



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2020年11月份通訊

預防2019冠狀病毒中心最新措施及服務安排

各位會員及服務使用者:

因應社會福利署於九月十四日公告，我們會分階段提供服務。

現階段中心的服務使用者可透過預約參加小組及活動，但暫不提供偶到服務，並會採取適當的人流控制措施。

中心現實施以下服務安排:

1. 不提供偶到服務，請先預約參加各小組及活動；
2. 所有進入中心人士都需戴上口罩、消毒雙手、量度體溫；
3. 健身室於11月16日開始提供預約使用服務；
4. 健身室開放時間為上下午兩節，每節人數不得超過4人。



健身室最新開放時間
(第一節)上午 9:00 至 12:00
(第二節)下午 2:00 至 5:00

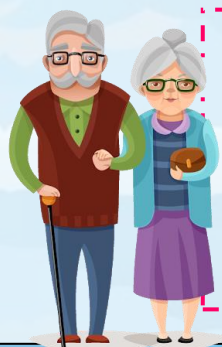


5. 使用健身室時需全程佩戴口罩(除飲食外)，並降低其運動強度，保持呼吸暢順。

鄰里關懷長者日 2020

每年11月第三個星期日被定為「長者日」，藉此表揚長者為社會貢獻及宣揚老有所養的信息。

據過往經驗，當日65歲或以上的長者憑有效長者卡可享各乘車優惠，詳情可留意稍後公佈。



各位會員可於11月14日(六)


上午10:00-11:00

憑會員證到中心，可領取小禮物一份。

(先到先得，送完即止)

負責職員: 阿傑

防疫知多少

由 10 月 30 日開始，政府調整社交距離措施，有效期暫為一星期(11 月 5 日)的措施如下：

- ✔ 食肆（包括酒吧/酒館）堂食時間延至凌晨 2 時
- ✔ 食肆每枱人數由 4 人增至 6 人
- ✔ 酒吧/酒館及夜店/夜總會每枱人數由 2 人增至 4 人，離開餐桌時不得飲食，亦必須佩戴口罩
- ✔ 在適當防疫措施下，食肆及夜店/夜總會可進行現場表演及跳舞活動
- ✔ 室內體育處所及公眾溜冰場運動時可不佩戴口罩
- ✔ 食肆（包括酒吧/酒館）、公眾娛樂場所（包括主題公園、表演場地）、夜店/夜總會及泳池的人數上限，提升至通常座位數目 / 人數上限的 75%。

期間在公共交通工具及指明公眾地方必須佩戴口罩，並繼續禁止公眾地方超過 4 人的羣組聚集。

調整社交距離措施

10月30日-11月5日

- ▶ 食肆(包括酒吧/酒館) 堂食時間延至凌晨2時 
- ▶ 食肆每枱6人 
- ▶ 酒吧/酒館及夜店/夜總會每枱4人，離開餐桌不得飲食並須戴口罩 
- ▶ 在適當防疫措施下，食肆及夜店/夜總會可進行現場表演及跳舞活動 
- ▶ 室內體育處所及公眾溜冰場運動不須戴口罩 
- ▶ 食肆、公眾娛樂場所、夜店/夜總會及泳池人數上限提升至容納量的 75% 



原定 10 月 13 日舉行的流感疫苗注射因受當日颱風影響，延期至 10 月 23 日舉行，並已順利完成，感謝各位會員支持，並配合當日的防疫措施安排。再次祝各位身體健康。

流感疫苗注射

2020

順利完成



睇多能適體



救救膝頭哥



不經不覺《救救膝頭哥》已經來到第三期，今期會最後介紹最後二招肌肉訓練動作，希望大家可以在家多加練習，增強肌肉力量需持之而恆才能看到成果。

★ 第五招：膝蓋穩定動作

扶著椅子用右腳單腳站直(椅子放在承受重量那隻腳的那邊)，左腳打直離開地面，先往外舉停留三秒，往內側停留三秒，身體轉向面對椅子，繼續打直腳往後停留三秒，再往前停留三秒。過程之中整隻左腳到腕部、臀部的肌肉都是收緊的，身體不要前傾或歪斜，要打直不拱背。

反覆練習 8-12 次。再換腳練習。



★ 第六招：直腿上抬

躺在地板或瑜珈墊上，右腳彎曲踩地，左腳打直。收緊左側大腿的肌肉讓整隻腳往上抬，過程中要保持腳打直，停留個三到五秒，這時最有感的部位就是大腿前側。小腹也可以同時收緊，讓背部平貼在地上，不要用拱背的方式提起腿，記得要用的是大腿前側的力量。

