



12 月 25 日為聖誕節，預祝各位老友記聖誕快樂！今次同大家分享一些聖誕樹的冷知識，希望能夠幫助各位老友記更了解聖誕的故事。



聖誕樹的由來:

於 16 世紀，德國人會於 12 月取松柏樹枝放在家中做擺設，將其當作聖誕樹，其後，德國人馬丁路德把蠟燭放到樹林的樅樹枝上，把蠟燭點燃後，就像引導人們前去伯利恆一般。

亦有另外一種說法，傳說在很久以前有一個農民，在聖誕節當天遇到一名小孩，他熱情地招待了這名小孩，而小孩在臨走時折下一根松枝插在地上，松枝立即變成了一棵樹，而樹上亦掛滿了禮物，以答謝農民的好意，而其後便慢慢發展為現在的聖誕樹。

拐杖糖:

常見說法為拐杖糖的形狀源於耶穌(JESUS)的開頭英文字母「J」，而紅白相間的條紋亦代表耶穌的純潔之身、以及在十字架上所流的寶血。

聖誕飾球:

聖誕飾品的球狀是聖誕飾品的球狀是為了模仿水果和核果而造成，由於聖誕樹上沒有果實，因此人們以玻璃球飾物掛在樹上。

歡天喜地迎聖誕

日期：12 月 21 日

時間：下午 2:00-3:00

地點：中心活動室集合

名額：20 名

費用：\$20

內容：通過小遊戲及禮物發放，與各位會員共同慶祝聖誕節。

負責職員：阿琪



冬至關懷長者義工探訪

日期：12 月 20 日

時間：下午 2:00

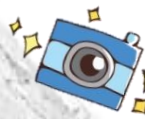
地點：中心活動室集合

費用：免費

內容：中心義工們為區內指定會員進行家中探訪，送贈禮物，了解近況及慶祝冬至。

負責職員：朱姑娘





活動精彩回顧

左鄰右你長者日



普及健體運動



園藝治療



飛鏢同樂日



體適能多面睇

行山小貼士 山鞋多面睇

最近天氣愈來愈涼爽，相信老友記都會去遠足親親大自然。一雙好的行山鞋能夠令行山效率大大提升，亦可以提高遠足的安全性。以下將提供一些選購行山鞋的技巧，幫助老友記挑選一雙貼合自己需要的行山鞋。

鞋面:

一般行山鞋可分為透氣及防水款式，透氣款式特色為重量較輕，在炎熱的夏天時，透氣的行山鞋可保持腳面乾爽，令行山時感覺更舒適。

而防水款則大部份採用 Gore-tex 物料，在下雨天時能夠阻隔雨水，保持腳面乾爽，避免鞋入水的尷尬情況出現。



鞋底:

行山鞋的中底(midsole)和一般跑鞋相若，都是以柔軟的物質構成，以減輕衝擊力；而大底(outsole)則會比起一般跑鞋更多凹凸紋，這些紋可以提升抓地力，在高低起伏的山上提供穩定性。一般若希望行山時不會出現滑倒的情況，通常會選擇俗稱「黃金大底」或「V底」的鞋底品牌 Vibram，在行走在濕滑石面或泥路上都有不俗的表現，而 Vibram 的「MEGAGRIP」系列亦屬最受山友歡迎。



選鞋小貼士:

選購行山鞋有幾個重要的事項。

- 在買鞋時，攜帶行山時會穿的襪前往店鋪，在試穿前把襪子穿上，能夠買到更適合的尺寸。
- 由於行山屬長期行走，可能會令雙腳脹大，因此在買鞋時，可選擇比平時大半至一碼的行山鞋，綁緊鞋帶後，行一段小路，甚至跳幾步看看感覺如何。

