



保良局方譚遠良健樂中心

2018年9月份通訊



花好月圓 與您共慶

中秋節有許多別稱：“八月節”、“八月半”等，中秋節月亮圓滿，象徵團圓，因而又叫“團圓節”，定於農曆八月十五；因為恰好在三秋的中間，所以稱之為中秋，也有些地方將中秋節定在八月十六。

中秋節始於唐朝初年，盛行於宋朝，至明清時，已成為與春節齊名的主要節日之一。自古便有祭月迎月、賞月、拜月、追月、吃月餅等習俗，流傳至今，經久不息。中秋節以月之圓兆喻人之團圓，為寄托思念故鄉，思念親人之情，祈盼豐收、幸福，成為豐富多彩、彌足珍貴的文化遺產。

季節性流感疫苗注射服務 2018

日期: 2018年10月25日 或
2018年11月01日

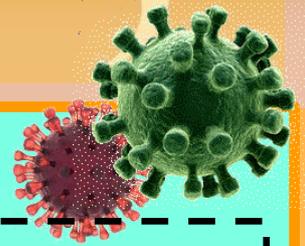
時間: 下午 1:30 至 5:00

費用: 免費

名額: 150名 (先到先得)

接受報名日期: 即日

免費



備註:

1. 只接受 50 歲或以上人士注射；
(注射當日必須年滿 50 歲及攜帶身份證明文登記)
2. 疫苗短缺、額滿即止；
3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人；在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射。

2018/19 年度流感季節流感疫苗組合包括：

A/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09-like virus;

A/Singapore/INFIMH-16-0019/2016 (H3N2)-like virus;

B/Colorado/06/2017-like virus (B/Victoria/2/87 lineage); and

B/Phuket/3073/2013-like virus (B/Yamagata/16/88 lineage).

藥廠: gsk

活動相片廊

家豪

活力徒手操



SAM

耆樂繽紛操



第二期生日會



長幼齊識碳訓練-「食」



保良局賣旗日



睇多面能適體

食健康餅月惡邪

中秋節將至，不少人都會吃月餅賞月慶祝節日。不過，大家又知吾知美心月餅、冰皮月餅、榴槤月餅等致肥指數有幾高？有幾邪惡？

| | | | |
|--|--|--|---|
|  |  |  |  |
| 馬拉屋極品 貓山王榴槤(50g) | 美心 奶皇月餅(60g) | 大班迷你冰皮 蛋黃綠豆蓉(60g) | 美心雙黃純白 蓮蓉月(185g) |
| 121卡路里 | 172卡路里 | 203卡路里 | 775卡路里 |
| 18分鐘  | 26分鐘  | 30分鐘  | 116分鐘  |

澳洲註冊營養師謝詠瑩有以下建議：

1. 每日最多吃 200 卡月餅 (代替 1 碗飯或作下午茶)，應隨之減少其他高脂小食和餸菜，或多作半小時運動以抵銷過多的熱量。另由於月餅營養價值低，一個星期最好進食少於 4 次。以下是 200 卡月餅相等的月餅份量：

- 1 1/2 個純榴槤月餅
- 1 個迷你冰皮月餅
- 3/4 個迷你蛋黃純白蓮蓉月
- 1/4 個傳統蛋黃純白蓮蓉月

2. 糖尿病人士最好正餐後兩小時後才進食月餅。如要以月餅作飯後甜點，要減少同一餐的五穀類和水果份量。

3. 患有心血管毛病的人士要留意份量，因當中飽和脂肪高，過量進食會增加膽固醇。要多食蔬菜水果以攝取纖維，去降低膽固醇。

長者快樂故事

勞志德，2002 年加入中心，轉眼間已經 16 年，志德講本身沒什麼嗜好，加上兒子不想他常悶在家中，所以推薦他多來中心。在中心他可以擴闊自己圈子，認識更多朋友，心情的確開朗不少；至 2018 年，成為社區照顧服務券的其中一份子，短短 2 個月，笑言已把他養得「肥肥白白」，多了一個小肚臍，加上中心內職員悉心照顧，令他家人亦份外放心。



中心精彩活動系列

花好月圓迎方老

日期: 9 月 22 日(六)

時間: 下午 2:00

地點: 中心活動室

名額: 50

費用: \$50

內容: 表演團體《一群熱心的義工》與大家一起共渡中秋佳節

負責職員: 阿傑



安卓智能手機班

日期:

9 月 17 日(一), 9 月 24 日(一),

時間: 下午 2:00

地點: 中心活動室

名額: 10 名

費用: \$30

內容: 教授使用安卓智能手機

負責職員: 阿汶



長者交通安全隊步操 (9 月份)

日期: 9 月 17 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



交通安全隊中秋聯歡

日期: 9 月 15 日(六)

時間: 上午 11:00

地點: 坪石邨富港海鮮酒家

內容: 交通安全隊外出聯歡午宴慶中秋

名額: 14(交通安全隊隊員)

備註: 隊員請穿著藍色交通安全隊 T 恤

負責職員: 阿傑



玉蝶樂韻會知音

日期: 9月27日(四)

時間: 下午 2:00

地點: 中心活動室

名額: 40 費用: \$20

內容: 曲藝苑會員到中心演唱經典金曲。

合辦機構: 玉蝶樂韻慈善曲藝苑

負責職員: 阿傑



備註: 參加者獲送贈禮品乙份

U3A 團隊精神日

日期: 9月19日(三)

