



保良局
PO LEUNG KUK



保良局方譚遠良健樂中心

2020年2月份通訊

十二生肖鼠為首 一年四季春為頭

迎春接福，新年吉祥，在此我代表中心一班同事用最真誠的祝福送給各位老友記及會員：祝願各位永遠健康，永遠歡樂，更願你們都天天滿足，時時開心，分分精彩，秒秒幸福。希望大家在新一年繼續積極參與中心活動，有大家的支持，才令我們做得更好。

中心主任:黎 SIR



實習學生介紹



冼星宇

大家好，我是中大進修學院的實習學生，可以叫我阿星，未來這三個月我會不斷找大家聊天！就快新年，祝大家新年快樂，身體健康。



黃東陽

大家好，我係來自明愛專上學院的學生，可以叫我阿東。由今天開始去到五月會同大家聊天。之後，我會舉辦不同的小組和活動，希望大家可以踴躍參與。



葉佩筠

大家好，我是來自香港中文大學專業進修學院的實習學生，大家可以叫我阿筠，這三個月我會經常和大家見面，期待與你們共渡歡樂的時光，多多指教！



車善緻

大家好，我叫車車來自明愛專上學院的實習學生。今次會係中心實習至5月，來到中心亦可以同我閒談一下。很快到新年，祝各位身體健康，新年快樂！

恭賀新禧



活動相片廊



2020保良局慈善跑

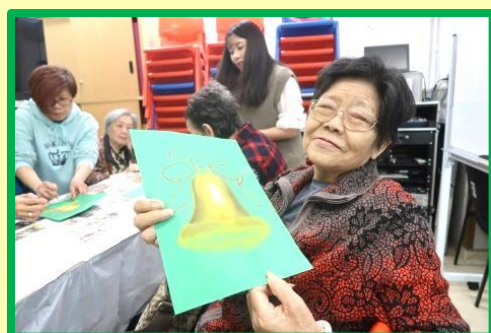
銀靛平台展活力分享日



創藝同行

畫畫班

手工班



中電「齊飲齊食齊加油」餐飲券計劃詳情

由 2020 年 1 月起，中電推出為期 4 個月的「齊飲齊食齊加油」計劃，邀請中華電力供電範圍內的食肆參與。為有需要家庭，包括長者、低收入家庭和劏房戶派發餐飲消費券，每戶將獲四張消費券，每張面值 50 港元，以鼓勵他們惠顧參與計劃的食肆，減輕其生活壓力，多加外出與親友相聚用膳，同時令我們的餐飲業客戶受惠。

