



# 保良局方譚遠良健樂中心

## 2018年12月份通訊



### 聖誕節習俗

#### 聖誕大餐：

提起聖誕節定必想起聖誕大餐，火雞當然是招牌主菜了，還有許多聖誕節食品，像是薑餅、糖果等等，也是必備的點心。

#### 聖誕襪：

最早是一對紅色的大襪子，因為聖誕襪是要用來裝禮物的，當然是小朋友最喜歡的東西。晚上他們會將自己的襪子掛在床邊，等待第二天早上的驚喜，你們有無試過？

#### 聖誕卡：

是祝賀聖誕及新年的賀卡，上面印著關於耶穌降生故事的圖畫，以及慶祝聖誕快樂之類祝福的話，你們還會寫聖誕卡嗎？

#### 報佳音：

聖誕夜指 12 月 24 日晚至 25 日晨。教會組織一些聖詩班挨家挨戶地在 門口或窗下唱聖誕頌歌，叫作"報佳音"，意思是再現當年天使向伯利恒郊外的牧羊人報告耶穌降生的喜訊。

聖誕樹：在西方，不論是否為基督徒，過聖誕節時都要準備一棵聖誕樹，以增加節日的歡樂氣氛。

### 節慶活動

#### 普天同慶賀聖誕

日期:12月20日(四)

時間:上午 10:15

地點:中心活動室

名額:40 名

費用:\$35

內容:與會員大玩遊戲，幸運抽獎同慶聖誕節

負責職員:阿傑





# 活動相片廊



## OGCIO 智 NET 長者外展數碼計劃 - 1031 閉幕禮活動



## 長幼齊識碳 布偶話劇工作坊



## 老有所為 武術散打班



## 愛心甜蜜長者日 2018



## 先知先覺 健腦運動操



## 第四季健步旅行日



## 耆樂警訊活動





# 睇多面能適體

## 食得有營 - 食海鮮會引致高膽固醇?

膽固醇是脂肪的一種，體內膽固醇來源有兩種，一是從食物吸收的外來途徑（約 20-30%），其他由肝臟自行合成（約 70-80%）。

這兩種來源有互補作用，如果從飲食攝取減少，身體自行合成膽固醇就會自然增加。而事實上，只有動物性食物（如肉類及海鮮類）才含有膽固醇，植物性食物則完全不含膽固醇。



海鮮的膽固醇絕大部份分佈在頭、肥膏及卵裏面。

海鮮類經常被認為屬於膽固醇含量很高的食物，除魷魚及墨魚外，海鮮的膽固醇絕大部份分佈在頭、肥膏及卵裏面，例如蝦頭、蟹膏、魚子等。

如果只吃海鮮的肉，例如蟹肉、蝦肉、魚肉、帶子、海參及青口等，其膽固醇攝取跟一般肉類沒有多大分別。而且海鮮的肉類屬優質蛋白質來源，牠含不飽和脂肪較肉類多，而飽和脂肪卻比肉類低。

膽固醇及脂肪含量比較

海鮮			肉類		
食物(每100克)	脂肪(克)	膽固醇(毫克)	食物(每100克)	脂肪(克)	膽固醇(毫克)
蝦	1.7	152	牛肉(瘦)	2.3	58
帶子	0.8	33	豬肉(瘦)	6.2	81
龍蝦	1.1	95	豬肉(肥)	89	109
花蟹	1.1	78	豬潤	6.4	1017
蜆	1	34			
鮑魚	0.8	75			

資料來源：食物安全中心 ([www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk))

\* 據世界衛生組織建議，成人每天最多攝取 300 毫克膽固醇

不飽和脂肪是有益的脂肪，不但有益心臟健康，而且有助維持血液中的好膽固醇。

高膽固醇人士，反而要小心飽和脂肪及反式脂肪的攝取，前者如肥肉（五花肉）、內臟、午餐肉、香腸、動物皮層，後者如油炸食物、包裝餅乾、磚裝植物牛油、起酥油(Shortening)、部分氫化植物油 (Partially Hydrogenated Vegetable Oil)，西餅等。而且海鮮脂肪含量一般都較低，適量進食海鮮代替進食紅肉，對身體更有益處。

