



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2019年10月份通訊

重陽節
由來

重陽節

CHONG YANG JIE

重陽節又名重九節、秋祭。點解叫重九節？因為每年農曆九月九日就係重陽節，二九相重，所以又叫「九九」、「重九」。

據說，登高這個習俗源自漢代（公元前 202 至公元 220 年），當時有一位相士對鄉民桓景說，在農曆九月初九，他必須攜帶家眷到鄉郊的最高處暫避災禍。結果整條鄉村經歷了一場浩劫，而他也因為登山而倖免於難。自此，人們效法登高之舉，成為習俗。



重陽節
習俗



當中要數最為膾炙人口嘅重陽節的故事，就莫過於桓景登高。南朝梁人吳均寫到，東漢有位仙人費長房警告佢嘅弟子桓景，九月九日當日全村將會有災難。如果要避禍擋災，就要帶全家大小上山。而且每個人都要帶紅袋，裡面裝住茱萸，掛在手臂上，仲要多飲菊花酒。傍晚落山時，佢哋發現所有留喺屋企嘅家禽家畜全都死光。呢個重陽節故事，後來就變成重陽登高避災家傳戶曉嘅重陽登高避災故事。

如今，在重陽節當天，有些香港人會舉家帶著香燭果品和糕點登高掃墓；也有些市民會趁著秋高氣爽之際登高去。在重陽節到來香港，您也可以趁在這個金秋送爽的日子，到香港各處的郊野去登山遠足，享受香港大自然的美好風光。

活動相片廊

服飾便服

《籌款最高獎》

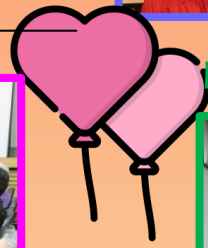


《最佳服飾獎》



畫畫班

創藝同行



快樂人生講座



唱歌班

體適能多面睇

長者平衡訓練

跌倒是造成高齡者健康惡化的常見原因之一，而近年長者的教育重點之一就是「保命防跌」，然而「預防跌倒」是可以鍛練的嗎？又該如何做到呢？台灣主治醫師劉文俊表示，長者的平衡訓練將可望降低或預防跌倒的發生。

全民愛運動 保健篇15

高齡者的平衡訓練

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：臺大醫院家庭醫學部 主治醫師 劉文俊醫師

每週三天進行平衡訓練，可望預防跌倒喔

- 1 逐漸增加姿勢難度，減少支撐

- 2 多練習身體重心經常發生變化的動態運動

- 3 強化姿勢保持肌群

- 4 降低感覺資訊輸入，如閉眼站立


長者很重要的一個生活課題，就是要「預防跌倒」！劉醫生表示，平衡訓練可融合在運動計劃之中，例如太極拳就是一個相當好的訓練方式，尤其對於容易跌倒的高齡者，更應勤做平衡訓練。

美國運動醫學會針對高齡者的平衡訓練提供以下建議：

1. 逐漸增加姿勢難度，減少支撐（比如雙腳直立，逐漸過渡到單腳直立）。
2. 多練習身體重心經常發生變化的動態運動，比如交叉步，轉彎等。
3. 強化姿勢保持肌群，比如用腳跟站立、腳尖站立等。
4. 降低感覺資訊輸入，比如閉眼站立等。

劉醫生提醒，建議高齡者的平衡訓練至少每週進行3日，循序漸進增加運動難度。若因健康因素或身體狀況限制者，可與醫生討論一個合適的運動計劃，以確保安全。

長者快樂故事

冼帶喜，她很早便加入中心，但由於要照顧丈夫，所以只出席每月例會，沒有時間參加中心活動。自從數年前丈夫過身後，只剩低她一個人在家，因此感到孤單，加上雙腳感到酸痛，故此她開始參加中心一些運動班和經常來中心踩腳踏單車，她表示多做運動使雙腳情況有所改善，而且在中心有很多老友記一齊做運動，她笑說大家齊齊開心做運動，事半功倍呢。

