



保良局
PO LEUNG KUK



保良局方譚遠良健樂中心

2019年9月份通訊

八月十五中秋節 花好月圓人團圓

中秋節的簡說

中秋賞月這習俗，由來已久，到了宋代更正式定名農曆八月十五日為「中秋節」。中秋節是祭拜月亮的日子，同日也是土地公的生日，一般人都懷著感謝天（月亮）和地（土地神）的心，來歡渡這個節日。中國人相信祈求月神的保佑，可以使全家團圓吉祥，因此中秋節要吃月餅，月餅就是團圓的象徵。

除了月餅，還會吃柚子，因為「柚」取「祐」諧音，也是希望月亮護祐的意思。中秋節晚上一家人會聚首一堂，一起共進晚餐，歡渡此節日。除此以外，到處都有人賞月，因為這晚的月亮是一年中較皎潔明亮的，情侶們更特別喜歡在這一天作月下約會，以祈求「人月兩團圓」。

季節性流感疫苗注射服務 2019

日期:2019年10月中(待定)

時間:下午 1:30 開始

接受報名日期:

【請稍後留意中心公佈】

免費



2019 / 20 年度季節性流感疫苗(四價)組合包括：

* 類甲型 / 布里斯本 / 02 / 2018 (H1N1)

pdm-09 病毒

* 類甲型 / 肯薩斯 / 14 / 2017 (H3N2) 病毒

* 類乙型 / 科羅拉多 / 06 / 2017 病毒

* 類乙型 / 布吉 / 3073 / 2013 病毒

藥廠：gsk

備註:

- 1 只接受 50 歲或以上人士注射；
(注射當日必須年滿 50 歲及攜帶身份證明文件登記)；
2. 不適合服用抗凝血藥物人士注射
3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人；在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射；
4. 疫苗短缺、額滿即止

活動相片廊



智IN老友記數碼體驗



MOSTE探訪活動

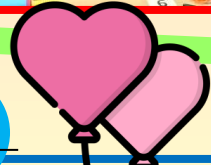


保良局便服團

耆青小丑氣球班



創藝同行



畫畫班

手工班



唱歌班

睇多面能適體



中秋飲食攻略



中秋節是個團聚的日子，家家戶戶都會設宴慶祝團聚，除了家宴上免不了大魚大肉，月餅等應節食品均令長者們稍一放鬆食得過量，輕則令腸胃不適，消化不良；重則令本身患長期疾病的長者病情加劇，所以話這些行為均不利於健康，中秋節也需要講究健康，才享受節日下的天倫之樂。

下面為各位老友記介紹一些中秋節飲食原則：



平衡膳食，合理搭配

均衡的飲食強調要有各種營養元素的搭配，動植物蛋白、蔬菜類、菌藻類的合理比例為 1:1:1，這樣既保證了食物的多樣化，又能滿足口味的需求。



飲食要有度，忌暴飲暴食

節日菜餚豐盛，難免會讓腸胃超負荷運轉，造成腸胃不適、胸悶氣急、腹瀉或便秘等，嚴重者會誘發急性胃腸炎、胃出血。



控制吃月餅的量，吃月餅配熱茶

建議月餅應與家人分享，切得越小塊越好，長者宜吃 8 分之 1 或 4 分之 1 個月餅應景即可。品嚐月餅最好泡一杯熱茶或備一杯白開水，可幫助去油膩。



中秋佳節到，潤燥養肺防感冒

中秋節前後，氣候稍涼，食養應以滋腎潤肺，在飲食上，以少量椒、蔥、韭菜、蒜等辛散食物，配合芝麻、糯米、蜂蜜、甘蔗、菠菜、白木耳、梨、鴨肉、乳品等柔潤食品。至於長者，還可以多吃一些米粥來益胃生津。

長者快樂故事

李子有，已加入中心十多年，已習慣每天早上來中心聽讀報紙和做伸展運動，亦經常參加中心活動，例如講座、興趣班、運動班等等，除此之外，她表示中心能夠提供不少服務，例如是社區飯堂能幫助解決日常膳食的煩惱，同時間，她亦透過參與中心活動認識到不少老友記，從而擴闊自身社交圈子，因此她很感謝中心作為橋樑幫助她構築健康、正面的人際網絡。



李子有

中心精彩活動系列

安卓智能手機班

日期:9月18、25日(星期三)

時間:下午 2:00-3:00

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



送暖獻關懷

活動日期:9月18日(星期三)

活動時間:上午 11:15-14:30

活動地點:尖沙咀富豪九龍酒店

集合時間:10:15 集合地點:本中心

名額:38名 費用:全免(包旅遊巴來回)

內容:讓有需要長者感受社會人士的關懷，到酒店享用自助午膳。

抽籤日期:9月6日(星期五)上午 9:30

備註:60歲以上、獨居/雙老優先參與
負責職員:阿汶

開心共聚中秋節

日期:9月10日(星期二)

