



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2019年7月份通訊



主題：人人英雄

日期：7月24日（三）

時間：下午2:00 活動室

捐款 10元/人

（可參與遊戲及拍照）

設最高籌款額及最佳服飾獎



活動相片廊

飲食營養講座

義工同唱頌父愛



活齡閃動顯才華

安達遊樂團



創藝同行



唱歌班



手工班



畫畫班



睇多面多能適體

體能活動金字塔

應如何開始運動計劃呢？

長者可根據自己的身體狀況、興趣來釐定目標，循序漸進，量力而為，並持之以恆。初開始運動人士，應選擇較輕量之運動，初期每節的運動時間亦不可太長，建議由十至十五分鐘開始，避免操之過急而引至受傷。

長者日常的運動應包括三類基本的運動元素：中等強度帶氧運動、強化肌肉運動和伸展運動。

中等強度帶氧運動：例如游泳、健步行、太極拳、健身單車等。

強化肌肉運動：例如踢沙包、舉水樽、掌上壓、器械蹬腿等。

伸展運動：例如四肢及腰頸部位的伸展運動、瑜珈等。

平衡鍛煉運動：例如社交舞、太極拳等。



第四屆安老服務傑出員工選舉頒獎典禮

馮家傑勇奪「優秀員工獎」

香港安老服務協會和香港職業發展服務處自 2013 年開始合辦「安老服務傑出員工選舉頒獎典禮」，以表揚安老服務從業員的傑出表現，提升安老服務的社會形象及認受性。

是次選舉經過多次面試及遴選後，我們的體適能教練馮家傑最終獲得「優秀員工獎」，實在可喜可賀。

馮家傑於 2016 年 10 月入職擔任體適能教練，主要負責中心運動班組、中心節日活動主持及各計劃執行。

「在此我地感謝中心各位職員一直努力、各位老友記一直支持，我們無懼世事變改還是越難越愛，感謝。」



實習同學簡介



梁志誠

大家好，我叫阿誠，我是嶺南大學持續進修學院體適能的學生，很高興來到中心實習，在學校中我學習到老人家的健身技巧及知識，希望在此可實踐出來，亦希望可以從中學習到如何與老人家溝通與教學技巧。我會逢星期一至五都在中心實習，如果各位老友記有空就同我傾下計啦！

新員工簡介



王通

老友記，大家好，可以叫我阿通，我在六月份正式加入中心工作，歡迎各位與我多多聊天！未來我會舉辦一些活動與各位老友記一起玩，期待日後有更多機會跟各位老友記一起有更多交流，同時我亦會在中心為大家服務，請多多指教。

中心精彩活動系列

安卓智能手機班

日期:7月23、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



長幼同樂探訪

日期:7月16日(二)

時間:下午 2:00-4:00

地點:中心活動室

名額:10 名 費用:\$10

內容:與同學仔一起玩遊戲渡過一個愉快下午。

協辦機構: 陳蒙恩幼稚園

負責職員:阿傑

方老好聲音

日期:7月19日(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,會員請盡量自攜光碟。

負責職員:阿傑



長者交通安全隊步操 (7月份)

日期:7月22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



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:6月27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



強肌活力橡筋操

日期:7月8、15日(逢星期一)

時間:上午 10:15-11:15

名額:10

費用:20元

內容:學生會以橡筋帶來訓練參加者的肌耐力,以延緩肌肉流失速度。

負責職員:實習學生-阿誠



長者健康操 2019.7月

日期:7月27日(星期六)

時間:下午 2:15 -3:45

名額:10名

費用:\$10:

內容:一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:阿傑

創藝同行 (服務券使用者)

7月課程籌備中



密切留意
中心通訊欄

智「IN」老友記數碼計劃

智 IN 老友記數碼體驗

日期: 7月10、24日(三)

時間: 上午 10:15

地點: 中心

名額: 20

費用: 免費(服務券使用者)

內容: 教授/鼓勵長者使用數碼產品, 學習使用不同 Apps、VR Box

負責職員: 阿通



健康生活系列

健康檢查

日期: 7月17日(一)

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

日期: 7月8日(一)

時間: 下午 3:30-4:00

名額: 10名

費用: 免費

內容: 介紹 e 体健服務設備, 鼓勵長者使用及建立健康習慣。

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

健康有營外出飲食講座

日期: 7月22日(一)

時間: 上午 10:00

主講: 雀巢佳膳

負責職員: 阿汶

煤氣安全及爐具保養講座

日期: 7月29日(一)

時間: 上午 10:00

主講: 香港中華煤氣

負責職員: 阿汶



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：7月4、11、18、25日(四)

時間：下午2:00-4:00

人數：10名 費用：免費



銀齡平台展活力

日期:7月23日(二)

時間:下午2:30-4:00

地點:藍田東社區會堂

對隊:小丑隊員

內容:簡介小丑在銀齡平台的運作方式

負責職員:阿傑

立刻加入我地啦

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。



耆青小丑



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

兩謎一湯及白飯

上午 11:30/12:00

\$12

兩謎、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

『8 月份例會時間』

日期：2019 年 8 月 7 日(星期三) (農曆七月初七)

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 姚麗珍 練黎丹



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 廿九 香港回歸紀念日 | 2 三十 | 3 六月 | 4 初二 | 5 初三 | 6 初四 | 7 小暑 |
| | | 9:00 關心會 10:15 愛心會 14:00 善心會 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈 14:00 耆青小丑魔術訓練 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 萌豬起舞穿珠班 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 | |
| 8 初六 | 9 初七 | 10 初八 | 11 初九 | 12 初十 | 13 十一 | 14 |
| 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 強肌活力橡筋操 14:30 智趣聯盟義工小組 15:30 e體健服務 | 9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:30 智趣聯盟義工小組 15:30 e體健服務 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 智IN老友記數碼體驗(服務券) 14:00 萌豬起舞穿珠班 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈 14:00 耆青小丑魔術訓練 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 萌豬起舞穿珠班 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 | 十二 |
| 15 十三 | 16 十四 | 17 十五 | 18 十六 | 19 十七 | 20 十八 | 21 |
| 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 強肌活力橡筋操 | 9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 長幼同樂探訪 | 9:00 健康檢查 10:00 名片精選 14:00 萌豬起舞穿珠班 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈 14:00 耆青小丑魔術訓練 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 方老好聲音 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 | 十九 |
| 22 二十 | 23 大暑 | 24 廿二 | 25 廿三 | 26 廿四 | 27 廿五 | 28 |
| 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 健康有營外出飲食講座 15:00 長者交通安全隊步操 | 9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 智IN老友記數碼體驗(服務券) 14:00 保良局服飾日2019 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈 14:00 耆青小丑魔術訓練 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:15 長者健康操 | 廿六 |
| 29 廿七 | 30 廿八 | 31 廿九 | 8月1日 | 2 | 3 | 4 |
| 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 煤氣安全及爐具保養講 | 9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈 14:00 耆青小丑魔術訓練 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 | 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 | 初四 |
| 5 初五 | 6 初六 | 7 初七 | | | | |
| 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 | 9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 | 9:00 關心會 10:15 愛心會 14:00 善心會 | | | | |

★由註冊體適能教練教授