



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2019年11月份通訊



2019年11月17日

長者日是香港社會服務聯會於1979年創立的，舉辦日期是每年11月第三個星期日，最初名字為「老人節」。直至1993年，香港政府承認「老人節」並將之改名為「長者日」，藉此表揚長者為社會貢獻，及宣揚老有所養的信息。

「長者日」以金百合作象徵，喻意燦爛、豐盛、知足、感恩，代表長者仍可繼續積極參與，貢獻社會，過著豐盛和多姿多采的晚年生活。

「全城護老」長者日

日期:11月16日(六)

時間:上午:10:00

地點:本中心

內容:政府透過不同活動、優惠促進建立長者友善社區，提高大家護老意識，關懷長者。

負責職員：阿傑

長者日優惠詳情張貼於中心通訊欄
當日前往本中心的會員免費享用美味糖水一碗
(先到先得，送完即止)

活動相片廊

活齡閃動顯才華



布偶班



U3A 團體精神日



繼有與你共歡眾

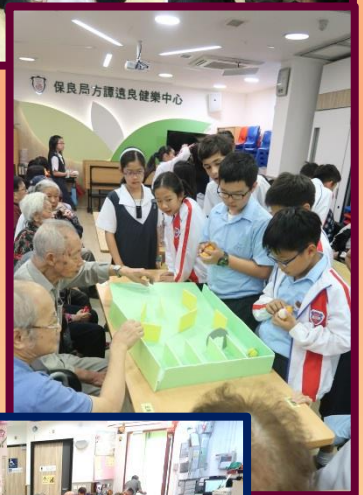


畫畫班

創藝同行



機械人訓練小組 (服務券)



睇多面多能適體

健腦攻略

運動對心血管系統有所裨益，世衛組織統計，缺乏運動習慣，佔心臟病成因約 17%，在中老年人群中，統計學家甚至發現了一條直線關係。在《公眾利益之心理科學》雜誌上，討論各種恢復認知功能 (cognitive function) 的治療法，作者們的結論是：「運動，尤其是有氧運動，可增進長者的認知功能。」

運動是健腦的最佳方式，不僅提高記憶力，還能有效預防各種腦疾病。

1. 拍手鍛練

民間的拍手療法對大腦確實有一定的保健功效。把手掌合起來拍擊時發出的聲音會通過聽覺神經傳到大腦，可以增強大腦功能。

2. 拍臂健腦法

用左手輕拍右臂，直到肩膀處，再換右手用同樣方法輕拍左臂到肩膀處。兩臂各拍十幾下。

3. 拉耳健腦法

用左手繞過頭頂，抓住右耳殼上提十幾次；再換右手用同樣方法提左耳殼十幾次。

4. 跳舞

跳舞不僅能讓人變得更聰明，它還能起到預防認知障礙症的作用。研究表明，跳舞能同時調動大腦中多個區域的神經功能，有效地鍛練了手眼協調能力。

桂順是中心最早一批會員，她在 1997 年便加入中心，因為住得比較近，所以經常來中心，初時只是間中參與中心活動，漸漸每天都來中心，她表示不知不覺已經加入中心 22 年，這些年來在中心認識了很多老友記，閒時一同玩樂，開開心心又一日。最後桂順感謝中心職員這些年來的關心，讓她感受到社區的關懷。



中心精彩活動系列

古往今來-懷緬小組(服務券使用者)

日期: 2019 年 11 月 15 日 至 12 月 20 日
(逢星期五, 共 6 節)

時間: 上午 10:00-11:00 地點: 中心活動室

名額: 8 名 費用: \$10

內容: 透過介紹懷舊事物和互相分享, 與長者重溫往昔美好時光。

負責職員: 實習社工-阿臻



五感人生(服務券使用者)

日期: 2019 年 11 月 12 日至 12 月 17 日
(逢星期二, 共 6 節)

時間: 上午 10:00-11:00 地點: 中心活動室

名額: 8 名 費用: \$10:

內容: 透過「五感」刺激增加其感覺敏銳度並通過互動產生愉悅感, 放鬆心情。

負責職員: 實習社工-加加

粵劇寶典匯知音

日期: 11 月 30 日(星期六)

時間: 下午 2:00-3:30 地點: 中心活動室

名額: 不限 費用: 免費

內容: 播放【牡丹亭驚夢】《遊園驚夢》及《魂遊拾畫》。

負責職員: 羅姑娘



方老好聲音

日期: 11 月 15 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

負責職員: 阿傑

備註: 當日先到先得, 請盡量自攜光碟。



減壓鬆一鬆

日期: 11 月 23 日(星期六)

時間: 上午 10:00-11:00

地點: 中心活動室

名額: 8 名 費用: 免費

內容: 透過遊玩 PS4 遊戲, 放鬆心情和抒發壓力。

負責職員: 阿通



感恩的心·感謝有你

日期: 11 月 8 日(星期五)

時間: 上午 10:00-11:00

地點: 中心活動室

名額: 20 名 費用 \$10

內容: 透過與學生義工一起玩遊戲, 增加彼此認識, 達至長幼共融。

合辦機構: 宣道會秀茂坪陳李詠貞幼稚園

負責職員: 阿汶



健步如飛-社區步行活動

日期:11月9日(星期六)

時間:上午 10:00-11:30

集合時間:上午 9:45

人數:40人 費用:免費

內容:由義工陪同下一起從本中心步行到寧波第二中學。

合辦機構:大金冷氣(香港)有限公司

負責職員:阿汶

備註:如當日有出席此活動的老友記,可優先報名【健步旅行日】。



健步旅行日

日期:11月27日(星期三)

