



保良局
PO LEUNG KUK

按政府指引，本中心由 9 月 23 日起可透過預約參加小組及活動，但中心暫時不設偶到服務。如需協助，歡迎致電與中心職員聯絡。
電話：2952-5601

保良局方譚遠良健樂中心 2020 年 10 月份通訊

保良局 賣旗籌款

活動行政費由保良局董事會成員贊助，善長捐款將全數用於社會福利及教育服務。



本年度保良局賣旗籌款活動會以線上形式進行，在疫情廣泛影響社會的關鍵時刻，保良籌募善款，持續服務基層及弱勢社群，更加刻不容緩。呼籲各界踴躍捐款支持，善款多少無拘。

善長可以透過保良局網站提供的電子方式或親身到銀行 / 7-Eleven 捐款，詳情請瀏覽以下網址。

保良局賣旗籌款 2020 網站：www.poleungkuk.org.hk/flagday



除了線上賣旗籌款活動，各位善長亦可在本中心辦公時間星期一至六(上午 9:00 至下午 5:00)前來中心把善款放入籌款箱中。

希望大家一起支持保良局賣旗！記得叫埋身邊朋友一齊支持呀！

轉數快捐款



PayMe 捐款



流感疫苗注射 2020



1. 成功登記的會員會陸續收到職員個別聯絡，並相約時間到中心填寫表格及通知當天打針時間。
2. 填寫表格時需攜帶身份證正本及會員證。
3. 注射當日可獲禮品乙份

日期:10 月 13 日(二)

時間:下午 1:30 (實際注射時間按職員通知)

地點:本中心

內容:採用四價流感疫苗，由註冊護士注射疫苗。

按「疫苗可預防疾病科學委員會」建議 2020-21 四價疫苗包括以下成分：

類甲型/廣東茂南/SWL1536/2019(H1N1)pdm-09 病毒

類甲型/香港/2671/2019(H3N2)病毒

類乙型/華盛頓/02/2019 病毒

類乙型/布吉/3073/2013 病毒

名額:150 人

費用:免費 (50 歲或以上) , \$180 (12 - 49 歲人士)

備註:

1. 參加者注射時須攜帶身份證正本及會員證。
2. 不適合服用抗凝血藥物人士或對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人士注射
3. 在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射。
(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回。)

流感疫苗須知

何時接種才最好?



由於流感疫苗需要約兩星期才能發揮效果，完全保護接種者，如果在流感爆發時才接種，中間這兩星期就成為高危空窗期，所以建議愈早接種愈好。



有無副作用?

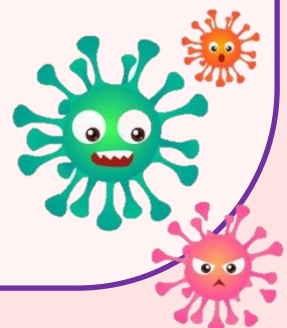
接種疫苗後六至十二小時內有機會產生頭痛、肌肉痛、疲倦、短暫發燒等副作用。

接種流感疫苗後是否較易引發流感病毒感染?

流行性感感冒預防疫苗是一種非活性疫苗，不會傳染人類，而且只是部份接種者有機會出現上述的副作用，出現以上副作用亦不一定受流感病毒感染。

接種一次便終身免疫?

香港的流感疫苗是每一年按世界衛生組織推算北半球流感大流行的流感病毒株所組成，所以每一年的病毒組合都不同，需要每年接種，才有效預防流感。



睇多面能適體



救救膝頭哥



緊接上一期月訊介紹的《救救膝頭哥》第一招-靠牆深蹲之後，今日再介紹另外三招給大家在家里嘗試，期望大家可以多加練習。

★ 第二招：登階平衡

首先找到一個階梯，或在安全的樓梯處練習也可以。左腳先踩上階梯，然後右腳離地，利用左腳單腳平衡，這時左腳的膝關節可以微彎，不要鎖死關節，停留三到五秒後右腳踩回地面，收回左腳。

除了正面練習之外，也可以用側面練習。反覆練習 8-12 次。再換腳練習。



★ 第三招：單腳撐體

身體兩側擺好椅子幫助平衡，向前抬起右腳，讓左腳單獨著地承受身體重量，並慢慢往後坐，就像你準備坐到椅子上那樣降低身體高度，大約降低個十到十五公分後停留個三到五秒，過程中左腳的膝蓋不可超過左腳腳趾頭的前緣。

這動作會讓你訓練到大腿前側後側、髌關節、及臀部的肌肉。練習時請注意安全，手只是輕輕扶著，不要出力扳倒椅子。

反覆練習 8-12 次。再換腳練習。



★ 第四招：腿後側彎舉

扶著椅子用右腳單腳站立，左腳膝蓋彎曲，左腳踝放鬆舉往天花板方向，維持五秒再放鬆休息。

動作時雙腳膝蓋不要離太開，膝蓋不要過度彎曲到腳踝踢到屁股，至多做到小腿與地面平行就好，感覺大腿後方的收緊。

反覆練習 8-12 次後再換腳練習。





芳療大使招募

招募「芳療大使」學習香薰按摩治療療法，紓緩長者痛症；成功完成專業芳療撫觸按摩(手部)培訓後，將配對到其他安老服務單位為長者進行香薰按摩，而每次服務可獲津貼。

計劃推行日期

2020年6月至2021年9月

如對計劃有任何查詢，
可與職員汶仔聯絡

中國香港百年華誕慈善計劃 資助



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期 3 節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助