# 長者快樂故事

葉甜，2010年加入中心，轉眼間差不多9年了，初時認識中心是因為父母都住在曉麗苑，後來成為中心會員，更成為義工。令她更加認識這個社區，貢獻社會，並認識了一班志同道合的朋友，眼界亦廣闊了。

她特別喜歡這裡的溫暖感，同事們都對她非常關心，彷彿成為了第二個家，她期望在未來的日子繼續努力，關心社區、關心長者，大家身體健康。



## 中心精彩活動系列

### 齊唱賀聖誕

日期:12月14日(五)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:40名

費用:\$15

內容:可與職員一起同享唱歌的歡樂。

負責職員:阿傑



### 方老好聲音

日期:12月21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:

12月29日、31日(六,一)

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 (12月份)

日期:12月17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





## 體適能運動系列

### ★健腦健樂聰明圈

★由註冊體適能教練教授

### ★健身室會籍指導課

日期:詳情請參閱時間表

時間:上午 10:15

名額: 20

費用: \$75/5 堂

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



時間:需與職員相約時間

費用: 30 元/節(會員)

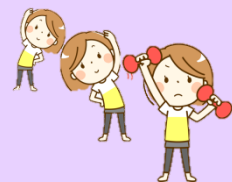
40 元/節(非會員)

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



### 安老地區探訪

日期: 12 月 20 日(四)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

內容: 義工到指定會員家中進行探訪, 同慶冬至歡樂。

負責職員:朱姑娘



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: 12 月 8,19,28 日(三,五,六)

時間:下午 2:00

名額:10 名(開心義工隊)

費用:免費

內容: 開心義工隊經過訓練後, 將會到幼稚園及院舍表演宣揚鄰舍關係。

負責職員:阿汶



老有所為  
Opportunities for the Elderly Project

### 福祿葫蘆穿珠班

日期:12 月 24 · 27 · 31 日(一,四)

1 月 3 日(一)

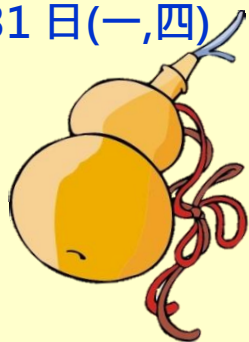
時間:下午 2:00

名額: 10

費用: \$60

內容:教授寓意福祿雙全的葫蘆穿珠擺設。

負責職員:朱姑娘



### 愛心之旅探訪日

日期:12 月 1 日(六)

時間:上午 10:00

名額: 10

費用: \$10

內容:邀請小學學生到中心探訪, 表演及玩遊戲。

合辦機構:堅樂小學

負責職員: 阿汶



## 環保減廢小丑團

日期: 12月07日(星期五)

時間: 下午 2:00

地點: 中心活動室

名額: 已登記之小丑隊隊員

內容: 重溫小丑魔術技巧

負責職員: 阿傑



## 社區小丑快閃活動

日期: 12月08日(星期六)

集合時間: 上午 10:30

集合地點: 本中心

名額: 已登記之小丑隊隊員

內容: 環保減廢小丑隊將到訪黃大仙中心進行快閃表演。

負責職員: 阿傑



## 即刻加入我地

如有興趣學習魔術技巧、表現技巧，同時又想把歡樂帶給其他人的，我們誠意邀請你加入我們一員。



## 健康檢查

日期: 12月19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



## 健康生活系列

## 中心健康講座

食物安全五要點講座

日期: 12月3日(一)

時間: 上午 10:00

地點: 中心活動室

主講: 食物環境衛生署



訓得好自然精神好講座

日期: 12月24日(一)

