



保良局  
PO LEUNG KUK

## 保良局方譚遠良健樂中心

2020 年 5 月份通訊

### 「全心傳電」計劃



合資格受惠人士將獲得該年度港幣\$500 的一次性電費資助。

合資格受惠人士包括:申請人為年滿 65 歲或以上獨居/雙老長者,並正領取「綜合社會保障援助計劃」或「高額/普通長者生活津貼」、低收入家庭、殘疾人士。

申請人必須為:香港居民及現居於中電供電範圍。



年滿 65 歲或以上獨居/雙老長者,並領取綜合社會保障援助計劃或高額/普通長者生活津貼。



殘疾人士需領取殘疾人士登記證或綜合社會保障援助下的交通補助金計劃或公共福利金計劃下的傷殘津貼。



低收入人士需領取在職家庭津貼計劃或綜合社會保障援助計劃全額學校書簿津貼計劃。

申請日期:即日至 2020 年 9 月 30 日

申請人所需資料: 身份證、電話號碼、地址、資助文件資料及中電電費單。

有意申請者請先致電中心與職員預約,如有疑問歡迎查詢。



### 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 |



# 健康小貼士

## 我的體溫正常嗎？

資料來源：香港經濟日報  
TOPick

# 多少度 才算是發燒？



在不同部位量度，發燒溫度的標準也不同：

腋下：37℃

舌下：37.5℃

肛：38℃以上

耳溫

2歲內：38℃以上

3-10歲：37.8℃以上

11歲以上：37.6℃

根據 WHO(世界衛生組織)宣布的新型肺炎 10 大症狀中，「發燒」是最常出現的症狀、有 87.9%的人感染者都會有體溫偏高的狀況。老友記新陳代謝率減慢、身體活動量減少，都會導致正常體溫下降，每個人的體溫也有所不同，所以，如想真的要了解自己是不是「發燒」，應該要「早晚測量體溫」，找出異常的變化。

# 睇多面能適體



## 長者抗疫運動(二)



最近大家都要留在家中，不止大人或是小朋友都要在家工作及學習，習慣每朝去公園晨運的老友記，亦被迫留在家中，以減低感染機會。

接上個月物理治療師介紹了 2 套家居運動，今日再介紹其餘 2 套運動，有助改善平衡力及上肢手臂肌肉，預防跌倒。大家一齊來做運動啦。

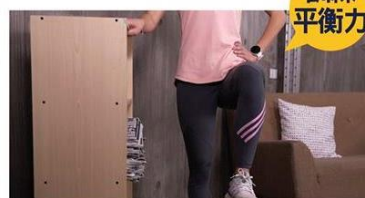
### 金雞獨立

改善平衡力

注意：  
如途中失平衡可立即扶著家具



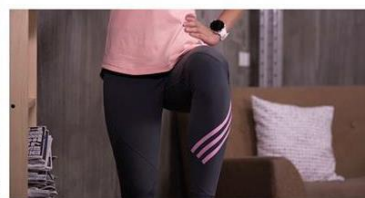
01 找件家具作扶手  
扶穩後單手叉腰



02 嘗試單腳抬高站立  
找到平衡點



03 遞升起扶着家具的手



04 「金雞獨立」  
每邊維持30秒

### 手到拿來

強化二頭肌及三頭肌

注意：  
老友記可用兩支大約  
500 毫升的水，如感覺太重，  
可倒掉部份水來減輕重量。



01 雙手拿兩瓶水  
提起至胸前



02 伸直手舉高



03 收回至胸前



04 放下

資料來源：  
健康蘋台

# 服務券活動專區

## 期間限定

### 型男美女百變小組

日期：5月5、12、19、26日(二)

時間：下午 2:00-3:00

(除5月12日 下午 2:00-3:30)

地點：中心活動室

名額：3名

節數：共4節

費用：免費

內容：透過小組與大家一起提升自我形象，其中一節將有攝影師為大家拍攝造型照。

負責職員：實習學生-星宇



### 畫出彩虹-和諧粉彩計劃

日期：5月2、7、9、11、14日

時間：下午 2:00-3:00

(除5月11日 上午 10:00-11:00)

地點：中心活動室

名額：3名

節數：共5節



費用：免費

內容：透過粉彩與大家畫出不同的圖案，抒緩生活中的壓力。

負責職員：實習學生-星宇

### 大腦健身室

日期：5月5、12、19、26日(二)、

5月28日(四)

時間：上午 10:00-11:00

地點：中心活動室

名額：3名

節數：共5節

費用：免費

內容：利用不同有趣遊戲鍛煉大腦，提升大腦各個認知能力。

負責職員：實習學生-車車



### 情緒管理人

日期：5月7、14、21日(四)

