



保良局方譚遠良健樂中心

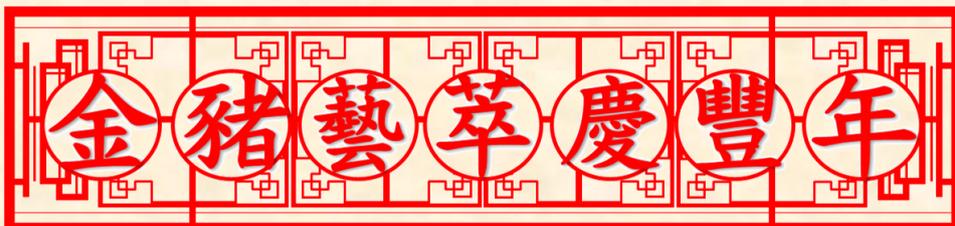
2019年1月份通訊



恭賀 新春



己亥年 敬老賀新春



日期：2019年2月26日(星期二)【農曆正月廿二】

時間：上午10時30分至下午2時

地點：九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳

內容：表演、抽獎、新春聚餐

費用：\$90(已包旅遊巴來回)

名額：72位

抽籤日期：1月28日(五)上午9:30(夫妻可共用一籤,其他需分開)



福 菜單 福

生磨杏汁蛋白露	什菌干燒伊麵	黃金海鮮炒飯	桶子豉油雞	清蒸大海斑	鴨絲燴四寶羹	瑤柱扒津白	翠玉錦繡花姿蝦仁	燒味拼盆
---------	--------	--------	-------	-------	--------	-------	----------	------



BRUNEBLONDE

髮廊



保良局慈善跑

PO LEUNG KUK CHARITY RUN

27 JAN 2019 (星期日SUN)

保良局賽馬會北潭涌渡假營
Po Leung Kuk Jockey Club Pak Tam Chung Holiday Camp



活動相片廊

社區小丑快閃活動



黃大仙中心

老有所為 武術散打班



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

孝親感恩暖暖心



幼稚園探訪

普天同慶賀聖誕



健腦健樂聰明圈



創藝同行



體適能多面睇



長者必備按摩 12 式(一)



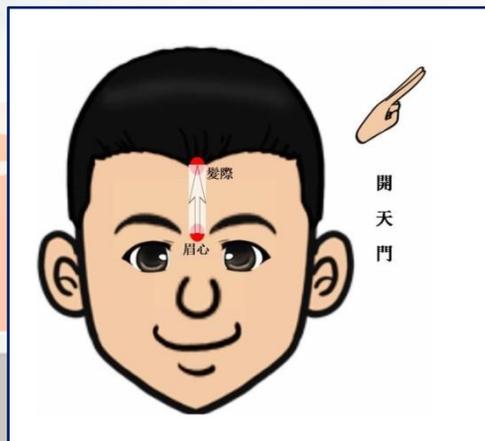
隨着年齡漸長，或會出現失眠及各種痛症，除了鼓勵要多做運動，強身健體外，亦可進行一些穴位按摩，改善其生活質素，研究指出，每周 4 次的按摩治療，他們的整體生理健康改善，而因痛症影響身體活動的情況亦改善了，獨立處理日常事務的滿意度提升了。

這套按摩手法能改善血液循環、醒腦開竅、紓緩緊張情緒、改善失眠和減輕痛症，年輕人也適用啊。

第一式：開天門。

使用嬰兒油或按摩油，以雙手食指及中指指腹，或只用中指指腹，雙手交替由眉心向額上至前髮際，重複 15 次。(見圖 1)

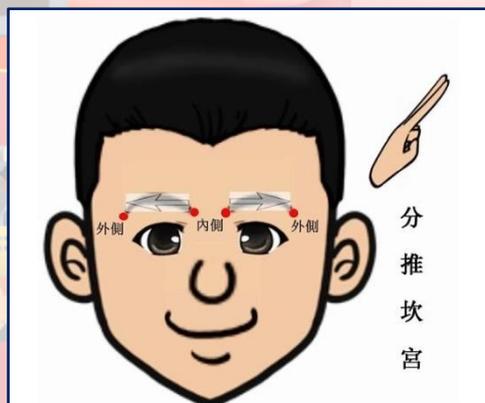
作用：活氣血、調陰陽和祛風解表、開竅醒腦、鎮靜安神、明目等



第二式：分推坎宮。

使用嬰兒油或按摩油，以雙手食指及中指指腹，或只用中指指腹，由兩眉毛內側推向眉毛外側，重複 15 次。(見圖 2)

