



保良局方譚遠良健樂中心

2019年4月份通訊



戲曲中心 · 香港粵劇文化新地標

【西九龍好去處】戲曲中心在西九文化區的旁邊，位於廣東道近柯士甸站。外型設計參考一盞傳統中國彩燈為概念，把傳統與現代風格混合一起，將傳統戲曲加添了新時代感。內部設施有大劇院，茶館劇場，排演室和演講廳，提供各類型戲曲活動和表演。

【前往交通】



可乘港鐵於柯士甸站 F 出口出閘，往廣東道與柯士甸道西交界方向走，見到一座外型非常獨特的就是了。



玉蝶(敬愛父母親午餐會)

日期:5月2日(四)

集合時間/地點:上午 10:30 (本中心)

地點:九龍城東方富豪酒店二樓

名額:23 名

費用:\$60 (包來回旅遊車)

合辦機構:玉蝶樂韻(慈善)曲藝苑

抽籤日期:4月8日 上午 9:30

負責職員:羅姑娘

資料來源:

<https://www.getreadyhk.com/>

2019-20

續會計劃

4月 開始

你們的會員證是否需要續證呢？會員證3月到期的老友記4月可以來中心續證了

金咭(60歲或以上):年費\$25
銀咭(50-59歲):年費\$50
寶石咭:年費\$150

活動相片廊

懷舊甘曲獻知音



敬老賀新春



創藝同行

手工班



畫畫班



勿失良肌講座



歌唱班



體適能多面睇



長者必備按摩 12 式(四)

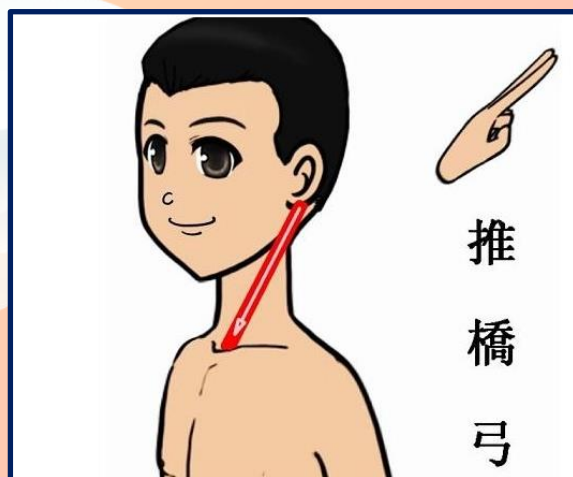


長者按摩不知不覺去到第四期，同時亦即代表過了四個月，在這四個月內，大家有沒有跟著來練習呢？身體有沒有改善？事不宜遲，為大家介紹最後三式。

第十式：推橋弓。

使用嬰兒油或按摩油，用食指及中指指腹，或只用中指指腹，在頸前胸鎖乳突肌從上至下使用推法，重複 50 次。(見圖 1)

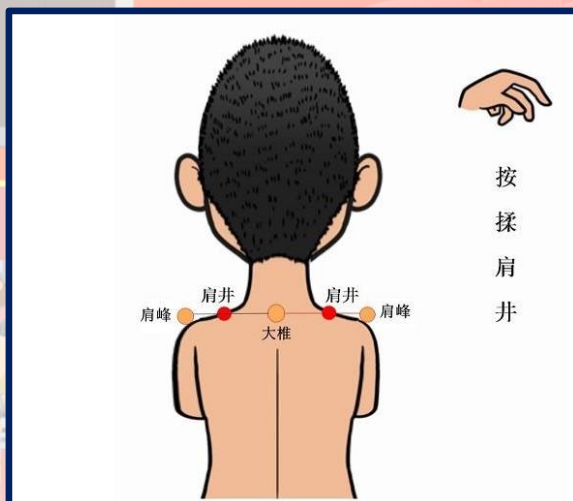
作用：使人的心率減慢、血管擴張，血壓下降等



第十一式：拿肩井。

將毛巾覆蓋肩頸，用雙手拇指指腹及食指或中指指腹，用力提拿肩部，重複 5 次。(見圖 2)

作用：頸項強痛、肩背痠痛等



第十二式：拿合谷。

用拇指指腹及食指或中指指腹，用力提拿雙手合谷，重複 5 次。(見圖 3)