鞋只不過是行山裝備一環，除了使用合適的裝備以外，遠足途中亦需多補充水分及營養，希望各位老友記都可以一起享受大自然的樂趣。

中心偶到活動

受疫情影響，中心活動或有變動

敬請留意中心的最新安排及中心公告

早晨健樂站

時間：上午 9:30

內容：職員為各位會員一起閱讀報紙或長者資訊，讓長者接觸社會時事，與時並進，增廣見聞。

精裝健體操

時間：上午 9:45

內容：職員跟各位會員一起於早會期間齊做伸展運動，以鼓勵大家多做運動，增強體魄，為全日精彩活動做好準備。

健腿復康單車

時間：請先電話預約

內容：職員會鼓勵一些長期沒有運動習慣或下肢肌力不足人士使用單車機。促進血液循環系統功能及鍛鍊關節靈活。



體適能運動系列

聲波震動儀

時間：請先電話預約

內容：透過垂直聲波震動，刺激全身肌肉，有助預防、減少骨質流失，改善身體協調和平衡感等。

名額：如有人使用需輪候

費用：10 元/次(10 分鐘)

負責職員：阿琪



★健身室會籍指導課

時間：需與教練相約時間

	月費	節費
會員	HK\$150.00	HK\$30.00
非會員	HK\$160.00	HK\$40.00

內容：參加者必須先完成 3 堂指導課(節費)，才可以使用健身室服務。使用健身室時可選用節費或月費。

負責職員：阿琪



疲勞自療班

日期：12 月 28 日

時間：下午 2:00-3:00

內容：教授伸展、激痛點按壓及運動等技巧改善身體痛症。

名額：6 名

費用：\$30

負責職員：阿琪



飛鏢同樂日

日期：12 月 13 日、12 月 20 日
(共 2 節)

時間：上午 9:30-11:00

地點：本中心

名額：每節 6 名

費用：每節 \$10

內容：介紹飛鏢玩法及規則，教授擲鏢技巧，體驗飛鏢運動樂趣。

負責職員：阿欣、阿琪



懷舊金曲 生命樂章

日期：12月8、10日

(共2節)

時間：上午 09:45-11:15

內容：透過懷舊金曲，回顧昔日往事，通過點歌分享自己的故事。

名額：30名(每節15名)

費用：免費

負責職員：實習同學阿雪、阿臻



長者健康操

日期：12月13日

時間：14:00-15:30

內容：與參加者進行伸展運動、毛巾操、徒手健體操和橡筋帶運動。

名額：10名

費用：\$10

合作機構：中國香港體適能協會

負責職員：阿琪



飛鏢新人王

日期：12月14日

時間：下午 2:00-3:30

地點：本中心

名額：6名

費用：\$20

內容：為從未接觸飛鏢的會員教授飛鏢玩法、計分方式、規則、擲鏢技巧，體驗飛鏢運動樂趣。

負責職員：阿欣、阿琪



桌遊大對決

日期：12月22、23、29、30日

時間：上午 09:30-11:00

內容：讓會員遊玩不同桌遊，令老友記多活動腦筋。

名額：4名

費用：免費

負責職員：阿琪



Merry
Christmas



奶粉售賣

售賣時間：中心開放時間

加營養



\$185/罐

含有優質蛋白質及維他命D，有助維持及增強肌肉。

關注血糖、低升糖指數飲食及乳糖不耐症的人士

怡保康



\$230/罐

如有需要，
請先致電詢問相關產品資料。

安心出行資訊站

政府於 11 月 17 日放寬防疫措施，部份場所改為使用被動查核，即入場時只需掃瞄「安心出行」即可，持黃碼人士亦可進入。雖然不用掃「疫苗通行證」，但仍需達到接種針數需求。以下將同各位介紹改為被動查核的場所。

資料來源:



一文睇清
11.17放寬防疫措施
露營設施及沙池重開

被動查核疫苗通處所
黃碼可入

- 商場
- 百貨公司
- 政府及私營街市
- 表演場所 (不可飲食)
- 髮型屋
- 遊戲機中心
- 遊樂場所
- 麻雀天九耍樂場所
- 活動場所
- 宗教場所

主動查核疫苗通處所
黃碼不可入

- 餐飲處所及酒吧
- 浴室
- 溜冰場及健身中心
- 表演場所 (可飲食)
- 體育處所
- 戲院
- 派對房間
- 美容院及按摩院
- 夜店及卡拉OK
- 郵輪

主動查核:

進入處所時需用掃「疫苗通行證」及「安心出行」。

被動查核:

進入處所時不用掃「疫苗通行證」，但需掃「安心出行」。



擴大項目資助範圍

關愛基金第四階段放寬牙科資助

- ☑ 65 歲或以上並領取「長者生活津貼」；或
- ☑ 75 歲或以上於五年前或更早曾參與此項目長者提供第二次免費服務；
- ☑ 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；

關愛基金

長者牙科服務資助項目

申請方法：

合資格的人士必須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

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)

長者電話支援服務

中心 IP PHONE
電話號碼
3701 7800

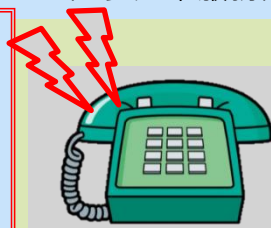


目的: 1) 增設電話報平安系統服務, 加強中心個案管理及電話慰問服務
2) 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象: 中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

1) 每天定時慰問

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子: 「您好! 呢度係由保良局方譚遠良健樂中心, 每日定時慰問你的情況, 如需要幫忙, 請即致電中心, 我地會盡快聯絡你, 多謝! 拜拜!」



2) 中心活動、特別資訊發放或祝賀

- 酷熱天氣警告/寒冷天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您—提示出席已報名活動

惡劣天氣下 中心服務安排



惡劣天氣下, 中心活動安排有所變動, 請各會員按自身地區的天氣、路面交通及安全情況, 決定是否前往中心接受服務或致電聯絡中心職員。

	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

主要為區內長者提供價廉而營養豐富的飯餐
逢星期三上午 9:30 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 9:30	\$4
兩餸一湯及白飯	上午 11:30	\$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: 何友琪
撰稿: 何友琪

『1 月份例會時間』

日期: 2023 年 1 月 4 日(星期三) (農曆:十二月十三)

可在當日於中心索取月訊一份

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 劉璐冰 方曉欣 何友琪 羅銀笑 朱惠玲

黃少豪 方春霞 方春艷



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

保良局方譚遠良健樂中心

2022年12月份活動時間

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日
5	十二	6	十三	7	大雪	8	十五	9	十六	10	十七	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:00 中心月訊派發		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		11
9:30 創藝同行-畫畫班		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		9:45 與痛共舞		9:30 創藝同行-手工班		9:45 懷舊金曲生命樂章		9:45 腦友記齊登六		9:45 懷舊金曲生命樂章		十八
14:00 「福」來穿珠班		14:00 金匙往日懷緬		9:45 精裝健體操		14:00 「福」來穿珠班		14:00 人生後花園		14:00 園藝治療		
12	十九	13	二十	14	廿一	15	廿二	16	廿三	17	廿四	
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		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		18
9:30 創藝同行-畫畫班		9:30 飛鏢同樂日		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		
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:30 創藝同行-手工班		14:00 「福」來穿珠班		9:45 腦友記齊登六		14:00 園藝治療		廿五
14:00 「福」來穿珠班		14:00 長者健康操		14:00 飛鏢新人王				14:00 人生後花園				
19	廿六	20	廿七	21	廿八	22	冬至	23	十二月	24	初二	
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		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		25
9:30 創藝同行-畫畫班		9:30 飛鏢同樂日		9:45 精裝健體操		9:30 桌遊大對決		9:30 桌遊大對決		9:45 精裝健體操		
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:30 創藝同行-手工班		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		14:00 園藝治療		初三
14:00 「福」來穿珠班		14:00 關懷長者義工探訪		14:00 歡天喜地迎聖誕				14:00 「福」來穿珠班				聖誕節
26	初四	27	初五	28	初六	29	初七	30	初八	31	初九	
聖誕節後第一個周日		聖誕節後第二個周日		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		1/1
				9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:30 桌遊大對決		9:45 精裝健體操		
				9:30 創藝同行-手工班		9:30 桌遊大對決		9:45 精裝健體操		14:00 園藝治療		初十
				14:00 疲勞自療班		14:00 「福」來穿珠班		14:00 「福」來穿珠班				
2/1	十一	3/1	十二									
一月一日翌日		9:30 早晨健樂站										
		9:45 精裝健體操										

受疫情影響，中心活動或有變動，敬請留意中心的最新安排及中心公告