反覆練習 8-12 次。再換腳練習。



提醒大家，訓練的過程中，如做某些動作時，有很明顯的疼痛感，必須暫停動作，並告知體適能教練或醫生。而這些訓練都需要持之而恆，如在每次訓練後覺得肌肉有點疲累，有點痠痛的，那還算正常。但如果覺得膝蓋超痛的，連動都動不了，這樣就不對，必須諮詢體適能教練。

下期會為大家介紹一些腿部伸展動作，大家千萬別錯過。

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 體健服務

時間: 中心開放時間

內容: 介紹 e 體健服務設備，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

★健腦健樂聰明圈

日期: 11 月 12、26 日(四)

時間: 上午 10:15-11:15

名額: 10 名

費用: \$30

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

★賽馬會動感社區計劃- 洪拳課程

日期: 11 月 16、23、30 日(一)

12 月 7 日(一)

時間: 下午 2:00-3:00

內容: 教授洪拳基本功、樁式及套路

名額: 8 名

費用: 全免

合作機構: 傑青武術暨音樂藝術中心

負責職員: 阿汶





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

計劃由 中銀香港慈善基金撥款 贊助

- 舉辦健腦活動，並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，以延緩退化。
- 舉辦護老者支援小組，提供家屬支援。
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務



負責職員:阿傑

運動班組-飛鏢課程

日期: 11月3、10、17、24(二)

時間:下午 2:00-3:00

地點:本中心

對象:已參加的長者



遊戲班組-歷奇課程

日期: 11月5、12、19、26(四)

時間:下午 2:00-4:00

地點:本中心

對象:已參加的長者

★普及健體運動

日期:11月13日(星期五)

時間:下午 2:00-4:00

地點:本中心

名額:10名

費用:\$10

內容:由體適能教練教授有益身心健康運動。

合作機構:康文署

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

隨著肺炎疫情的影響，加快了大家對科技使用的依賴，現在大家使用的手機功能已經不再局限於接聽電話/打電話了，而是發信息，發圖片，發祝福，拍照等等功能，你對你手上的手機有多了解呢？



WhatsApp

可透過網際網路(WI-FI、電話數據)進行語音通話及影像通話，並需使用電話號碼進行註冊，向其他用戶發送簡訊、圖片、影片、音樂等給各位同樣使用 WhatsApp 的朋友。



WeChat (微信)

同樣可以透過網際網路(WI-FI、電話數據)進行語音通話及影像通話，並需使用電話號碼進行註冊，是一個集社交功能(朋友圈)、通訊功能及生活功能(微信支付)的行動應用程式。



Zoom

主要集中於遠端視像會議軟體服務，並提供了用於視像電話、即時通訊和商務電話系統的行動應用程式，疫情期間很多機構都會使用提供此程式提供服務(視像課堂)，令 Zoom 的使用量急劇增加。

智樂手機資訊站

日期: 11月11或18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: 阿傑

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

『12 月份例會時間』

日期：2020 年 12 月 2 日(星期三) (農曆：十月十八)

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
2 十七	3 十八	4 十九	5 二十	6 廿一	7 立冬	
		9:00 11月中心月訊派發	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 「智樂天地」 14:00 -歷奇課程	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	8
9 廿四	10 廿五	11 廿六	12 廿七	13 廿八	14 廿九	廿三
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」 -飛鏢班	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 10:15 ★健腦健樂聰明圈 「智樂天地」 14:00 -歷奇課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 普及健體運動	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 鄰里關懷長者日2020	15 十月
16 初二	17 初三	18 初四	19 初五	20 初六	21 初七	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 ★賽馬會動感社區計劃- 洪拳	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 「智樂天地」 -飛鏢班	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」 -歷奇課程	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	22 小雪
23 初九	24 初十	25 十一	26 十二	27 十三	28 十四	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 ★賽馬會動感社區計劃- 洪拳	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 「智樂天地」 -飛鏢班	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 10:15 ★健腦健樂聰明圈 14:00 「智樂天地」 -歷奇課程	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	29 十五
30 十六	12月1日 十七	12月2日 十八				
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 ★賽馬會動感社區計劃- 洪拳	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 「智樂天地」 -小食課程	9:00 12月中心月訊派發				

★ 註冊體適能教練教授



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