



歡聲笑語賀新春 歡聚一堂迎新年

方老全人恭賀



關愛共享計劃



財政司長陳茂波上年宣布會向香港市民派 4000 蚊的「關愛共享計劃」，政府通知關愛此計劃由 2019 年 2 月 1 日起至 4 月 30 日接受申請。

任何人士如在只要符合以下資格，就可根據計劃申領 4,000 元：

- (i) 年滿 18 歲；
- (ii) 持香港身份證（包括新來港人士，但不包括來港工作、求學或接受培訓的香港非永久性居民及其受養人，也不包括以訪客身分來港的人士）；
- (iii) 通常居住在香港（包括暫時離開香港而在合理預期情況下會返回香港居住的人士，例如因出差、留學或求醫而離港的香港居民，但不包括已移居海外的人士）；
- (iv) 沒有受惠於 2018 至 19 年度《財政預算案》就綜合社會保障援助、長者生活津貼、高齡津貼或傷殘津貼發放的額外兩個月款項；
- (v) 無須繳交 2017 / 18 課稅年度的薪俸稅；以及
- (vi) 在香港沒有物業。



在職家庭及學生資助事務處
Working Family and Student
Financial Assistance Agency

「關愛共享計劃」申請表
填寫申請表格參考樣本

1月23日
最新消息

宣布優化申請措施：

1. 決定申請人無須提交住址證明；
2. 郵寄申請表格時遇上郵資不足情況，當局將寬鬆對待，使申請可獲得處理；
3. 已額外加印 100 萬份中文版表格；

市民可於 2019 年 1 月 21 起在計劃的專頁 (css.gov.hk) 下載申請表格，或到民政事務總署各區民政諮詢中心索取申請表格。

24 小時熱線 (3897 1088)

資料提供：ED經濟一週

申請表格備有中文及英文版本。申請人如使用中文表格，在職家庭及學生資助事務處文件將以中文發出；如使用英文表格，本處的通知書及其他文件將以英文發出。

第一部分 申請人的基本資料		Q.3
Q.1 中文姓名：	姓： 區	Q.4
	名： (名字)	Q.5
Q.2 英文姓名：	FOON LOK	
	(姓) (名)	
Q.6 居住地址：	<input type="checkbox"/> 香港 <input type="checkbox"/> 九龍 <input checked="" type="checkbox"/> 新界	
	地區 大埔	
	街： 1801 室	
Q.7 通訊地址 (如與居住地址不同)：	九龍觀塘 美芝道 10 號美利閣	



2019 豬年大吉 活動相片廊

創藝同行



手工班

秀茂坪交通安全城
開放日小丑表演



冬日送暖演唱會



機場富豪



先知先覺畢業禮



感謝

顧卞裘莉長者
日間護理中心

長幼齊識「碳」布偶劇



福祿葫蘆穿珠班



體適能多面睇

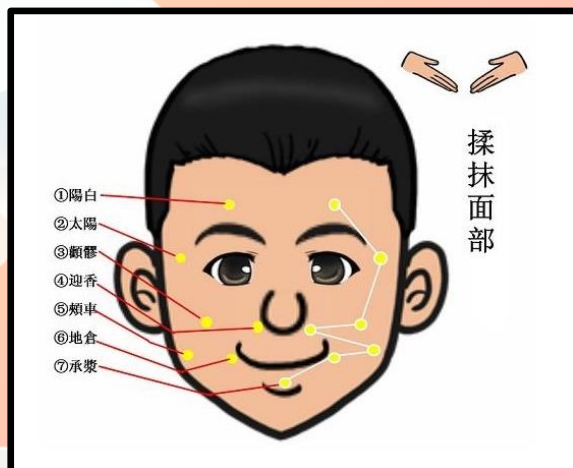
長者必備按摩 12 式(二)

