



# 保良局方譚遠良健樂中心

## 2018年6月份通訊



### 起源

端午節(五月初五)，流傳著吃粽子和賽龍舟的習俗，據說為了紀念愛國詩人屈原。屈原是戰國時代楚國的忠臣，卻被奸臣陷害，報國無門，只能暗自憂心後，在農曆五月五日(端午節)這天，投江自盡。人民都紛紛划船去拯救他，這就是端午節划龍舟的起源。人民又有感於他的忠誠報國，恐怕他被大魚吃了，就用竹筒裝了糯米，做成粽子，拋入江裏，希望魚兒只吃粽子，不吃屈原，後來改用竹葉包粽子，在端午時食用，以為紀念屈原。

中心將於 6 月 18 日(一) 端午節休息一天。

### 節慶活動

#### 當端午遇上父親節

日期:6月13日(三)

時間:上午 10:00

地點:中心活動室

名額:40名

費用:\$35

內容:與參加者玩遊戲，抽獎，唱歌和讚頌父親的偉大。

負責職員:阿傑

### 起源

父親節是一個為感謝父親而慶祝的節日，始於二十世紀初的美國。每個國家的父親節日期都不盡相同，也有各種的慶祝方式。全世界大部份的國家與地區是在6月的第三個星期日慶祝父親節，包括港澳等地。



# 活動相片廊



智NET長者外展數碼計劃-義工培訓



UA Finance 社區步行活動



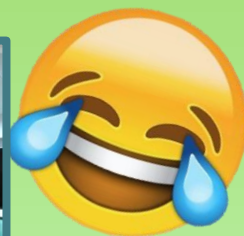
口腔護理講座+牙齒檢查



「耆青小丑」快樂速遞社區巡禮



親親母親頌親恩





# 體適能多面睇

## 深層脊椎舒緩操

下面 5 個動作請配合深呼吸，慢慢地連續做 8~10 下，每一下都盡量伸展到極限，這時會發現伸展的範圍越來越大，動作越來越輕鬆流暢，脊椎、肌肉都被伸展。



### 前後伸展



雙手互扣放在後腦勺，吸氣時胸口向前，將整個背部往後伸展到底，吐氣時，將身體往前彎到底。注意千萬不能「彎頸」、「彎腰」，讓少數幾節脊椎承受過大的壓力。

雙手放在腿上，搭配深吸氣身體往一邊旋轉到底，吐氣時慢慢回正換邊，將整個脊椎旋開，在中心軸上左右旋轉，肩膀始終保持水平，不可以出現高低。

### 左右旋轉



### 左右側彎



雙手十指交扣放在後腦勺，吐氣時身體側倒向一邊，吸氣時慢慢回正換邊，徹底伸展脊椎、側腰的肌肉，過程中想像背後有一道牆，身體貼著牆往兩邊倒。

雙腳微開，輪流將一側屁股抬離椅面，過程中可以活動腰椎、骨盆，還能活化側腰的肌群、臀部的肌肉。這個動作很挑戰骨盆的控制。

### 左右抬臀



馮家傑  
體適能教練



資料參考：iFit 愛瘦身

# 長者快樂故事

馬珍，於 2016 年加入中心，當時她正值大病初癒，並且不了解中心的服務，亦不知道中心服務是否適合自己，其後獲社工及物理治療師介紹下加入中心。在中心教練指導下，她嘗試使用健身室器械設施，並慢慢感受到運動對其健康生活有莫大有幫助。她最後祝福各位老友記每天都能夠開開心心，健健康康。



## 健康生活系列

### 健康檢查

日期:6月20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

從腸計議講座

日期:6月25日(一)

時間:上午 10:00

地點:中心活動室

主講:雀巢佳膳香港)有限公司

地點:中心活動室  
負責職員:阿汶



## 中心精彩活動系列

### 長者交通安全隊步操 (6月份)

日期:6月4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:6月15及29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





## 體適能運動系列

★由註冊體適能教練教授

### 貴氣逼人貴婦狗穿珠班

日期:6月14,20,21,27,28日

時間:下午2:00

名額:10

費用:\$60

內容:教授充滿貴氣的貴婦狗擺設

導師:麥瑞群

負責職員:朱姑娘

### ★健腦健樂聰明圈

日期:7月05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

### ★耆樂觀塘運動班

日期:4-6月

內容:由體適能教練各項運動班

負責職員:阿汶

備註:手帶計劃會員優先報名



## 環保基金 - 長幼齊識「碳」

推行期:2018年4月-2019年9月

### 精彩活動

6月22日(五)	長幼齊識碳義工培訓	下午2:00
7月27日(五)	長幼齊識碳訓練「衣」	下午2:00
8月16日(四)	長幼齊識碳訓練「食」	下午2:00
8月24日(五)	長幼齊識碳訓練「住」	下午2:00
9月14日(五)	長幼齊識碳訓練「行」	下午2:00

