



保良局方譚遠良健樂中心

地址：九龍觀塘秀茂坪曉麗苑商場地下 106 號

電話：2952 5601 傳真：2952 5761

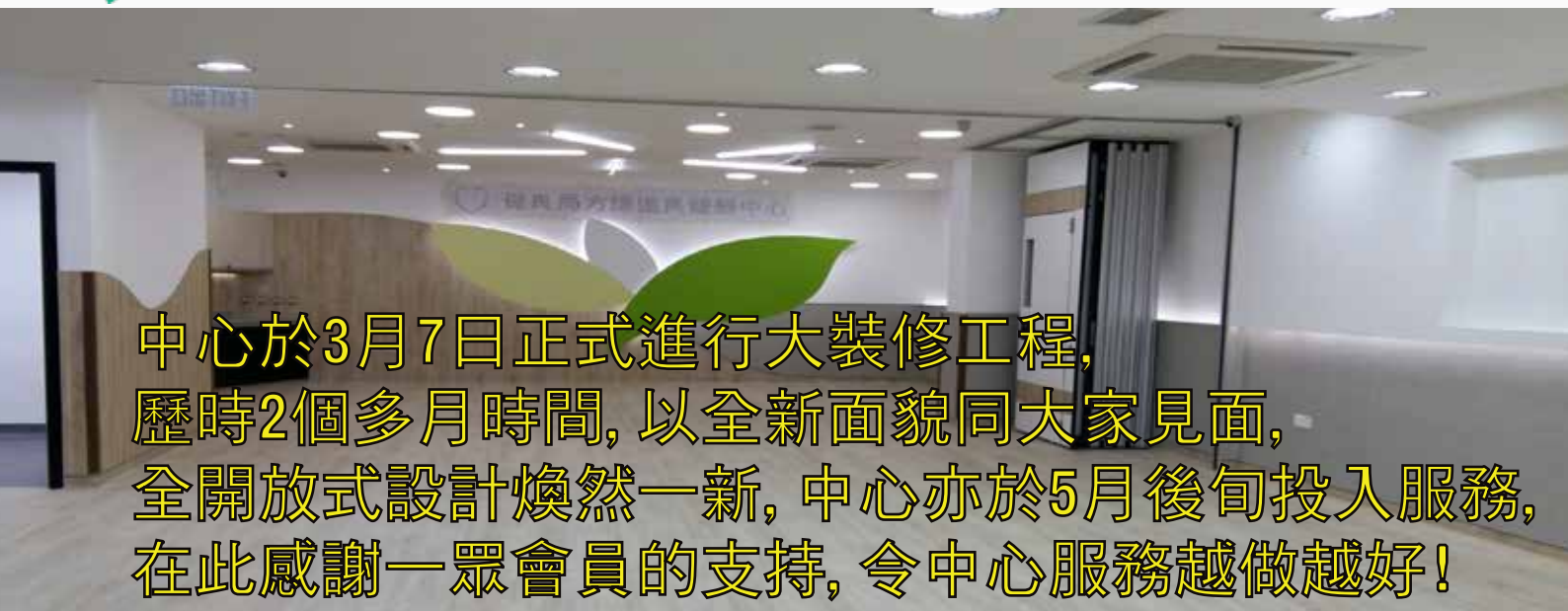
電郵：fongtam.hc@poleungkuk.org.hk



2016年
6月份月訊



中心新面貌



中心於3月7日正式進行大裝修工程，
歷時2個多月時間，以全新面貌同大家見面，
全開放式設計煥然一新，中心亦於5月後旬投入服務，
在此感謝一眾會員的支持，令中心服務越做越好！



懷舊復古吊燈



辦公室開揚設計空間



開放式健身室

快樂故事

今期快樂故事的主角是陳庭焯，大家都會稱呼他做陳生，陳生加入保良局大家庭已經10年時間，亦為中心義工，協助中心推廣及參與義工事務



雖然受到耳疾困擾，聽力衰退，但不減陳生對義工服務的熱誠，更成為本中心長者交通安全隊的隊長，帶領隊員步操訓練



藉著父親節來臨祝隊長身體健康！父親節快樂！



「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 **50歲或以上** 擁有各類技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。

銀齡展亮學苑同學會(二) 109709
日期：6月22日(星期三)
時間：下午3:15
地點：中心活動室
內容：讓第一至第四期銀齡導師同聚

第四期銀齡導師培訓班花絮



有關銀齡展亮學苑詳情可向黎姑娘查詢

發展銀齡事業，優化長者人生
結集銀齡力量，惠澤社會階層

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 馮偉業
余鎮宗 羅銀笑 黎健汶 黎杰欣
唐榮 韓運清
黃少豪 方春霞 許小玲

