



膽固醇睇真D

不少高膽固醇患者都表示已經戒吃蛋黃、魷魚、內臟等食物，為何膽固醇仍是高企不下？其實體內的膽固醇數量與我們日常吸收的飽和脂肪，及引致三酸甘油脂高的食物有密切關係。從基本入手，做足以下八大招式，包你降10%至30%膽固醇。

第一式：減低總脂肪

食物陷阱：煎、炸或多油炒的食物，高脂肪甜品，零食

第二式：減少飽和脂肪

食物陷阱：溫室成固體的脂肪，如雞皮、肥肉、排骨、豬骨湯、椰子、椰汁、椰油、椰漿、全脂奶類食品、蛋糕、即食麵、棕櫚油

第三式：避開反式脂肪

反式脂肪不單會降低好膽固醇，更會提升壞膽固醇，所以戒絕為妙！

第四式：控膽固醇食物

食物陷阱：蛋黃類、肥肉、內臟、魷魚、墨魚

第五式：增水溶性纖維

纖維有分兩種：水溶性纖維及非水溶性纖維，而水溶性纖維可以帶走壞膽固醇，所以不妨多吃！目標食物：麥片、水果、蔬菜、乾豆類及全麥五穀類

第六式：降三酸甘油脂

食物陷阱：脂肪、煎炸食物、酒、糖果、甜品、甜麵包、甜餅乾等

第七式：保持健康體重

保持適當的體重，是防血脂過高的方法，而體重指標(BMI)就是理想量度指標，方法是體重(千克)除體高(立方米)。體重指標：BMI應為18.5-22.9

第八式：保持恒常運動

每日建議：平均每日三十分鐘步行，或步行六千步。

資料來源：香港糖尿聯會 - 降膽固醇八式

1月例會時間

2019年1月24日(四)

0001-0300號
會員證號碼
早上10:00-11:00

0301號以後
會員證號碼
下午2:00-3:00

地址：新界葵涌邨合葵樓地下
1-4及18-19號

電話：3998 4550 / 37017800

傳真：3998 4551

電郵：kcfjc@poleungkuk.org.hk

中心偶到活動

聲波震盪儀介紹

內容：透過高頻率、低幅度的全身振動刺激原理，強化人體骨骼、提昇肌肉功能、改善血液循環、減輕背痛、有助預防及改善骨質疏鬆。

地點：中心活動室

時間：中心開放時間

備註：使用前請先向職員查詢



數碼天地

內容：歡迎會員於中心開放時間借用數碼天地的平板電腦。

時間：中心開放時間

地點：中心活動室



中心卡拉OK 借用

人數：2至4人(歡迎自組隊)

借用時間：逢星期一至六

第一節：上午 9:30至11:00

第二節：下午 2:30至4:00

備註：請使用中心影碟，如人數眾多需要抽籤



自助健康閣

內容：自助健康閣，鼓勵會員每天關注自己的身體狀況。

日期：逢星期一至六

時間：中心開放時間

地點：中心活動室

備註：逢周一上午會有中心義工協助長者測量血壓

自助運動天地

內容：內有不同的康體儀器供會員使用，例如單車機、拉手繩

日期：逢星期一至六

時間：中心開放時間

地點：中心活動室



特別介紹

「關懷長者心」地區安老 - 企業連繫暨新春茶聚2018/19

內容：典禮、演藝嘉賓表演、快樂七式表演、午膳

日期：2019年1月9日(星期三)

時間：中午12時半至下午5時

地點：富豪機場酒店一樓宴會大殿

人數：16名 費用：\$55(已包旅遊巴費用)

入籤時間：12月20日(四)上午10時開始入籤

抽籤時間：12月28日(五)下午3時開始抽籤

中心義賣日

內容：義賣整年的義賣成品

日期：2019年1月26日(星期六)

時間：下午2時至下午4時

地點：中心鏡房

備註：請自備購物袋



特別介紹

顏寶玲中學遊戲日(A)

內容：顏寶玲中學的同學到中心同一齊玩，共渡歡樂下午。

日期：1月22日(二)

時間：下午2:30 至 3:30

費用：免費 名額：15人 地點：本中心鏡房



保良局
PO LEUNG KUK

先知先覺
先知先覺預老計劃 APIC



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金

先知先覺閉幕禮(B)

內容：先知先覺回顧、攤位活動及嘉許。

日期：1月23日(三)

時間：下午12:30 至 5:00

費用：免費(已包旅遊巴來回) 名額：20人

地點：香港銅鑼灣禮頓道66號

新春遊戲日 (C)

內容：共渡新年歡樂，一同遊戲，享受開心的一天

日期：1月17日(四)