時間: 上午 9:00-16:00

地點: 樟木頭老人度假中心

名額: 6 (U3A 學員)

費用: \$50

內容: 讓 U3A 學員了解團隊精神的重要性, 增加彼此認識, 培養自信心及領導才能。

負責職員: 阿傑



國慶愛心粵曲演唱會

日期: 9月27日(四)

集合時間: 上午 11:45

集合地點: 中心活動室

活動地點: 尖沙咀街坊福利會會堂

內容: 欣賞多首經典粵曲

名額: 28 名 費用: \$10(包旅遊巴來回)

負責職員: 阿汶

備註: 參加者獲送贈禮品乙份



方老好聲音

日期: 9月21日(五)

時間: 下午 2:00

地點: 中心活動室

名額: 15 名

費用: \$15

備註: 已報名 6/7 方老好聲音的會員不用再報名。

負責職員: 阿傑



耆青小丑重聚日

日期: 9月8日(六)

時間: 上午 9:00-16:00

地點: 樟木頭老人度假中心

名額: 8(小丑隊員)

內容: 總結過去一年小丑隊的活動及來年展望。

負責職員: 阿傑



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: 9月27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



安老地區探訪

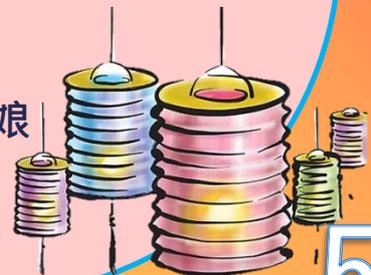
日期: 9月20日(四)

時間: 下午 2:00

地點: 中心活動室

備註: 義工到指定會員家中進行探訪。

負責職員: 朱姑娘



健康生活系列

健康檢查

日期: 9月19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

「病從口入」講座

日期: 9月10日(一)

時間: 上午 10:00

地點: 中心活動室

主講: 益力多乳品有限公司

「低糖飲食做得到」講座

日期: 9月17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



實用急救講座

日期: 9月24日(一)

時間: 上午 10:00

地點: 中心活動室

主講: 衛生署



地點: 中心活動室

負責職員: 阿汶

智「NET」長者外展數碼計劃

除了月訊, 大家亦可以去我地的計劃 FACEBOOK 專頁去留意下最新活動。請即利用大家電話給我們一個 LIKE。

長者探訪



耆青大本營



長幼齊識碳

環保基金-
長幼齊
識「碳」

識碳大使義工訓練不經不覺已來到最後一堂, 各位大使除了學懂在日常生活中「衣」、「食」、「住」、「行」一些低碳方法外, 大家亦可以在他們的 FACEBOOK 專頁去認識更多低碳生活點子, 一同實踐低碳生活。請即利用大家電話給我們一個 LIKE。

精彩活動

9月14日(五) | 長幼齊識碳訓練「行」 | 下午 2:00

保良局長幼齊識「碳」

有興趣參加的可向社工高姑娘聯絡。



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: 4/9(二), 11/9(二), 18/9(二),

時間: 下午 2:00-3:00

手工班組: 7/9(五), 14/9(五), 21/9(五), 28/9(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 |
| 兩餸一湯及白飯 | 上午 11:30/12:00 | \$12 |
| 兩餸、白飯、水果 | 下午 5:00 | \$12 |

督印：黎志榮
校對：朱秀芬
編輯及設計：馮家傑
撰稿：馮家傑、黎健汶



『10 月份例會時間』
日期：2018 年 10 月 3 日(星期三) (農曆八月廿四日)

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 朱惠玲
黃少豪 方春霞 蔡偉妍 方春艷 韋綺文

入會手續

請帶備身份證及近照一張，並辦妥入會手續。

金咭(60 歲或以上): 年費\$25

銀咭(50-59 歲): 年費\$50

寶石咭: 年費\$150

| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|---|---|--|---|--|---|-----------|
| | | | | | 1 | 廿二 |
| | | | | | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 | 2 |
| | | | | | | 廿三 |
| 3 | 廿四 | 4 | 廿五 | 5 | 廿六 | 6 |
| 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 14:00 先知先覺-伸展班 | 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 先知先覺-手工班 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 耆青小丑重聚日 | 9 |
| | | | | | | 三十 |
| 10 | 八月 | 11 | 初二 | 12 | 初三 | 13 |
| 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 益力多講座 | 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 | 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 10:15 ★健腦健樂聰明圈(暫停) | 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 長幼齊識碳訓練「行」 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 11:00 交通安全隊中秋聯歡 | 16 |
| | | | | | | 初七 |
| 17 | 初八 | 18 | 初九 | 19 | 初十 | 20 |
| 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 低糖飲食做得到講座 14:00 安卓智能手機班 15:00 交通安全隊步操 | 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 | 9:00 健康檢查 9:00 U3A團隊精神日 | 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 安老地區探訪 | 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 方老好聲音 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 花好月圓迎方老 | 23 |
| | | | | | | 十四/ 秋分 |
| 24 | 十五 | 25 | 十六 | 26 | 十七 | 27 |
| 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 實用急救講座 14:00 安卓智能手機班 | | 9:15 售賣飯票 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 ★健腦健樂聰明圈 14:00 玉蝶樂韻會知音 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 先知先覺-手工班 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 | 30 |
| | | 中秋節翌日 | | | | 廿一 |

★由註冊體適能教練教授