



保良局方譚遠良健樂中心

2018年10月份通訊



69周年

2018/10/1

中華人民共和國國慶節是中華人民共和國的建立紀念日，1949年9月，中國人民政治協商會議第一屆全體會議決定每年的10月1日為中國的國慶節；1949年10月1日，在北京天安門廣場舉行了開國大典，中華人民共和國中央人民政府正式成立。

重陽

農曆九月初九

十月

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1. 九月初九為何要登高？

相傳東漢有名叫桓景的人，他聽聞九月九日會有大災難，為了避難，他當天和家人佩戴茱萸，登高避禍。傍晚回家，他見到家中的牲畜都死了，他和家人則因登高而安然無恙。後人為紀念這件事，每年九月九日都會登高、飲菊酒、插茱萸。

2. 九月初九為何叫重陽？

《易經》以九為陽，九亦是最大的數字，農曆九月初九，二九相重，所以古人認為重陽意義重大。

3. 重陽為何要拜山？

直至清代的節俗，重陽與祭祖沒有直接關係，後因重陽被賦予「敬老」的意義，重陽日被定為敬老日，再加上原本十月朔（十月初一）要掃墓祭祖，節日習俗經過整合，變成重陽要登高拜山。



活動相片廊

特飾便服日 2018
《籌款最高獎》

您的支持是我
們的原動力!

多謝各位對我們
的支持，我們會
繼續努力!



特飾便服日 2018
《服飾獎》



2

2

1

3

睇多能適體

即食麵健康大比拼



百勝廚叻沙拉麵

辛拉麵特辣香菇味

出前一丁麻油味

營多傳統撈麵

Kiki椒麻拌麵



694卡路里



3.5碗飯

506卡路里



2.5碗飯

457卡路里



2.3碗飯

433卡路里



2.2碗飯

296卡路里



1.5碗飯

	熱量（等同多少碗白飯熱量）	鈉質含量	所含油分	跑步多久才能消耗
百勝廚叻沙拉麵	694卡路里（碗飯）	2178毫克	6.5茶匙	90分鐘
辛拉麵特辣香菇味	506卡路里（碗飯）	1790毫克	3茶匙	66分鐘
出前一丁麻油味	457卡路里（2.3碗飯）	1862毫克	4茶匙	59分鐘
營多傳統撈麵	433卡路里（2.2碗飯）	970毫克	3茶匙	56分鐘

是次比拼中，以百勝廚叻沙拉麵的熱量最高，每份達 694 卡路里，以每碗飯 200 卡路里計算，吃掉一份叻沙已等同吃掉 3.5 碗飯，要跑步一個半小時才能消耗。另外，每份叻沙含 2178 克鈉質，已超越成人一天所需的鈉質上限（2000 毫克）。

雖然麵底非油炸，但湯包含有大量椰漿粉及棕櫚油是致肥元凶。營養師指從成分表中材料的分量愈多就會排得愈前，例如是排首位的棕櫚油和椰漿粉，代表它們的用量極高，導致卡路里如此高。

而辛拉麵麵底經油炸，而且調味包裡有油，鈉質是一天上限的 9 成，同屬高卡高鈉之選。營養師建議大家要留意同樣影響健康的成分，這款辛拉麵含增味劑 E621、E635 以及色素。

不過編者認為即食麵始終並不是一樣健康食物，所以提醒老友記都係間中淺嘗即可，始終均衡飲食最重要。



車路士探訪活動



花好月圓迎方老



長者快樂故事

鄭楚娟，2011年加入中心，已經7年了，楚娟本身行動不太方便，並且家住秀茂坪，但她仍堅持每日坐車來到中心參與活動及用膳，她說這裡的職員都很關心她，在這裡她很開心。

加入中心初期她很喜歡參加中心旅行，但近年腳不聽話，改參加較多室內活動，例如生日會、節慶活動等。她祝各位老友記身體健康、日日都開開心心。



中心精彩活動系列

「健步如飛」長者社區步行活動

日期:10月20日(六)

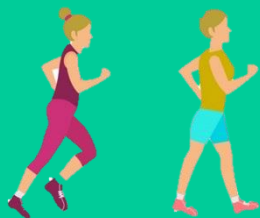
時間:上午9:30

集合地點:本中心

名額:50

內容:與長者於區內健步徑步行，一同探索沿途好風光，並建良好運動習慣。

負責職員:阿汶



安卓智能手機班

日期:

10月8日、15日(一)

時間:上午10:15

地點:中心活動室

名額:10名

費用:\$30

內容:教授使用安卓智能手機

負責職員:阿汶



長者交通安全隊步操 (10月份)

日期: 10月15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



方老好聲音

日期: 10月26日(五)

時間: 下午 2:00

地點: 中心活動室

名額: 20名

費用: \$15

備註: 當日先到先得, 會員請盡量自攜光碟。

負責職員: 阿傑



熱心滿載好鄰舍

簡介

招募長者成為開心義工, 透過不同主題的訓練與探訪, 推廣鄰里支援的重要性, 宣揚區內鄰里守望、跨代關愛的氣氛。

再者, 透過學習健體散打班, 培養健康快樂及正面的人生態度, 凝聚參加者互相支援的意識。

計劃內容:

- ◇ 「腦」友記 (講座)
- ◇ 開心義工隊
- ◇ 武術散打班
- ◇ 暖心傳鄰里
- ◇ 開心鄰里分享集



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

此活動由「老有所為活動計劃」贊助

密切留意

體適能運動系列

★普及健體運動

日期: 10月19日(五)