時間：下午2:00 至 3:30

費用：\$10 名額：30人 地點：本中心鏡房

有「營」慳家菜



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

有「營」慳家菜暨義工嘉許禮(D)

內容：嘉許有份參與中心服務的義工，共享本年的成就，並共渡一個歡樂的下午

日期：1月30日(三)

時間：下午12:30 至 3:30

費用：免費 名額：50人(只限義工) 地點：本中心鏡房

耆青小丑2018-2019年度魔術訓練(E)

內容：專業導師教授舞台表演魔術，學員畢業後需到不同院舍義演。

日期：1月7,14,21,28日(一)

時間：早上10:00-11:00

人數：15名 費用：免費



長幼齊識「碳」

布偶製作(F)：

內容：招募義工學習手偶製作，製作成品作中心表演用途。

日期：1月7,14,21,28日(一)

時間：下午2:00-3:30

人數：12名 費用：免費

布偶訓練(G)：

內容：招募義工學習手偶表演
於2月至4月在區內5個地表演。

日期：1月7,14,21,28日(一)

時間：下午3:30-5:00

人數：12名 費用：免費



長者學苑：

1.) 健康舞班(H)

日期：1月7日(一)

時間：下午4:00-5:15

地點：綿紡會中學133室

費用：\$10 名額：20名

2.) 中文普通話班(I)

日期1月4、18、25日(五)

時間：下午4:00-5:15

地點：綿紡會中學332室

費用：\$10 名額：20名

痛症伸展緩痛小組(1)

內容：利用伸展舒緩及減少痛楚
日期：1月8,15,22及29日(二)
時間：上午9:30至10:00
對象：有腰背痛症的長者
名額：8人 費用：\$10
備註：參加者需自行攜帶瑜伽墊



拉力帶健體操(2)

內容：拉力帶鍛鍊及伸展身體上肢
日期：1月3,10,17及31日(四)
時間：上午9:30至10:00
對象：有肩周炎的長者
名額：12人 費用：\$10

徒手健體操(3)

內容：利用自身體重及簡單動作訓練下肢
日期：1月4,18及25日(五)
時間：上午9:30至10:00
對象：下肢乏力的長者
名額：12人 費用：\$10

布藍達舞室(4)

內容：長者義工教授健康舞，
隨著節拍跳出健康生活
日期：1月7,14及21日(一)
時間：上午10:00至11:00

U3A活動

日期：1月2,9,16及23日(三)
時間：下午1:00至2:00
費用：\$10
名額：12人

衛生署健康講座(5)

飲食健康膽固醇睇真D

日期：1月29日(二)
時間：上午10:00至11:00
費用：免費
名額：30人



護士站(6)

內容：量度血壓,血糖,醫藥查詢
日期：1月15日(二)
時間：上午10:00至11:00
名額：30人
費用：\$10



手工藝系列



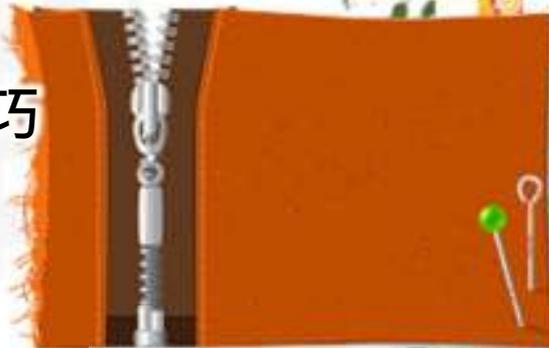
皮革義工班(7)

內容：教授水轉印拉鏈包製作技巧

日期：1月4,18及25日(五)

時間：下午2:00至4:00

費用：免費 名額：12名



義工手作小組(8)

內容：為中心義賣製作珠仔銀包

日期：1月3,10,17及31日(四)

時間：下午2:00至4:00

名額：10名 費用：免費



布藝車縫班(9)

U3A活動

內容：教授車縫製作技巧

日期：1月2,9,16及23日(三)

時間：上午10:00至12:00

名額：4名

費用：\$20(參加者需自備材料)

U3A活動

珍妮扭波班(10)

內容：教授扭出有趣造型汽球

日期：1月9,16及23日(三)

(23/1為溫習班)

時間：上午11:00至12:00

費用：\$30 名額：10人

U3A活動

勾織工坊(11)

內容：教授製作勾織成品

日期：1月9,16,23及30日(三)

時間：下午2:00至4:00

名額：8名 費用：\$20(請自備材料)



ABC

自我增值系列

日常生活ABC(12)

U3A活動

內容：學習日常會話及詞彙
提高英語表達能力

日期：1月4,11及18日(五)