冼帶喜



實習同學簡介



郭臻

各位老友記，大家好，我叫阿臻，來自明愛的實習社工學生，好高興認識大家，期待與您們渡過歡樂時光！多多指教！

大家好，我是明愛專上學院的實習同學，我叫加加，好高興和大家見面。未來3個月在中心大家會經常見到我，歡迎來和我聊天，玩遊戲。

陳妙加



中心精彩活動系列

安卓智能手機班

日期:10月12、19日(星期六)

時間:上午10:15-11:15

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



方老好聲音

日期:10月18日(星期五)

時間:下午2:00-4:00

地點:中心活動室

名額:20名

費用:\$15

備註:當日先到先得，請盡量自攜光碟。

負責職員:阿傑



繼有與你共歡聚

日期:10月30日(星期三)

時間:下午 2:00 - 3:00

地點:中心活動室

名額:10名

費用:\$10

內容:由學生義工與參加者一起玩遊戲,增加彼此認識,達至長幼共融。

合作機構:保良局蔡繼有學校

負責職員:阿汶



★健身室會籍指導課

時間:需與職員相約時間

費用:30元/節(會員)

40元/節(非會員)

會籍:\$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



★健腦健樂聰明圈

日期:10月31日起(逢星期四)

時間:上午 10:15-11:15

名額:20名

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



普及健體運動

日期:10月25日(星期五)

時間:下午 2:00-4:00

地點:本中心

名額:20名

費用:\$10

內容:由體適能教練教授有益身心健康運動。

合作機構:康文署

負責職員:阿傑



創藝同行 (服務券使用者)

手工班

日期:10月14、21、28日、11月4日(星期一)

地點:本中心

時間:下午 2:00-3:00

費用:免費

導師:麥瑞群老師



歌唱班

日期:10月15、22、29日、11月5日(星期二)

地點:本中心

時間:下午 2:00-3:00

費用:免費

導師:毛翠萍老師



畫畫班

日期:10月16日、23日(2小時)(星期三)

地點:本中心

時間:下午 2:00-3:00

費用:免費

導師:梁鈺芝老師



健康生活系列

流感疫苗溫馨提示

日期:10月11日(星期五)

時間:下午 2:00 開始

地點:中心活動室

請已登記及簽署同意書的會員，請帶備身份證明文件正本，並按預約時間到中心。

(如當日身體不適或發熱症狀的人士，請盡早通知中心職員。)



健康檢查

日期:10月16日(星期三)

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



e 体健服務(護老者)

日期:10月14日(一)

時間:下午 3:30-4:30

名額:10名

費用:免費

內容:為長者家人及家傭介紹 e 体健服務設備及使用方法，鼓勵家人、家傭協助長者建立健康習慣。

備註:有意參加者請與職員留名及於當天帶備八達通登記。

負責職員:阿傑



中心健康講座

一站通平安手機講座

日期:10月14日(星期一)

時間:上午 10:00

主講:保良局康復一站通

勿失良肌講座

日期:10月21日(星期一)

時間:上午 10:00

主講:美國雅培製藥有限公司

護老知識知多少講座:中風篇

日期:10月28日(星期一)

時間:上午 10:00

主講:註冊物理治療師



地點:中心活動室
負責職員:阿汶



關愛基金第四階段放寬牙科資助

65歲或以上領取長津的長者都有份

- ☑ 65歲或以上並領取「長者生活津貼」；
- ☑ 從未受惠於關愛基金資助或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- ☑ 已失去全部或部份牙齒，願意接受此資助項目的診療；
- ☑ 獲指定牙醫評估需要適合接受鑲活動假牙；

申請方法：

合資格的人士請於本中心辦公時間內跟職員預約時間。本中心恕不接受即時申請。

準備文件：

- ☞ 香港身份證正本
- ☞ 「紅簿仔」最近三個月存入長生津金額紀錄
- ☞ 中文住址文件

6 如對牙醫服務有任何意見及投訴，請聯絡關愛基金(電話:2525 8198)

