



保良局方譚遠良健樂中心

2018年3月份通訊



祝大家
復活節快樂

Happy
Easter!



活動相片廊

湯包送暖顯關懷



福袋送暖關愛同歡樂



香港交通安全隊步操



長者快樂故事-藍潔玲

藍潔玲(會員稱呼:潔玲), 在 8 年前退休後成為中心的會員, 一開始她是想到中心參加唱歌班, 當中認識到不少朋友和中心職員, 直到現在, 她每星期都會到中心的健身室做運動。運動不但令她身體愈來愈好, 更讓一直害怕行樓梯的她現在也能輕鬆應付自如, 做日常工作都不會覺得吃力。

她祝願各位中心的老友記新一年身體健康, 她還有一小貼士分享, 就是不要常躲在家中, 要參與多點戶外活動, 例如:到中心做運動等等。

睇多能適體

長者椅上操

備註：(坐在穩固的椅上進行，不宜用摺椅或辦公室活動椅)



1.起右腿，然後放下；再提起左腿，然後放下，共提腿8次。



2.第1組動作，每次提腿時，雙手同時推向前面上方，共8次。

3.右腿，再提左腿，雙手同時輪流在右方和左方拍掌，共8次。



4.第1組動作，提腿稍高，雙手同時在腿下拍掌，共8次。

5.略為離開椅背，兩臂屈曲，指尖向上，手肘提高至胸前，然後手肘向兩側張開再收回，共8



3 月中心精彩活動系列

新年度四月
開始誠邀
續證



保良局方譚遠良健樂中心
會員証

姓名: 常歡笑(1 月)
會員編號: 2241-1234
有效日期: 3 月



基本會員：

金咭(60 歲或以上) 年費\$25

銀咭(50-59 歲) 年費\$50

寶石咭會員：年費\$150

詳情請向中心查詢

第四期生日會

日期:3 月 14 日(三)

時間:下午 2:15

地點:中心活動室

名額:60

費用:\$35

內容:一起祝福 1-3 月的壽星哥
哥和壽星姐姐生日快樂

負責職員:阿傑

備註:1-3 月生日會員優先報名



禪繞好心情

日期:3 月 12,15,19,22,28(共 5 節)

時間:下午 2:00

名額:8 人

費用:\$30

內容:透過學習禪繞繪畫方法,舒緩
壓力,培養寧靜的心神。

負責職員:實習學生方曉彤



知音會友齊齊唱

日期:3 月 13 日(二)

時間:下午 2:00-4:00

地點:中心活動室

費用:\$15

名額:50

內容:與職員共歡唱及玩樂

負責職員:阿傑

備註:

1) 有興趣唱歌表演的會員, 請 3
月 9 日前提供卡拉 OK 光碟給職員。



U3A 趣緻賀年小狗串珠班

日期:3 月 9,16,23,24,29 日

(共 5 節)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:10

費用:\$100

內容:教授趣緻小狗串珠擺設

導師:麥瑞群

負責職員:朱姑娘



冬日送暖探訪日

日期:3月26日(一)

時間:下午 2:15

地點:中心活動室

費用:\$10

名額:15

內容:老師、同學到中心探訪老友記，玩遊戲及送禮物

合辦機構:蔡繼有學校

負責職員:阿汶



安卓智能手機班

日期 3月10,24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



方老好聲音(2018.03)

日期:3月27日(二)

時間:下午 2:00-4:00

地點:中心活動室

費用:\$15

名額:20

負責職員:阿傑

備注:

- 1)活動當日先到先得，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



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(3)

三月份暫停

★健力強肌橡筋帶(3)

三月份暫停

首次參加的會員可優先報名!

健康及活動系列

中心健康講座

觀塘歷史發展講座

日期: 3月19日

主講: 蘇麗珍議員

肌肉及骨骼講座

日期: 3月26日

主講: 長者安居協會

地點: 中心活動室

負責職員: 阿汶



健康檢查

日期: 3月21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、



保良局
PO LEUNG KUK 主辦

領展
LINK



領展
愛·匯聚計劃 贊助
Link Together Initiatives



耆青小丑~快樂速遞

計劃簡介:

本計劃以正向心理學為基礎的「快樂七式」，融合小丑表演藝術元素，鼓勵有志傳遞快樂的長者參與，組成「耆青小丑隊」，長幼合作，於全港各區以快閃形式宣揚快樂。

2018年1月至2018年2月
「耆青小丑」義工培訓

2018年2月至2018年4月
耆青小丑
下游培訓
(企業及青少年
互動工作坊)

2018年2月至2018年9月
快樂速遞
(快閃快樂
社區)

2018年3月及5月
「領」悟快樂
「展」現愛
大巡禮

如欲查詢及報名，請與保良局安老服務單位職員聯絡。



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。

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

◆特別通告◆

4 月份

例會將改於第二個星
期三, 11 號舉行！

「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。

【月訊督印：黎志榮 編輯及設計：蘇志雄 撰稿：馮家傑、黎健汶】

『4 月份例會時間』

日期：2018 年 4 月 11 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 方春艷



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
			1 十四	2 十五	3 十六	4
			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 10:00 名片精選	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	十七
5 十八	6 十九	7 二十	8 廿一	9 廿二	10 廿三	11 廿四
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 健腦健樂聰明圈★ 15:00 交通安全隊步操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:45 新春齋宴賀豐年	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 U3A 趣緻賀年 小狗串珠班	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	18
12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 二月	18 初二
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 禪繞好心情	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 知音會友齊齊唱	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:15 第四期生日會	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(完)	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 U3A 趣緻賀年 小狗串珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	25
19 初三	20 初四	21 初五/春分	22 初六	23 初七	24 初八	25 初九
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 觀塘歷史發展講座 14:00 禪繞好心情	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選	9:00 健康檢查 14:00 禪繞好心情	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 禪繞好心情	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 U3A 趣緻賀年 小狗串珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班 14:00 U3A 趣緻賀年 小狗串珠班	1/4
26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四	31 十五	十六
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 肌肉與骨骼講座 14:15 冬日送暖探訪日	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 方老好聲音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 禪繞好心情	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 U3A 趣緻賀年 小狗串珠班	耶穌受難節	耶穌受難節翌日	十六

★由註冊體適能教練教授

名人勵志語錄：

每一種挫折或不利的突變，是帶著同樣或較大的有利的種子。~ 愛默生