時間：上午 10:00-11:00

地點：中心活動室

名額：3名

節數：共3節

費用：免費

內容：利用手工和桌遊學習情感控制，學習掌控情緒4步曲。

負責職員：實習學生-車車



### 甜得健康

日期：5月16、22、23、29、30日

時間：下午 2:00-3:00

地點：中心活動室

名額：3名

節數：共5節

費用：\$10/位

內容：透過講解有營甜品及分享，促進長者認識健康甜品的益處及懂得為自己選擇合適的甜品。

負責職員：實習學生-阿筠



### 小城舊事

日期：5月6、13、20、27日(三)

時間：下午 2:00-3:00

地點：中心活動室

名額：3名

節數：共4節

費用：免費

內容：透過懷舊小食及互相分享，與長者重溫過去的美好時光。

負責職員：實習學生-阿筠



### 生命繽紛樂

日期：5月4、11、18、25日(二)、28日(四)

時間：下午 2:00-3:00

地點：中心活動室

名額：3名

節數：共5節

費用：\$10/位

內容：透過有趣的畫畫方式去懷緬人生中不同的階段，體驗自己繽紛的人生。

負責職員：實習學生-阿東



### 四道人生

日期：5月8、15日(五)、21日(四)

時間：下午 2:00-3:00/下午 2:00-4:00

地點：中心活動室

名額：3名

節數：共3節

費用：免費

內容：透過不同工作坊及講座了解四道人生，令晚年生活更美好。

負責職員：實習學生-阿東



# 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。

## 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

★由註冊體適能教練教授

### ★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

### 中心通告

為確保大家身體保持健康, 中心所有活動及班組安排均會隨時調整, 不便之處, 敬請原諒。  
如有查詢, 歡迎與中心職員聯絡。  
所有進入中心人士均需戴上口罩, 門前接受體溫檢測及用搓手液消毒雙手。



# 「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，我地會盡快聯絡你，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

『6 月份例會時間』

日期：2020 年 6 月 3 日(星期三) (農曆:四月十二)

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                                                            | 十二 | 5                                                         | 立夏 | 6                                      | 十四 | 7                                                            | 十五 | 8                                      | 十六 | 9                                             | 十七 |          |
|                                                              |    |                                                           |    | 9:00 中心月訊派發<br>14:00 小城舊事              |    | 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>10:00 情緒管理人<br>14:00 畫出彩虹-和諧粉彩計劃 |    | 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>14:00 四道人生 |    | 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>14:00 畫出彩虹-和諧粉彩計劃 |    | 10<br>十八 |
| 11                                                           | 十九 | 12                                                        | 二十 | 13                                     | 廿一 | 14                                                           | 廿二 | 15                                     | 廿三 | 16                                            | 廿四 |          |
| 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>10:00 畫出彩虹-和諧粉彩計劃<br>14:00 生命繽紛樂 |    | 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>10:00 大腦健身室<br>14:00 型男美女百變小組 |    | 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>14:00 小城舊事 |    | 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>10:00 情緒管理人<br>14:00 畫出彩虹-和諧粉彩計劃 |    | 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>14:00 四道人生 |    | 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>14:00 甜得健康        |    | 17<br>廿五 |
| 18                                                           | 廿六 | 19                                                        | 廿七 | 20                                     | 小滿 | 21                                                           | 廿九 | 22                                     | 三十 | 23                                            | 四月 |          |
| 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>14:00 生命繽紛樂                      |    | 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>10:00 大腦健身室<br>14:00 型男美女百變小組 |    | 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>14:00 小城舊事 |    | 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>10:00 情緒管理人<br>14:00 四道人生        |    | 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>14:00 甜得健康 |    | 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>14:00 甜得健康        |    | 24<br>初二 |
| 25                                                           | 初三 | 26                                                        | 初四 | 27                                     | 初五 | 28                                                           | 初六 | 29                                     | 初七 | 30                                            | 初八 |          |
| 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>14:00 生命繽紛樂                      |    | 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>10:00 大腦健身室<br>14:00 型男美女百變小組 |    | 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>14:00 小城舊事 |    | 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>10:00 大腦健身室<br>14:00 生命繽紛樂       |    | 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>14:00 甜得健康 |    | 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操<br>14:00 甜得健康        |    | 31<br>初九 |
| 6月1日                                                         | 初十 | 6月2日                                                      | 十一 |                                        |    |                                                              |    |                                        |    |                                               |    |          |
| 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操                                     |    | 9:30 早晨健樂站<br>9:45 精裝健體操                                  |    |                                        |    |                                                              |    |                                        |    |                                               |    |          |

★由註冊體適能教練教授