



保良局方譚遠良健樂中心

2017 年 3 月份通訊



“美滿家園” 長者家居改善計劃

計劃目標

貫徹「居家安老」的理念，以加強對獨居長者及雙老家庭的關顧，協助缺乏經濟能力和家庭支援的長者，改善他們日久失修、衛生欠佳及具安全風險的居所，讓他們能在家中安全生活，渡過積極的晚年生活。

計劃內容

- 為貧困且有需要的長者戶提供家居環境危機評估、制定改善計劃、進行家居修葺和環境安全改善服務。
 - (修葺工程不包括不必要的美化家居項目。)
- 本計劃亦會為家居維修工程期間，有特殊或緊急情況的長者安排短期暫宿或家居支援服務。

服務對象

- 65 歲或以上的綜援或低收入 (需提供入息證明) 獨居長者或雙老長者戶；及
- 經由社工及職業治療師作評估家居環境欠佳，包括安全、衛生、日久失修等。

計劃詳情：

可向社工朱姑娘或
本中心同事查詢。

查詢電話: 2952 5601



新年度四月
開始誠邀
踴躍

長者快樂故事 — 孔麗(魯太)

孔麗(魯太)，在 2013 年加入中心，魯太一直給人感覺充滿活力，堅持每天晨運，努力鍛煉自己。前些年她想改善身體的毛病，加入中心後就參加健身室做器械訓練，改善體質；亦有報讀不同的班組、義工活動，例如參加 U3A 興趣班和銀老師(銀齡老師)計劃等。她樂於學習新技能，再分享給朋友，亦希望大家都懂得關心身邊人，認為這是一件快樂的事。

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

第四期生日會 112871

日期:3 月 13 日(一)

集合時間:下午 1:30

集合地點:中心活動室

活動地點:觀塘裕民薈名門饌客酒家

名額:60

費用:\$150(包來回車接送)

內容: 一起祝福 1-3 月的壽星哥哥
和壽星姐姐生日快樂

負責職員:阿汶

備註:1-3 月會員優先報名



堅樂與你共歡聚 112958

日期:3 月 11 日(六)

時間:上午 10:15

地點:中心活動室

名額:20

費用:\$10

內容: 學生及老師到中心探訪，與參加者一同玩遊戲。

合辦機構: 基督教聖約教會堅樂小學

負責職員:阿汶



運動資訊站



肌肉伸展益處多，

健康生活少痛楚!!

肌肉疼痛主要乃肌肉因長期處於某一位置的緊張狀態所致。

要消除這些肌肉的緊張狀態，必須讓這些肌肉稍為活動一下，肌肉伸展能提供有效的肌肉活動，在伸展時肌肉被緩慢地拉長至感到拉緊(注意：肌肉被拉長至緊張，與肌肉在靜態時的緊張是不同的)，然後放鬆肌肉，此時將感覺到一舒適的舒緩感覺，將剛才的肌肉因靜態收縮而引致的緊張完全消除。

另外，身體因長期處於某一姿勢而引起肌肉神經痛之原因，有學者相信是與血液循環不良有關。由於身體缺乏活動，血液循環不良，體內產生的廢物無法充分的排出，使各組織的新陳代謝功能衰減，神經系統漸漸衰弱，因而導致肌肉與神經系統不協調，而把這些不協調顯示於肌肉疼痛中。因此，適當的肌肉伸展運動，讓肌肉的伸長與放鬆交替作用，促進了血液循環，使代謝廢物得到適當處理，使肌肉與神經系統的協調作用得到重新建立，肌肉神經的疼痛，自然便會慢慢減少了。

除此之外，肌肉伸展運動會刺激肌肉中的神經末梢釋放出一種神奇激素「安多酚」(Endorphine)。這些安多酚是一種良性的止痛劑，有止痛及舒緩緊張感的作用。在長期的肌肉緊張中作適量的伸展，將有效使身體釋放這些良性止痛劑，使身體得到鬆弛，重新充滿活力。

肌肉伸展運動，除了使過度緊張的肌肉得以鬆弛，促進血液循環和刺激良性激素安多酚之外，另一重要效果，是增強肌肉的柔韌度。每日的肌肉伸展鍛鍊，會使肌肉纖維及肌肉兩端的肌腱柔韌性增加，因而使肌肉有較大的活動能力，使活動範圍增加。連帶出來的效果，是因加強了活動範圍而提高日常活動與運動表現，也可大大減少了肌肉因柔韌性不足而受傷的機會。

