:00

主講:秀茂坪警區

「纖維+水」講座 115683

日期:9月25日(一) 時間:下午 2:00

主講:主講:益力多乳品有限公司

地點:中心活動室

負責職員:阿汶

★健力強肌橡筋操(9)(115652)

日期:7/9(星期四), 12/9(星期二),

(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

因8月份健康檢查受颱風影響，已報名的參加者，將順延至9月份進行，而已買票的會員不需再行登記。

日期:9月20日(三)

時間:上午 9:00

地點:中心活動室

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

★健腦健樂聰明圈(5)(115684)

日期:9月7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(9)(115657)

日期:9月13、20日(逢星期三, 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!

「長者電話支援服務系統」計劃

目的： 1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象： 中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

① 每天定時慰問 – 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好! 里個電話係由保良局方譚遠良健樂中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝! 拜拜!」

② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您 - 提示出席已報名活動



來電顯示號碼: 3701 7800



如有興趣參加的會員，請找阿傑登記電話號碼。

社區飯堂服務

主要為區內長者供價廉而營養豐富的飯餐

膳食類別	時間	收費
粉麵/粥/麵包	上午 9:00	\$2
兩餸一湯及白飯	上午 11:45	\$10
兩餸、白飯、水果	下午 5:00	\$10

「太古集團慈善信託基金」贊助  SWIRE

逢星期二上午 9:15 開始購買飯票

如對社區飯堂服務有任何疑問，歡迎向中心職員查詢。



10 月份例會時間

日期：2017 年 10 月 4 日(星期三) (農曆八月十五日) 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