



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2020年1月份通訊



# 庚子年 敬老賀新春

## 金鼠獻萃耀豐年

日期：2020年2月12日(星期三)

【農曆正十九日】

時間：上午10時30分至下午2時

地點：九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳

集合時間：上午9:00 集合地點：本中心

內容：表演、抽獎、新春聚餐

費用：\$90(已包旅遊巴來回)

名額：84位



抽籤日期：1月28日(五)

上午9:30 (夫妻可共用一籤)

### 菜單

燒味拼盆  
川醬翠玉鳳片蝦仁  
瑤柱扒西蘭花  
蟹肉粟米羹  
清蒸大海斑  
沙薑貴妃雞  
揚州炒飯  
什菌干燒伊麵  
黃金珍珠露



# 活動相片廊

## 小丑社區快閃

春

春

### 健步旅行



### 企業連繫暨長者餐聚



### 譚方遠賀舞載歌



### 手工班



### 創藝同行



### 唱歌班

### 歡樂聖誕聖樂



### 畫畫班



# 睇多面能適體

## 與慢性疾病共舞

「慢性疾病」又稱為「長期病患」或「非傳染病」，病程一般會維持較長的時間和進展也會比較緩慢。在各種長期病當中，以高血壓、膽固醇過高、糖尿病、心臟病、癌症、中風及關節炎等最為普遍。根據政府於 2016-17 年進行的統計調查顯示，本港 65 歲及以上人士中，約有 74.3% 患有長期病，而且患病比率是隨着年齡增長而上升。

### 長期病患者會有什麼情緒反應？

在患病初期，患者或會難以接受現實，感到無助、焦慮或恐懼，對生活被疾病打亂而感到困擾。漸漸地，心情平伏下來，他會嘗試控制病情。到了最後，他的生活得到重整，此時他不但接受了患病的事實，也懂得與疾病共存。然而，有些患者卻未能適應疾病所帶來的轉變，終日自怨自艾、消極地處理病情，引致誘發抑鬱和焦慮情緒，嚴重者甚至以死為求解脫，導致悲劇發生。

### 患者及家人應如何面對長期病患？

#### 1. 積極學習， 正確認識疾病



患者如缺乏對疾病正確的認識，容易暗自臆測病徵或病情的嚴重性，造成不必要的疑慮；又或會忽略了某些症狀，延誤治理，令病情加劇。患者及家人宜多認識所患疾病的知識及處理方法，可透過諮詢醫護人員、參加互助組織、復康支援或健康講座，來增強對疾病的了解和處理能力。

#### 2. 保障健康， 實踐健康生活



恆常的體能活動、保持適當的體重、均衡飲食、充足的睡眠、維持社交和興趣活動，以及改變不良的生活習慣如戒除煙酒等，均有助控制病況。

#### 3. 調適心理， 處理精神壓力



除了患者本人之外，長期病也為家屬帶來壓力，患者及家人宜學習心理調適技巧，因為保持正面思想、樂觀及積極的態度是有助穩定病情的；舉例說，鬆弛練習是一個既簡易又有效的舒緩精神壓力技巧。如患者及家人感到壓力過大未能應付的話，應儘早尋求醫護人員的協助。

#### 4. 保持溝通， 互相體諒和支持



患者宜多欣賞家人的關心和付出，給予認同和讚賞。家人亦要體諒患者因疾病而出現的情緒起伏，宜多陪伴、給予支持和鼓勵。雙方保持良好的溝通，既能促進彼此的了解，也能增強大家一起積極面對長期病患的決心和動力。

# 長者快樂故事

大家好! 我是珠珠! 加入中心已經不知不覺十六年, 在這個大家庭裡讓我感到歸屬感, 所以我會盡我所能參與中心各種活動。同時亦很感謝中心歷年來每位主任、各職員對我的關懷、愛護和幫助, 各位老友記也很友善、很關心我, 真感恩我能成為此一份子, 我們雖然已不年輕了, 但是我們仍要有一分熱發一分光, 懂得互相關懷和愛護! 這份熱誠驅使我繼續向前參加各種義工活動, 最後祝願世界和平!

