



保良局方譚遠良健樂中心

2016年9月份通訊



塵中見月心亦閒

況是清秋仙府間



《八月十五夜桃源玩月》節錄 劉禹錫

長者快樂故事 - 麥瑞群

屈指一算，我參加中心活動已經十數年了，當中包括許多形形色色的健康活動。而最合我意的是參與手工藝活動，尤其是穿珠仔。我喜歡手工藝活動有兩個原因：

第一、提升趣味，增進技巧。老友記們互相取長補短，分享心得，興趣倍增。

第二、友誼第一，得來不易。活動當中能夠與其他老友記聯誼，有說有笑，非常開心。

希望有生之年能盡量繼續參與活動，既娛人、亦娛己，何樂而不為呢？



筆者的話：

從瑞群的作品中，可見瑞群對手工藝活動有多喜愛！色彩豐富的蝴蝶、能夠拍翼的可愛貓頭鷹、閃閃發亮的精緻大桔，全都不比在店舖擺賣的遜色！筆者祝福瑞群可以繼續「活到老、學到老」，而且「樂到老」。或者，你也可以像瑞群一樣，參與手工藝活動，享受箇中樂趣。



中

秋節又到了，我們又有口福了！中秋美食款式多，如果要論資排輩，相信月餅一定是當中的大哥大。現在的月餅款式非常多，由傳統的蓮蓉、五仁月餅，以至比較創新的流心及冰皮月餅都有，各位老友記切記「量出為入」，適量進食，更要多做運動，否則「口福」會變成「口禍」了！

運動資訊站

運動。中秋

飽

餐後要消滯健體，老友記最適宜做帶氧運動，例如太極、慢跑、散步等。這類運動強度較低，身體能夠最有效地運用氧氣製造能量，亦有助於維持心肺功能健康。康文署建議長者每星期進行最少150分鐘中等強度的帶氧運動（每天約20至30分鐘），運動可以分2至3段進行，期間應感覺呼吸及心跳稍為加快，而不覺辛苦。始終還是這兩句最正確：「日日運動身體好，男女老幼做得到！」

親子乒乓球挑戰日



天然防蚊包 銀齡學苑



U3A羽毛球吊飾班



玩具DIY 綠綠無窮 布偶製作



110930
花好月圓慶中秋

日期：9月9日(星期五)
時間：上午 10:15
地點：本中心
名額：50 名
內容：方譚上上下下一起歡渡
中秋佳節，人月兩團圓
費用：\$ 35
負責職員：阿汶

110935
**軟握力球運動班
(共 5 節)**

日期：9月22日起(逢星期四)
時間：上午 10:15
地點：本中心
名額：20 名
內容：教授軟握力球運動技巧，
提升手指及手腕的靈活度
費用：\$ 50
負責職員：阿汶

110932
第二期生日會

日期：9月26日(星期一)
時間：下午 1:30
集合地點：本中心
目的地：藍田德田邨彩明火鍋海鮮酒家
名額：48 名
內容：一起祝福 7 至 9 月的壽星哥哥
和壽星姐姐生日快樂
費用：\$ 150(包來回車接送)
負責職員：阿汶

備註：7 至 9 月生日會員優先報名

綠綠無窮

110939
瓶子多用途工作坊

日期：9月27日(二)
時間：下午 2:30
地點：本中心
內容：把玻璃瓶重新
製成精美花瓶
費用：全免
名額：20 名
負責職員：朱姑娘

110940
玻璃瓶回收日

日期：9月13日(二)
時間：下午 2:00-4:00
地點：本中心
內容：回收各種大小
玻璃瓶
備註：回收的玻璃瓶
需完整、沒有
破損，並預先
用清水洗淨

**方譚義軍聚會
(9 月份)**

日期：9月30日(星期五)
時間：下午 3:00
地點：中心活動室
內容：義工定期聚會及分享義工心得
負責職員：阿汶

**非常歡迎有興趣參與
義工服務人士加入**

110934
安卓智能手機班(3)

日期：9月10日、24日(星期六)
時間：上午 10:15
地點：本中心
名額：10 名
內容：教授安卓智能手機應用程式及
操作技巧
費用：\$20
負責職員：阿汶

