



保良局方譚遠良健樂中心

2018 年 7 月份通訊



第一屆世界盃？

首屆世界杯足球賽於 1930 年 7 月 13 日至 30 日在烏拉圭舉行。最終東道主烏拉圭在決賽中 4-2 擊敗阿根廷，成為首個世界杯冠軍。今年是第 21 屆國際足總世界盃，舉辦國為俄羅斯。距史上第一屆世界盃已有 88 年。

歷屆冠軍球隊

歷屆世界盃全都是歐洲 (11 冠) 或者南美洲球隊 (9 冠) 奪冠。巴西奪得世界盃的次數最多，拿下 5 屆。也是唯一每屆賽事都參賽的球隊。

球賽規則

12 碼：防守球員在己方禁區內犯規，就會被判罰十二碼

球員數目：每隊 11 名正選球員 (包括龍門) 和 11 名後備

時間限制：上、下半場各 45 分鐘，中場休息 15 分鐘。

換球員：每隊在比賽中可換 3 名球員，但被換出的球員不可再次入場比賽

黃牌紅牌：兩面黃牌會變紅牌，球員會被罰即時離場，並且於下一場賽事亦不能出場作賽

2018 年世界盃足球賽

FIFA WORLD CUP

RUSSIA 2018

DRESS

保良局特「飾」便服日

SPECIAL DAY

特飾便服日

主題：俄羅斯世界盃



下午 2:00
活動室

7月
13日

捐款 10 元/人

(可參與遊戲及拍照)

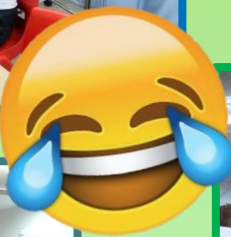
(增設最高籌款額及最佳服飾獎)



活動相片廊

第一季生日會

智NET長者外展數碼計劃-
互動機械人治療小組



長幼齊識碳
義工培訓

當端午遇上父親



體適能多面睇

每天走多一些



美國《關節炎和風濕病》雜誌報導，與跑步相比，健步對關節損傷小，能延緩關節功能衰退，又可強化肌肉功效，有助於維持下肢的良好能力，還可預防骨質疏鬆。專家表示，長時間、有節奏、速度相對較快的走路，有助刺激肌肉生長及改善痛症。

在生活中，其實健步受傷的案例並不少。有些會誘發心肌梗塞、腎功能衰竭等，甚至危及生命安全的情況。長期過度健步容易引起關節滑膜炎（髖、膝、踝關節）、半月板損傷、軟骨損傷、骨關節炎等。

健步屬於帶氧運動，現時國際醫學界建議每天應有 8,000 至 10,000 步的活動量，如此大約相等於進行 30 至 45 分鐘的康體活動，可消耗大約 150 至 200kcal。健步目標因人而異，詳可參考圖片。

羣組類型	每日總步數
體弱或缺少運動者	4,000以下
一般人或步行上班族	4,001-7,000
略有運動的人	7,001-10,000
運動愛好者	10,001-13,000
健步迷	13,000

根據美國運動醫學學院 (ACSM) 的指引，步行運動可以分為漫步、健步、急步與競步四個強度，競步性質屬於競賽運動，而漫步則是超低至低強度的日常「散步」。專家指出，有關節炎、軟骨有退行性變化、骨質疏鬆和功能性踝關節不穩的人均不適合過量進行健步運動，若堅持進行，有機會令失去膝關節穩定性，嚴重更有機會引致膝關節損傷及炎症等，大家必須留意。

資料參考：明醫網



黎健汶
體適能教練

長者快樂故事

陳宛夢，2014 年 10 月經朋友介紹而加入中心，當時經李主任介紹下使用社區飯堂服務，他又積極參與中心的活動如毛巾操、豆袋班、聰明圈、環保義工訓練、卡拉OK 等等。他在中心認識到很多老友記，身心健康又快樂，他鼓勵老友記多參與中心的活動，每天都開心健康。



健康檢查

日期: 7月25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



認識心臟病

日期: 7月16日(一)

時間: 上午 10:00

地點: 中心活動室

主講: 美國雅培製藥有限公司

道路安全講座

日期: 7月30日(一)

