



# 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



## 特飾便服日得獎名單



冠



亞



季

最佳服飾獎

冠軍:區發

亞軍:鄧蓮長

季軍:葉甜

最高籌款獎

冠軍:葉甜

亞軍:區發

季軍:陳鑑江

本年度籌款額為\$19,985元,感謝大家的支持!



### 2016年9月3日為保良局 賣旗日請大家慷慨解囊 共襄善舉,多多支持

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

2016年  
8月份月訊



9月份例會時間

日期:2016年9月8日(星期三)  
(農曆八月初七日)

時間:上午09:00

上午10:30

下午2:00

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

# 長者快樂故事

大家好!我叫劉翠麗,是一名獨居長者,由於家人擔心我不能照顧自己,因此申請了社區照顧服務,加入保良局



初時雖然未能習慣中心生活,後來經中心職員鼓勵及感染慢慢融入保良局大家庭,每天除了有四餐膳食提供外,還有職業治療師幫我訂立復康運動及照顧員照料,令我可以維持健康身體。同時,照顧員又細心指導我填色,定時與我們長者一同做毛巾操及軟握力球訓練,令我生活過得既有規律又開心。



在此,衷心感謝中心每位職員令每位長者可以有尊嚴及愉快地享用中心服務



## 細說乒乓

乒乓球由網球(tennis)發展而來。它起源於19世紀末的英國。歐洲人熱愛網球運動,但因為受到場地和天氣的限制,他們將網球運動搬到室內,以餐桌作為賽場,慢慢發展出乒乓球運動。也有的說是1890年幾名在印度的海軍軍官發覺在一張不大的台子上玩網球頗為刺激。後來改用空心的小皮球代替彈性不大的實心球,並用木板代替了網拍。最初稱為「桌面網球」(table tennis),也有叫「室內網球」(Indoor tennis)的。

一位美國製造商以乒乓球撞擊時所發出的聲音創造出ping-pong作為他製造的「乒乓球」專利註冊商標。後來逐漸為乒乓球的正式名稱。

20世紀初,乒乓球運動在歐洲和亞洲蓬勃開展起來。1926年,在德國柏林舉行了國際乒乓球邀請賽,同時成立了國際乒乓球聯合會。第一屆世乒賽譜寫了乒乓球早期運動的歷史新篇章,為今後的世界錦標賽奠定了基礎。從1926年至1939年,世界乒乓球錦標賽每年都舉行一次。從2003年第47屆世乒賽開始,國際乒聯決定將把單項與團體比賽分開進行。多年的發展也使乒乓球的球拍、比賽用球和規則發生了很大的變化。最初的球拍是塊略經加工的水板,後來有人在球拍上貼一層羊皮。再後來,歐洲人把帶有膠粒的橡皮貼在球拍上。在20世紀50年代初,日本人又發明了貼有厚海棉的球拍。乒乓球運動於1988年夏季奧運被首次列為奧運正式比賽項目。

運動資訊站

2

# 全民運動知多少

110365

日期:8月5日(五)

時間:下午14:00

地點:中心活動室

內容:小遊戲,介紹全民運動日及運動的好處

費用:\$15 名額:30名

負責職員:阿宗

# 玉蝶十九週年感恩午餐會

110355

日期:8月8日(一)

時間:上午10:30

集合地點:本中心

活動地點:九龍城沙浦道

富豪東方酒店2樓

內容:金曲小調,粵曲欣賞,抽獎

費用:\$50 名額:23名

抽籤日期:8月5日上午9:15

負責職員:羅姑娘

# 敬老午間茶聚

110366

日期:8月27日(六) 時間:上午10:30

活動地點:九龍彌敦道233-239號

佐敦薈3樓(龍庭華宴)

集合地點:本中心 名額:11名

內容:茶聚及表演 費用:\$50

負責職員:阿宗

抽籤日期:8月5日上午9:15

備註:護老者優先報名

# 方譚義軍聚會

## 8月份

110364

日期:8月29日(一)

時間:下午15:00

內容:分享探訪經驗及義工心得

負責職員:阿宗

歡迎有興趣參與義工服務人士加入

# 長者交通安全隊步操

110015

日期:8月22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

# U3A羽毛球吊飾班(1)及(2)

(1)日期:8月9日(二)及8月10日(三)

110353

(2)日期:8月16日(二)及8月17日(三)

110354

時間:下午14:00 地點:本中心活動室

內容:利用毛絨條及羽毛球,製作彩色

羽毛球吊飾 名額:各10名

導師:麥瑞群 費用:\$10

活動由U3A香港第三齡學苑贊助

# 軟握力球運動班(1) 安卓智能手機班(2)

109749

日期:8月4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

110363

日期:8月23日(二)及8月24日(三)

時間:下午14:00

地點:中心活動室

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

## 開心地道旺角遊

110367

日期:8月26日(五)

時間:上午9:00

內容:東華三院文物館,普光齋,  
圓方商場,花墟市集

費用:\$140 名額:48名

負責職員:阿宗

參加者請攜帶中心帽

抽籤日期:8月5日上午9:15

## 8月份健康檢查

110362

日期:8月17日(三)

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

## 口腔護理講座

110360

日期:8月22日(一)