計劃推行日期：2020年3月至2021年2月

「智樂天地」-運動及認知小組

日期: 待定

時間: 上午 9:30 至 11:30

地點: 中心活動室

對象: 已接受專業評估合資格人仕

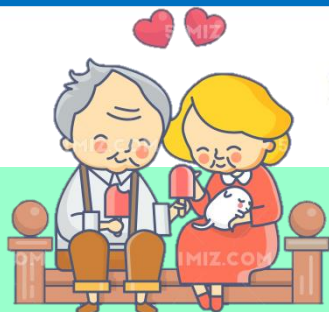
詳情可留意中心最新公佈

受疫情影響，中心活動或有變動

敬請留意中心的最新安排及中心公告



如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員朱姑娘聯絡。



中心偶到活動



受疫情影響，中心活動或有變動
敬請留意中心的最新安排及中心公告

早晨健樂站

時間: 待定

內容: 職員為各位會員一起閱讀報紙或長者資訊，讓長者接觸社會時事，與時並進，增廣見聞。

精裝健體操

時間: 待定

內容: 職員跟各位會員一起於早會期間齊做伸展運動，以鼓勵大家多做運動，增強體魄，為全日精彩活動做好準備。

e 体健服務

時間: 中心開放時間

內容: 介紹 e 体健服務設備，鼓勵長者使用及建立健康習慣，使用雲端儲存 BMI、血壓、血氧等資料

體適能運動系列



受疫情影響，中心活動或有變動
敬請留意中心的最新安排及中心公告

★健腦健樂聰明圈

日期: 待定

(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



聲波震動儀

時間: 中心開放時間

內容: 透過垂直聲波震動，刺激全身肌肉，有助預防、減少骨質流失，改善身體協調和平衡感等。

名額: 如有人使用需輪候

費用: 10 元/ 次(10 分鐘)

負責職員: 阿傑

奶粉售賣

售賣時間: 中心開放時間

加營養



\$175/罐

含有優質蛋白質及維他命 D，有助維持及增強肌肉。

關注血糖、低升糖指數飲食及乳糖不耐症的人士

怡保康



\$220/罐

如有需要，請先致電詢問相關產品存貨量。

科技e學堂

【WhatsApp】視像通話教學

新冠肺炎疫情期間，掛住朋友屋企人，又唔可以出街？👤今次教大家唔洗出街，都可以同佢地見面👥方法。須留意使用視像通話時需有足夠上網速度，否則會出現畫面定格或者聲音斷斷續續情況，當然數據使用量亦都有會比平常的為多，大家要留意啊。

1 選取其中一位聯絡人對話介面

2 按一下右上方「視像圖案」
選項點擊

3 進入視像通話介面後，再按右上方的「新增成員」
加入更多聯絡人

4 進行多人視訊通話

圖片來自 樂力長者日間訓練中心

智樂手機資訊站

日期: 10月21、28日(三)
 時間: 下午 2:00-3:00
 內容: 老友記手上雖有部智能電話，但又不曉得從何入手使用，視像電話又未必識用，再加上受疫情影響，鄰里朋友未必能夠幫到您。現在我們可以為您進行諮詢，解答種種手機問題。

地點: 本中心
 對象: 會員
 費用: 免費
 名額: 8名
 負責職員:
 備註: 請先致電中心向負責職員預約時間，每次諮詢為15-20分鐘。



暴風雨訊號下 中心服務安排	中心服務	戶內活動	戶外活動
1號風球 / 黃雨	✓	✓	✓
3號風球 / 紅雨	✓	✓	✗
8號風球 / 黑雨	✗	✗	✗

長者電話支援服務

- 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：

合資格的人士必須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 9:30 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 9:30	\$4
兩餸一湯及白飯	上午 11:30	\$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

『11 月份例會時間』

日期：2020 年 11 月 4 日(星期三) (農曆：九月十九)

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 方曉欣 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 韋綺文



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
5 十九	6 二十	7 廿一	8 寒露	9 廿三	10 廿四	
		9:00 10月中心月訊派發	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 「智樂天地」-運動及認知小組	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:30 「智樂天地」-運動及認知小組	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:30 「智樂天地」-運動及認知小組	11 廿五
12 廿六	13 廿七	14 廿八	15 廿九	16 三十	17 九月	
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 「智樂天地」-運動及認知小組	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 「智樂天地」-運動及認知小組	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:30 「智樂天地」-運動及認知小組	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:30 「智樂天地」-運動及認知小組	18 初二
19 初三	20 初四	21 初五	22 初六	23 霜降	24 初八	
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 「智樂天地」-運動及認知小組	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 智樂手機資訊站	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 「智樂天地」-運動及認知小組	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:30 「智樂天地」-運動及認知小組	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:30 「智樂天地」-運動及認知小組	25 初九 重陽節
26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四	31 十五	
重陽節翌日	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 「智樂天地」-運動及認知小組	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 智樂手機資訊站	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 「智樂天地」-運動及認知小組	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:30 「智樂天地」-運動及認知小組	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:30 「智樂天地」-運動及認知小組	1 十六
2 十七	3 十八	4 十九				
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 「智樂天地」-運動及認知小組	9:00 11月中心月訊派發				



受疫情影響，中心活動或有變動
敬請留意中心的最新安排及中心公告