



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2019年12月份通訊

聖誕節

意義

聖誕節對傳統的基督徒來說，是在慶祝耶穌的誕生。他們會在聖誕節的早上去做聖誕禮拜，以紀念耶穌和發揚基督的精神。不過一般的人已把它看成一種大眾化的民俗活動，是一個大家分享彼此對於家人、朋友甚至於他人的愛與關懷的日子。它也象徵著人們對於仁愛、喜樂、和平、忍耐、感恩、銀善、信實、溫柔以及節制的期望。

聖誕老人故事

傳說每到12月24日晚上，有個神秘人乘駕著由馴鹿拉的雪橇在天上飛翔，挨家挨戶地從煙囪進入屋裡，然後偷偷把禮物放在好孩子床頭的襪子裡，或者堆在壁爐旁的聖誕樹下。他在一年中的其他時間裡，都是忙於製作禮物和監督孩子們的行為。雖然沒有人真的見過神秘人的樣子，但是人們會裝扮成他的樣子來給孩子送上禮物。他通常被描述為一位老人，頭戴紅色帽子，大大的白色鬍子，一身紅色棉衣，腳穿紅色靴子的樣子，拿著裝有禮物的大袋子，因為總在聖誕節前夜出現派發禮物，所以人們稱他為“聖誕老人”。

載歌載舞賀方譚

日期:12月7日(星期六)

時間:下午 2:00-4:00

地點:中心活動室

名額:50名

費用\$35

內容:一聚熱心義工與各位會員載歌載舞慶賀中心廿二周年並會有大抽獎

負責職員:阿傑

耆樂聖誕聯歡

日期:12月19日(星期四)

時間:下午 2:15-3:15

地點:中心活動室

名額:40名

費用\$35

內容:與會員玩遊戲，幸運抽獎同慶聖誕節

負責職員:阿傑



活動相片廊

感恩的心,感謝有你



大金冷氣健步行



繼有與你共歡眾



智 IN VR 體驗班



創藝同行

畫畫班



全城護老長者日 2019



睇多能適體

防衰老運動

其實衰老並非老化過程的必然結果！根據物理治療師意見，衰老可分為體能衰老和認知衰老，可分別演變成肌肉減少症和認知障礙症。相對一般長者，衰老的長者跌倒、殘障、住院以及死亡的風險亦會增加。幸好體能衰老可以透過健康的生活模式，尤其是持久的運動習慣來改善。

第一式《踢沙包》：

功效：強化前大腿肌肉（即股四頭肌），有助防跌和保護膝關節

- 坐著，在右足踝綁上重約 1 至 2 磅的沙包
- 儘量慢慢伸直右膝，腳掌略為向上屈起
- 維持 5 -10 秒後慢慢放鬆
- 重複 10-15 次



第二式《無影棍》：

功效：強化前、後大腿肌肉（即股四頭肌和膕繩肌），有助防跌和改善步行能力

- 站立，雙手扶穩固家具或欄杆，保持腰背挺直
- 雙膝微屈，身體略為降低
- 維持 5-10 秒，慢慢回復原位
- 重複 10-15 次



謹記做以上運動時應量力而為，循序漸進；當運動時遇到困難或任何不適，應立刻停止。若不適情況嚴重或持續，須向醫護人員查詢。運動可以說是健康的最好投資，大家必須持之以恆，才能達到預防和抗衰老的效果。

老友記多做運動，特別是強化肌肉訓練，再配合帶氧運動如健步行和平衡運動，有助改善肌力、平衡和活動能力，甚至可把身體衰老的狀況逆轉。

長者快樂故事

譚麗華

麗華是中心健身室常客，她亦經常幫忙做中心義工，例如耆青小丑隊出外探訪、表演，她說以前不敢在眾人面前唱歌，在中心職員鼓勵下才鼓起勇氣唱了第一首歌，其後麗華陸續參與不同活動，慢慢變得大膽、外向起來，感覺整個人愈來愈年輕，最後她感謝中心職員這些年來都很關心她，讓她感到十分溫暖。



中心精彩活動系列

古往今來-懷緬小組(服務券使用者)