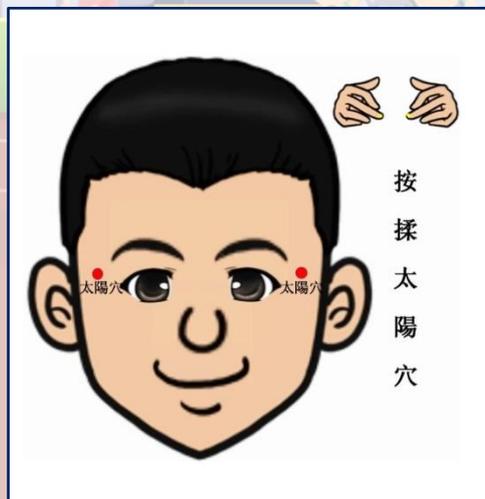
作用：頭痛，目赤痛，煩躁不安，驚風，目眇等



第三式：按揉太陽。

用雙手中指指腹按揉兩側太陽穴，重複 15 次。(見圖 3)

作用：舒解偏正頭痛、感冒、眩暈、目赤腫痛、眼睛疲勞、牙痛等



資料提供： 穴道 | 經絡庫

曾亞明，兩年前搬來曉麗苑，初時由孫女介紹下來到中心，結識了很多要好的街坊朋友，同時亦享用膳食服務及參加社交康樂活動，在這裡街坊都對我愛護有加，阿 SIR、姑娘都非常關心我，我好感恩和開心。現在每天都會去練習氣功，強身健體，希望各位來年都要努力做運動及身體健康。



中心精彩活動系列

「關懷長者心」地區安老- 企業連繫暨新春茶聚

日期:1月9日(三)

集合時間:上午 11:00

集合地點:本中心

活動地點:機場富豪酒店

名額:24名

費用:\$55(包旅遊巴來回)

抽籤日期:1月4日(五)上午 9:30 (夫妻
可共用一籤，其他需分開)

負責職員:阿傑



方老好聲音

日期:1月25日(五)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:20名

費用:\$15

備註:當日先到先得，會員請
盡量自攜光碟。

負責職員:阿傑



群星映照迎新歲

日期:1月31日(四)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:40

費用:\$50

內容:表演團體《一群熱心的義
工》與大家一起迎新歲。

負責職員:阿傑



長者交通安全隊步操 (1月份)

日期:1月7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

★健腦健樂聰明圈

日期:1月10日(四)

時間:上午 10:15

名額: 20

費用: \$75/5 堂

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



★由註冊體適能教練教授

★健身室會藉指導課

時間:需與職員相約時間

費用: 30 元/節(會員)

40 元/節(非會員)

會藉: \$150 元/月(會員)

\$160 元/月(非會員)

備註:成為健身室會員必須完成 3 堂指導課。

負責職員:阿傑



★普及健體運動

日期: 1 月 18 日(五)

時間:下午 2:00-4:00

名額: 20

費用: \$10

內容:由體適能教練教授有益身心健體運動。

合辦機構:康文署

負責職員:阿傑



此活動由「環保基金」贊助

長幼齊「識」碳 布偶劇表演

日期:1月8日(二)、9日(三)、18日(五)

集合時間:上午 9:15

集合地點:本中心

名額:「識」碳義工 10 人

內容:義工們將到訪幼稚園進行布偶劇表演向社區傳遞低碳訊息。

負責職員:高姑娘

先知先覺

認知障礙預防計劃 APEC

健腦運動操

日期:1月8、15、22日(二)

時間:下午 2:00

手語班

日期:1月4、11、18、25日(五)

時間:上午 10:00

費用:免費

負責職員:朱姑娘



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金

「先知先覺」畢業派對 暨好「義事」義工嘉許禮

日期: 1 月 23 日(三)

集合時間:下午 12:30

集合地點:本中心

活動地點:總局

內容:欣賞活動成果,各小組表演及頒發義工嘉許狀。

名額:22 位(義工及參加者)

負責職員:朱姑娘



環保減廢小丑團練習

日期: 1月17日(星期四)

時間: 下午 2:00

地點: 中心活動室

名額: 已登記之小丑隊隊員

內容: 重溫小丑魔術技巧

負責職員: 阿傑



即刻加入我地啦

秀茂坪交通安全城小丑表演

日期: 1月19日(星期六)

