



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2020年6月份通訊

## 雙親節快樂

每年五月及六月，街上均充滿著濃厚的母親節和父親節氣氛，不論是跟家人一起去飲早茶、一起去行山做運動、或是一起到郊外野餐等，都是一種很好的慶祝活動。

自年初開始，縱使疫情為大家帶來種種不方便，生活習慣上帶來轉變，每日出街均需以口罩示人，人與人之間慢慢亦少左溝通，但唯一不變的就是親情，父母就算在此疫情之下，仍總是「縱使囉嗦始終關注」、「教我堅毅望著前路」、「叮囑我跌倒不應放棄」。

香港人生活急促，子女每天都忙著自己工作，照顧各自家庭，而不自覺忽略關心父母親。

所以就讓我們藉著此雙親節為所有父母親送上最真摯的祝福。



# 「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。



# 睇多面能適體



## 不同時間運動策略



### 不同時間運動，

策略大不同!?



早上  
運動



低強度運動  
瑜伽、慢跑

中午  
運動



輕度運動  
散步



晚上或下午  
運動



中強度運動  
重訓、間歇



### 早上運動

一早起床，因為身體還沒完全被喚醒，而且又是空腹的狀態，比較適合做「低強度」運動，像是：瑜伽、慢跑、健步等，不過運動前建議先吃些醣類來墊胃，像是一根香蕉、一片吐司，避免血糖過低造成頭暈目眩。

### 中午運動

中午吃飽後，會建議至少等 30 分鐘~1 小時再從事「輕度運動」，才不會讓腸胃消化不良。例如人們常說飯後散步，可不是吃完飯立刻進行，稍等半小時會比較恰當。「中、高強度」的有氧運動，至少要等到飯後 1~2 小時再做。

### 晚上運動

晚上可以安排「中強度的有氧訓練」，像是：跑步、游泳。但記得運動強度和時間別拉得太強、太長，因為已經接近睡眠時間，太過激烈或時間太晚，反而會讓身體過於亢奮而睡不著唷！

# 服務券活動專區

## 中電與你過端午(1)

日期：6月9日(二)

時間：下午 3:00-4:00

地點：中心活動室

名額：15名 (服務券限定)

費用：免費

內容：中電義工會透過網上視像跟中心長者進行互動探訪，派發禮物，與長者共渡端午節。

負責職員：阿傑



## 中電與你過端午(2)

日期：6月18日(四)

時間：下午 2:30-3:30

地點：中心活動室

名額：15名 (服務券限定)

費用：免費

內容：中電義工會透過網上視像跟中心長者進行互動探訪，派發禮物，與長者共渡端午節。

負責職員：阿傑



## 中心精彩活動

### 「智樂天地」招募參加者

日期：6月30日(二)

時間：下午 2:00-3:00

地點：中心活動室

費用：免費

內容：為「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃招募參加者，提供初步MCI認知障礙症檢測。

負責職員：朱姑娘

### 地區安老探訪

日期：6月24日(三)

時間：下午 2:00-4:00

地點：中心活動室集合

費用：免費

內容：中心義工們為區內指定會員進行家中探訪，送贈禮物，了解近況及慶祝端午節。

負責職員：朱姑娘



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。

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。如有查詢，歡迎與中心職員聯絡。

# 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 体健服務

時間:中心開放時間  
內容: 介紹 e 体健服務設備, 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: 如有人使用需輪侯  
費用: 10 元/ 次(10 分鐘)  
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。



# 「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 6 月 30 日截止申請

(如因額滿而未能成功獲發放資助,於來年再申請計劃時的排序會較高。)

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。



## 耆青小丑魔術訓練



內容:由專業導師教授魔術、氣球、雜耍、默劇、布偶等,學員畢業後還可參與表演。

日期:6月22、29日(星期一)(暫定)

時間:下午2:00-4:00

人數:10名

費用:免費

如有興趣學習魔術技巧、表現技巧,同時又想把歡樂帶給其他人的,我們誠意邀請你加入我們一員。



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

『7 月份例會時間』

日期：2020 年 7 月 8 日(星期三) (農曆:五月十八)

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](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
		3 十二	4 十三	5 芒種	6 十五	
		9:00 6月中心月訊派發	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	7 十六
8 十七	9 十八	10 十九	11 二十	12 廿一	13 廿二	
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 15:00 中電與你過端午(1)	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	14 廿三
15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 廿九	
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 14:30 中電與你過端午(2)	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	21 夏至
22 初二	23 初三	24 初四	25 初五	26 初六	27 初七	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 耆青小丑-雜耍班	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 14:00 地區安老探訪	端午節	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	28 初八
29 初九	30 初十	7月1日 十一	7月2日 十二	7月3日 十三	7月4日 十四	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 耆青小丑-雜耍班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 「智樂天地」義工招募	香港特別行政區 成立紀念日	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	5 十五
7月6日 十六	7月7日 十七	7月8日 十八				
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 耆青小丑-雜耍班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:00 7月中心月訊派發				