



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2020年12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. 大家如想參加各小組及活動，請先致電中心預約報名；
3. 所有進入中心人士都需戴上口罩、使用搓手液消毒雙手、量度體溫；
4. 健身室於11月16日開始提供預約使用服務；
5. 健身室開放時間為上/下午兩節，每節人數已調整不得超過6人。



健身室最新開放時間
上午 9:00 至 12:00
下午 2:00 至 5:00



6. 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。
7. 中心的最新防疫措施或有改動，會員請留意電視或電台有關社會福利署的最新防疫措施消息，及中心通訊了解活動及小組的最新安排。

安心出行

本中心已貼有二維碼(QR-CODE)，供有需要人士進入中心時使用應用程式掃描紀錄。

1

進入本中心，
掃描中心的二維
碼(QR-CODE)。



2

離開中心，按
下應用程式「
離開」按鈕。





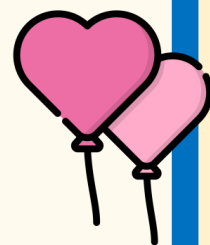
照片廊



賽馬會社區持續抗逆基金
洪拳班



普及健體運動



鄰裡關懷長者日 2020



U3A

「智惜用電樂齡大使」訓練

智IN老友記數碼體驗



中心一直與您同行

睇多面能適體



哥哥頭膝救救



《救救膝頭哥》來到最後一期了，之前教的六招都是一些腿部肌肉訓練動作，增加下肢力量。如果感覺到腿部腫脹的話，就要做一些伸展運動了。今次就介紹 2 種簡單的伸展動作。



★伸展大腿前側肌群（股四頭肌）

扶著牆或椅子以保持平衡，身體站直，收起右腳讓腳踝朝向屁股，右手可捉住右腳腳尖幫忙，記得兩腳膝蓋不要分開，感覺到大腿前側的伸展就停在原位三十秒，再緩慢放下，換腳練習。重覆每邊做 3 次。



★ 伸展大腿後側肌群(膕繩肌)

坐在地板上雙腿往前伸，雙手擺放在腿的兩側，背挺直的狀況下，雙手慢慢往前滑動，感覺大腿後側的伸展，過程中不要拱背彎腰，感覺到伸展拉扯感覺就可以停留三十秒了。

重覆做 3 次



想要預防膝蓋痛，除了常做這些肌力與伸展的訓練外，還可以配合游泳、太極等有氧運動，減少對膝蓋的衝擊並增加血液循環。另外，減重也是很重要的一環，去除身上多餘的體重，膝蓋才不會負擔太重。在家環境配置要能預防跌倒，免得受傷後得不償失。需要的話要考慮拐杖來減少膝關節的負擔。膝蓋痛雖然很常見，但透過這些訓練與對膝蓋的正確認知，你也可以健康樂活。

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: 暫停

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: 暫停

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。

健腿復康單車

時間: 暫停

內容: 職員會鼓勵一些長期沒有運動習慣或下肢肌力不足人士使用單車機。促進血液循環系統功能及鍛鍊關節靈活。



體適能運動系列



★健腦健樂聰明圈

日期: 12月10、24日(四)

時間: 上午 10:15-11:15 電話預約報名

名額: 共 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: 請先電話預約

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: 延期

時間:)

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



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

生活化訓練班組-小食課程

日期:12月1、8、15、22、29(二)

時間:下午 2:30-3:30

地點:本中心

對象:已參加的長者



自然班組-園藝課程

日期:12月3、10、17、24、31(四)

時間:下午 2:30 -3:30

地點:本中心

對象:已參加的長者



e 体健服務



日期:12月9、23日(三)

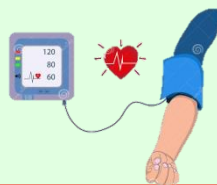
時間:下午 1:30-2:00 **電話預約報名**

名額: 共 15 名

內容: 介紹 e 体健服務設備，鼓勵長者使用及建立健康習慣，並會協助使用雲端儲存 BMI、血壓、體溫等資料

費用: 全免

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。

定期更新個人資料

各位會員，如果您更改了這些的個人資料，請務必致電中心電話通知我們啊。

中心電話: 2952 5601



電話/地址



居住狀況:獨居、與子女共住...



經濟狀況:綜援、高齡津貼...



緊急聯絡人資料



科技e學堂

「安心出行」流動應用程式於 11 月 16 日起可以下載，程式有助公眾自行記錄出行地點及時間，協助衛生防護中心追蹤新型冠狀病毒確診者行蹤和追查可能接觸者。程式無需登記，市民在進出場所時，只需掃描場所內的二維碼，便可記錄進出的日期¹⁴和時間¹⁵。乘坐的士時，亦可掃描車內的車牌號碼牌記錄行程。萬一有場所或的士出現確診個案，程式會向相關用戶發出通知和作出健康建議。其功能主要有以下三個：

資料來源: <https://www.leavehomesafe.gov.hk/>

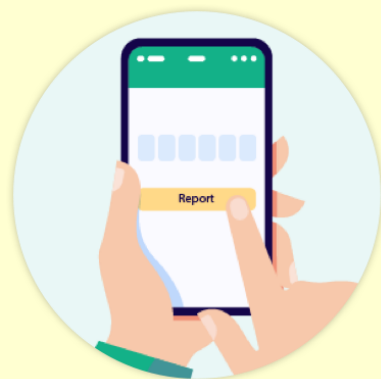


1. 記錄出行

當你進入參與計劃場所或乘坐的士時，可用程式掃描他們的 QR code 記錄到達時間，離開時只要按應用程式內的「離開」按鈕即可。

2. 報告確診或初步確診

萬一確診可在應用程式內輸入一個由衛生防護中心提供的個人識別碼，按「報告確診或初步確診」上傳記錄以協助衛生防護中心進行流行病學調查。



3. 接收通知

如你曾經與 2019 冠狀病毒病確診者在相若時間到訪同一場所，用戶會透過應用程式收到通知，採取適當的預防措施，並在有需要時求醫。



電話預約報名

智樂手機資訊站

日期: 12 月 9、23 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: 共 4 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。



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

『01 月份例會時間』

日期：2021 年 01 月 06 日(星期三) (農曆：十一月廿三日)

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 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
	十七	2 十八	3 十九	4 二十	5 廿一	6
		9:00 12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」-園藝課程	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	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操
7 廿三	8 廿四	9 廿五	10 廿六	11 廿七	12 廿八	13 廿九
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 (延期舉行)	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 「智樂天地」-小食課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 13:30 e體健服務 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 14:00 「智樂天地」-園藝課程	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	13 廿九
14 三十	15 十一月	16 初二	17 初三	18 初四	19 初五	20 初六
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」-小食課程	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 14:00 「智樂天地」-園藝課程	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	20 初六
21 冬至	22 初八	23 初九	24 初十	25 十一	26 十二	27 十三
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」-小食課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 13:30 e體健服務 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 14:00 「智樂天地」-園藝課程	聖誕節		27 十三
28 十四	29 十五	30 十六	31 十七	1月1日 十八	1月2日 十九	1月3日 二十
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」-小食課程	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 14:00 「智樂天地」-園藝課程	元旦假期		20 二十
1月4日 廿一	1月5日 廿二	1月6日 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」-小食課程	9:00 1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