集合時間: 上午 9:00

集合地點: 本中心

名額: 已登記之小丑隊隊員

內容: 到秀茂坪交通安全城進行小丑表演。

合作機構: 東九龍交通安全城

負責職員: 阿傑



如有興趣學習魔術技巧、表現技巧，同時又想把歡樂帶給其他人的，我們誠意邀請你加入我們一員。

健康生活系列

健康檢查

日期: 1月16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

識飲識食健康有營講座

日期: 1月14日(一)

時間: 上午 10:00

地點: 中心活動室

主講: 長者安居協會

長者飲食營健大道講座

日期: 1月23日(三)

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



安卓智能手機班

日期: 1月21及28日(一)

時間: 下午 2:00

名額: 10 費用: \$30

負責職員: 阿汶



防騙信息

「猜猜我是誰」?!

據 HKJunkCall 資料近月出現本地號碼「猜猜我是誰」，應該是預付卡(太空卡)手機號碼，有部份情況可說出你的名稱，其實是騙徒透過 Whatsapp 找到你寫下的稱呼。

資料提供: HKJunkCall



-Whatsapp 內請考慮不填上常用稱呼，用較少用的稱呼或簡稱。
-請提醒長者、家人朋友小心提防，多加留意陌生電話，避免受騙。

第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

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。

好「義」事一欄

我自成為「先知先覺」義工後，不單對認知障礙症有更深認識，還學懂如何跟他們相處，並且見識到透過恆常運動、手語學習等訓練，達到改善手腳協調、增強力量及記憶動作能力的效果，達到有助延緩他們的病況及穩定情緒。這份「工」實在太有意義，作為義工能見證著他們的慢慢轉變，實在非常開心，多謝。

義工：鄭掌珠

手語班



運動班



如對計劃有任何查詢，可與本中心職員朱姑娘聯絡。

電子簽到服務

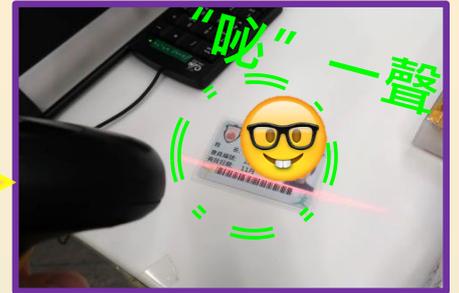
出示會員證



按下黃色制



紅光對準條碼



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

『2月份例會時間』

日期：2019年1月30日(星期三) (農曆十二月廿五日)

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 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。

金咕(60歲或以上):年費\$25

銀咕(50-59歲):年費\$50

寶石咕:年費\$150



保良局方譚遠良健樂中心

2019年1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
	1 廿六	2 廿七	3 廿八	4 廿九	5
	元旦假期	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 福祿葫蘆穿珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 先知先覺-手語班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 開心唱頌星期六
7 初二	8 初三	9 初四	10 初五	11 初六	12
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 15:00 長者交通安全隊步操	9:15 長幼齊「識」碳布偶劇 9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 11:30 鄧何慈善基金表演 14:00 先知先覺-健腦運動操	9:15 長幼齊「識」碳布偶劇 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 11:00 「關懷長者心」地區安老-企業連繫暨新春茶聚	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 匡智與你同歡樂	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 先知先覺-手語班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 歡樂迎週末
14 初九	15 初十	16 十一	17 十二	18 十三	19
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 識飲識食健康有營講座	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-健腦運動操	9:00 健康檢查 14:00 懷舊金曲星期三	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) 14:00 環保減廢小丑團	9:15 長幼齊「識」碳布偶劇 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 先知先覺-手語班 14:00 普及健體運動	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 11:00 東九龍交通安全小丑表演 14:00 唱樂齊歡聚
21 十六	22 十七	23 十八	24 十九	25 二十	26
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 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 13:30 先知先覺-健腦運動操 14:30 顏寶鈴書院探訪	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 長者飲食營健大道講座 12:30 「先知先覺」畢業派對暨好「義事」義工嘉許禮	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-手語班 14:00 方老好聲音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 暢遊齊歡唱
28 廿三	29 廿四	30 廿五	31 廿六		
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 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 14:00 繼有暖在心	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 群星映照迎新歲		

★由註冊體適能教練教授