日期: 12月6、13、20日

(逢星期五, 3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: 12月03、10、17、24日

(逢星期二, 4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

奇趣骨牌玩玩樂

日期: 12月7、14日(星期六)

時間: 下午 2:00-4:00

地點: 中心活動室

名額: 不限

費用: 免費

負責職員: 羅姑娘



方老好聲音

日期: 12月13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。



iPad 齊齊玩

日期: 12月21日(星期六)

時間: 下午 2:00-3:00

地點: 中心活動室

名額: 8名 費用: 免費

內容: 透過遊玩 iPad 各種程式, 令參加者達到放鬆心情及舒緩生活壓力。

負責職員: 阿通



智能動感伸展健康操

日期: 12月5日下午 1:30-2:00

12月10日下午 3:00-4:00

地點: 中心活動室

名額: 6名(機場富豪義工)

內容: 指導伸展及毛巾運動

負責職員: 阿傑



機場富豪-長者新年茶聚

日期:12月11日(星期三)

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:36人 費用:\$55(包旅遊巴來回)

內容:義工表演及享用午膳

抽籤日期:12月6日(五)上午 9:30

負責職員:阿汶

備註:為讓更多會員受惠。是次活動參加者將不能參加2020年2月「敬老賀新春」



健步旅行日

日期:12月12日(星期四)

集合時間:上午 10:00

集合地點:本中心

名額:28人

費用:\$65(包旅遊巴來回)

內容:佐敦谷公園→九龍維景酒店

負責職員:阿汶

備註:是次活動補回11月27日(三)未能舉辦之活動。



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:12月19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

★健身室會籍指導課

時間:需與職員相約時間

| | 月費 | 節費 |
|-----|-------|------|
| 會員 | \$150 | \$30 |
| 非會員 | \$160 | \$40 |

備註:成為健身室會員

必須完成3堂指導課。

負責職員:阿傑



創藝同行 (服務券使用者)

手工班

日期:12月2、9、16日

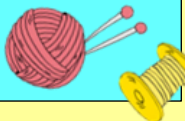
(星期一)

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:12月10、17、24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:12月11日(2小時)、18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



U3A 恭迎財神穿珠班

日期 12月23、30日(星期一)

1月2日、9日(星期四)

時間: 下午 2:00-4:00

地點:中心活動室

名額:10名 費用\$30

內容:由 U3A 學長麥瑞群教授

串珠製作一個財神公仔

負責職員:阿通



不朽金曲齊齊唱

日期:12月28日(星期六)

時間:下午 2:00-3:00

地點:中心活動室

名額:20名

費用:\$5

內容:回憶昔日流行歌曲,齊聽齊唱。

負責職員:羅姑娘



健康生活系列



中心健康講座

口腔護理講座

日期:12月2日(一)

時間:上午 10:00

主講:衛生署

健康活力鐵三角講座

日期:12月9日(一)

時間:上午 10:00

主講:安怡奶粉

低糖飲食做得到講座

日期:12月16日(一)

時間:上午 10:00

主講:美國雅培



地點:中心活動室
負責職員:阿汶

健康檢查

日期:12月18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



溫馨提示-更換中心會員證

各位老友記留意喇! 會員號碼 1001-2000 並且現時持有舊版會員證的會員。請於 12月6日(星期五)下午 02:00-03:00, 帶著舊版會員證到中心辦公室換領新版會員證(費用全免)。

舊版

如拾獲此證, 請交回本中心

地址: 九龍秀茂坪曉麗苑商場 106 號
電話: 2952 5601, 2340 4712
傳真: 2952 5761
電郵: fongtam.hc@poleungkuk.org.hk

中心開放時間

星期一至星期六 上午 9:00 至下午 5:00
星期日及公眾假期 休息

新版

如拾獲此證, 請交回本中心。

地址: 九龍秀茂坪曉麗苑商場一層106號
電話: 2952 5601, 2340 4712
傳真: 2952 5761
電郵: fongtam.hc@poleungkuk.org.hk

中心開放時間

星期一至星期六 上午 9:00 至下午 5:00
星期日及公眾假期 休息

「長者電話支援服務系統」計劃

- 目的：1) 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2) 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

