



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  
7月份月訊

# 方譚義軍



社區照顧服務券老友記  
充當義工幫忙整合月訊



義  
工  
0  
300



義工陪同探訪戶一同旅行



長者交通安全隊

感謝中心一班義工為中心服務，  
歡迎有興趣參與義工服務之人士加入！

**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 蘇玉梅

**8月份例會時間**

日期:2016年8月3日(星期三)

(農曆七月初一日)

時間:上午09:00

上午10:30

下午2:00

# 長者快樂故事



大家好!我叫車德勝,人人都稱呼我做車生,我是中心義工,參與了本局的耆暉義軍計劃,負責定期探訪,接送,陪診及電話慰問服務,探訪過程中自己都有很大的得著,亦認識了很多老友記

我的座右銘是施比受更為有福,希望大家都踴躍參加中心義工服務!



## 運動資訊站



# 全民運動日 2016



為進一步推廣「普及體育」,康樂及文化事務署(康文署)將於2016年8月7日舉行「全民運動日2016」。

今年的全民運動日以「顯活力 創高峰」為主題,一方面鼓勵各年齡層的市民及殘疾人士多參與不同種類的體育活動,養成每日運動30分鐘的良好習慣,積極投入健康的生活模式



另一方面呼籲社會大眾全力支持香港運動員在大型國際賽事中奪取佳績。當日,康文署會在轄下十八區指定場地舉辦多項免費康體活動,並開放大部分康體設施供市民免費使用。

# 長者交通安全隊步操

110015

日期: 7月18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

負責職員: 阿宗

備註: 隊員請穿著藍色

交通安全會T-SHIRT



# 樂在耆連社區數碼遊戲日暨義工嘉許禮

110008

日期: 7月23日(六)

時間: 中午12:30(中心集合)

地點: 保良局世德小學

名額: 15名

內容: 樂在耆連計劃嘉許

負責職員: 阿宗

樂在耆連義工優先報名



# U3A第三齡自募學苑

測隱知心長者外展大使計劃

110019(1)/110020(2)

日期: 7月15日及7月22日(五)

時間: 下午14:00

地點: 本中心

名額: 50名 費用: 全免

內容: 簡單心臟檢查, 讓長者

了解自己的心臟情況

負責職員: 阿宗



# 7月份健康檢查(110022)

日期: 7月20日(三)

時間: 上午9:00

地點: 本中心

名額: 70名

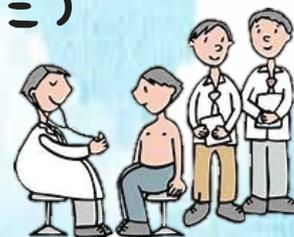
內容: 由註冊護士為參加者

磅重, 量血壓, 驗血糖

費用: \$15(磅重, 量血壓, 驗血糖)

\$5(磅重, 量血壓)

負責職員: 阿汶



# 華示會人生劇場-鹹魚遇上墨璇峰

110009

日期: 7月19日(二)

時間: 下午14:15

地點: 本中心

名額: 40名

內容: 由話劇帶出積極人生訊息

負責職員: 阿宗



# 方譚義軍探訪

110010

日期: 7月16日(六)

時間: 下午14:00

地點: 本中心集合

內容: 由中心義工探訪

區內有需要長者

負責職員: 阿宗



## 軟握力球運動班(1)

109749

日期:8月4日(逢星期四,共5節)

時間:上午10:15

地點:本中心

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7月

110016

日期:7月13日(三)

時間:下午15:00

地點:曉光街體育館

內容:參加者一同切磋球技

名額:12名

費用:\$5

負責職員:阿汶



## 長者牙齒保健講座

110011

日期:7月12日(二)

時間:下午14:00

地點:本中心

名額:50名

內容:由專業人士為參加者  
講解如何保持口腔健康

協辦機構:基督教家庭服務中心

負責職員:朱姑娘



## 關節健康有辦法講座

110018

日期:7月11日(一)

時間:上午10:00

內容:由講者講解保持關節  
健康方法

主講機構:行諾控股

負責職員:阿汶



## 開心音樂行7月

109999

日期:7月25日(一)