時間：下午3:00 至 4:00

費用：\$50 名額：6人



愛笑瑜珈金金教室(13)

內容：愛笑瑜珈令大家開懷大笑

日期：1月3,10,17及31日(四)

時間：上午10:00 至 11:00

名額：12人 費用：免費

對象：中心會員

SingSing唱樂會(14)

內容：參加者輪流分享、獻唱自己喜愛的歌曲,與眾同樂

日期：1月15日(二)

時間：下午2:00 至 4:00

費用：免費 名額：15人



智能電話應用班(初階、進階)(15,16)

初階(15)：

內容：教授智能電話基本使用

初階日期：1月9及16日(三)

時間：下午2:30 至 4:00

名額：6人 費用：\$20

進階(16)：

內容：教授製作

whatsapp sticker

日期：1月 10及31日(四)

時間：下午2:30 至 4:00

名額：10人 費用：\$20

留意：請參加自己手提電話及眼鏡



好「義」事一欄



大家好，我叫謝馨，大家都叫我馨姐，我在葵涌邨住了超過半個世紀，但我在保良局獻出了我的第一次義工服務。加入義工的原因是因為當時我在中心飯堂食飯，又見飯堂需要義工人手幫手，所以毅然參與，我的義工生涯就開展了。我由飯堂義工，之後加入了關愛社員，服務過不同年齡層的服務對象。義工活動充實了我的人生，亦令我擴闊了我的眼界，未做義工前我未了解到社區內原來有很多好需要的人，令自己反思到自己已是幸福的一群，這個發現令我的想法慢慢改變，變得更正面及更開心地迎接每天。我做義工抱著的心態是「能力以內，幫到盡幫」希望將這個心態能互相分享、互相感染。鼓勵大家加入義工行列，揭開人生精彩一頁。



關愛社員活動

中心現正招募大家成為計劃的「關愛社員」。
如欲參與或查詢，歡迎與職員聯絡

地區安老探訪(17)

內容：探訪區內長者

日期：1月26日(六)

時間：上午10:00至11:30

名額：不限





保良局
PO LEUNG KUK

先知先覺
認知障礙預防計劃 APEP



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金

運動班組(瑜珈課程)(18)

日期：1月8,15,22及29日(二)

時間：上午10:00至11:00

對象：免費/\$60(非計劃參加者)



認知班組(園藝治療)(19)

日期：1月10,17,24及31日(四)

時間：下午2:00至3:00

費用：免費/\$50(非計劃參加者)

認知班組(水彩畫班)(20)

日期：1月8,15及22日(二)

時間：上午10:00至11:00

費用：免費/\$50(非計劃參加者)



先知先覺計劃的參加者需另外參加一項中心活動

招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，包括認知檢測培訓或義工聚會等等，以及必須為計劃提供不少於10次的服務，為期一年。

對象：50歲或以上人士
歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：
1. 六十歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有輕微認知退化但未患認知障礙症的長者。
3. 從未曾參與「先知先覺®」計劃

如對上述計劃有任何查詢，可與本中心職員發龍SIR聯絡。

計劃目的：提供廉價、健康及有營養的熱餐服務

服務對象：獨居雙老或有需要的社區人士

服務內容：提供早、午、晚餐

飯堂地點：有營飯堂

飯堂特別活動

身心伸展小組(21)

『有營飯堂』登記詳情

日期：逢星期一至五

時間：上午9:30至11:30

下午2:00至4:30

地點：中心正門接待處

備註：帶備長者咭或會員証

如有查詢,請親臨本中心或與麥生聯絡

內容：透過伸長了解自己身體結構

日期：1月5,12,19及26日(六)

時間：10:00-11:00 am

費用：免費(飯堂會員)

名額：12人

地點：中心鏡房



		飯餐時段	飯餐內容	價錢
早餐		上午9:00-9:30	穀類早餐	\$4
午餐	中午	11:30-12:15	兩款餸菜、白飯及湯	\$12
晚餐	下午	4:30-5:15	兩款餸菜、白飯及生果	\$12

入會事項

長者會員

-50歲或以上

-\$21/年

家庭會員

-2人或以上家庭

-\$50/年

- 安排：1.) 親臨本中心
2.) 會員年費
3.) 帶備相片 2 張
4.) 身份證明文件
5.) 住址證明文件

暴風雨訊號下中心服務安排

	中心服務		戶內活動		戶外活動	
	開放	取消	開放	取消	開放	取消
1號風球/黃雨	✓		✓		✓	
3號風球/紅雨	✓		✓			✓
8號風球/黑雨		✓		✓		✓

服務時間：星期一至六 上午9:00—下午5:00(星期日及公眾假期休息)