作用：舒筋活絡，理氣消腫等



資料提供： 穴道 | 經絡庫

Topic
• 1125.com

長者快樂故事

自從我參加了中心舉辦的低碳活動後，獲益良多，日常生活也有所改變，除了盡量節省用水及用電之外，我還學了用果皮製成環保酵素，清洗碗碟和家居，既省錢又衛生。又用報紙和雜誌捲成筆筒，有圓筒形的，有方形的，既別緻又實用。

還有用舊橫額縫製小套，放置八達通，方便攜帶。最近更自製布偶，到幼稚園表演，以戲劇形式提醒小朋友環保的重要，甚受歡迎，就讓我們一起過低碳的生活，合力愛護地球吧。

我的綠色生活

識碳大使 丘天琴



中心精彩活動系列

安卓智能手機班

日期:4月9、30日(二)

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



世上只有媽媽好

日期:5月6日(一)

時間:上午 10:15-11:15

地點:中心活動室

名額:40名

費用:\$35

內容:與參加者玩遊戲、抽獎和歌頌對母親的愛

負責職員:阿汶



方老好聲音

日期:4月17日(三)

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，會員請盡量自攜光碟。

負責職員:阿傑



長者交通安全隊步操

(4月份)

日期:4月8日(一)

時間:下午 3:00-4:00

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



★健腦健樂聰明圈

日期:4月4日起(逢星期四)

時間:上午 10:15-11:15

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



★長者健康操

日期:4月27日(星期六)

時間:下午 2:15-3:45

名額: 10 名

費用: \$10

內容:齊做橡筋帶及徒手運動

合辦機構:中國香港體適能總會

負責職員:阿汶



留著閃爍時光 - 憶存秘笈

日期: 2019年4月12日至5月31日
(五)、4月16日(二)

時間:上午 10:00-11:00

地點:中心活動室

費用:\$20

名額:8 名

內容:共玩與認知障礙症及社區生活適應主題相關的小組遊戲活動，改善因記憶衰退而引致的生活問題。



實習社工 阿兒

畫出晚霞

日期: 2019年4月12日至5月31日
(五)、4月16日(二)

時間:下午 2:00 至 3:00

地點:中心活動室

費用:\$20

名額:8 名

內容:認識自己，學習擁有快樂的方法，正面積極地投入生活，做個開心快活人



實習社工 細傑

「腦」友知多點

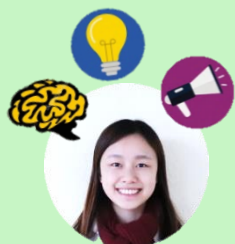
日期: 4月6、13、27、29
(星期一、六)

時間:上午 9:45-11:15

地點:中心活動室

名額:8 名

內容:透過體驗遊戲或活動協助長者鍛鍊短期記憶、專注力、視覺空間和教授健腦八式動作



實習同學 詩雅

健康大使推廣計劃

日期: 4月4、11、15日
(星期一、四)

時間:下午 12:30-2:00

地點:中心活動室

名額:6 名

內容:提升對健康生活的認識，並向中心會員推廣健康生活知識，喚起大家關注健康



實習同學 偉仔

創藝同行(服務券長者)



歌唱班

日期: 4月16、23、30日(二)

地點: 本中心

時間: 下午 2:00

費用: 免費

導師: 小清老師

備註: 4月16日 下午 3:00

畫畫班

日期: 4月13日、5月

4日(六)

地點: 本中心

時間: 下午 2:00

費用: 免費

導師: 羅老師



手工班

日期: 4月24、29日

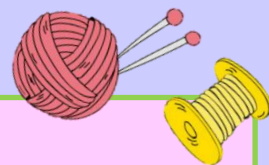
(一、三)

地點: 本中心

時間: 下午 2:00

費用: 免費

導師: 麥瑞群老師



健康檢查

日期: 4月17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



健康生活系列

中心健康講座

護眼護聽力老友記講座

日期: 4月15日(一)