## 鄺掌珠



## 新智能身份證換證

全港市民換領身份證計劃已於 2018 年 12 月開始, 透過換證時間表, 可讓不同年齡人士按序換領。

| 出生年份      | 換證指明期限            |
|-----------|-------------------|
| 1957-1959 | 2019年第4季-2020年第2季 |
| 1960-1961 | 2019年第4季-2020年第2季 |
| 1962-1963 | 2019年第4季-2020年第2季 |

入境處會在全港成立 9 個換證中心, 由早上 8 時至晚上 10 時開放。市民需先於網上, 預先預約換證日期及時間。市民亦可在所屬年齡組別換證時, 可帶同兩位 65 歲或以上的親友一同辦證, 長者毋須額外獨自換證。



觀塘區換證地址如下:

偉業街 223-231 號宏利金融中心 2 樓 1 號室宏利金融中心 A 座 3 樓 1B

## 中心精彩活動系列

### 活齡閃動。銀齡平台展活力分享日

日期: 1 月 8 日(星期三)

時間: 下午 2:00 - 4:00

集合時間: 上午 9:15

集合地點: 本中心

對象: 小丑義工

工作: 協助當日攤位活動

備註: 當日義工們需穿著小丑衫及化妝, 大會在中午會準備三文治及水給各義工享用。

負責職員: 阿傑



### 周六大電影

日期: 1 月 11 日(星期六)

時間: 下午 2:00-3:30

地點: 中心活動室

名額: 20 名

費用: \$10

內容: 播映由楊紫瓊、余文樂、徐熙媛等主演的「劍雨」武俠片

負責職員: 羅姑娘





## 安卓智能手機班

日期:1月24、31日(星期五)

時間:上午 10:15-11:15

地點:中心活動室

名額:10名

費用:\$30

內容:教授使用安卓智能手機  
及介紹其他科技資訊

負責職員:阿汶



## 奇趣骨牌玩玩樂

日期:1月18日、2月1日(星期六)

時間:下午 2:00-4:00

地點:中心活動室

名額:不限

費用:免費

內容:讓老友記們一同享受魔力橋帶  
來的樂趣,訓練腦筋之餘,亦可認識  
志同道合的朋友。

負責職員:羅姑娘



## 方老好聲音

日期:1月17日(星期五)

時間:下午 2:00-4:00

地點:中心活動室

名額:20名

費用:\$15

負責職員:阿傑

備註:當日先到先得,請盡量自  
攜光碟。



## U3A 恭迎財神穿珠班

日期:1月9日(星期四)

時間:下午 2:00-4:00

地點:中心活動室

名額:10名

費用:\$30

內容:由U3A學長麥瑞群教授  
製作一個財神迎新年。

負責職員:朱姑娘



## 體適能運動系列 ★由註冊體適能教練教授

### ★健腦健樂聰明圈

日期:1月9、16、23、30日

(逢星期四)

時間:上午 10:15-11:15

名額:20名

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

### ★健身室會籍指導課

時間:需與職員相約時間

|     | 月費    | 節費   |
|-----|-------|------|
| 會員  | \$150 | \$30 |
| 非會員 | \$160 | \$40 |