時間:上午10:00

地點:本中心活動室

內容:由講者帶出口腔護理技巧及  
預防口腔疾病方法

主講機構:雀巢佳膳有限公司

負責職員:阿汶

## 長者健體操

110399

日期:8月7日(六)

時間:下午14:00

地點:本中心活動室

內容:體適能教練教授長者健體

名額:30名 費用\$10

主辦機構:中國體適能總會

負責職員:阿汶



2016-2018年度老有所為活動計劃主題為(左鄰右里顯關愛-老有所為樂頤年)。鼓勵長者積極參與,一起推動鄰里支援網絡及長者友善社區的發展,透過鄰里間的互相關懷和社會的支持,讓長者能居家安老。與此同時,長者繼續發揮所長貢獻社會,並將寶貴的生活經驗及智慧傳承,達致(老有所為),樂享頤年。

中心非常榮幸獲老有所為活動計劃批款,舉辦(鄰里齊心齊互相)活動,招募長者成為關愛大使,及與長者生活息息相關的主題,協助於區內推廣鄰里關愛的訊息,發揮鄰里之間的互相精神。並透過學習基礎跆拳道,預防及減緩腦退化,能安享晚年,達至(老有所為)的目標。

### 認識認知障礙症講座

日期:8月8日(星期一)  
時間:上午10:00  
地點:中心活動室  
費用:全免  
主講:美國雅培有限公司

### 電話騙案講座

日期:8月15日(星期一)  
時間:上午10:00  
地點:中心活動室  
費用:全免  
主講:香港警務處防止罪案科

### 百變平安鐘講座

日期:9月5日(星期一)  
時間:上午10:00  
地點:中心活動室  
費用:全免  
主講:長者安居協會

### 健腦跆拳道班

日期:8月25日起(逢星期四,共十二堂)

時間:下午2:00

地點:中心活動室

費用:全免

內容:教授基礎跆拳道

名額:15名

備註:有興趣之會員可向汶仔查詢及報名

## 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

**家藝布藝DIY**  
日期:8月30日(二)  
時間:下午2:30  
地點:中心活動室  
內容:家藝布藝製作  
費用:全免 名額:20名

### 工作坊

### 主題回收日

日期:8月23日(二)  
時間:下午2:30  
地點:中心活動室  
內容:回收硬紙盒

### 回收日

\*歡迎有興趣會員參與\*

歡迎加入義工行列,  
請與朱姑娘聯絡

# 方譚快拍



## 7月份活動回顧



18. 7. 2016  
長者交通安全隊步操



綠綠無窮  
7月份工作坊



20. 7. 2016  
森林歌曲舞蹈會



華永會人生劇場



18. 7. 2016  
活力觀塘-長者營養與健康講座



鹹魚遇上墨璇峰

19. 7. 2016



U3A第三齡學苑  
測隱之心長者外展大使計劃



# 親子乒乓球挑戰日

日期: 2016年8月13日(星期六)

內容: 乒乓球比賽、體適能教練講座、  
攤位遊戲

集合時間: 上午9:00

名額: 100名(歡迎親友同行出席)

地點: 基督教聖約教會堅樂第二小學  
(九龍觀塘順安邨屋邨小學第一校舍)

比賽組別如下:

青年組(12-18歲)

壯年組(65歲以下)

精英組(65歲以上)

家庭組(家長及12歲以下小童)

每組均設冠、亞、季軍

比賽當日備有乒乓球拍，參加者可按活動當日之登記先後次序借用。  
參加者亦可自備乒乓球拍

有關活動  
歡迎與中心職員查詢及報名  
名額有限 先到先得



「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。

銀齡導師實習-天然防蚊香包 110376

日期: 8月19日(星期五)

時間: 下午2:00

地點: 中心活動室

費用: 全免 名額: 20名

內容: 以天然材料製作環保防蚊香包

導師: 銀齡導師-連煥珍

銀齡導師實習-串珠花 110377

日期: 8月24日(星期三)

時間: 下午2:00

地點: 中心活動室

費用: 全免 名額: 20名

內容: 串珠花製作

導師: 銀齡導師-黃煥珍

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

保良局方譚遠良健樂中心

2016年8月份活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1 廿九	2 三十	3 七月初一	4 初二	5 初三	6 初四	7 初五 (立秋)
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 三低飲食食譜講座	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 秀茂坪警區開放日	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(新)	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 全民運動知多少	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:30 長者健體操	
8 初六	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 認識認知障礙症 10:30 玉蝶十九週年午餐會	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 U3A班組	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 2:00 U3A班組	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	9:00 親子乒乓球挑戰日	
15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 十八	21 十九
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 電話騙案講座 14:00 銀齡班組	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 U3A班組	9:00 健康檢查 2:00 U3A班組	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 銀齡班組	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	
22 二十	23 廿一(處暑)	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 口腔護理講座 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 14:00 安卓智能手機班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 銀齡班組 14:00 安卓智能手機班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 軟握力球運動班 14:00 健腦跆拳道	9:00 開心地道旺角遊 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 10:30 國際中醫藥膳自療學會 敬老午間茶聚	
29 廿七	30 廿八	31 廿九				
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 15:00 方譚義軍聚會(8月份)	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:30 綠綠無窮-家居布藝DIY					