時間: 下午 2:00-4:00

名額: 20

費用: \$10

內容: 由體適能教練教授有益身心健體運動。

合辦機構: 康文署

負責職員: 阿傑



★由註冊體適能教練教授

★健身室會籍指導課

時間: 需與職員相約時間

費用: 30元/節(會員)

40元/節(非會員)

會籍: \$150元/月(會員)

\$160元/月(非會員)

備註: 成為健身室會員必須完成3堂指導課。

負責職員: 阿傑



健康檢查

日期: 10月24日(三)

時間: 上午 9:00

地點: 中心活動室

名額: 70

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



流行性感冒及肺炎知多少講座

日期: 10月22日(一)

時間: 上午 10:00

地點: 中心活動室

主講: 雀巢佳膳



外用藥物講座

日期: 10月29日(一)

時間: 上午 10:00

地點: 中心活動室

主講: 衛生署



地點: 中心活動室
負責職員: 阿汶



智「NET」長者外展數碼計劃- 智「NET」長者社區數碼體驗日

日期: 10月31日(三)

地點: 總局梁王培芳堂

集合時間: 下午 12:15

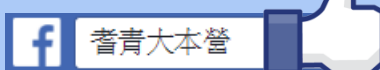
集合地點: 本中心

名額: 23位(義工+服務使用者)

費用: 免費

內容: 設攤位遊戲及資訊科技服務分享

負責職員: 阿傑



耆青大本營

布偶話劇道具及 舞台製作工作坊

日期: 10月09日、
16日、23日、30日(二)

地點: 溫林美賢耆暉中心

集合時間: 上午 9:30

集合地點: 本中心

名額: 5位(限識「碳」義工)

費用: 免費

負責職員: 高姑娘



大家可以在的 FACEBOOK 專頁去認識更多低碳生活點子, 一同實踐低碳生活。請即利用大家電話給我們一個 LIKE。

9月14日 長幼齊識碳訓練「行」精彩相片



環保基金- 長幼齊 識「碳」

保良局長幼齊識「碳」

第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃
好「義」事一欄

活動通知

計劃舉行日期：2017年12月至2019年1月

隨著年齡增加，長者患上認知障礙症的風險亦隨之增加，為確保能及早辨別社區上潛在的 MCI 長者，本局再次獲得李國賢長者基金撥款贊助，推行第五期「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。

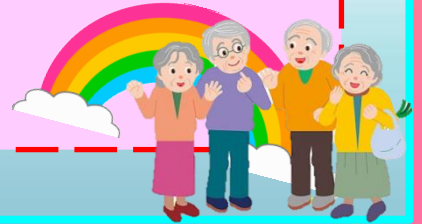
健腦運動操: 9/10(二), 16/10(二), 23/10(二), 30/10(二),

時間: 下午 2:00-3:00

手語班組: 12/10(五), 19/10(五), 26/10(五)

時間: 上午 10:00-11:00

如對上述計劃有任何查詢，可與本中心職員朱姑娘聯絡。



暴風雨訊號下中心服務安排	中心服務	戶內活動	戶外活動
1 號風球 / 黃雨	✓	✓	✓
3 號風球 / 紅雨	✓	✓	✗
8 號風球 / 黑雨	✗	✗	✗

社區飯堂服務

主要為區內長者供價廉而營養豐富的飯餐
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。

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 11:30/12:00	\$12
兩餸、白飯、水果	下午 5:00	\$12

督印：黎志榮
校對：朱秀芬
編輯及設計：馮家傑
撰稿：馮家傑、黎健汶



『11 月份例會時間』
日期：2018 年 11 月 7 日(星期三) (農曆九月三十日)
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 高浣施 馮偉業 馮家傑 羅銀笑 黎健汶 韓運清 朱惠玲 黃少豪 方春霞 蔡偉妍 方春艷 韋綺文

入會手續

請帶備身份證及近照一張，並辦妥入會手續。
金咭(60 歲或以上): 年費\$25
銀咭(50-59 歲): 年費\$50
寶石咭: 年費\$150

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日
1	廿二	2	廿三	3	廿四	4	廿五	5	廿六	6	廿七	
	國慶日	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 先知先覺-伸展班		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 10:00 先知先覺-手工班		9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操		7 廿八
8	廿九	9	九月	10	初二	11	初三	12	初四	13	初五	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班		9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:30 長幼齊識碳工作坊 9:45 精裝健體操 14:00 先知先覺-健腦運動操		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 (暫停)		9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 先知先覺-手語班		9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操		14 初六
15	初七	16	初八	17	初九	18	初十	19	十一	20	十二	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班 15:00 交通安全隊步操		9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:30 長幼齊識碳工作坊 9:45 精裝健體操 14:00 先知先覺-健腦運動操		重陽節		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 先知先覺-手語班 14:00 普及健體運動		9:30 「健步如飛」 長者社區步行活動		21 十三
22	十四	23	十五/霜降	24	十六	25	十七	26	十八	27	十九	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 流行性感冒及 肺炎知多少講座		9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:30 長幼齊識碳工作坊 9:45 精裝健體操 14:00 先知先覺-健腦運動操		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 先知先覺-手語班		9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操		28 二十
29	廿一	30	廿二	31	廿三							
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 外用藥物講座		9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:30 長幼齊識碳工作坊 9:45 精裝健體操 14:00 先知先覺-健腦運動操		9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 12:30 智「NET」長者 社區數碼體驗日								

★由註冊體適能教練教授