



# 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. 願者上鈞 6. 萬無一失

# 活動相片廊

## 智IN老友記數碼體驗



## 活齒令閃動顯才華

## 長幼同樂探訪



## 創藝同行

## 畫畫班

## 耆青小丑氣球班



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。



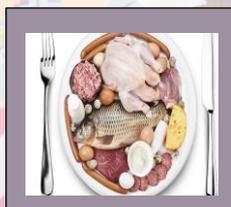
2. 每天吃「2」個水果。維他命 C 豐富的水果，如橙、奇異果等是最好的選擇。



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](mailto: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	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六	17 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	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 處暑	24 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	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 八月	31 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