7月份例會時間

日期：2016年7月6日(星期三)

(農曆六月初三日)

時間：上午09:00

上午10:30

下午2:00

第一期生日會

109334

日期:6月17日(五)

時間:下午13:30

地點:順天邨德馨苑海鮮酒家

內容:為4至6月份壽星會員慶祝,
豐富下午茶點心圍席,抽獎

費用:\$150 名額:60名

備註:4至6份生日會員優先報名

負責職員:阿宗

觀塘歷史知多點

109507

日期:6月13日(一)

時間:上午10:15

集合地點:香港歷史檔案大樓

內容:參觀香港歷史檔案大樓,
粵菜午餐,觀賞香港歷史劇

費用:\$90 名額:11名

負責職員:阿宗

愛心滿載賀方譚

109821

日期:6月29日(三)

時間:上午10:15

內容:為慶祝中心裝修,與會員一同
聯歡及慶祝,迎接新面貌
遊戲,抽獎

費用:\$35 名額:60名

負責職員:阿宗

開心活力赤柱遊

109618

日期:6月30日(四)

時間:上午9:00

內容:參觀葛量洪滅火輪
豐富粵菜午餐,赤柱廣場
懲教博物館,美利樓,

費用:\$170 名額:48名

負責職員:阿宗

抽籤日期:6月10日

甘曲任我唱演唱會

10816

日期:6月25日(六)

時間:下午13:30

內容:甘詠潮歌班同學會獻唱懷舊
金曲,載歌載舞

費用:\$15 名額:60名

負責職員:阿汶

開心音樂行

109628

日期:6月22日(三)

時間:上午10:00

地點:觀塘APM NEWAY 卡拉OK

內容:會員同唱卡拉OK

費用:\$90(包午餐一份)

名額:12名 負責職員:羅姑娘

軟握力球運動班(1)

109749

日期:6月23日
(逢星期四,共5節)

時間:上午10:15

內容:教授利用軟握力球鍛練
手腕及手指,增強靈活度

費用:\$50 名額:20名

負責職員:阿汶

乒乓之友

109817

日期:6月14日(五)

時間:下午13:30

地點:曉光街體育館

內容:參加者一同切磋球技

費用:\$5 名額:12名

費用已包括球拍及乒乓球

負責職員:阿汶

安卓智能手機班

109750

日期:6月8日(六)及6月22日(三)

時間:下午14:00

內容:教授安卓智能手機應用

費用:\$20 名額:10名

負責職員:阿汶

6月份健康檢查

109748

日期:6月16日(四)

時間:上午9:00

內容:由註冊護士為參加者

磅重,量血壓,驗血糖

費用: \$15(磅重,量血壓,驗血糖)

費用: \$5 (磅重,量血壓)

名額:70名

負責職員:阿汶

長者交通安全隊步操

109819

日期:6月20日(一)

時間:下午15:00

地點:本中心活動室

內容:長者交通安全隊定期步操訓練
請隊員穿著藍色交通安全會T-shirt

負責職員:阿宗

方譚義軍聚會

109628

日期:6月27日(一)

時間:下午15:00

地點:本中心活動室

內容:定期義工聚會及分享

歡迎中心義工及有興趣參予義工服
務會員參加

負責職員:阿宗

小中風大危險講座 腦退化的生活之道

109739

日期:6月13日(一)

時間:上午10:00

內容:由講者講解中風成因及預防方法

主講機構:美國雅培製藥有限公司

負責職員:阿汶

109746

日期:6月20日(一)

時間:上午10:00

內容:由講者講解腦退化者日常生活小貼士

主講機構:文化村

負責職員:阿汶

預防跌倒講座

109746

日期:6月27日(一)

時間:上午10:00

內容:由講者教授防跌錦囊

主講機構:保良局第一綜合健康中心

負責職員:阿汶

痛風關節講座

109820

日期:7月4日(一)

時間:上午10:00

內容:由講者講解痛風成因

主講機構:雀巢佳膳有限公司

負責職員:阿汶

伴我走出健康路 (109807)

日期:6月15日, 6月22日, 7月6日(逢星期三)

時間:上午9:30

名額:8名 費用:\$15

內容:長者健步行, 足部按摩, 健康講座, 手指操
由專業教育學院實習同學

張凱堯, 莊雅菀, 唐沅沅, 黃灝怡負責



端午節是東亞文化圈民間的一個傳統節日，為每年農曆五月初五，又稱端陽節、端日節、午日節、五月節、五日節、艾節、端五、重午、重五、午日、夏節、蒲節，本來是夏季的一個送離五瘟神，驅除瘟疫的節日。