節錄自：《辦公室伸展運動》

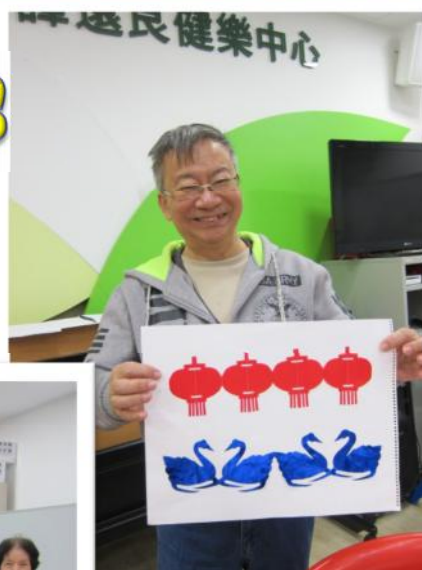
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		1 初四	2 初五	3 初六	4 初七	
		9:00 關心會 10:15 愛心會 14:00 善心會	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 13:45 護老笑口組 15:00 老友記樂園	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	5 初八 (驚蟄)
6 初九	7 初十	8 十一(婦女節)	9 十二	10 十三	11 十四	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 結核病講座 15:00 交通安全隊步操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 12:00 第二屆義工獎勵 計劃聯合嘉許禮	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 13:45 護老笑口組 15:00 老友記樂園	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 堅樂與你共歡聚 14:00 安卓智能手機班	12 十五
13 十六	14 十七	15 十八	16 十九	17 二十	18 廿一	
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 13:30 第四期生日會	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 ★健力強肌橡筋操 15:00 老友記樂園	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 妙曲樂韻齊唱 K	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 長幼歡聚同樂日	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 13:45 護老笑口組	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	19 廿二
20 廿三(春分)	21 廿四	22 廿五	23 廿六	24 廿七	25 廿八	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 13:45 護老笑口組 15:00 老友記樂園	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 ★健力強肌橡筋操 15:00 方譚方譚義軍聚會	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 ★修姿強骨震動杆	9:00 健康活力一天遊(3 月)	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 13:45 護老笑口組 15:00 老友記樂園	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班	26 廿九
27 三十	28 三月	29 初二	30 初三	31 初四		
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 腦退化生活知多 D 13:45 護老笑口組 15:00 老友記樂園	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 ★修姿強骨震動杆	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		

★由註冊體適能教練教授

活動相片廊



銀齡導師實習



丁酉年敬老賀新春



共聚方譚慶團年



健康生活系列

星期一講座

肺結核講座 112866

日期:3月6日(一)

主講:衛生署

關節健康有辦法講座 112867

日期:3月13日(一)

主講:行諾控股有限公司

星期一講座

腦退化生活知多 D 講座 113005

日期:3月27日(一)

主講:文化村有限公司

時間:上午 10:00

地點:中心活動室

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 (112870)

日期:3月2,9,16日起(逢星期四,共3節)

時間:上午 10:15

地點:中心活動室

名額:20人

費用:\$30

內容:利用健身膠圈鍛練手腕及手指,增強靈活度及肌耐力。

負責職員:阿汶

★健力強肌橡筋操(3)(11906)

日期:3月14,21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:利用橡筋帶鍛練身體肌肉,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(3)(112980)

日期:3月22,29日(逢星期三,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!

3 月中心精彩活動系列

長者交通安全隊步操(3 月份)

日期:3 月 6 日(一)

時間:下午 3:00

地點:中心活動室

內容:長者交通安全隊定期步操

備註:隊員請穿著藍色交通安全隊 T 恤

負責職員:阿傑

長幼歡聚同樂日 112868

日期:3 月 16 日(四)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:20

費用:\$10

內容:學生及老師到中心與參加者玩遊戲

合辦機構:蔡繼有中學

負責職員:阿汶

安卓智能手機班(8) 112869

日期:3 月 11 日(六) 下午 2:00、

3 月 25 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

方譚義軍聚會(3 月份)

日期:3 月 21 日(二)

時間:下午 3:00

地點:本中心

內容:義工定期聚會及分享義工心得

負責職員:朱姑娘

非常歡迎有興趣參與義工服務人士加入

老友記樂園 113043

日期:3 月 3、10、14、20、24、27 日
(星期一、五,共六節)

時間:下午 3:00

地點:中心活動室

名額:8

費用:\$40

內容:玩遊戲,創作一幅畫,製作小餐具
等豐富節目

負責職員:實習同學張稀童

護老笑口組 113037

日期:3 月 3、10、17、20、24、27 日
(星期一、五,共六節)

時間:下午 1:45

地點:中心活動室

名額:8

費用:\$40

內容:與老友記一起玩遊戲,分享有關
護老的資訊

負責職員:實習同學陳嘉明

妙曲樂韻齊唱 K 112387

日期:3 月 15 日(三)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:15

費用:\$10

負責職員:羅姑娘



第二屆義工獎勵計劃聯合 嘉許禮 112905

日期:3 月 7 日(二)

集合時間:中午 12:00

集合地點:中心活動室

活動地點:九龍灣宏天廣場

百樂門國際宴會廳

名額:36

費用:\$60(包來回車費用)

內容:義工頒獎禮及享用午膳

負責職員:阿傑

抽籤日期:3 月 2 日(四)上午 9:30



健康活力一天遊(三月)113012

日期:3 月 23 日(四)

集合時間:上午 9:00

集合地點:中心活動室

名額:32

費用:\$190

內容:林村許願樹及天后廟、雲泉仙館用膳、壽桃鮑魚麵食館、
元朗百鳥公園

負責職員:阿傑

抽籤日期:3 月 3 日(五)上午 9:30



4 月份例會時間

日期:2017 年 4 月 5 日(星期三) (農曆三月初九) 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