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

備註:參加者請於上午9:30於中心集合



## 病從口入講座

110021

日期:7月25日(一)

時間:上午10:00

內容:由講者講解如何預防  
疾病

主講機構:益力多有限公司

負責職員:阿汶



## 安卓智能手機班(2)

109749

日期:7月16日及7月30日(六)

時間:下午14:00

地點:本中心

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



## 長者口腔檢查

11001

日期:7月12日(二)

時間:下午14:30

地點:本中心

內容:由專業人士為長者免費檢查口腔

名額:50名

負責職員:朱姑娘



## 長者健體操

110013

日期:7月23日(六)

時間:下午14:00

地點:本中心

名額:20名

費用:\$10

內容:由體適能教練教導健體操

負責職員:阿汶



## 妙法齋宴一天遊

110014

日期:7月29日(五)

時間:上午9:00

內容:美味棧,文化博物館,妙法寺品嚐豐富齋宴,V-CITY

名額:48名

費用:\$190

負責職員:阿宗

抽籤日期:7月8日上午9:15



「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花絮

上月22日與銀齡導師舉行了一次同學會,讓第一至第四期的銀齡導師互相認識,當日與導師分享了有關中暑的資訊及製作小手工。



與銀齡導師以毛絨條製作太陽花

發展銀齡事業,優化長者人生  
結集銀齡力量,惠澤社會階層

有關銀齡展亮學苑詳情可向黎姑娘查詢



## 長者營養與健康講座

日期：2016年7月18日  
(星期一)

時間：上午10:00

地點：方譚遠良健樂中心 活動室

內容：由註冊營養師分享長者健康營養資訊

費用：全免



有關以上小組  
歡迎與中心職員查詢及報名

# 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

### 玩具DIY

日期:7月26日(二)  
時間:下午2:30  
地點:中心活動室  
內容:製作玩具  
費用:全免 名額:20名

### 工作坊

#### 主題回收日

日期:7月13日(三)  
時間:下午2:30  
地點:中心活動室  
內容:回收雜誌

#### 回收日

\*歡迎有興趣會員參與\*

### 布偶表演技巧班

日期:7月4日及7月11日  
時間:下午2:30  
地點:溫林美賢耆暉中心  
內容:由導師教授布偶表演技巧

歡迎加入義工行列  
請與朱姑娘聯絡

# 方潭快拍



3. 6. 2016  
觀塘歷史知多點



17. 6. 2016第一期生日會



22. 6. 2016及29. 6. 2016  
伴我出走健康路



# 保良局特節便服日

## 全民運動日花絮



\*由於篇幅所限,故未能刊登所有參加者照片,敬請見諒\*



感謝大家的支持!

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
				1 廿七	2 廿八	3 廿九
				香港特區成立紀念日	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 軟握力球運動班	
4 六月初一	5 初二	6 初三	7 初四(小暑)	8 初五	9 初六	10 初七
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 痛風關節痛講座 15:00 綠綠無窮- 布偶表演技巧班(賢老)	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	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 軟握力球運動班	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 	
11 初八	12 初九	13 初十	14 十一	15 十二	16 十三	17 十四
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 關節健康有辦法講座 15:00 綠綠無窮- 布偶表演技巧班(賢老)	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 長者牙齒保健講座 14:30 長者牙齒檢查	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 軟握力球運動班 3:00 乒乓之友	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 軟握力球運動班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 測隱知心長者外展 大使計劃(1)	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 安卓智能手機班 14:00 方譚義軍探訪	
18 十五	19 十六	20 十七	21 十八	22 十九(大暑)	23 二十	24 廿一
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 長者營養與健康講座 15:00 長者交通安全隊步操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:30 華永會人生劇場 	9:00 健康檢查 	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 軟握力球運動班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 測隱知心長者外展 大使計劃(2)	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 長者健體操 	
25 廿二	26 廿三	27 廿四	28 廿五	29 廿六	30 廿七	31 廿八
9:30 早晨健樂站 9:30 開心音樂行 9:45 精裝健體操 10:00 病從口入講座	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:30 綠綠無窮 - 玩具DIY	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 軟握力球運動班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 軟握力球運動班(完)	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:30 妙法齋宴一天遊	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 安卓智能手機班	