時間:下午 2:00-3:15

地點:中心活動室

名額:50名

費用:\$15

內容:義工們到中心探訪，表演及玩遊戲。

合辦機構:香港中華傳統文化獅子會

負責職員:阿汶



方老好聲音

日期:9月20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

內容:

備註:當日先到先得，請盡量自攜光碟。

負責職員:阿傑



你至識「碳」體驗日暨頒獎禮

日期:9月17日(星期二)

時間:下午 1:30-4:00

地點:總局梁王培芳堂

集合時間:12:00

集合地點:本中心

名額:13名(識碳義工)

費用:全免

內容:嘉許義工, 宣傳識碳訊息、
布偶表演及設攤位遊戲。

負責職員:阿傑



「甘」光閃耀演唱會

日期:9月28日(星期六)

時間:下午 1:15-4:30

地點:中心活動室

名額:60名

費用:\$20

內容:甘詠潮歌班同學會到中心
獻唱多首經典金曲。

合辦機構:甘詠潮歌班同學會

負責職員:阿汶



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:9月26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



健步如飛-社區步行活動

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:由本中心步行到順利邨體育館

合作機構:UA 亞洲財務

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。



創藝同行 (服務券使用者)

手工班

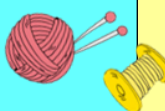
日期:9月9、16、23、30
日(星期一)

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

(2小時)

日期:9月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:小清老師



畫畫班

日期:9月6、13、27日
(星期五)

地點:本中心

時間:下午 2:00-3:00

費用:免費

導師:陳杏卿老師



耆青小丑 2018-2019 年度魔術訓練

日期:9月19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:免費

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。

負責職員:阿傑



安老地區探訪

日期:9月11日(星期三)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

內容:義工們探訪指定會員家中
同慶中秋節快樂。

負責職員:朱姑娘



健康生活系列

健康檢查

日期:9月20日(星期五)

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



中心健康講座

① 賞葉植物介紹講座

日期:9月9日(星期一)

時間:上午 9:45

主講:康樂及文化事務署

② 「防流長老」健康講座

日期:9月12日(星期四)

時間:下午 2:00

主講:香港大學公共衛生學院

③ 預防大腸癌講座

日期:9月16日(星期一)

時間:上午 10:00

主講:香港益力多乳品有限公司

④ 流行性感冒及肺炎知多少講座

日期:9月23日(星期一)

時間:上午 10:00

主講:雀巢佳膳



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)

溫馨提示-更換中心會員證

各位老友記留意喇！會員號碼 0001-1000 並且現時持有舊版會員證的會員。請於 9月24日(星期二)上午 10:30-11:30，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

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

『10 月份例會時間』

日期：2019 年 10 月 2 日(星期三) (農曆九月初四)

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 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



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 初四 3	初五 4	初六 5	初七 6	初八 7	初九 8	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	白露
14:00 創藝同行-手工班	9:45 精裝健體操	14:00 善心會	10:15 ★健腦健樂聰明圈(暫停)	14:00 創藝同行-畫畫班	10:00 名片精選	
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)	15:30 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)	
	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)					
9 十一 10	十二 11	十三 12	十四 13	十五 14	十六 15	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		
9:45 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		十七
9:45 賞葉植物介紹講座	9:45 精裝健體操	14:00 安老地區探訪	10:15 ★健腦健樂聰明圈	14:00 創藝同行-畫畫班	中秋節	
14:00 創藝同行-手工班	14:00 開心共聚中秋節	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	14:00 「防流長老」健康推廣講座	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)		15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)			
16 十八 17	十九 18	二十 19	廿一 20	廿二 21	廿三 22	22
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	9:00 健康檢查	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	10:00 名片精選	9:45 精裝健體操	廿四
10:00 預防大腸癌講座	9:45 精裝健體操	11:15 送暖獻關懷	10:15 ★健腦健樂聰明圈	14:00 方老好聲音	10:00 名片精選	
14:00 創藝同行-手工班	12:00 你至識「碳」暨頒獎禮	14:00 安卓智能手機班	14:00 耆青小丑魔術訓練		14:15 健步如飛- 社區步行活動	
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)				
23 秋分 24	廿六 25	廿七 26	廿八 27	廿九 28	三十 29	29
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	九月
10:00 流行性感冒及肺炎知多少講座	9:45 精裝健體操	14:00 安卓智能手機班	10:15 ★健腦健樂聰明圈	14:00 創藝同行-畫畫班	10:00 名片精選	
14:00 創藝同行-手工班	10:30 更換會員證(0001-1000)	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	14:00 名片精選	15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	13:15 「甘」光閃耀演唱會	
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)			
30 初二 1	初三 2	初四 3				
9:30 早晨健樂站		9:00 關心會				
9:45 精裝健體操	國慶日	10:15 愛心會				
14:00 創藝同行-手工班		14:00 善心會				
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