



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2020年3月份通訊

# 財政預算案

## 2020/21 懶人包

- 1 向十八歲或以上的香港永久性居民發放一萬元。
- 2 寬免全年差餉，以每戶每季上限 1500 元。
- 3 發放多一個月綜援、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼。
- 4 為公屋低入租戶代繳一個月租金。
- 5 兩年將增加 3000 個為體弱長者提供家居照顧服務名額。
- 6 增加 1000 張為身體機能中度或嚴重缺損的長者社區照顧服務券。
- 7 續推通脹掛鈎債券(iBond) 及銀色債券。
- 8 年金計劃的最低投保年齡由 65 歲降至 60 歲。

2020-21  
**續會計劃**

4月  
開始

你們的會員證是否需要續  
證呢？會員證3月到期的老友記  
4月可以來中心續證了

金咭(60歲或以上):	年費\$25
銀咭(50-59歲):	年費\$50
寶石咭(18-49歲):	年費\$150

# 睇多面能適應體



## 防疫家居運動十式



在這段時期長者們除了要多加注意個人衛生，時時勤洗手，保持空氣流通外，還要注意均衡飲食，充分休息，更重要多做運動來提高免疫力。

現在等我黎 SIR 為各位介紹以下運動，齊來實踐利用運動來防疫。

1. 主要分為熱身伸展運動，平衡運動及阻力運動；
2. 可幫助肌肉放鬆，提高平衡能力；
3. 增強肌力及提高身體免疫力。

保良局  
PO LEUNG KUK

### 第一式：熱身運動-鴻運當頭

1. 腰背挺直，頭部上望/下望，各維持十秒，還原，重覆三次。
2. 腰背挺直，頭部左轉/右轉，各維持十秒，還原，重覆三次。



上望



下望



左轉



右轉

保良局  
PO LEUNG KUK

### 第三式：熱身運動-大吉大利

1. 雙手提起平膊頭，左手拍右膝，右手拍左腿，每邊各做十次。



左



右

保良局  
PO LEUNG KUK

### 第五式：平衡運動-招財進寶

1. 坐在椅子上；
2. 雙腳站立比膊頭闊少許，雙手向前提起，腰部向前傾維持十秒，重覆動作三次。



## 注意呼吸

保良局  
PO LEUNG KUK

### 第二式：熱身運動-運轉乾坤

1. 腰背挺直，雙手交叉放在胸前；
2. 向左及向右轉腰各維持十秒，還原，重覆三次。  
注意：雙腳保持不動。



左轉



右轉

保良局  
PO LEUNG KUK

### 第四式：平衡運動-得心應手

1. 坐著椅子上，一隻手向外伸出，平膊頭；
2. 另一隻手叉腰，維持十秒，左右每邊做三次。



左



右

資料由保良局安老服務  
體適能教練團隊製作  
2020年2月





# 防疫家居運動十式



## 防疫家居運動十式之運動處方

1. 每天只需最少活動二十至三十分鐘
2. 每周至少三至四次
3. 用力時呼氣、放鬆時吸氣
4. 循序漸進、持之以恆。



### 第六式：負重運動-蒸蒸日上

1. 站在椅子後面，立正雙手扶著椅背，兩腳打開比肩稍寬，雙腳貼緊地面；
2. 一面吸氣，身體向下蹲使膝蓋彎曲，再一面呼氣，一面站起來。維持三秒，重覆動作八次。



## 保持空氣流通



### 第七式：負重運動-步步高昇

1. 站在椅子後面，扶著椅背，雙腳與肩平齊，腳跟提起，以兩腳尖支援體重；
2. 維持三秒，慢慢還原，重覆動作八次。



腳跟提起



腳跟貼地



### 第八式：負重運動-出入平安

1. 背站在椅子後面，立正，扶著椅背，雙腳與肩平齊，身體保持挺直(留意自然呼吸)；
2. 單腳向外展開，維持三秒，慢慢還原，每邊各重覆動作八次。



左



右



### 第九式：整理運動-馬到功成

1. 站著椅子後面，雙手扶著椅背，眼向前望
2. 一隻腳後伸腳跟貼地，另一隻腳前屈，維持十五秒。左右每邊各做三次。



左



右



### 第十式：整理運動-神采飛揚

1. 鼻吸口呼，手向外伸(吸氣)，放下手呼氣。注意：鼻吸口呼，重覆八次。



資料由保良局安老服務  
體適能教練團隊製作  
2020年2月



# 健康小貼士

資料來源: 衛生防護中心

## 千祈千祈千祈，洗手洗手洗手

非常時期，大家記得要做好清潔、勤洗手先可以防菌防病，大家需徹底洗手最少必須最少 20 秒，當雙手有明顯污垢或可能被血液、體液污染時，應用梘液和清水潔手。



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY

### 潔手技巧

Hand Hygiene Technique

### 搓手20秒

Rub hands for 20 seconds



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



- 1 開水喉弄濕雙手。
- 2 加入梘液，用手擦出泡沫。
- 3 離開水源，按洗手 7 部曲揉擦雙手 20 秒。
- 4 洗擦後用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
- 5 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手。
- 6 雙手洗乾淨後，先用抹手紙包住水龍頭關上。





# 中心偶到活動

# 費用全免

## 早晨健樂站

時間:上午 09:30-09:45  
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:上午 09:45-10:00  
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。

## 感統遊戲皮球樂(服務券)

時間:下午 3:30-4:00  
內容:利用互動式皮球訓練給予參加者的觸覺、視覺、聽覺足量刺激, 增加多方面體驗及自信心。

# 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:3月5、12、19、26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



## ★乒乓之友

日期:3月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



## 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

## ★健身室會藉指導課

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

『4 月份例會時間』

日期：2020 年 4 月 8 日(星期三) (農曆:三月十六)

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 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	
				4	十一	5	驚蟄	6	十三	7	十四		
				9:00 中心月訊派發		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:00 保良局慈善步行		8	
				15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:30 早晨健樂站			
						10:15 ★健腦健樂聰明圈		15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)		9:45 精裝健體操		十五	
						15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)				14:00 奇趣骨牌玩樂			
										15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)			
9	十六	10	十七	11	十八	12	十九	13	二十	14	廿一		
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		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		15	
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		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操			
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)		10:15 ★健腦健樂聰明圈		15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)		14:00 奇趣骨牌玩樂		廿二	
						15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)				15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)			
16	廿三	17	廿四	18	廿五	19	廿六	20	春分	21	廿八		
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		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		22	
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		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操			
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)		10:15 ★健腦健樂聰明圈		15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)		15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)		廿九	
						15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)							
23	三十	24	三月	25	初二	26	初三	27	初四	28	初五		
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		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		29	
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		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操			
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)		10:15 ★健腦健樂聰明圈		15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)		15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)		初六	
						15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)							
30	初七	31	初八	4月1日	初九	2	初十	3	十一	4	十二		
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:00 會員續証日		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		清明節		5	
9:45 精裝健體操		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					
15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)		15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)		9:45 精裝健體操		10:15 ★健腦健樂聰明圈		15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)					十三
				15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)		15:30 感統遊戲皮球樂(服務券)							
6	十四	7	十五	8	十六								
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:00 中心月訊派發									
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		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)											

★由註冊體適能教練教授