後來楚國愛國詩人屈原於端午節投江自盡，在華人世界就變成紀念屈原的節日，有人稱其為詩人節

(有些地方是紀念吳國忠臣伍子胥的忌日)是華人三大節日之一

端午節的由來



環保義工 大招募

為鼓勵會員多參與環保活動，與年青一代分享傳統環保生活智慧，本局現正招募「綠色大使」及「環保先鋒」參與一系列的環保工作坊、社區推廣工作及回收再造活動，將環保知識及傳統智慧結合，向社會宣揚綠色生活。

環境及自然保育基金 贊助

「綠綠無窮」 計劃

布偶表演技巧班

工作坊

日期:6月13日,6月20日,6月27日
(逢星期五)

時間:下午3:00

地點:溫林美賢耆暉中心

內容:教授布偶表演技巧

費用:全免 名額:5名

主題回收日

回收日

日期:6月18日(六)

時間:下午2:30

地點:中心活動室

內容:參加者可獲贈環保肥皂

歡迎有興趣會員參與

歡迎加入環保義工行列，請與 朱姑娘 聯絡

保良局 特飾便服日 PO LEUNG KUK DRESS SPECIAL DAY

齊穿上特別服飾，為辦公室和課室注滿愛心！

全民運動日

6月24日星期五

當日中心以運動為主題，與會員一同競技較量
會員當日只需捐款10元，便可與職員同場競技
增設最高籌款獎及最佳服飾獎

運動資訊站

2016

四年一度的盛事

巴西奧運

2016年夏季奧林匹克運動會，正式名稱為第三十一屆夏季奧林匹克運動會又稱為2016年里約熱內盧奧運會，簡稱里約奧運，將於2016年8月5日至8月21日在巴西里約熱內盧舉行的一屆綜合性運動會。



Rio 2016



里約熱內盧既成為奧運史上首個主辦奧運的南美洲城市，同樣亦繼美利堅合眾國之後第二個同時獲得世界盃足球大賽之奧運東道主，此次夏季奧運會也是繼2014年世界盃後又一巴西體育盛事。

2016

歐洲國家盃



歐洲國家盃，正式名稱應為歐洲足球錦標賽簡稱歐錦賽、歐洲盃，是一項由歐洲足總成員國間參加的最高級別國家級足球賽事，於1960年舉行第一屆，其後每四年舉行一屆。賽事創辦時名稱為歐洲國家盃（簡稱歐國盃），其後於1968年改名為現名歐洲足球錦標賽，但港澳和台灣至今仍經常把這項比賽稱為「歐洲國家盃」。該項賽事最初的目的是為了填補兩屆世界盃足球賽之間4年的空白，從而讓歐洲各國有更多的比賽機會。

2016年6月份活動時間表

保良局方譚遠良健樂中心

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		1 廿六	2 廿七	3 廿八	4 廿九	5
		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 	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 2:30 爸爸閉閉賀端午	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 	初一 (芒種)
6 初二	7 初三	8 初四	9 初五	10 初六	11 初七	12
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 	9:00 關心會 10:15 愛心會 2:00 善心會	 端午節假期	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 	初八
13 初九	14 初十	15 十一	16 十二	17 十三	18 十四	19
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 小中風大危險講座 10:15 觀塘歷史知多點 3:00 綠綠無窮-木偶表演技巧班(賢老)	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 3:00 乒乓之友 	9:30 早晨健樂站 9:30 伴我走出健康路 9:45 精裝健體操	9:00 健康檢查 	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 1:30 第一期生日會 	9:30 綠色生活小貼士(慳得有法) 2:00 安卓智能手機班 2:30 綠綠無窮回收站	十五
20 十六	21 十七	22 十八	23 十九	24 二十	25 廿一	26
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 腦退化的生活之道講座 3:00 綠綠無窮-木偶表演技巧班(賢老)	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 	9:30 早晨健樂站 9:30 伴我走出健康路 9:30 開心音樂行 9:45 精裝健體操 2:00 安卓智能手機班 3:15 銀齡同學會	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 #### 軟握力球運動班 	9:00 全民運動日 	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 1:30 甘曲任我唱演唱會 	廿二
27 廿三	28 廿四	29 廿五	30 廿六			
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 預防跌倒講座 3:00 綠綠無窮-木偶表演技巧班(賢老)	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 10:15 愛心滿載賀方譚	9:00 中心旅行 #### 軟握力球運動班 			