



保良局方譚遠良健樂中心

2018年1月份通訊



新年新開始



2018年已到，新年新開始，中心同事們在此祝願各位老友記身體健壯，開心快樂每一天！

新一年中心繼續鼓勵大家多做運動，除了有不同的運動班組、健步行計劃外，保良局於1月27日(六)將舉行慈善步行，今年主題：開心「型」狗年，當日會由沙田馬場步行到馬鞍山公園，整個步行路線設有狗年主題元素，讓參加者除了步行做善事外，更感受到狗年的氣氛，讓大家帶著至型至健康的身心靈迎接狗年的來臨。

如欲了解慈善步行詳情，可向中心同事查閱。

保良局

慈善步行

開心「型」狗年

起點及開步禮
沙田馬場

終點
馬鞍山公園



🐾 下載節目詳情及贊助表格

收益撥供保良局轄下逾300個服務單位作拓展經費

活動相片廊

情牽方老廿載情
慶祝片段



中心會員與同事
們，開心歡渡快樂
時光!!



長者快樂故事-鄭卓明

鄭卓明中心會員通常稱呼陳太，2003年跟陳生一起入會，回憶當時都是被中心的唱歌及跳舞班所吸引，最深刻的事有一次跟中心去澳門旅行，在黎 Sir 及羅姑娘的悉心照顧及安排下，感到十分開心。她希望各位會員將來繼續支持中心的活動和踴躍參與，祝大家新年快樂。



睇多面能適體

長者熱身運動

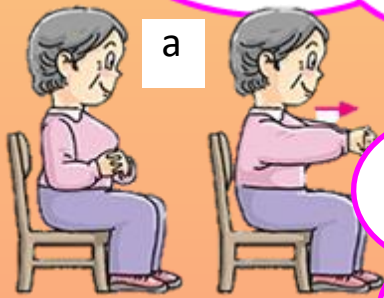
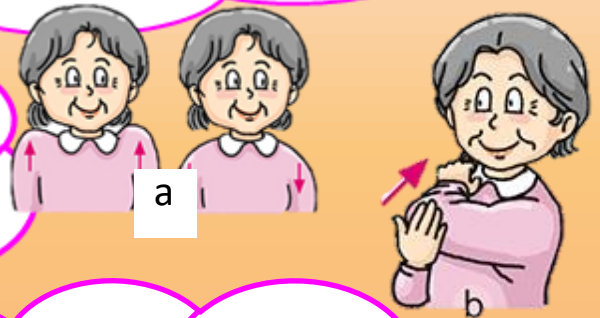
*熱身運動注意事項，每個動作做 2 至 4 次，每次維持 10 至 30 秒，保持正常呼吸(不可閉氣)



頸部：頭垂下，維持 10 至 30 秒，還原。頭轉向右，維持 10 至 30 秒，還原。頭轉向左，維持 10 至 30 秒，還原。

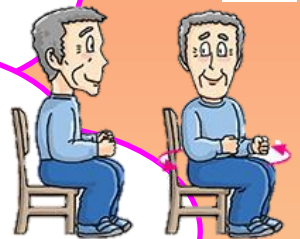
肩膊：

- 雙肩向上聳，然後盡量向下垂低，維持 10 至 30 秒，還原。
- 左手放在右肩上，右手托着左手肘拉向身前，維持 10 至 30 秒，還原。以右臂重複上述動作。



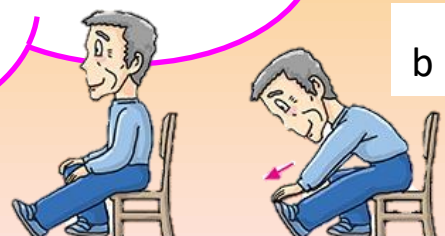
背及腰部：

- 坐，雙掌放於胸前，手指互扣，掌心或掌背向外，雙手慢慢向前推出，維持 10 至 30 秒，還原。重複 2 至 4 次。
- 坐，腰背略為離開椅背，保持腰背挺直，前臂提起平腰，上身慢慢盡量向右後方轉，維持 10 至 30 秒，還原後做另一邊。每邊重複 2 至 4 次。



腰側及腿部：

- 站立，兩腳分開至肩寬度，左手叉腰，右臂盡量向上伸展並向左彎腰，維持 10 至 30 秒，還原。以反方向重複上述動作，每邊重複 2 至 4 次。
- 穩坐椅子前半部，腰背離開椅背，保持腰背挺直，右腿屈曲踏地，左腿伸直，左腳跟觸地，左腳尖向上，慢慢屈腹並伸手向左腳尖方向，維持 10 至 30 秒，還原後做另一邊，每邊重複 2 至 4 次。



蘇志雄
體適能教練



1 月中心精彩活動系列

第二季健步旅行日

日期:1 月 16 日(二)

時間:上午 10:15

地點:中心活動室

名額:29

費用:\$120

內容:大棠郊野公園【賞紅葉】

→蓬瀛仙館午膳→河上鄉美味棧

頭抽專門店→大棠荔枝山莊【冬季樂園】

負責職員:阿汶

備註: 請參與健步行計劃會員帶備健步手帶



安老 30 周年第三屆義工嘉許禮

日期:1 月 22 日(一)

