



保良局方譚遠良健樂中心

2018年11月份通訊



長者日 2018

長者日是香港社會服務聯會於 1979 年創立，舉辦日期是每年 11 月第三個星期日，最初名字為「老人節」。

直至 1993 年，香港政府承認「老人節」並將之改名為「長者日」，藉此表揚長者為社會貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。

2018 年 11 月 18 日為長者日，是日出示長者卡或長者八達通，
可免費乘搭公共交通工具。

了解多一點:

長者日公共交通搭乘優惠
<http://webcontent.hkcss.org.hk/el/scd2018/Pref2018.html>



愛心甜蜜長者日 2018

日期: 11 月 18 日(日)

時間: 下午 2:00

地點: 中心活動室

內容: 為答謝長者們對社會的貢獻，當日會免費為前來中心的會員提供美味糖水一碗。

備註: 數量有限，送完即止。

負責職員: 阿傑

主辦: 社會福利署 Social Welfare Department

長者咭辦事處

查詢電話 ENQUIRY 2152.2846-7

長者日 消費優惠

Privileges on Senior Citizens Day

18.11.2018 (星期日 SUNDAY)

長者咭持有人於指定商號享優惠
Exclusively for Senior Citizen Card Holders
at Designated Companies

參與商號名單
LIST OF PARTICIPATING COMPANIES

GET IT ON Google Play | Download on the App Store

長者咭計劃

www.swd.gov.hk



活動相片廊

小丑重現維園同慶 140 周年



「健步如飛」長者社區步行活動



布偶話劇道具及舞台製作工作坊



書法畫班

創藝同行



先知先覺



串珠班



唱歌班



睇多面能適體

奧米加 3 知多少!



Omega-3 是食物和人體中都能找到的一種脂肪，而我們最常接觸的三種成份，是屬於植物性的 ALA，以及屬於動物性的 EPA 與 DHA，可以分別於蔬果類及海鮮類食物中汲取。身體會以 Omega-3 去製造類花生酸，有助心血管系統、呼吸系統、免疫系統以及內分泌系統的運作，有研究指出吸收足夠的 Omega-3 能夠降低膽固醇及血脂，亦能夠紓緩類風濕關節炎。



三種最常見的 Omega-3 中，EPA 與 DHA 是保護心臟功能的最主要成份，根據美國心臟協會，成人每日的攝取量應為至少 500 毫克，心血管疾病的人士則為 1000 毫克，而高血脂人士在醫生指示下攝取量應為 2000 至 4000 毫克。

海產類中蘊含最多 Omega-3 的，除了大眾所知的三文魚，還有黃花魚，以每 100 克來計算，黃花魚含有 2100 毫克的 DHA 與 EPA，而三文魚則分別含有 1459 毫克 DHA 及 694 毫克的 EPA。



此外，含有豐富 Omega-3 的海產還包括盲槽、銀鱈魚、鯪魚、紅衫魚及鯖魚，每 100 克魚肉均含有 700 至 2000 毫克不等的 Omega-3。其他海產包括煮熟過的蠔、蝦、龍蝦、扇貝、蟹等，亦蘊含 Omega-3，不過未有上面魚類般豐富，大概有 100 至 200 毫克不等。除了新鮮的海鮮，罐頭類包括罐頭沙甸魚、三文魚及吞拿魚均含有 800 至 200 毫克不等的 Omega-3。

素食者六可靠吸收 ALA 轉化成少量的 DHA，亞麻籽油、奇亞籽與合桃蘊含豐富的 ALA。

蔡舜娟，1997 年加入中心，已經入會 21 年了，舜娟因家住曉麗苑，女兒告訴她附近有間老人中心而加入，入會後經常參與中心舉辦的節慶活動，運動班組等等，她說這裡的職員都很關心她，在這裡她很開心。

但近年因行動不太方便，女兒向職員詢問後加入中心的服務券，在中心得到更多的專業照顧服務。

她祝各位老友記身體健康，每天都開開心心。



中心精彩活動系列

長者交通安全隊步操 (11 月份)

日期: 11 月 26 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: 11 月 9 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



安卓智能手機班

日期:

11 月 19 日、24 日(一及六)

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



第三期生日會

日期: 11 月 28 日(三)

時間: 下午 2:00

地點: 中心活動室

名額: 40 名

費用: \$35

內容: 一起祝福 10-12 月壽星哥哥及壽星姐姐生日快樂

負責職員: 阿傑



體適能運動系列

★由註冊體適能教練教授

★普及健體運動

日期: 11月23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



★健身室會藉指導課

時間: 需與職員相約時間

費用: 30元/節(會員)

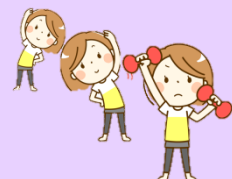
40元/節(非會員)

會藉: \$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



★健腦健樂聰明圈

日期: 11月15日起(逢星期四, 共5節)

時間: 上午 10:15

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



此活動由「老有所為活動計劃」贊助

熱心滿載好鄰舍

★武術散打班

日期: 11月2, 10, 16, 24, 30日(五、六)

時間: 下午 2:00

名額: 10名(開心義工隊)

費用: 免費

內容: 建立一個學習平台, 讓義工們可以一起學習及建立良好的鄰舍關係。

負責職員: 阿汶



老有所為
Opportunities for the Elderly Project

健康生活系列

健康檢查

日期: 11月21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



中心健康講座

食物及環境衛生講座

日期: 11月5日(一)

