



# 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：29525601

傳真：29525761

電郵：fongtam.hc@poleungkuk.org.hk



2015年  
8月份通訊

## 快樂故事



大家好！我叫鄭惠玲，人人都叫我開心果。我本來是一個平凡的家庭主婦，機緣巧合下，有位朋友邀請我參加保良局老人中心，初時只是湊湊熱鬧，純粹入會就沒有到訪中心。

後來有次參加中心例會，中心正值招募“耆暉義軍”計劃義工，當時心想可以幫到別人，便以嘗試的心態參與義工服務。但當參與多次義工服務後，便發現有很多得著，例如：與同伴建立互信關係、亦非常享受探訪時與長者的親切感覺，與他們相聚得非常開心，學習到多聆聽、多點愛、多點關心身邊長者。



除了義工服務外，我亦參與了社區廣播試驗計劃，擔任其中一個角色，從未接觸錄音室的我，真的大開眼界。雖然錄音時少不免會緊張，但最後都能順利完成。參加保良局後令我覺得施比受更有福，見到每位長者開心我會更開心，我亦會繼續支持中心及參與活動，因為中心已經成為我的第二個家。

中心義工 鄭惠玲

## 實習同學簡介

大家好！我是嶺南大學實習同學阿朗，將在中心一個多月進行實習，稍後會舉辦班組，教授及協助大家做運動，希望與各位老友記一同玩樂，與大家開心渡過。

實習同學 施亦朗(阿朗)

大家好！我是嶺南大學實習同學阿華，在7至8月間於方譚遠良健樂中心實習，期間會與老友記談天說地及開辦班組，希望各位多多支持小弟！

實習同學 梁溢華(阿華)



# 炎夏運動知多D

如何在炎夏可以輕鬆又健康地做運動...

穿著寬身  
淺色衣物



補充水份  
飲用清水或電解質飲品  
避免飲用酒精及  
咖啡因飲品



早上或傍晚運動  
避免中午時間

按個人興趣、體力和時間



做負擔小、  
強度低運動



宜在良好通風環境進行  
可於公園步行或運動



長期做喜歡的運動，  
可促進健康，延緩老化。  
更可讓心情放鬆。

各人體質不同，  
如運動時感不適，  
應立即停止及按需要求醫。

## 健樂 加油站

# 健康生活及講座

## 健康檢查 (ES10/001102/1516)

日期: 8月19日(三) 時間: 上午9:00

地點: 中心活動室

內容: 磅重、量血壓、驗血糖及  
由註冊護士解答健康問題

費用: \$5(磅重、量血壓)

\$15(磅重、量血壓、驗血糖)

名額: 70名(額滿即止)

名額有限  
請預先報名



## 「細菌與飲食健康」 講座

(ES10/001098/1516)

日期:8月10日(一)  
時間:上午10:00  
地點:中心活動室  
主講:益力多有限公司

## 防騙講座

(ES10/001101/1516)

日期:8月17日(一)  
時間:上午10:00  
地點:中心活動室  
主講:秀茂坪警區

## 足底按摩保健樂

(ES10/000917/1516)

日期:逢星期三  
時間:下午1:45 - 4:45  
(每節約45分鐘)  
費用:\$85(會員) \$95(非會員)

\*售票日期為

每個月最後一個

工作日早上9:00起

## 「馴得好自然精神好」 講座

(ES10/000834/1516)

日期:8月24日(一)  
時間:上午10:00  
地點:中心活動室  
主講:雀巢佳膳有限公司

## 健康活力 一天遊

(ES10/001054/1516)

日期:8月28日(五)  
集合時間:上午9:00  
集合地點:中心活動室  
費用:\$140 名額:48名  
內容:嶺南之風、參觀何文田  
房屋署、豐富粵菜午餐、  
遊覽科學館

備註:會員請攜帶中心帽

抽籤日期:8月6日(四)  
上午9:30

## 第二季生日會

(ES10/000965/1516)

日期:8月14日(五)  
集合時間:下午1:30  
集合地點:中心活動室  
活動地點:樂華邨嘉華大酒樓  
名額:60名 費用:\$138  
內容:為7-9月生日會員慶祝生日,並拍照留念、抽獎  
備註:\*7-9月生日會員優先報名  
\*出席會員請攜帶中心帽