關愛基金
長者牙科服務資助項目



耆青小丑 2018-2019 年度魔術訓練



內容：由專業導師教授魔術、氣球、雜耍、默劇、布偶等，學員畢業後還可參與表演。

日期：10月3、10、17、24、31日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

人數：10名

費用：免費

即刻加入我地啦

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。



暴風雨訊號下中心服務安排

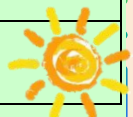
1 號風球 / 黃雨



3 號風球 / 紅雨



8 號風球 / 黑雨



社區飯堂服務

主要為區內長者提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：王通

撰稿：馮家傑、黎健汶、王通

『11月份例會時間』

日期：2019年11月6日(星期三)(農曆十月初十)

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 王通 馮家傑 羅銀笑 黎健汶 韓運清 朱惠玲

黃少豪 方春霞 方春艷 鄧文艷



手機查閱

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 初三	2 初四	3 初五	4 初六	5 初七	6
	國慶日	9:00 關心會	9:15 售賣飯票	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	初八
		10:15 愛心會	9:30 早晨健樂站	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	
		14:00 善心會	9:45 精裝健體操	10:00 名片精選	10:00 名片精選	
		15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	10:15 ★健腦健樂聰明圈	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	
		14:00 耆青小丑魔術訓練				
7 初九	8 寒露	9 十一	10 十二	11 十三	12 十四	13
重陽節	9:15 售賣飯票	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	十五
	9:45 精裝健體操	10:00 名片精選	10:15 ★健腦健樂聰明圈	10:00 名片精選	10:00 名片精選	
	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	14:00 耆青小丑魔術訓練	14:00 流感疫苗注射	14:00 安卓智能手機班	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)
14 十六	15 十七	16 十八	17 十九	18 二十	19 廿一	20
9:30 早晨健樂站	9:15 售賣飯票	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	
9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站	14:00 創藝同行-畫畫班	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	廿二
10:00 一站通平安手機講座	9:45 精裝健體操	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	10:15 ★健腦健樂聰明圈	10:00 名片精選	10:00 名片精選	
14:00 創藝同行-手工班	14:00 創藝同行-歌唱班		14:00 耆青小丑魔術訓練	14:00 方老好聲音	14:00 安卓智能手機班	
15:30 e體健服務	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)			15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	
21 廿三	22 廿四	23 廿五	24 霜降	25 廿七	26 廿八	27
9:30 早晨健樂站	9:15 售賣飯票	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	9:30 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	廿九
10:00 勿失良肌講座	9:45 精裝健體操	14:00 創藝同行-畫畫班(2小時)	10:15 ★健腦健樂聰明圈	10:00 名片精選	10:00 名片精選	
14:00 創藝同行-手工班	14:00 創藝同行-歌唱班	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	14:00 耆青小丑魔術訓練	14:00 普及健體運動	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	
15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)			15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)		
28 十月	29 初二	30 初三	31 初四	1/11 初五	2 初六	3
9:30 早晨健樂站	9:15 售賣飯票	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	9:30 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	初七
10:00 護老知識知多少講座	9:45 精裝健體操	14:00 繼有與你共歡聚	10:15 ★健腦健樂聰明圈	10:00 名片精選	10:00 名片精選	
14:00 創藝同行-手工班	14:00 創藝同行-歌唱班	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	14:00 耆青小丑魔術訓練	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	
15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)					
4 初八	5 初九	6 初十				
9:30 早晨健樂站	9:15 售賣飯票	9:00 關心會				
9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站	10:15 愛心會				
14:00 創藝同行-手工班	9:45 精裝健體操	14:00 善心會				
15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	14:00 創藝同行-歌唱班	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)				
	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)					

★由註冊體適能教練教授