上個月介紹完第一至三式長者按摩，包括天門、坎宮、太陽穴，大家在家里有沒有練習呢？今期我們會介紹多三式穴位按摩給大家。

第四式：揉抹面部。

用雙手食指、中指及無名指指腹，或只用中指指腹，按順序揉抹面部陽白、太陽、顴髎、迎香、頰車、地倉、承漿等穴位，重複 3 次。(見圖 1)

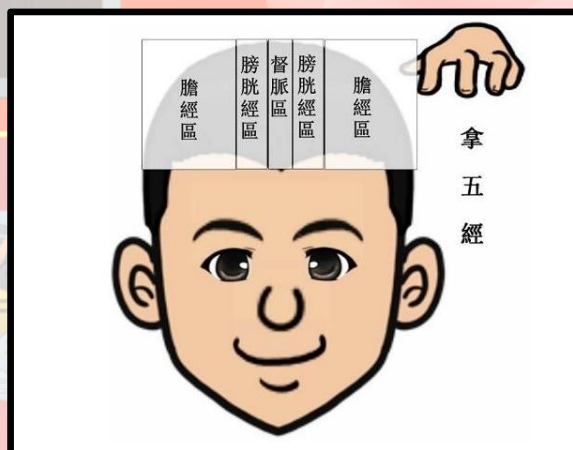
作用：目痛、鼻塞、疏風通絡、面神經麻痺等



第五式：拿五經。

將毛巾覆蓋頭部，置中指於督脈，食指及無名指於膀胱經，拇指及小拇指於膽經，沿經上下使用拿法，並可向頭部周圍移動，重複 3 分鐘。(見圖 2)

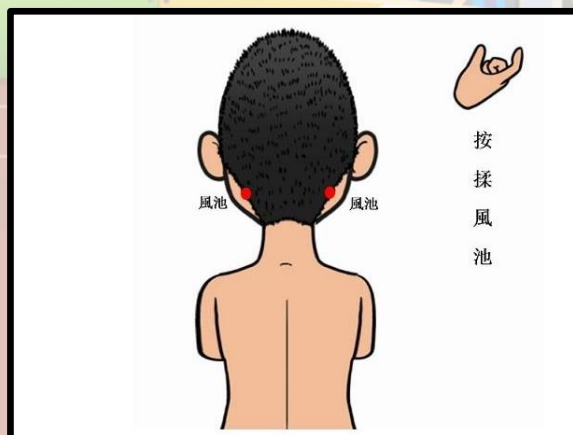
作用：調節陽經氣血等



第六式：按揉風池。

將毛巾覆蓋頭頸，用拇指（可伴以食指或中指輔助）按揉風池穴，重複 5 次。(見圖 3)

作用：風寒感冒、頭痛和中風、神經疾病、偏頭痛、暈眩耳鳴等



資料提供： 穴道 | 經絡庫

Topic.com

長者快樂故事

陳秀清，2018 再次加入中心，秀清的開朗直率的性格，深得各會員喜愛，在這裡亦認識了很多好朋友；同時她興趣亦很廣泛，包括讀書寫字、聽歌跳舞，探訪旅行，動靜皆宜。最近亦開始參與中心的義工服務，包括耆青小丑計劃、數碼計劃、先知先覺計劃等，希望幫到有需要既人同時自己亦感到快樂。



中心精彩活動系列



己亥年敬老賀新春

日期:2月26日(二)年廿二

集合時間:上午 9:00

集合地點:本中心

地點:九龍灣國際展貿中心

內容:表演、抽獎、新春聚餐

名額:72名 費用:\$90

負責職員:阿傑



方老好聲音

日期:2月22日(五)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:20名

費用:\$15

備註:當日先到先得，會員請盡量自攜光碟。

負責職員:阿傑



豬事如意慶新年

日期:2月15日(五)年十一

時間:上午 10:00

地點:中心活動室

名額:40

費用:\$35

內容:參加者玩遊戲、抽獎並慶豬年。

負責職員:阿傑



長者交通安全隊步操

(2月份)