# 2015年8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
3 十九	4 二十	5 廿一	6 廿二	7 廿三	8 廿四(立秋)	9 廿五
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00認識肝炎講座 2:00無痛耆蹟 痛症管理小組(9)	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 12:15無痛耆蹟結業禮 2:00耆樂賦強	9:00關心會 10:00愛心會 1:45足底按摩保健樂 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 1:45中文班 3:00銀齡導師聚會	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00長者橡筋帶操 	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15安卓智能手機班(5) 2:00環保肥皂班(1) (由觀塘區議會撥款贊助)	1:15 觀塘區 道路嘉年華
10 廿六	11 廿七	12 廿八	13 廿九	14 七月初一	15 初二	16 初三
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00細菌與飲食健康講座 2:00無痛耆蹟 痛症管理小組(9)	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00耆樂賦強 	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 1:45足底按摩保健樂 2:00妙曲樂韻齊唱K	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15軟握力球運動班 1:45 中文班(完) 3:00長者啞鈴健體班	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 1:30第二季生日會	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00穿珠蝴蝶燈籠班 	
17 初四	18 初五	19 初六	20 初七	21 初八	22 初九	23 初十(處暑)
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00防騙講座 2:00穿珠蝴蝶燈籠班	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00耆樂賦強	9:00健康檢查 1:45足底按摩保健樂 2:00樂韻小調唱曲樂	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早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00耆暉義軍探訪	
24 十一	25 十二	26 十三	27 十四	28 十五	29 十六	30 十七
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00 瞓得好自然精神好講座 2:00穿珠蝴蝶燈籠班 3:00長者交通安全隊 步操訓練	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 14:00耆義慰問站 	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 1:45足底按摩保健樂	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:15軟握力球運動班(新) 2:15蘋果義工探訪日	9:00健康活力一天遊 9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00妙曲樂韻齊唱K	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 10:00耆暉義軍中醫諮詢 2:00安卓智能手機班(5)	
31 十八	9月1日 十九	9月2日 二十	9月3日 廿一	9月4日 廿二	9月5日 廿三	9月6日 廿四
9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操 2:00穿珠蝴蝶燈籠班	9:30早晨健樂站 9:45精裝健體操	9:00關心會 10:00愛心會 1:45足底按摩保健樂 2:00善心會	中國人民 抗日戰爭勝利 70周年紀念日假期	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 2:00環保肥皂班(2) (由觀塘區議會撥款贊助)	



# 中心班組

## 軟握力球運動班 (4)

(ES10/001096/1516)

日期: 8月27日

(逢星期四, 共5節)

時間: 上午10:15

地點: 中心活動室

費用: \$50 名額: 25名

內容: 教授利用軟握力球鍛鍊手腕和手指, 增強其靈活度

導師: 黎健汶先生



## 安卓智能手機班 (5)

(ES10/000616/1516)

日期及時間:

8月8日 上午10:15

8月29日 下午2:00

地點: 中心活動室

費用: \$20 名額: 10名

內容: 教授安卓(Android) 智能電話基本操作及程式應用

請自備  
電話

## 中文班 (4)

(ES10/000557/1516)

日期: 9月10日(逢星期四, 共5節)

時間: 下午1:45

地點: 中心活動室

費用: \$60 名額: 12名

內容: 教授中文讀音及字義

導師: 羅姑娘



## 穿珠蝴蝶燈籠班

(ES10/001119/1516)

日期: 8月15日(六)

8月17、24、31日(一)

9月7、14日(一) (共6節)

時間: 下午2:00 地點: 中心活動室

費用: \$10 名額: 6名

內容: 教授穿珠蝴蝶, 製作特色燈籠

導師: 麥瑞群女士

負責職員: 黎杰欣姑娘

備註: 活動獲「第三齡自務學苑」贊助





# 妙曲樂韻 齊唱K

(ES10/000610/1516)

日期:8月12日(二)

8月28日(五)

時間:下午2:00

地點:中心活動室

費用:\$10(一節)

內容:讓會員一同享受  
唱K樂趣,共度  
歡樂下午

對象:中心會員

負責職員:羅姑娘

# 樂韻小調 唱曲樂

(ES10/000842/1516)

日期:8月19日(二)

時間:下午2:00

地點:中心活動室

費用:\$10

內容:讓會員一同享受  
唱粵曲樂趣,共度  
歡樂下午

對象:中心會員

負責職員:羅姑娘

# 長者橡筋帶操

(ES10/001107/1516)

日期:8月7日(五)

時間:下午2:00

地點:中心活動室

費用:\$10

名額:15名

內容:教授運動橡筋帶運動

導師:實習同學 梁溢華

# 長者啞鈴 健體班

(ES10/001108/1516)

日期:8月13日(四)

時間:下午3:00

地點:中心活動室

費用:\$10

內容:利用啞鈴做健體操

導師:實習同學 施亦朗

# 蘋果義工探訪日

(ES10/001103/1516)

日期：8月27日(四)

時間：下午2:15 地點：中心活動室

費用：\$10 名額：30名

內容：蘋果公司義工前來，與長者同玩  
平板電腦遊戲、小禮物等

## 觀塘區道路安全 嘉年華

(ES10/001120/1516)

日期：8月9日(日)

集合時間：下午1:30

集合地點：中心

內容：攤位遊戲、表演、  
道路安全知識分享等

備註：請交通安全隊隊員  
依時出席

## 長者交通安全隊 步操訓練

(ES10/000578/1516)

日期：8月24日(一)

時間：下午3:00

地點：中心活動室

備註：請交通安全隊隊員  
依時出席



### 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 劉凱舒 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

### 下次例會

日期：2015年9月2日(星期三)  
(農曆七月二十日)

時間：上午09:00 - 10:00  
上午10:15 - 11:15  
下午02:00 - 03:00