時間: 上午 10:00

地點: 中心活動室

主講: 食物環境衛生署

小中風大危險講座

日期: 11月12日(一)

時間: 上午 10:00

地點: 中心活動室

主講: 美國雅培

慎防跌倒講座

日期: 11月26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



環保減廢小丑團

日期: 11月29日(星期四)

時間: 下午 3:00

地點: 中心活動室

名額: 已登記之小丑隊隊員

內容: 讓小丑隊隊員重眾分享歡樂及
重溫小丑魔術技巧

負責職員: 阿傑



孝親感恩暖曖心

日期: 11月30日(五)

時間: 上午 10:00

地點: 中心活動室

名額: 10名

費用: \$10

內容: 幼稚園學生到中心探訪, 表演
及玩遊戲。

合辦機構: 宣道會陳李詠貞幼稚園

負責職員: 阿汶



創藝同行(社區照顧券班組)

唱歌班

日期: 5/11、12/11、
19/11、26/11(一)

地點: 本中心

時間: 下午 2:00

費用: 免費

導師: 毛翠坪老師



水墨畫班

日期: 1/11、8/11、
15/11、22/11、
29/11(四)

地點: 本中心

時間: 下午 2:15

費用: 免費

導師: 陳老師



穿珠班

日期: 6/11、20/11、
27/11(二)

地點: 本中心

時間: 下午 3:15

費用: 免費

導師: 麥瑞群老師



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。

環保基金-
長幼齊
識「碳」



布偶話劇訓練工作坊

日期: 11月5、7、12、14、19及26日
(星期一及三)

地點: 溫林美賢耆暉中心

集合時間: 下午 2:00

集合地點: 本中心

名額: 已登記之長幼齊識碳大使

費用: 免費

負責職員: 高姑娘



保良局長幼齊識「碳」



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

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: 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11(二)

時間: 下午 2:00-3:00

手語班組: 2/11, 9/11, 16/11(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

『12 月份例會時間』

日期：2018 年 12 月 5 日(星期三) (農曆十月廿八日)

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



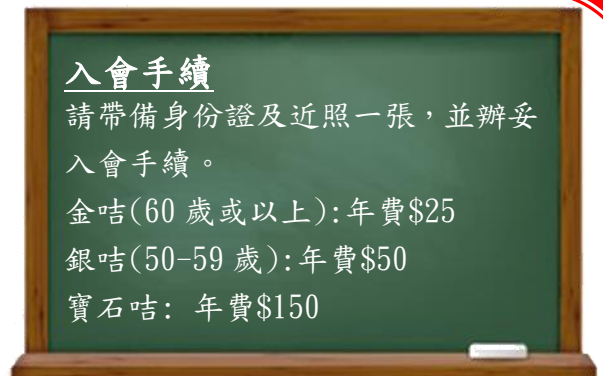
入會手續

請帶備身份證及近照一張，並辦妥入會手續。

金咕(60 歲或以上): 年費\$25

銀咕(50-59 歲): 年費\$50

寶石咕: 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	廿四	2	廿五	3	廿六	
						9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		4
						9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		
						10:15 ★健腦健樂聰明圈		10:00 先知先覺-手語班				廿七
						14:15 創藝同行-水墨畫班		14:30 老有所為-武術散打班				
5	廿八	6	廿九	7	三十/立冬	8	十月	9	初二	10	初三	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:00 關心會		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		11
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		10:15 愛心會		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		
10:00 食物及環境衛生講座		14:00 先知先覺-健腦運動操		14:00 善心會		10:15 ★健腦健樂聰明圈		10:00 先知先覺-手語班		14:30 老有所為-武術散打班		初四
14:00 創藝同行-歌唱班		15:15 創藝同行-穿珠班				14:15 創藝同行-水墨畫班		14:00 方老好聲音				
12	初五	13	初六	14	初七	15	初八	16	初九	17	初十	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		18
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		
10:00 小中風大危險講座						10:15 ★健腦健樂聰明圈		10:00 先知先覺-手語班				長者日
14:00 創藝同行-歌唱班						14:15 創藝同行-水墨畫班		14:30 老有所為-武術散打班				十一
19	十二	20	十三	21	十四	22	十五/小雪	23	十六	24	十七	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:00 健康檢查		9:00 秋季健步旅行日		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		25
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操				10:15 ★健腦健樂聰明圈		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		
10:00 安卓智能手機班		14:00 先知先覺-健腦運動操				(暫停)		14:00 普及健體運動		10:00 安卓智能手機班		
14:00 創藝同行-歌唱班		15:15 創藝同行-穿珠班				14:15 創藝同行-水墨畫班				14:30 老有所為-武術散打班		十八
26	十九	27	二十	28	廿一	29	廿二	30	廿三			
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站				
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操				
10:00 慎防跌倒講座		14:00 先知先覺-健腦運動操		14:00 第三期生日會		10:15 ★健腦健樂聰明圈		10:00 孝親感恩暖暖心				
14:00 創藝同行-歌唱班		15:15 創藝同行-穿珠班				14:15 創藝同行-水墨畫班		14:30 老有所為-武術散打班				
15:00 交通安全隊步操						15:15 環保減廢小丑團						

★由註冊體適能教練教授