



保良局方譚遠良健樂中心

2018年2月份通訊



狗年大吉



[二零一八·狗年大吉]



活動相片廊

保良局方讓遠良健樂中心

耆樂小丑上課花絮



環球廚神-慈善麻雀王大賽



保良局慈善跑 2018



安老服務 30 周年慶典暨第三屆義工嘉許禮



長者快樂故事-陳庭焯

陳庭焯 (會員稱呼: 陳生), 2003 年跟陳太一起加入成為會員; 在中心裡人人都稱他做「隊長」, 皆因他是中心的香港交通安全隊隊長, 每月都會相約隊員在中心相眾, 帶領他們進行步操練習及聯誼一番, 除此之外, 他還很喜歡參加我們的唱歌班及旅行。

他認為這裡的職員每個都對老友記很好, 很多時都以長者的角度出發, 協助去解決困難, 所以感覺在這裡很溫暖, 他會跟各位一樣繼續支持中心。



體適能多面睇

開心健步行，每天樂強身

每天累積至少 30 分鐘的中等強度有氧體能活動（每分段不少於 10 分鐘）或步行 6000 至 8000 步，對長者健康有莫大裨益。

步行可說是最安全和有效的有氧運動，在日常生活中可隨時進行，既易實行，又能增強體魄，運動量適中和姿勢正確的步行又稱為[健步行]。

健步行的好處

1. 促進血液循環，增強心肺功能，消耗熱量，有助保持健康體重；
2. 有助控制血壓、血脂、膽固醇和血糖水平，減低患上心血管病、高血壓和糖尿病的風險，並可預防部分癌症；
3. 有助鞏固骨骼、預防骨質疏鬆症，更可強化肌肉和關節，有助紓緩壓力，使頭腦靈活、加強記憶力
4. 有助長者強身健體，改善身體靈活度和平衡力

步行的姿勢

1. 無論上下斜坡或平路，盡量挺直身體放鬆肩膊，抬起頭望前方。
2. 步行時微微抬高大腿將腳掌向前，像平時走路一樣，手肘彎曲，雙手放鬆。



步行的技巧

1. 放鬆肌肉，別讓肌肉拉緊。
2. 腳部接觸地面時，腳跟帶動到前腳掌再到腳尖；步行時，帶動身體重心轉移。
3. 雙臂配合下肢步幅自然地擺，較日常散步的步幅為大三分之一，視乎個人體型而定。



步行的速

1. 開始時嘗試較短的路程，然後循序漸進，呼吸與心跳率應自然地慢慢增加。
2. 因應步行強度調整呼吸。適當的步速令步行時呼吸加快，但仍保持說話自如為佳。



2月中心精彩活動系列

春

春

福袋送暖關愛同歡樂

溫馨提示

日期:2月3日(六)

時間:下午 2:30-4:00

地點:中心活動室

名額:80

費用:\$10

內容:派發福袋、遊戲、精彩表演

合辦機構:香港中華傳統文化獅子會

負責職員:阿雄

備註:已報名會員,請準時出席

*其他會員可於 8/2-14/2/2018 憑會員証前來領取福袋



新春齋宴賀豐年

日期:3月6日(二)(年十九)

時間:上午 10:45-13:30

費用:\$110(包旅遊巴接送)

名額:46

負責職員:阿傑

內容:一齊去普光齋享受新春齋菜

抽籤日期:2月8日(四)上午 9:30

(夫妻可共用一籤,其他需分開落籤)

菜單:

滷味拼盤

五寶素羹

醬爆茄柳玉茄

鎮江素軟骨

北菰豆腐

魚付翠玉瓜

瑤柱扒時蔬

五柳仙班

絲苗白飯

精美甜點

區智與你同歡樂

日期:2月9日(五)

時間:下午 2:15

地點:中心活動室

名額:15 費用:\$10

內容:手工、表演、熱身遊戲

合辦機構:藍田區智會

負責職員:阿汶



戊戌年敬老賀新春

日期:2018年2月27日(二)

農曆正月十二日

時間:上午 10 時 30 分至下午 2 時

地點:九龍灣國際展貿中心

內容:長者匯演、嘉賓新春祝賀、抽獎及午膳

費用:90(已包旅遊巴來回車費)

名額:72

抽籤日期:2月9日(五)

上午 9:30(中籤後請即時報名)

集合時間:上午 9:00

集合地點:本中心

(夫妻可共用一籤,其他需分開落籤)