資助對象：65 歲或以上長者、劏房戶和低收入家庭
餐飲券總值 200 港元：每戶將獲發 4 張面值 50 港元的美食現金券

使用時間：於 2020 年 1 月 1 日至 4 月 30 日

注意：

1. 每人只限領取一次，不能重複；
2. 優先處理本區服務範圍

齊飲齊食 齊加油
 — Let's Eat & Cheers —

總值 200 港元

CLP 中電
 新世代 新動力
 Energy for Brighter Tomorrow

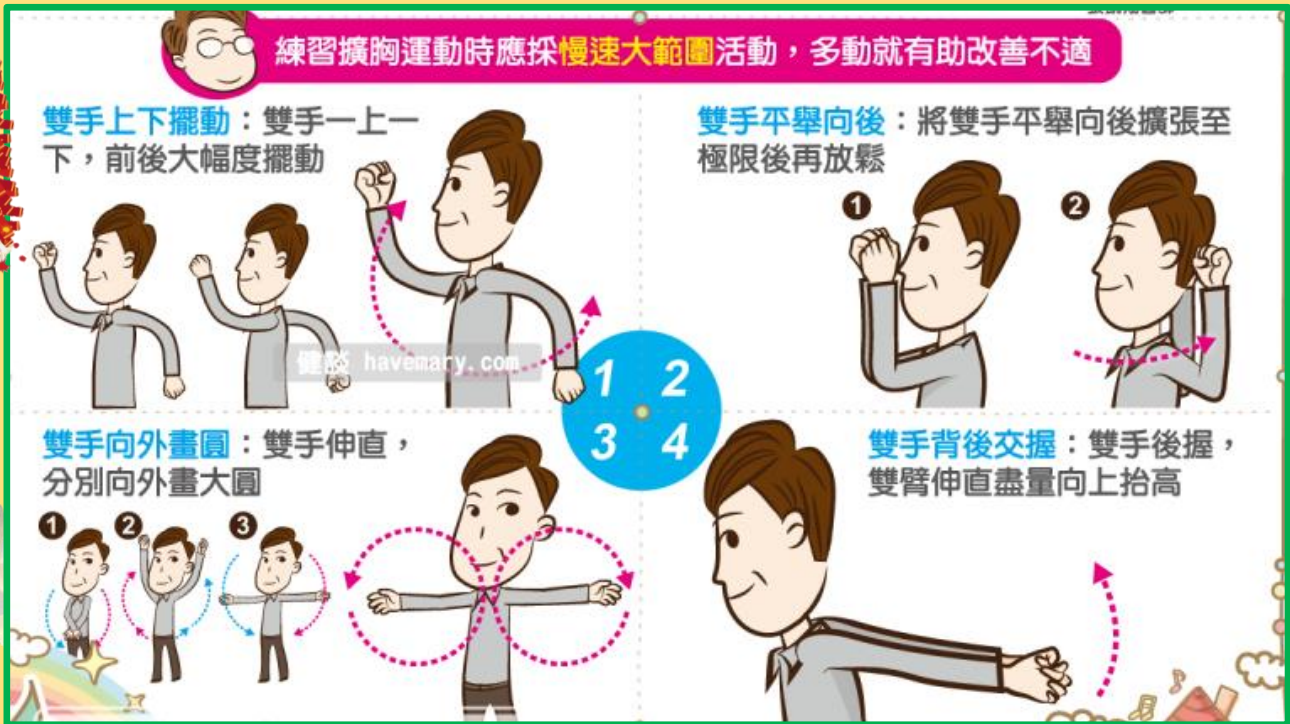


食肆名單

睇多面多能適體

擴胸舒展運動

老友記是否覺得胸部及肩膀緊繃不舒服？今次跟大家介紹一下幾個擴胸運動，伸展筋骨同時達到舒緩胸部及肩膀緊繃的效果，建議大家有空時候可做。



第一式:雙手上下擺動

如同行走時手臂擺動般，一上一下大幅擺動，藉由活動肩關節達到擴胸的效果。

第二式:雙手平舉向後

將雙手平舉向後擴張至極限後暫停數秒，可以想像兩側肩胛骨往中間靠攏，再慢慢放鬆，依照個人狀況重複運動數次。

第三式:雙手向外畫圓

將雙手分別向外畫大圓，感受肩膀自然向後畫圓運動。

第四式:雙手背後交握

將雙手在背後交握，伸直雙臂盡量向上抬高，可感覺到兩側肩胛骨向中間緊縮。此動作亦可坐在椅子上練習。

如有疑問，歡迎與中心體適能教練查詢。

資料來源:

1月7日起 綜援生果金等津貼出咗「雙糧」啦

政府於去年 12 月 6 日表示合資格領取下述社會保障的人士，將符合資格領取一次過額外款項，款項將在 (7 日) 起以自動轉帳方式存入合資格人士指定的銀行戶口，市民毋須另行申請。有關金額例子如下：

綜援計劃	額外款項金額 (元)	
受助人類別	單身人士	家庭成員
長者 (健全 / 不同程度殘疾)	3,585至6,095	3,375至5,590

公共福利金計劃	金額 (港元)
高齡津貼	1,385
普通長者生活津貼	2,675
高額長者生活津貼	3,585
普通傷殘津貼	1,770
高額傷殘津貼	3,540



資料來源:社會福利署

健康小貼士

新型冠狀病毒感染疫情嚴峻，大家要繼續做好個人同環境衛生，有助保障個人同社區健康。大家必須提高戒備，時刻保持個人、家居環境衛生，共同防疫，避免感染。所以各位都需正確使用口罩，並且切勿重用，並需勤於洗手。

一般外科口罩已可阻隔液體與飛沫微粒通過。

資料來源: 香港紅十字會

大部份外科口罩由3層物料組成：

- 外層防液體飛濺
- 中層作為屏障阻擋病菌
- 內層吸收佩戴者釋出的濕氣和水分



正確使用口罩，方能有效阻擋病菌：

- ①風琴位向下的~~一面向外~~
- ②金屬邊向上(鼻樑)

香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

中心精彩活動系列

庚子年敬老賀新春

日期: 2月12日(星期三)
時間: 上午10時至下午2時
**新型冠狀病毒肺炎疫情持續
活動延期至
另行通知**

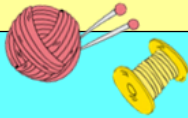


耆青小丑魔術訓練

內容: 由專業導師教授魔術、氣球、雜耍、小丑表演等，學員可與長者分享表演心得。
**新型冠狀病毒肺炎疫情持續
活動延期至
另行通知**



手工班



日期:2月20、27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:2月18、25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:2月19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



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:2月20、27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

★普及健體運動(服務券活動)

日期:2月21日(星期五)
時間:下午 2:00-4:00
地點:本中心
名額:20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



★乒乓之友

日期:3月3、10、31日(星期二)
時間:下午 2:00-4:00
地點:曉光街體育館
名額:10名
費用:\$15/3堂
內容:讓會員可切磋球技及交流心得，
提升自己球技及增進彼此之間的感情。
負責職員:阿傑



★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



「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

招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對象：50歲或以上人士
歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。
對象：必須同時符合以下條件：
1. 60歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有早期認知退化

如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員朱姑娘聯絡。

「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

『3 月份例會時間』

日期：2020 年 3 月 4 日(星期三) (農曆:二月十一)

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 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
3 初十	4 立春	5 十二	6 十三	7 十四	8 十五	9
		9:00 中心月訊派發	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 中電餐飲券派發 14:00 中電餐飲券派發	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 中電餐飲券派發 14:00 中電餐飲券派發	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	16
10 十七	11 十八	12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二	廿三
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 中電餐飲券派發 14:00 中電餐飲券派發	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 中電餐飲券派發 14:00 中電餐飲券派發	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	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	23
17 廿四	18 廿五	19 雨水	20 廿七	21 廿八	22 廿九	二月
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 耆青小丑魔術訓練	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-歌唱班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-畫畫班 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	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 創藝同行-手工班 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	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 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	3月
24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	1 初八
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 耆青小丑魔術訓練	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 創藝同行-歌唱班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈(新) 14:00 創藝同行-手工班 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:45 智樂天地義工訓練 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	
2 初九	3 初十	4 十一				
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)	9:15 售賣飯票 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 乒乓之友(2小時)	9:00 關心會 10:15 愛心會 14:00 善心會 15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)				

★由註冊體適能教練教授