



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2019年8月份通訊

七夕節



起源 - 「乞巧」與牛郎織女的結合

在古時女紅是作為生產力的一部分，而女性是當中不可缺少的生產力，過去女性為了可以眼明手巧、提升自己刺繡技藝，每逢農曆七月初七便會進行拜祭，祈求得到七姐的保佑，這就是所說的「乞巧」，所以最初這一天被稱為「乞巧節」、「七巧節」。

而牛郎織女的故事是之後才融入乞巧節，令七夕多了愛情元素，出現了會在七夕祈求幸福美滿婚姻、拜織女的習俗。同時亦因為這個原因，七夕變成了中國情人節。

齊來猜燈謎

1. 有咩老鼠得兩隻腳?
2. 有咩鴨有兩隻腳?

3. 什麼時候零大過二，二大過五

4. 永久太平
(中國地名)

5. 姜太公釣魚
6. 九千九百九十九

1. 米奇老鼠 2. 所有鴨 3. 包剪揀
4. 長安 5. 願者上釣 6. 萬無一失

活動相片廊

智IN老友記數碼體驗



活齒閃動顯才華

長幼同樂探訪



創藝同行

畫畫班

耆青小丑氣球班



局方譚遠良健樂中心



感謝實習學生
阿兒和阿傑
在此期間帶給
老友記既歡樂



睇多面能適體

長者飲食123456

這個飲食原則可稱為「長者飲食 1 2 3 4 5 6」，利用數目字幫助長者們容易記得每日可進食的食物種類及份量。



1. 每天喝「1」杯奶。可選擇低脂肪或脫脂的鮮奶、奶粉。然而，煉奶含有很高的糖份，不宜長者使用。



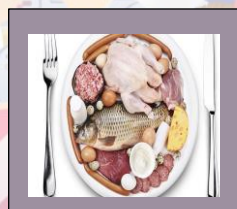
2. 每天吃「2」個水果。維他命 C 豐富的水果，如橙、奇異果等是最好的選擇。



3. 每天吃「3」碗五穀類的食物。這些食物可包括飯、粉、麵、粥等，通粉或意大利粉也可，盡量少用油炒。例如早上吃一碗麥皮，正餐吃一碗湯麵，晚餐吃一碗飯等。



4. 每餐吃「4」兩或以上的蔬菜，蔬菜含有纖維素可幫助大便。盡量選取綠葉蔬菜，例如菜心、菠菜等，可以在煮稔後用剪刀切碎，以方便進食。瓜類也可以，但營養成份就不及蔬菜了。



5. 每天吃約「5」兩的肉類，這也包括魚類、雞類、海產類或蛋類，也可選擇吃豆類。盡量使用瘦肉，少吃肥肉，植物蛋白例如豆腐、黃豆等都應多吃。



6. 每天最少喝「6」杯以上的流質，包括清水、清茶或湯水，因為水份對於老人身體的健康，十分重要。另外，充足的水份，也可以使大腸的纖維素能吸收足夠的水份，幫助腸部蠕動，防止便秘。

各位老友記若能依從指引，加上適量的活動，對保持身體健康，很有幫助。

資料來源：
港島東聯網營養資訊網

長者快樂故事

章偉明，2018年初加入中心，他曾中過風，起初來中心時行動不便，需要柺杖輔助行走，之後他勤於中心健身室使用各種器材去鍛鍊腿部肌肉並持之以恆，不久後，他不需要柺杖亦可以自由自在活動了，他笑言現在連深圳、澳門等地都可以隨意自由行呢。

他表示就算中了風，身體機能大受影響，大家千萬不要因此自暴自棄，只要努力堅持鍛鍊，總會看到有成果的。

章偉明



實習同學簡介



阿龍

大家好，我叫 Rai Aron(阿龍)，我是嶺南大學持續進修學院體適能的學生，很高興中心能給予機會讓我實習及獲取經驗，我希望在此能學習到如何與長者相處及教授他們運動技巧。而且與他們建立良好關係。各位老友記有空時就要跟我傾計啦。

中心精彩活動系列

安卓智能手機班

日期: 8月20、27日(星期二)

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



初階米蘭棋趣樂

日期: 8月17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

義工: 2名

內容: 介紹「魔力橋」規則/玩法

負責職員: 羅姑娘



保良局賣旗日

日期: 8月28日(星期三)