日期:2月18日(一)

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

備註:隊員請穿著藍色交通安全隊T恤

負責職員:阿傑



體適能運動系列

★健腦健樂聰明圈

日期:2月28日(四)

時間:上午 10:15

名額: 20

費用: \$75/5 堂

內容:利用健身膠圈鍛鍊手腕及手指, 增強靈活度及肌耐力。

負責職員:阿汶



★由註冊體適能教練教授

★健身室會籍指導課

時間:需與職員相約時間

費用: 30 元/節(會員)

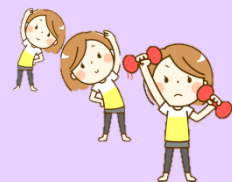
40 元/節(非會員)

會籍: \$150 元/月(會員)

\$160 元/月(非會員)

備註:成為健身室會員必須完成 3 堂指導課。

負責職員:阿傑



U3A 穿「豬」班

日期:2月27日(三)

3月1、5、8、11、15日

時間:下午 2:00

名額: 10

費用: \$80

內容:教授寓意珠圓玉潤的豬仔穿珠擺設。

負責職員:朱姑娘



此活動由「環保基金」贊助

長幼齊「識」碳 布偶劇表演

日期:2月20日(三)

集合時間:上午 9:45

集合地點:本中心

名額:「識」碳義工 10 人

內容:義工們將到訪幼稚園進行布偶劇表演向社區傳遞低碳訊息。

負責職員:高姑娘

安老地區探訪

日期:2月1日(五)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

內容:義工們探訪指定會員家中

同慶新年快樂。

負責職員:朱姑娘



創藝同行 2 月(服務券長者)

手工班 (日期:2月13、20日)

畫畫班 (日期:2月9、15、23日)

歌唱班 (日期:2月4、11、18、25日)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額: 10

費用: 免費

負責職員:阿汶



健康生活系列

健康檢查

日期: 2月20日(三)

時間: 上午 9:00

地點: 中心活動室

名額: 70

費用: \$15(磅重、量血壓、驗血糖)

\$5(磅重、量血壓)

內容: 由註冊護士為參加者磅重、量血壓、驗血糖

負責職員: 阿汶



安卓智能手機班

日期: 2月18及25日(一)

時間: 上午 10:00

名額: 10 費用: \$30

負責職員: 阿汶

中心健康講座

健康小食講座

日期: 2月4日(一)

時間: 上午 10:00

地點: 中心活動室

主講: 衛生署

地點: 中心活動室

負責職員: 阿汶



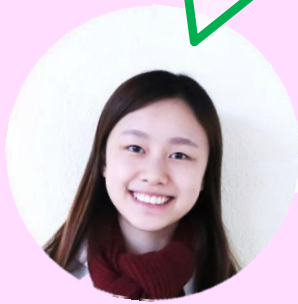
實習學生

我是蔡傳璋，大家可以叫我璋仔或肥仔都得。我是明愛的實習同學，我會在這裡實習四個月，每逢星期一、四、五來到中心。老友記如果有空以同我傾下計啊。

我是來自明愛專上學院的實習學生，可以稱呼我為思雅或阿思。我將會在中心實習接近四個多月的時間，而我主要會在星期一、四和五留在中心實習。請大家多多指教~

我是浸會大學實習社工羅歡兒，大家可以叫我阿兒。我很喜歡聽老友記的故事，從長者的經驗分享中學習，品嚐人生百味。歡迎大家與我多傾談，更期待在不同的活動中與您們渡過歡樂的時光！新年將至，順祝各位新年快樂、身體健康！

我是浸會大學的實習社工周榮傑，大家可以叫我細傑。我很喜歡唱歌，有機會可以一起高歌幾首懷舊金曲！往後的實習日子請多多指教，希望能在我籌辦的活動見到您。預祝各位新年快樂！龍馬精神！