集合時間:上午 10:00

集合地點:本中心 人數:28人

費用:\$65(包旅遊巴來回)

內容:佐敦谷公園健步行→維景酒店享用自助午餐。

落籤日期:11月11日(一)開始

抽籤日期:11月13日(三)上午 9:30

負責職員:阿汶

備註:如有參與11月9日【社區步行活動】的老友記,則可優先報名。

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: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:11月22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

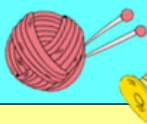
日期:11月4、11、18、25日、12月2日(星期一)

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:11月5、12、19、26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:11月13日、20日(2小時)、27日(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





智「IN」VR 體驗班(服務券使用者)

日期:11月5日、19日、23日、26日

時間:下午 3:00 - 4:00

地點:中心活動室

名額:6名

費用:免費

內容:讓服務券長者體驗 PS4 VR 遊戲。

負責職員:阿通



長者健康操

日期:11月28日(星期四)

時間:(1)上午 10:00-11:15

(2)下午 2:15-3:45

名額:每節 15名

費用:每節\$15

內容:由中國香港體適能總會教練帶領健康操。

合作機構:中國香港體適能總會

負責職員:阿汶



U3A 愛心毛巾架穿珠班

日期及時間:

11月8日(星期五)下午 2:00-4:00、

11月13日(星期三)下午 3:00-4:00、

11月14日(星期四)下午 2:00-4:00、

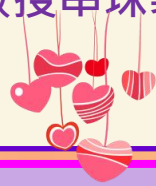
11月16日(星期六)下午 2:00-3:00

地點:中心活動室

名額:10名 費用\$90

內容:由 U3A 學長麥瑞群教授串珠製作一個愛心毛巾架。

負責職員:阿通



健康檢查

日期:11月20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



耆青小丑魔術訓練

日期:11月7日、21日(星期四)

時間:下午 2:00-4:00

地點:中心活動室

名額:10名(耆青小丑義工)

費用:免費

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。

負責職員:阿傑



中心健康講座

① 一站通展銷日講座

日期:11月18日(一)

時間:上午 10:00

主講:保良局康復一站通

② 訓得好自然精神好講座

日期:11月25日(一)

時間:上午 10:00

主講:註冊物理治療師

③ 口腔護理講座

日期:12月2日(一)

時間:上午 10:00

主講:衛生署



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

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

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

『12 月份例會時間』

日期：2019 年 12 月 4 日(星期三) (農曆:十一月初九)

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 黃琳



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	初五	2	初六	3
								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		初七
								10:00 環保耆英		14:00 奇趣骨牌玩玩樂		
								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	7	十一	8	立冬	9	十三	10
9:30 早晨健樂站		9:15 售賣飯票		9:00 關心會		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		10:15 愛心會		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		十四
14:00 創藝同行-手工班		9:45 精裝健體操		14:00 善心會		10:15 ★健腦健樂聰明圈		10:00 感恩的心·感謝有您		9:45 健步如飛-社區步行活動		
15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)		10:00 影一影「你」		15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)		14:00 耆青小丑魔術訓練		14:00 U3A穿珠班(2小時)		14:00 奇趣骨牌玩玩樂		
		14:00 創藝同行-歌唱班										
		15:00 智IN老友記VR體驗(服務券)										
11	十五	12	十六	13	十七	14	十八	15	十九	16	二十	17
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		廿一
10:00 環保耆英		9:45 精裝健體操		14:00 創藝同行-畫畫班		10:15 ★健腦健樂聰明圈		10:00 古往今來-懷緬小組		10:00 「全城護老」長者日		長者日
14:00 創藝同行-手工班		10:00 五感人生		15:00 U3A穿珠班		14:00 U3A穿珠班(2小時)		14:00 方老好聲音		14:00 U3A穿珠班		
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)								
18	廿二	19	廿三	20	廿四	21	廿五	22	小雪	23	廿七	24
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(2小時)		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		廿八
10:00 一站通展銷日		9:45 精裝健體操				10:15 ★健腦健樂聰明圈		10:00 古往今來-懷緬小組		10:00 減壓鬆一鬆		
14:00 創藝同行-手工班		10:00 五感人生				14:00 耆青小丑魔術重溫		14:00 普及健體運動		15:00 智IN老友記VR體驗(服務券)		
		14:00 創藝同行-歌唱班										
		15:00 智IN老友記VR體驗(服務券)										
25	廿九	26	十一月	27	初二	28	初三	29	初四	30	初五	12月1日
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		
10:00 訓得好自然精神好講座		9:45 精裝健體操		10:00 健步旅行日		10:00 ★健腦健樂聰明圈(暫停)		10:00 古往今來-懷緬小組		14:00 粵劇寶典匯知音		初六
14:00 創藝同行-手工班		10:00 五感人生		14:00 創藝同行-畫畫班		10:00 長者健康操(1)		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)		14:00 創藝同行-歌唱班		15:00 感統遊戲皮球樂(服務券)		14:15 長者健康操(2)						
		15:00 智IN老友記VR體驗(服務券)										
12月2日	初七	12月3日	初八	12月4日	初九							
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								
10:00 口腔護理講座		9:45 精裝健體操		14:00 善心會								
14:00 創藝同行-手工班		10:00 五感人生		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