時間: 上午 10:00

內容: 介紹聽力毛病及視光師分享

地點: 中心活動室

主講: BBG 親子閱刊/眼鏡 88

負責職員: 阿汶

地點: 中心活動室
負責職員: 阿汶



透過「全傳電」計劃，中電會於 2019 年為 30,000 個家庭，提供每戶 500 港元電費資助，以減輕其電費開支。另計劃亦會資助 10,000 個劏房住戶。

申請方法

合資格的人士請於本中心辦公時間內跟職員洽談申請時間。

申請日期

第一階段 2019 年 2 月 1 日至 6 月 30 日

第二階段 2019 年 7 月 1 日至 9 月 30 日

申請所需資料

- 香港身份證
- 中電電費單
- 申請類別的證明文件

合資格受惠人士



獨居/雙老長者

申請人需為年滿 65 歲或以上的獨居/雙老長者，並正領取「綜合社會保障援助」(簡稱「綜援」)、「高齡長者生活津貼」或「普通長者生活津貼」。



低收入家庭

申請人需為領有「在職家庭津貼」或「綜合社會保障援助」(簡稱「綜援」)或「全額書簿津貼」的低收入家庭，而該低收入家庭全為香港居民。



殘疾人士

申請人需為殘疾人士，並領有殘疾人士登記證或交通補助金的綜合社會保障援助計劃或綜合社會保障援助計劃的交通補助金。



劏房住戶(電費資助)

申請人需居住在中電供電範圍內的分間樓宇單位(俗稱「劏房」)。



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：4月4、11、18、25日(四)

時間：下午2:00-4:00

人數：10名 費用：免費

負責同事:阿傑

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。



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；
- ☑獲指定形醫評估需要共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洽談申請時間。

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

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



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

『5月份例會時間』

日期：2019年5月8日(星期三)(農曆四月初四)

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 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 姚麗珍

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1 廿六	2 廿七	3 廿八	4 廿九	5 清明	6 初二	7
9:00 會員續証	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	9:30 早晨健樂站	10:15 愛心會	9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操	初三
9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	14:00 善心會	10:15 ★健腦健樂聰明圈	清明節假期	9:45 「腦」友知多點	
14:00 遠在咫尺			12:30 健康大使推廣計劃			
			14:00 耆青小丑魔術訓練			
8 初四	9 初五	10 初六	11 初七	12 初八	13 初九	14
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	9:30 健康大使推廣計劃	9:45 精裝健體操	初十
14:00 遠在咫尺	9:45 精裝健體操	14:00 名片精選	10:15 ★健腦健樂聰明圈	9:45 精裝健體操	9:45 「腦」友知多點	
15:00 長者交通安全隊步操	10:15 安卓智能手機班		12:30 健康大使推廣計劃	10:00 留著閃爍時光 - 憶存秘笈	14:00 創藝同行-畫畫班	
			14:00 耆青小丑魔術訓練	14:00 畫出晚霞		
15 十一	16 十二	17 十三	18 十四	19 十五	20 谷雨	21
9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:00 健康檢查	9:30 早晨健樂站			
9:30 健康大使推廣計劃	9:45 精裝健體操	14:00 方老好聲音	9:45 精裝健體操	復活節假期	復活節假期	復活節
9:45 精裝健體操	10:00 留著閃爍時光 - 憶存秘笈		10:15 ★健腦健樂聰明圈			
10:00 護眼護聽力老友記講座	14:00 畫出晚霞		12:30 健康大使推廣計劃			
14:00 遠在咫尺	15:00 創藝同行-歌唱班		14:00 耆青小丑魔術訓練			
22 十八	23 十九	24 二十	25 廿一	26 廿二	27 廿三	28
	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	
復活節假期	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	廿四
	9:45 精裝健體操	14:00 創藝同行-手工班	10:15 ★健腦健樂聰明圈	10:00 留著閃爍時光 - 憶存秘笈	9:45 「腦」友知多點	
	14:00 創藝同行-歌唱班		12:30 健康大使推廣計劃	14:00 畫出晚霞	14:15 長者健康操	
			14:00 耆青小丑魔術訓練			
29 廿五	30 廿六	5月1日 廿七	5月2日 廿八	5月3日 廿九	5月4日 三十	
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	
9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站	勞動節假期	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	
9:45 「腦」友知多點	9:45 精裝健體操		10:15 ★健腦健樂聰明圈	10:00 留著閃爍時光 - 憶存秘笈	14:00 創藝同行-畫畫班	
14:00 創藝同行-手工班	14:00 創藝同行-歌唱班		10:30 玉蝶頌親恩	14:00 畫出晚霞		
	10:15 安卓智能手機班		12:30 健康大使推廣計劃			
			14:00 耆青小丑魔術訓練			

★由註冊體適能教練教授