時間: 上午 10:00

地點: 中心活動室

主講: 東九龍交通部道路安全組



地點: 中心活動室

負責職員: 阿汶

中心精彩活動系列

第二期生日會

日期: 8月10日(五)

時間: 下午 2:00

地點: 中心活動室

名額: 40

費用: \$35

內容: 一起祝福 7-9 月的壽星哥哥及壽星姐姐生日快樂

負責職員: 阿傑

方老好聲音

日期: 7月6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

內容: 與中心會員一起勁歌熱舞。

負責職員: 阿傑

長者交通安全隊步操 (7月份)

日期: 7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

第二屆長者運動會

日期: 7月10日(二)

集合時間: 上午 9:00

名額: 35 名

內容: 代表中心與其他長者同場競技, 培養運動習慣。

費用: 免費

負責職員: 阿汶

(參加者需作簡單體能測試)



拉出好體格

日期: 7月9日, 16日(一)

時間: 下午 2:00

名額: 10

費用: \$20

內容: 利用拉力帶進行肌力、平衡力及反應訓練。

負責職員: 體適能學生-阿榮



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: 7月5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。



實習學生簡介



許子聰
實習社工

我是聰仔，來自明愛專上學院的實習社工，會在這裡學習到八月中。今次是我第一次實習，學識尚淺，請各位多多包涵，不吝賜教。

舒壓樂績「Fun」工作坊

日期:7月14,21,28日,8月4日(六)

時間:上午10:00

地點:中心活動室 名額:8名

費用:\$35

內容:利用簡單手工制作，為長者帶來歡樂，散發正能量。



黃嘉琦
實習社工

我是安仔，同樣來自明愛的實習社工，我很開心來到中心，期待各位老友記可以多點找我聊天，並參加我們的活動。

食得有「營」工作坊

日期:7月11,18,25日,8月1日(三)

時間:下午02:00

地點:中心活動室 名額:8名

費用:\$35

內容:透過遊戲和活動教授如何煮得有營，食得健康。

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20日(五)	義工培訓-臉書篇 	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高姑娘聯絡

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: 16/7/2018 (一),

地點: 探訪康寧護理中心+ 曉光
護老中心

集合時間: 下午 1:45

探訪對象: 院友

互動機械人治療小組(服務券)

日期: 6/7/2018(五)

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

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。

伸展班組: 10/7(二), 17/7(二), 24/7(二), 31/7(二), 時間: 下午 2:00-3:00

手工班組: 3/7(二), 時間: 下午 2:00-3:00

13/7(五), 20/7(五), 27/7(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。



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】



『8 月份例會時間』

日期：2018 年 8 月 8 日(星期三) (農曆六月廿七日) 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

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

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	3	廿一	5	廿二	6	廿三	7	廿四/小暑	8	
	香港特別行政區 成立紀念日翌日	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 先知先覺-手工班	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	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 10:15 互動機械人治療小組 14:00 方老好聲音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選				廿五	
9	廿六	10	廿七	11	廿八	12	廿九	13	六月	14	初二
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 拉出好體格 15:00 交通安全隊步操	9:00 長者運動會 14:00 先知先覺-伸展班	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 食得有營	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 先知先覺-手工班 14:00 保良局特飾便服日	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 舒壓樂績Fun工作坊					15	初三
16	初四	17	初五	18	初六	19	初七	20	初八	21	初九
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 認識心臟病講座 14:00 拉出好體格 14:00 智NET長者外展計劃- 義工外出探訪活動	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 先知先覺-伸展班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 食得有營	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 先知先覺-手工班 14:00 長幼齊識破義工培訓 Facebook篇	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 舒壓樂績Fun工作坊					22	初十
23	十一/大暑	24	十二	25	十三	26	十四	27	十五	28	十六
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 先知先覺-伸展班	9:00 健康檢查 10:00 名片精選 14:00 食得有營	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 先知先覺-手工班 14:00 長幼齊識破訓練「衣」	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 舒壓樂績Fun工作坊					29	十七
30	十八	31	十九								
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 道路安全講座	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-伸展班										

★由註冊體適能教練教授