



保良局方譚遠良健樂中心

2018年4月份通訊



環保基金 - 長幼齊識「碳」

推行期：2018年4月 - 2019年9月

※ 網上分享

透過網上平台，分享衣、食、住、行四方面的低碳生活經驗

※ 識碳大使

由長者擔任「識碳大使」推廣低碳生活：協助於網上分享、發佈環保資訊、參與低碳生活訓練及布偶劇工作坊、社區巡迴演出

※ 布偶話劇

巡迴布偶話劇，向社區傳遞低碳訊息

※ 綠趣耆想

捕捉「綠趣耆想」，透過攝影比賽及搜集生活點子，讓社區人士互相分享及互動體驗

活動相片廊



新春齋宴賀豐年



Copyright (c) Dcong.co.kr All

U3A 趣緻賀年
小狗串珠班



丁酉年 17-18 籌款
節目頒獎禮

The INPLUSWEB IS No. 1 in
total solution partner in Korea
The INPLUSWEB IS No. 1 in



葉甜小姐榮獲 17/18
特飾便服日

籌款額最高獎

體適能多面睇



盆骨前傾腳麻痺，
伸展運動幫到你！

早安健康



坐比站還傷腰1.8倍

骨盆前傾讓你腳麻腹脹又變胖！
伸展運動矯正治腰痛

- 現代人的生活型態大多以坐為主，明明消耗的體力不多，但卻總覺精神不濟、腰酸背痛？其實，久坐對腰的負擔相對站姿的壓力大 1.8 倍！
- 若果長時間以不正確的姿勢坐著，更容易造成盤骨歪斜，導致肩頸痛。
- 透過一個簡單的盤骨運動，不僅能改善盤骨前傾，還能幫助你找到最舒服的坐姿！

骨盤前後運動

透過前後活動盤骨，可改善盆骨前傾的問題。

動作 1. 雙手在胸前交叉，前後活動盤骨，背部反折時吸氣。

動作 2. 背部拱起時吐氣。1 和 2 是一次，來回 10 次，重複 3 組。

動作重點： 這個動作本身就是一種肌力鍛鍊，此外在前後擺動的過程中，也可以找到坐著時會感到放鬆的盤骨位置。



黎健汶
體適能教練



資料轉載：早安健康網頁

長者快樂故事

陳吐色(吐色) 退休後一直負責照顧丈夫，至 2017 年跟丈夫仲居加入中心，初期並不了解中心服務，其後獲中心治療師及社工姑娘介紹下，丈夫在中心除了得到悉心的專業照顧外，自己亦在中心開始嘗試不同的興趣，增進自己的知識及擴闊社交網絡，她再次多謝中心每一個同事對她關顧。



中心精彩活動系列

長者健康操

日期:4月21、28日(六)

時間:下午 2:30

地點:中心活動室

名額:每節 10 名

費用:每節\$10

合辦機構:中國香港體適能總會

負責職員:阿汶



第三季健步旅行日

日期:4月25日(三)

集合時間:上午 9:00

集合地點:中心活動室

名額:27 名

費用:\$150(包旅遊巴來回接送)

內容:城門水塘健步徑(路程約 3.4 公里,步行約 50 分鐘)→富豪東方酒店享用自助午餐

抽籤日期:4月13日(五)上午 9:30

備註:健步行計劃會員優先報名

負責職員:阿汶

樂在耆中

日期:4月16, 18, 23, 25, 30日
(共 5 節)

時間: 星期(一)下午 2:30

星期(三)下午 2:00

地點:中心活動室

名額:8 名

費用:\$30

內容:透過遊玩桌上遊戲，減少日常壓力並建立正面個人形象，增強個人的幸福感。

長幼樂融融探訪日

日期:4月21日(六)

時間:上午 10:00

地點:中心活動室

名額:10 名

費用:\$10

內容:學生義工到中心探訪，表演及玩遊戲。

合辦機構:香港千禧青年獅子會

負責職員:阿汶

方老好聲音

日期:4月20及27日(五)

時間:下午2:00

地點:中心活動室

名額:每節15名

費用:每節\$15

負責職員:阿傑



安卓智能手機班

日期:4月14,28日(六)(共2節)