喜迎狗年賀新春

日期:3月1日(四)(年十四)

時間:上午 10:15

費用:\$35

名額:50

內容:與參加者玩遊戲、抽獎，共慶新年。

負責職員:阿汶



方老好声音 2018.02

日期:2月28日(三)

時間:下午 2:00-4:00

費用: \$15

名額: 20

負責職員:阿傑

- 備注:1) 活動當日先到先唱，每人可唱兩輪，
- 2) 參加者可自攜正版卡拉 OK 光碟或使用中心的光碟，
- 3) 22/12/17 參加者可免費報名

安卓智能手機班

日期 2月23,24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

認識消化不良講座

日期 2月5日(一)

時間:上午 10:00

主講:衛生處

你要減肥嗎講座

日期 2月12日(一)

時間:上午 10:00

主講: 益力多公司

百變平安鐘講座

日期 2月26日(一)

時間:上午 10:00

主講: 長者安居協會

地點:中心活動室

負責職員:阿汶



健康及活動系列

健康檢查

日期:2月28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



吉 祥 如 意



人事動向 實習同學分享



各位，我係來自明愛的實習社工方方，在未來我會逢星期一、三和四都會在中心實習和舉行班組活動，歡迎各位隨時搵我傾偈！並預祝各位老友記農曆新年快樂、身體健康！

大家好，我都係來自明愛專上學院嘅實習社工麥嘉丰，大家除了可以搵我傾偈，還可以參加我的班組活動，一齊玩樂一番。預祝各位老友記在新的年開開心心、龍馬精神。

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: 2月8,22日

3月5,8,15日(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(2)

日期:2月13,26日(週一,二 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

(二月暫停)



首次參加的會員可優先報名!



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃 好「義」事一欄

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。

唉！都唔知
點解最近成
日無記性...

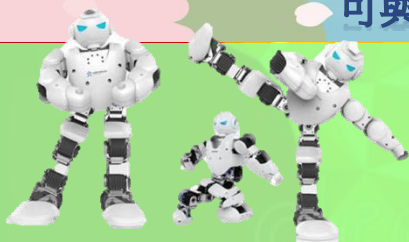


我知道中心有個
認知障礙症預防
計劃，費用全免
架！不如我地都
一齊去做檢測啦！

計劃舉行日期：2017年12月至2019年1月

【如檢測後符合資格的會員，將邀請參與本計劃】

如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員朱姑娘/阿雄聯絡。



「智『Net』數碼社區長者外展計劃」 義工招募

「智『Net』數碼社區長者外展計劃」將招募義工參與為期3堂的培訓課，培訓過後，將會被安排到安老院舍探訪，並利用數碼產品/機械人鼓勵院友多點接觸資訊科技設備。

由現在開始有意成為「智 NET 長者數碼大使」的老友記請各向阿傑查詢及報名。

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
兩饅一湯及白飯	上午 11:45	\$12
兩饅、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

【月訊督印：黎志榮 編輯及設計：蘇志雄 撰稿：馮家傑、黎健汶】

『3月份例會時間』

日期：2018年3月7日(星期三) (農曆一月二十日) 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 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 十六	2 十七	3 十八	
一 八 年 農			9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:45 玉蝶(福杯滿溢迎新歲 午餐會) 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 14:30 福袋送暖關愛同 歡樂	4 十九
5 二十	6 廿一	7 (例會)廿二	8 廿三	9 廿四	10 廿五	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 認識消化不良 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	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 14:15 匡智與你同歡樂	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	11 廿六
12 廿七	13 廿八	14 廿九	15 三十	16 正月	17 初二	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 你要減肥嗎講座 14:00 安老地區 探訪(2A)	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 修姿強骨震動杆★	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 安老地區 探訪(2B)	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 耆青小丑訓練班(暫停)	年初一	年初二	18 年初三
19 初四	20 初五	21 初六	22 初七	23 初八	24 初九	
年初四	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選	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 10:15 安卓智能手機班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 10:15 安卓智能手機班	25 初十
26 十一	27 十二	28 十三	1/3 十四	2/3 十五	3/3 十六	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 百變平安鐘講座 14:00 修姿強骨震動杆★	9:00 敬老賀新春	9:30 健康檢查 14:00 方老好聲音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 喜迎狗年賀新春 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	4/3 十九

★由註冊體適能教練教授

名人勵志語錄：

要成功不需要什麼特別的才能，只要把你能做的小事做得好就行了。~維龍