備註:參加者必須完成3堂指導課才  
可以享用健身室服務。

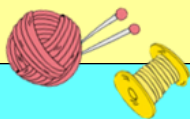
負責職員:阿傑



# 創藝同行 (服務券使用者)

## 手工班

日期:1月16、23日  
(星期四)  
地點:本中心  
時間:下午 2:00-3:00  
費用:免費  
導師:麥瑞群老師



## 歌唱班

日期:1月14、21日  
2月4日(星期二)  
地點:本中心  
時間:下午 2:00-3:00  
費用:免費  
導師:毛翠萍老師



## 畫畫班

日期:1月22、29日  
(星期三)  
地點:本中心  
時間:下午 2:00-3:00  
費用:免費  
導師:梁鈺芝老師



## 健康生活系列



### 中心健康講座

健康小食講座  
日期:1月10日(五)  
時間:上午 10:00  
主講:衛生署

聽力保健教育講座  
日期:1月20日(一)  
時間:上午 10:00  
主講:奧迪慈善基金

平安手機介紹會  
日期:2月3日(一)  
時間:上午 10:00  
主講:保良局康復一站通



地點:中心活動室  
負責職員:阿汶

### 健康檢查

日期:1月17日(星期五)  
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



## 耆青小丑 2018-2019 年度魔術訓練

內容:由專業導師教授魔術、氣球、雜耍、默劇、布偶等,學員畢業後還可參與表演。  
日期:1月6、13、20、2月3日(一)  
時間:下午2:00-4:00  
人數:10名 費用:免費  
負責同事:阿傑



# 「長者電話支援服務系統」計劃

目的：1) 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務  
2) 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

中心 IP PHONE  
電話號碼  
3701 7800



## 1) 每天定時慰問

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！呢度係由保良局方譚遠良健樂中心，每日定時慰問你的情況，如需要幫忙，請即致電中心，我會盡快聯絡你，多謝！拜拜！」



## 2) 中心活動、特別資訊發放或祝賀

- 酷熱天氣警告/寒冷天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您—提示出席已報名活動



## 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；
- ☑ 獲指定牙醫評估需要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預約時間。本中心恕不接受即時申請。

### 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

如對牙醫服務有任何意見及投訴，請聯絡關愛基金(電話:2525 8198)

關愛基金

長者牙科服務資助項目

## 社區飯堂服務

主要為區內長者提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  |
| 兩餸一湯及白飯  | 上午 11:30/12:00 | \$12 |
| 兩餸、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

『2 月份例會時間』

日期：2020 年 2 月 5 日(星期三) (農曆:正月十二)

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](mailto: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 馮家傑 羅銀笑 黎健汶 韓運清 朱惠玲