關愛基金第四階段放寬牙科資助 65歲或以上領取長津的長者都有份

- ☑ 65歲或以上並領取「長者生活津貼」；
- ☑ 從未受惠於關愛基金資助或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- ☑ 已失去全部或部份牙齒，願意接受此資助項目的診療；
- ☑ 獲指定形醫評估需要共適合接受鑲活動假牙；

申請方法：

合資格的人士請於本中心辦公時間內跟職員洽談申請時間。

準備文件：

- ☞ 香港身份證正本
- ☞ 「紅簿仔」最近三個月存入長生津金額紀錄
- ☞ 中文住址文件

關愛基金

長者牙科服務資助項目



耆青小丑 2018-2019 年度魔術訓練

內容：新一季由專業導師教授舞台表演魔術，學員畢業後到訪不同地方表演。

日期：2月14,21,28日(四) **暫定**

時間：下午2:00-4:00

人數：10名 費用：免費

負責同事:阿傑



即刻加入我地啦

如有興趣學習魔術技巧、表現技巧，同時又想把歡樂帶給其他人的，我們誠意邀請你加入我們一員。



電子簽到服務

出示會員證



按下黃色制



紅光對準條碼



社區飯堂服務

主要為區內長者供價廉而營養豐富的飯餐
逢星期二上午 9:15 開始購買飯票
如對社區飯堂服務有任何疑問，歡迎向中心職員查詢。

膳食類別	時間	收費
粉麵/粥/麵包	上午 9:00	\$4
兩饊一湯及白飯	上午 11:30/12:00	\$12
兩饊、白飯、水果	下午 5:00	\$12

督印：黎志榮

校對：朱秀芬

編輯及設計：馮家傑

撰稿：馮家傑、黎健汶

『3月份例會時間』

日期：2019年3月6日(星期三) (農曆正月三十日)

時間：上午 9:00 上午 10:15 下午 2:00

中心地址：九龍觀塘秀茂坪曉麗苑商場 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 高浣施 馮偉業 馮家傑 羅銀笑 黎健汶 韓運清 朱惠玲

黃少豪 方春霞 方春艷 韋綺文 姚麗珍



入會手續

請帶備身份證及近照一張，並辦妥入會手續。

金咕(60歲或以上):年費\$25

銀咕(50-59歲):年費\$50

寶石咕:年費\$150

保良局方譚遠良健樂中心

2019年2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 廿七	2 廿八	3
				9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 安老地區探訪	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 開心唱頌星期六	廿九
4 三十/立春	5 正月初一	6 初二	7 初三	8 初四	9 初五	10
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 健康小食講座 14:00 創藝同行-歌唱班	農曆新年	農曆新年	農曆新年	9:15 售賣飯票 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 14:00 創藝同行-畫畫班	初六
11 初七	12 初八	13 初九	14 初十	15 十一	16 十二	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-歌唱班	9:15 售賣飯票 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 10:00 唱樂齊歡聚 14:00 創藝同行-手工班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈 14:00 耆青小丑魔術訓練	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 豬事如意慶新年 14:00 創藝同行-畫畫班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 暢遊齊歡唱	17 十三
18 十四	19 雨水	20 十六	21 十七	22 十八	23 十九	24
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 安卓智能手機班 14:00 創藝同行-歌唱班 15:00 長者交通安全隊步操	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 唱樂齊歡聚	9:00 健康檢查 9:45 長幼齊「識」破布偶劇 14:00 創藝同行-手工班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈 14:00 耆青小丑魔術訓練	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 方老好聲音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 11:30 保良局慈善步行 14:00 創藝同行-畫畫班	二十
25 廿一	26 廿二	27 廿三	28 廿四			
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 安卓智能手機班 14:00 創藝同行-歌唱班	9:00 敬老賀新春	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 U3A穿「豬」班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈 14:00 耆青小丑魔術訓練			

★由註冊體適能教練教授