時間:上午10:15

地點:中心活動室

名額:10名

費用:\$30

內容:教授安卓智能手機應用程式

負責職員:阿汶



智『NET』數碼社區長者外展計劃義工招募及培訓

內容:本計劃將進行義工招募及參與為期3堂的培訓,希望義工協助進行探訪工作及推行計劃,利用數碼產品鼓勵其他長者多接觸資訊科技設備。

課程日期:4-5月(待定)

費用:免費

名額:15人

負責職員:阿傑



長者交通安全隊步操

(4月份)

日期:4月9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

★由註冊體適能教練教授

耆樂觀塘運動班

日期:4月至6月

內容:由體適能教練教授各項運動班

備註:手帶計劃會員優先報名

負責職員:阿汶

★健腦健樂聰明圈

日期:4月19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



健康生活系列



中心健康講座

痛風關節痛講座

日期:4月23日(一)

時間:上午 10:00

主講:雀巢佳膳(香港)有限公司

認識抑鬱症講座

日期:4月30日(一)

時間:上午 10:00

主講:衛生署

地點:中心活動室

負責職員:阿汶



健康檢查

日期:4月18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

智「NET」長者外展數碼計劃

本局安老服務獲香港特別行政區政府 政府資訊科技總監辦公室贊助，讓居住於院舍及使用日間護理中心、家居照顧服務及隱蔽長者服務的長者，體驗資訊科技融入生活的樂趣及便利，充實長者在身、心、社、靈四大層面得到全方位關顧，包括健康關注、社交溝通、舒緩情緒、心靈滿足等方面去提升長者的生活質素，建構一個智能友善長者生活化的社區環境。

推行日期

2017年11月至2018年10月

活動包括：

- 義工培訓
- 親善家訪 - 數碼生活體驗日
- 智「NET」長者社區數碼體驗日



有關報名及查詢可向職員阿傑聯絡。



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃 好「義」事一欄

活動通訊

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。

運動班組: 3/4(二), 9/4(一), 16/4(一), 23/4(一), 30/4(一), 時間: 下午 1:30-2:30

認知班組: 6/4(五), 17/4(二), 24/4(二), 時間: 下午 2:00-3:00

如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員朱姑娘聯絡。



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。

如欲查詢及報名，請與職員阿傑聯絡。

社區飯堂服務

主要為區內長者供價廉而營養豐富的飯餐
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
兩饅一湯及白飯	上午 11:45	\$12
兩饅、白飯、水果	下午 5:00	\$12

【月訊督印：黎志榮 編輯及設計：馮家傑 撰稿：馮家傑、黎健汶】



『5月份例會時間』

日期：2018年5月2日(星期三) (農曆三月十七日) 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

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 唐榮 韓運清
黃少豪 方春霞 許小玲 蔡偉妍 方春艷

保良局方譚遠良健樂中心

2018年4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
2 十七	3 十八	4 十九	5 二十	6 廿一	7 廿二	8
復活節星期一 中心休息	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 13:30 先知先覺運動班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	清明節 中心休息	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 先知先覺手工班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	廿三
9 廿四	10 廿五	11 (例會)廿六	12 廿七	13 廿八	14 廿九	15
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 耆樂觀塘運動班 13:30 先知先覺運動班 15:00 交通安全隊步操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 13:30 護眼講座及 視力篩查講座	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	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 安卓智能手機班	三十
16 三月	17 初二	18 初三	19 初四	20 初五/穀雨	21 初六	22
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 耆樂觀塘運動班 13:30 先知先覺運動班 14:30 樂在耆中	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 耆樂觀塘運動班 14:00 先知先覺手工班	9:00 健康檢查 14:00 樂在耆中	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 14:00 方老好聲音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 長幼樂融融探訪日 14:30 長者健康操(1)	初七
23 初八	24 初九	25 初十	26 十一	27 十二	28 十三	29
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 痛風關節痛講座 13:30 先知先覺運動班 14:30 樂在耆中	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 耆樂觀塘運動班 14:00 先知先覺手工班	9:00 第三季健步 旅行日 14:00 樂在耆中	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 14:00 方老好聲音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班 14:30 長者健康操(2)	十四
30 十五	1/5 十六	2/5 (例會)十七	3/5 十八	4/5 十九	5/5 二十	6/5
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 認識抑鬱症講座 13:30 先知先覺運動班 14:30 樂在耆中	勞動節 中心休息	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 名片精選	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	廿一

★由註冊體適能教練教授