時間: 上午 9:00-11:00

地點: 曉麗苑/秀茂坪商場

對象: 中心會員

如感興趣或欲知更多詳情，請與同事聯絡。



方老好聲音

日期: 8月23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



健步如飛-社區步行活動

活動日期:9月21日(星期六)

集合時間:下午 2:15

集合地點:本中心

名額: 60 名

費用:全免

內容:由本中心步行到順天體育館

合作機構:UA 亞洲財務

抽籤日期:8月16日(五)上午 9:30

負責職員:阿汶

備註:參加者需經職員評估有足夠能力完成此活動。



傾情樂韻演唱會

日期:8月12日(星期一)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額: 60 名

費用:\$20

內容:職員與會員獻唱多首經典金曲

負責職員:阿汶

備註:如會員有興趣當日獻唱金曲，請於8月9日(五)前提交曲目及正版卡拉OK光碟給職員。



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:8月15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



橡筋管保健操

日期:8月16日、23日(星期三)

時間:上午 10:15-11:15

名額: 10 名

費用: 20 元

內容:學生利用橡筋管的特性，協助長者盡快回復身體肌能，增強身體肌肉力量，延緩退化。

負責職員:實習學生-阿龍



創藝同行 (服務券使用者)

手工班

日期:8月5、19、26日(一)

9月2日(一)

地點:本中心

時間:下午 2:00

費用:免費

導師:麥瑞群老師



歌唱班

日期:8月6、13、20、

27日(二)

9月3日(二)

地點:本中心

時間:下午 2:00

費用:免費

導師:小清老師



畫畫班

日期:8月2、9、16、23、

30日(五)

地點:本中心

時間:下午 2:00

費用:免費

導師:陳杏卿老師





智 IN 老友記數碼體驗

日期: 8月14、28日(星期三)

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



健康檢查

日期: 8月21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



U3A 富貴長生面珠燈班

日期: 8月21、28日(星期三)

時間: 下午 2:00-4:00

地點: 中心活動室

名額: 10名

費用: \$60

內容: 麥瑞群(群群)老師教大家穿一盞富貴燈籠。

負責職員: 阿通



中心健康講座

護眼護聽力老友記講座

日期: 8月12日(星期一)

時間: 上午 10:00

主講: BBG 親子閱刊

糖尿病好健康講座

日期: 8月19日(星期一)

時間: 上午 10:00

主講: 美國雅培(香港)製藥有限公司

規劃圓滿人生講座

日期: 8月26日(星期一)

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



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：8月1、8、15、22、29日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

人數：10名 費用：免費

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

兩饊一湯及白飯

上午 11:30/12:00

\$12

兩饊、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

『9 月份例會時間』

日期：2019 年 9 月 4 日(星期三) (農曆八月初六)

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 馮家傑 羅銀笑 王通 黎健汶 韓運清 朱惠玲

黃少豪 方春霞 方春艷 姚麗珍 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 七月 2	初二 3	初三 4	4
			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 創藝同行-畫畫班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 棋逢好友	初四
5 初五 6	初六 7	初七 8	立秋 9	初九 10	初十 11	11
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 防騙講座 14:00 創藝同行-手工班	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-歌唱班	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 創藝同行-畫畫班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 棋逢好友	十一
12 十二	十三	十四	十五	十六	十七	18
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 護眼護聽力老友記講座 14:00 傾情樂韻演唱會	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-歌唱班	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 規劃圓滿人生(職員培訓)	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 10:15 橡筋管保健操 14:00 創藝同行-畫畫班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 米蘭棋趣樂	十八
19 十九	二十	廿一	廿二	廿三 處暑	廿四	25
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 糖尿病好健康講座 14:00 創藝同行-手工班 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 14:00 創藝同行-歌唱班	9:00 健康檢查 14:00 U3A 富貴長生面珠燈	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 10:15 橡筋管保健操 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 14:00 棋逢好友	廿五
26 廿六	廿七	廿八	廿九	三十 八月	初二	1
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 規劃圓滿人生講座 14:00 創藝同行-手工班 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 10:15 安卓智能手機班 14:00 創藝同行-歌唱班	9:00 保良局賣旗日 10:15 智IN老友記數碼體驗(服務券) 14:00 U3A 富貴長生面珠燈	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 創藝同行-畫畫班	9:00 你至識「碳」暨頒獎禮 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 名片精選 14:00 棋逢好友	初三
2 初四 3	初五 4	初六				
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-手工班	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-歌唱班	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