黃少豪 方春霞 方春艷 鄧文艷 黃琳



手機查閱

### 入會手續

請帶備身份證及近照一張，並辦妥入會手續。

金咭(60 歲或以上):年費\$25

銀咭(50-59 歲):年費\$50

寶石咭: 年費\$150



| 星期一            |    | 星期二                |    | 星期三                |    | 星期四                   |    | 星期五                |    | 星期六                |    | 星期日  |
|----------------|----|--------------------|----|--------------------|----|-----------------------|----|--------------------|----|--------------------|----|------|
| 6              | 小寒 | 7                  | 十三 | 8                  | 十四 | 9                     | 十五 | 10                 | 十六 | 11                 | 十七 |      |
|                |    |                    |    | 9:00 關心會           |    | 9:30 早晨健樂站            |    | 9:30 早晨健樂站         |    | 9:30 早晨健樂站         |    | 12   |
|                |    |                    |    | 10:15 愛心會          |    | 9:45 精裝健體操            |    | 9:45 精裝健體操         |    | 9:45 精裝健體操         |    |      |
|                |    |                    |    | 14:00 善心會          |    | 10:15 ★健腦健樂聰明圈        |    | 10:00 健康小食講座       |    | 14:00 周六大電影        |    | 18   |
|                |    |                    |    | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券) |    | 14:00 U3A穿珠班(財神)(2小時) |    | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券) |    | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券) |    |      |
| 13             | 十九 | 14                 | 二十 | 15                 | 廿一 | 16                    | 廿二 | 17                 | 廿三 | 18                 | 廿四 |      |
| 9:30 早晨健樂站     |    | 9:15 售賣飯票          |    | 9:30 早晨健樂站         |    | 9:30 早晨健樂站            |    | 9:00 健康檢查          |    | 9:30 早晨健樂站         |    | 19   |
| 9:45 精裝健體操     |    | 9:30 早晨健樂站         |    | 9:45 精裝健體操         |    | 9:45 精裝健體操            |    | 14:00 方老好聲音        |    | 9:45 精裝健體操         |    |      |
| 14:00 耆青小丑魔術訓練 |    | 9:45 精裝健體操         |    | 14:00 創藝同行-畫畫班(暫停) |    | 10:15 ★健腦健樂聰明圈        |    |                    |    | 14:00 奇趣骨牌玩玩樂      |    | 廿五   |
|                |    | 14:00 創藝同行-歌唱班     |    | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券) |    | 14:00 創藝同行-手工班        |    |                    |    | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券) |    |      |
|                |    | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券) |    |                    |    | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)    |    |                    |    |                    |    |      |
| 20             | 大寒 | 21                 | 廿七 | 22                 | 廿八 | 23                    | 廿九 | 24                 | 三十 | 25                 | 正月 |      |
| 9:30 早晨健樂站     |    | 9:15 售賣飯票          |    | 9:30 早晨健樂站         |    | 9:30 早晨健樂站            |    | 9:30 早晨健樂站         |    |                    |    | 26   |
| 9:45 精裝健體操     |    | 9:30 早晨健樂站         |    | 9:45 精裝健體操         |    | 9:45 精裝健體操            |    | 9:45 精裝健體操         |    |                    |    |      |
| 10:00 聽力保健教育講座 |    | 9:45 精裝健體操         |    | 14:00 創藝同行-畫畫班     |    | 10:15 ★健腦健樂聰明圈        |    | 10:15 安卓智能手機班      |    | 農曆新年假期             |    | 初二   |
| 14:00 耆青小丑魔術訓練 |    | 14:00 創藝同行-歌唱班     |    | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券) |    | 14:00 創藝同行-手工班        |    | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券) |    |                    |    |      |
|                |    | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券) |    |                    |    | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)    |    |                    |    |                    |    |      |
| 27             | 初三 | 28                 | 初四 | 29                 | 初五 | 30                    | 初六 | 31                 | 初七 | 2月1日               | 初八 | 2月2日 |
|                |    |                    |    | 9:30 早晨健樂站         |    | 9:30 早晨健樂站            |    | 9:30 早晨健樂站         |    | 9:30 早晨健樂站         |    |      |
|                |    |                    |    | 9:45 精裝健體操         |    | 9:45 精裝健體操            |    | 9:45 精裝健體操         |    | 9:45 精裝健體操         |    |      |
| 農曆新年假期         |    | 農曆新年假期             |    | 14:00 創藝同行-畫畫班     |    | 10:15 ★健腦健樂聰明圈        |    | 10:15 安卓智能手機班      |    | 14:00 奇趣骨牌玩玩樂      |    | 初九   |
|                |    |                    |    | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券) |    | 14:00 創藝同行-手工班(暫停)    |    | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券) |    | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券) |    |      |
|                |    |                    |    |                    |    | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)    |    |                    |    |                    |    |      |
| 3              | 初十 | 4                  | 立春 | 5                  | 十二 |                       |    |                    |    |                    |    |      |
| 9:30 早晨健樂站     |    | 9:15 售賣飯票          |    | 9:00 關心會           |    |                       |    |                    |    |                    |    |      |
| 9:45 精裝健體操     |    | 9:30 早晨健樂站         |    | 10:15 愛心會          |    |                       |    |                    |    |                    |    |      |
| 10:00 平安鐘手機介紹會 |    | 9:45 精裝健體操         |    | 14:00 善心會          |    |                       |    |                    |    |                    |    |      |
| 14:00 耆青小丑魔術訓練 |    | 14:00 創藝同行-歌唱班     |    | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券) |    |                       |    |                    |    |                    |    |      |
|                |    | 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券) |    |                    |    |                       |    |                    |    |                    |    |      |

★由註冊體適能教練教授