中心 IP PHONE
電話號碼
3701 7800



1) 每天定時慰問

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！呢度係由保良局方譚遠良健樂中心，每日定時慰問你的情況，如需要幫忙，請即致電中心，我地會盡快聯絡你，多謝！拜拜！」



2) 中心活動、特別資訊發放或祝賀

- 酷熱天氣警告/寒冷天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提醒您—提示出席已報名活動



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

關愛基金
長者牙科服務資助項目

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)

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

『1 月份例會時間』

日期：2020 年 1 月 8 日(星期三) (農曆:十二月十四)

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 | | |
|-----------------------|----|--------------------|----|---------------------|----|-----------------------|----|--------------------|----|--------------------|----|--------------------|--|----|
| 2 | 初七 | 3 | 初八 | 4 | 初九 | 5 | 初十 | 6 | 十一 | 7 | 大雪 | 8 | | |
| 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 | | 十三 | | |
| 10:00 口腔護理講座 | | 9:45 精裝健體操 | | 14:00 善心會 | | 10:15 ★健腦健樂聰明圈 | | 10:00 古往今來-懷緬小組 | | 14:00 奇趣骨牌玩玩樂 | | | | |
| 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) | | 13:30 智能動感伸展健康操 | | 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 從「齒」遇見你 | | | | 14:00 耆青小丑魔術訓練 | | | | | | | | |
| 9 | 十四 | 10 | 十五 | 11 | 十六 | 12 | 十七 | 13 | 十八 | 14 | 十九 | 15 | | |
| 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 | | 二十 | | |
| 10:00 健康活力鐵三角講座 | | 9:45 精裝健體操 | | 11:00 機場富豪 | | 10:00 健步旅行日 | | 10:00 古往今來-懷緬小組 | | 14:00 奇趣骨牌玩玩樂 | | | | |
| 14:00 創藝同行-手工班 | | 10:00 五感人生 | | 14:00 創藝同行-畫畫班(2小時) | | 10:15 ★健腦健樂聰明圈(暫停) | | 14:00 方老好聲音 | | 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 | | | | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券) | | | | | | | | |
| | | 15:00 智能動感伸展健康操 | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 廿一 | 17 | 廿二 | 18 | 廿三 | 19 | 廿四 | 20 | 廿五 | 21 | 廿六 | 22 | | |
| 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 | | 冬至 | | |
| 10:00 低糖飲食做得到講座 | | 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 古往今來-懷緬小組 | | 14:00 iPad齊齊玩 | | | | |
| 14:00 創藝同行-手工班 | | 10:00 五感人生 | | | | 14:15 耆樂聖誕聯歡 | | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 廿八 | 24 | 廿九 | 25 | 三十 | 26 | 臘月 | 27 | 初二 | 28 | 初三 | 29 | | |
| 9:30 早晨健樂站 | | 9:15 售賣飯票 | | 聖誕節 | | 聖誕節翌日 | | 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 | | 初四 |
| 14:00 U3A恭迎財神穿珠班(2小時) | | 9:45 精裝健體操 | | | | | | 10:00 名片精選 | | 10:00 名片精選 | | 14:00 不朽金曲齊齊唱 | | |
| 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券) | | 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) | | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券) | | |
| | | 14:00 創藝同行-歌唱班 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 初五 | 31 | 初六 | 1月1日 | 初七 | 1月2日 | 初八 | 1月3日 | 初九 | 1月4日 | 初十 | 1月5日 | | |
| 9:30 早晨健樂站 | | 9:15 售賣飯票 | | 元旦 | | 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 | | 十一 | | |
| 10:00 安卓智能手機班 | | 9:45 精裝健體操 | | | | 10:15 ★健腦健樂聰明圈 | | 10:00 名片精選 | | 10:00 名片精選 | | | | |
| 14:00 U3A恭迎財神穿珠班(2小時) | | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券) | | | | 14:00 U3A恭迎財神穿珠班(2小時) | | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券) | | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券) | | | | |
| 1月6日 | 十二 | 1月7日 | 十三 | 1月8日 | 十四 | | | | | | | | | |
| 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 安卓智能手機班 | | 9:45 精裝健體操 | | 14:00 善心會 | | | | | | | | | | |
| 14:00 U3A恭迎財神穿珠班(2小時) | | 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