齊為環保出分力  
請即加入成為  
義工

有興趣參加的可向社工高姑娘聯絡

自 2015 年起，全球首創的中電「全城過電」計劃每年捐出港幣 600 萬元，令約 20,000 個有需要家庭受惠。今年再接再厲，繼續舉辦中電「全城過電」計劃，結合節能與關愛兩大元素。參加者在活動期間積極慳電，響應慳錢之餘，中電會將參加者慳到的電，以股東的資金捐贈予有需要人士，協助他們減輕電費開支。

只要你積極慳電，除可以協助社會有需要人士減輕電費開支，更可宣揚關愛精神，令節能變得更有意義，立即行動！

### 獨居/雙老長者

- 需領有「社會保障援助(綜援)」或
- 「高額/普通長者生活津貼」



### 居於惡劣環境(非公屋)並經濟困難

- 需領有「在職家庭津貼」或
- 「社會保障援助(綜援)」或
- 「全額書簿津貼」

### 中度至嚴重殘疾人士

- 需領有「社會保障援助(綜援)」或
- 「普通/高額傷殘津貼」



### 有需要留宿的特殊學校學生

- (此類別只限特殊學校申請)
- 「普通/高額傷殘津貼」或
- 「社會保障援助(綜援)」或
- 「全額書簿津貼」

有意申請請攜帶身份證、電費單、綜援/長生津合格通知書與阿傑聯絡

## 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。



### 義工外出探訪活動

日期: 4/6 (一), 16/7 (一),  
地點: 探訪康寧護理中心+ 曉光  
護老中心  
探訪對象: 院友

### 數碼生活體驗日(服務券)

日期: 6月2日, 23日  
時間: 上午 10:15

### 互動機械人治療小組(服務券)

日期: 6月1, 8, 15, 22, 29日, 7月6日  
時間: 上午 10:15

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

5月  
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: 4/6(一), 11/6(一), 25/6(一), 時間: 下午 1:30-2:30

認知班組: 5/6(二), 12/6(二), 19/6(二), 26/6(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。



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
兩饊一湯及白飯	上午 11:45	\$12
兩饊、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】



『7 月份例會時間』

日期：2018 年 7 月 4 日(星期三) (農曆五月廿一日) 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 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	十八	2	十九	
									9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站	3
									9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操	
									10:15 互助機械人治療小組		10:15 數碼生活體驗日	二十
4	廿一	5	廿二	6	廿三/芒種	7	廿四	8	廿五	9	廿六	
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	10
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	
13:30	★先知先覺 - 運動班	10:00	名片精選	14:00	善心會	10:15	★健腦健樂聰明圈	10:15	互助機械人治療小組	14:00	耆樂觀塘運動班	廿七
15:00	交通安全隊步操	14:00	先知先覺 - 手工班			15:00	★耆樂觀塘運動班					
		15:00	★耆樂觀塘運動班									
11	廿八	12	廿九	13	三十	14	五月	15	初二	16	初三	
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	9:30	早晨健樂站	17
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	
13:30	★先知先覺 - 運動班	10:00	名片精選	10:00	當端午遇上父親節	10:15	★健腦健樂聰明圈	10:15	互助機械人治療小組	14:30	匯豐義工探訪	初四
		14:00	先知先覺 - 手工班			14:00	貴氣逼人貴婦狗穿珠班	14:00	方老好聲音			父親節
		15:00	★耆樂觀塘運動班									
18	初五	19	初六	20	初七	21	初八	22	初九	23	初十	
		9:30	早晨健樂站	9:00	健康檢查	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	24
		9:45	精裝健體操	10:00	名片精選	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
端午節		10:00	名片精選	14:00	貴氣逼人貴婦狗穿珠班	10:15	★健腦健樂聰明圈	10:15	互助機械人治療小組	10:15	數碼生活體驗日	十一
		14:00	先知先覺 - 手工班			14:00	貴氣逼人貴婦狗穿珠班	14:00	長幼齊識碳義工培訓			
25	十二	26	十三	27	十四	28	十五	29	十六	30	十七	
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	
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	從腸計議講座	10:00	名片精選	14:00	貴氣逼人貴婦狗穿珠班	10:15	★健腦健樂聰明圈	10:15	互助機械人治療小組			
13:30	★先知先覺 - 運動班	14:00	先知先覺 - 手工班			14:00	貴氣逼人貴婦狗穿珠班	14:00	方老好聲音			

★由註冊體適能教練教授