110979
U3A 猴子串珠班

日期：9月28日(星期三)
時間：下午2:00
地點：本中心
名額：10名
內容：以珠仔製作猴子裝飾，為
迎接猴年來臨做好準備
費用：\$20
負責職員：朱姑娘

110931
9月份健康檢查

日期：9月21日(星期三)
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

110933
參觀警犬隊

日期：9月28日(星期三)
時間：上午9:00
地點：中心集合
名額：20名
內容：參觀警犬隊伍，認識警察的
最佳拍檔
費用：全免
負責職員：阿汶

110946
**長者交通安全隊步操
(9月份)**

日期：9月20日(星期二)
時間：下午3:00
地點：中心活動室
內容：長者交通安全隊定期步操
負責職員：阿汶

備註：隊員請穿著藍色交通
安全隊T恤

星期一主題講座

110936
「關節健康有辦法」

日期：9月12日 主講：行諾控股有限公司

110937
「你也減肥嗎」

日期：9月26日 主講：益力多乳品有限公司

110938
「認識失禁護理」

日期：10月3日 主講：文化村有限公司

時間：上午10:00
地點：本中心
負責職員：阿汶

111005
健康活力一天遊

日期：9月26日(星期五)
時間：上午9:00
地點：中心集合
名額：58名
內容：參觀粉嶺環境資源中心、流浮山
海鮮午餐、遊海味街及妙法寺
費用：\$160
負責職員：阿汶

保良局方譚遠良健樂中心

2016年9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
5 初五	6 初六	7 初七(白露)	8 初八	9 初九	10 初十	11 十一
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 「百變平安鐘」講座	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 關心會 10:15 愛心會 14:00 善心會	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 健腦跆拳道	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 花好月圓慶中秋	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班	4 初四
12 十二	13 十三	14 十四	15 十五(中秋)	16 十六	17 十七	18 十八
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 14:00 銀齡「強骨健肌有辦法」	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 耆樂資訊參觀日 14:00 玻璃瓶回收日 14:00 銀齡「金魚利是封吊飾製作」	9:00 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 軟握力球運動班 14:00 健腦跆拳道	中秋節翌日		18 十八
19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三	24 廿四	25 廿五
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 15:00 交通安全隊步操	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(新) 14:00 健腦跆拳道	9:00 健康活力一天遊	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班	25 廿五
26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十	1 初一	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 「你也減肥嗎」講座 13:30 第二期生日會	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:30 綠絲無窮-瓶子多用途	9:00 參觀警犬隊 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 U3A 猴子串珠班	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	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 方譚義軍聚會(9月份)	中華人民共和國 國慶日	



「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。

銀齡導師實習一

110980 強骨健肌有辦法

日期：9月12日 時間：下午2:00
地點：中心活動室 費用：全免
名額：20名
內容：教授強骨健肌運動
銀齡導師：賴淑玲

銀齡導師實習一

111004 金魚利是封吊飾製作

日期：9月13日 時間：下午2:00
地點：中心活動室 費用：全免
名額：20名
內容：利用利是封製作精美吊飾
銀齡導師：何美薇

如果你有各類技能，不要猶疑，快來參與「保良局銀齡展亮學苑」，詳情請向職員查詢。

發展銀齡事業，優化長者人生
結集銀齡力量，惠澤社會階層

臨別感言

大家好！我是德仔，是個實習生，到這裡已經有一個月了！在這一個月裡，我感受到、學習到很多東西，也漸漸地和各位老友記熟絡了！除了感受到各位真心對我好，相處當中還學到很多道理。和各位聊天和相處，實在獲益良多。

我覺得很幸運能夠在這裡實習。在這裡，我學到了和長者的相處之道、教授各種長者運動的技巧、還有如何去計劃和執行一個活動等等。這些都在健樂中心一一經歷過。各位員工亦給予我很機會，並熱心的教導我。我很高興可以和各位員工和老友記相處的日子，感覺就像是一個大家庭！

祝各位繼續開開心心、健健康康！



10月份例會時間

日期：2016年10月5日(星期三) (農曆九月初五) 時間：上午9:00 上午10:30 下午2:00

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

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 羅銀笑 黎健汶 唐 榮 韓運清 黃少豪 方春霞 許小玲 蘇玉梅