活動地點:九龍灣宏天廣場(百樂門)

集合時間:待定(請稍後留意通訊欄)

費用:\$60(包旅遊巴費用)

名額:36

備註: 義工優先報名

抽籤日期:1 月 8 日(一) 上午 9:30

負責職員: 阿傑



機場富豪

日期:1 月 24 日(三)

集合時間: 待定(請稍後留意通訊欄)

集合地點:本中心

活動地點:機場富豪酒店

名額:24

費用:\$55(包來回旅遊巴費用)

內容:到機場富豪酒店享用午膳, 觀賞表演

負責職員: 阿傑

抽籤日期:1 月 10 日(三)上午 9:30

普及健體運動

日期:1 月 12 日(五)

時間:下午 2:00-4:00

地點:中心活動室

名額:20

費用:\$10

內容:教授有益身心健體運動

合辦機構:康文署

負責職員:阿傑

新春桔串穿珠班

日期:1 月 5,10,19,26 日
(共五堂)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額: 10 費用:\$60

內容:教授新春桔仔穿珠吊飾

導師:麥瑞群

負責職員:阿雄



長者交通安全隊步操(1 月份)

日期:1 月 8 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



安卓智能手機班(10)

日期:1 月 20、31 日(共 2 節)

時間:上午 10:15

地點:中心活動室

名額:10

費用:\$30

內容:教授安卓智能手機應用程式

負責職員:阿汶



中心健康講座

勿失良肌講座

日期 1 月 8 日(一)

時間:上午 10:00

主講:美國雅培製藥有限公司

商品說明條例講座

日期 1 月 15 日(一)

時間:上午 10:00

主講:香港海關

健康小食講座

日期 1 月 29 日(一)

時間:上午 10:00

主講:衛生署

認識消化不良講座

日期:2 月 5 日(一)

時間:上午 10:00

主講:衛生署

地點:中心活動室

負責職員:阿汶

健康及生活系列



健康檢查

日期:1 月 17 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

日期: 4/1 至 1/2 (逢週四, 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(1)

日期: 1月8, 15日(週一, 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



★健力強肌橡筋操(1)

日期: 1月9, 23日(週二, 四共2節)

時間: 下午 2:00

地點: 中心活動室

名額: 10

費用: \$30

內容: 利用橡筋帶鍛鍊身體肉, 增強肌耐力及提高骨質度。

負責職員: 阿雄



首次參加的會員可優先報名!



保良局
PO LEUNG KUK

先知先覺
認知障礙預防計劃 APEC



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金

第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃，為合資格的長者提供一年免費恆常及有規劃性的運動暨認知活動，實行「先知先覺®模式」，推廣「及早發現、及早介入」從而減慢腦部退化。

第二次檢測

1月30日(星期二)

下午 2:00-4:00

歡迎會員參與測試

若有問題可向朱姑娘或阿雄查詢

【如檢測後符合資格的會員，將邀請參與本計劃】

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	\$4
兩餸一湯及白飯	上午 11:45	\$12
兩餸、白飯、水果	下午 5:00	\$12

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。

溫馨提示
由 2018 年 1 月起
社區飯堂
早, 午, 晚餐
每餐收費已
上調 2 元

【月訊督印：黎志榮 編輯及設計：蘇志雄 撰稿：馮家傑、黎健汶】



『2 月份例會時間』

日期：2018 年 2 月 7 日(星期三) (農曆十二月廿二日) 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 蔡偉妍

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1 十五	2 十六	3 (例會)十七	4 十八	5 十九/小寒	6 二十	7 廿一
元旦日	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★ 14:00 耆青小丑訓練班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 新春桔仔穿珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:45 精裝健體操 9:45 麻將王大賽	
8 廿二	9 廿三	10 廿四	11 廿五	12 廿六	13 廿七	14 廿八
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 勿失良肌講座 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 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 新春桔仔穿珠班	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 耆青小丑訓練班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 普及健體運動	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	
15 廿九	16 三十	17 初一	18 初二	19 初三	20 大寒	21 初五
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 商品說明條例講座 14:00 修姿強骨震動杆★	9:30 第二季健步旅行日	9:30 健康檢查 10:00 名片精選 14:00 新春桔仔穿珠班	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 耆青小丑訓練班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 新春桔仔穿珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班	
22 初六	23 初七	24 初八	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 待定 安老 30 周年義工 嘉許禮	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 待定 機場富豪	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 耆青小丑訓練班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 新春桔仔穿珠班	9:00 保良局慈善步行 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選	
29 十三	30 十四	31 十五	1/2 十六	2/2 十七	3/2 十八	4/2 十九
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 健康小食講座	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 先知先覺檢測	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班	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 耆青小丑訓練班	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 10:00 名片精選	

★由註冊體適能教練教授

名人勵志語錄：

人生就像騎腳踏車，為了保持平衡，你必須一直前進。 ~ 愛因斯坦