時間: 上午 10:00

地點: 中心活動室

主講: 雀巢佳膳



地點: 中心活動室

負責職員: 阿汶

## 創藝同行(社區照顧券班組)

### 唱歌班

日期: 3/12、10/12、17/12 (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: 6/12、13/12、20/12 (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: 4/12、11/12、18/12 (二)

地點: 本中心

時間: 下午 3:15

費用: 免費

導師: 麥瑞群老師



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: 4/12, 11/12, 18/12 (二)

時間: 下午 2:00-3:00

手語班組: 7/12, 14/12, 21/12, 28/12, (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。



電子簽到服務

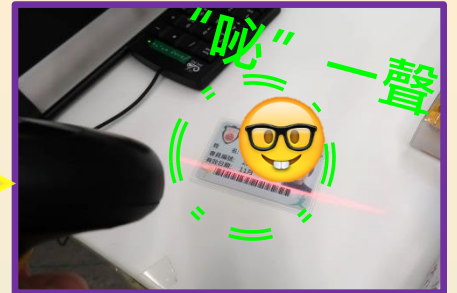
出示會員證



按下黃色制



紅光對準條碼



社區飯堂服務

主要為區內長者供價廉而營養豐富的飯餐  
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

『1月份例會時間』

日期：2019年1月2日(星期三) (農曆十一月廿七日)

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](mailto: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



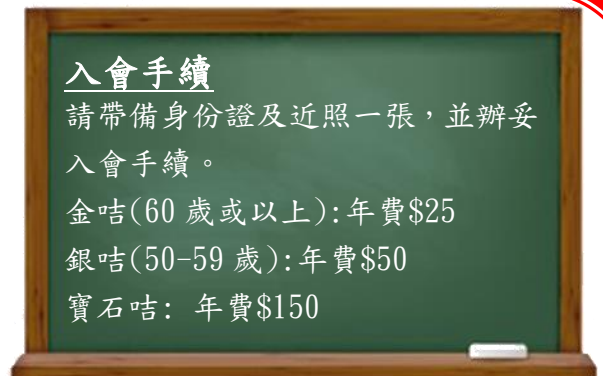
入會手續

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





# 保良局方譚遠良健樂中心

# 2018年12月份活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
					1 廿四	
					9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 愛心之旅探訪日	2 廿五
3 廿六	4 廿七	5 廿八	6 廿九	7 十一月/大雪	8 初二	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 食物安全五要點講座 14:00 創藝同行-歌唱班	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-健腦運動操 15:15 創藝同行-穿珠班	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 14:00 創藝同行-水墨畫班	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 環保減廢小丑團	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:30 社區小丑快閃活動 14:30 武術散打班	9 初三
10 初四	11 初五	12 初六	13 初七	14 初八	15 初九	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-歌唱班	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-健腦運動操 15:15 創藝同行-穿珠班	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 10:15 ★健腦健樂聰明圈(暫停) 14:00 創藝同行-水墨畫班	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 齊唱賀聖誕	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	16 初十
17 初八	18 初九	19 初十	20 十一	21 十二	22 十三/冬至	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-歌唱班 15:00 交通安全隊步操	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-健腦運動操 15:15 創藝同行-穿珠班	9:00 健康檢查 14:30 武術散打班 15:30 幼稚園探訪	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 普天同慶賀聖誕 14:00 創藝同行-水墨畫班 14:00 安老地區探訪	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 方老好聲音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	23 十四
24 十五/平安夜	25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 訓得好自然精神好講座 14:00 福祿葫蘆穿珠班	聖誕節	聖誕節翌日	9:15 售賣飯票 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 福祿葫蘆穿珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 先知先覺-手語班 14:30 武術散打班 15:30 曙光護老院探訪	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 安卓智能手機班	30 廿一
31 廿二/除夕						
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 安卓智能手機班 14:00 福祿葫蘆穿珠班						

★由註冊體適能教練教授