



保良局  
PO LEUNG KUK

## 保良局方譚遠良健樂中心

2020年7月份通訊



# 政府現金發放計劃 \$10000 申請方法



現金發放計劃的登記期為，今年6月21日至2021年12月31日。合資格人士可選擇經參與計劃的零售銀行，或香港郵政登記。只要符合年滿18歲的香港永久性居民資格即可登記。



### 申請詳情

#### 登記日期:

2020年6月21日 –  
12月31日

#### 收錢日期:

最早7月8日收到  
(電子登記)

最早7月20日收到  
(書面登記)

#### 書面登記

- 交表到銀行(表格①)
- 款項會存入戶口  
(表格②)
- 交表至郵局，或郵寄至「郵政信箱 182020」
- 須親自領取支票

#### 電子登記

- 銀行網站/  
網上理財
- 填電話、身份證
- 直接存入銀行

首6個星期，書面表格的開始登記時段，會依出生年分，按三個組別分批登記，無論是選擇銀行帳戶，或循郵政局，需時約兩星期會收到款項或領取支票通知。

登記人不會因提早登記或遞交電子登記表格，而較快獲發放款項。

| 組別 | 出生年份        | 開始登記日期     | 預計收到款項/領取支票通知日期     |
|----|-------------|------------|---------------------|
| 1  | 1955年或以前    | 2020年6月21日 | 2020年7月20日起 ←65歲或以上 |
| 2  | 1956年至1970年 | 2020年7月5日  | 2020年8月3日起          |
| 3  | 1971年至2002年 | 2020年7月19日 | 2020年8月17日起         |

## 填表方式

- 書面表格按收款方式，分為銀行轉帳收款、支票收款兩種表格，兩者均要求申請人填寫中英文姓名、香港永久性居民身份證號碼、本地聯絡電話號碼、圖章(如有需要)。
- 如選擇銀行轉帳收款，須提供收款銀行名稱、銀行帳戶號碼。
- 如選擇支票收款，須提供本地聯絡地址、領取郵政局的簡碼。

| 第一部分 登記人個人資料                                  |  |
|---|--|
| 香港永久性居民身份證號碼                                  | A 0 0 0 0 0 0 (0) 本地聯絡電話號碼 (宜提供可收取短訊的本地流動電話號碼) XXXXXX XX |
| 英文姓名 (請按香港永久性居民身份證上所示填寫)                      | S U N G Y I N K A M 中文姓名(如適用) 宋彥金                        |
| 第二部分 供轉帳用的銀行帳戶資料(請參閱背頁的「參與銀行一覽表」)             |  |
| 請直接存入本人指定的銀行帳戶 (銀行名稱) XX 銀行                   | 樣本   |
| 存摺或銀行月結單上顯示的帳戶號碼 (必須是登記人以其個人名義開立的本地港元儲蓄/往來帳戶) |  |
| 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2                       |  |

## 表格①

如銀行轉帳收款，須填寫指定銀行帳戶。

| 第一部分 登記人個人資料                  |   |
|-------------------------------|---|
| 香港永久性居民身份證號碼                  | A 0 0 0 0 0 0 (0) 本地聯絡電話號碼 (宜提供可收取短訊的本地流動電話號碼) XXXXXX XX          |
| 英文姓名 (請按香港永久性居民身份證上所示填寫)      | S U N G Y I N K A M 中文姓名(如適用) 宋彥金                                 |
| 本地聯絡地址                        | 灣仔軒尼詩道10000號12樓A室   |
|                               | 樣本  |
|                               | # 1.香港 / 2.九龍 / 3.新界  |
| 第二部分 領取支票地點 (請參閱第三頁的郵政局簡碼及地址) |   |
| 本人會於以下所載的郵政局領取支票。             | 請將本表格填妥後投入任何郵政局內的現金發放計劃收集箱或郵寄至「香港郵政總局郵箱182020號」。如在本地投寄，信封上無須貼上郵票。 |
| 郵政局簡碼 (SMP)                   |   |

## 表格②

如以支票收款，要填寫郵政局簡碼。「SMP」=秀茂坪郵政局

## 交表地點、方式

- 無論銀行轉帳或郵局取支票，均可郵寄至「香港郵政總局郵政信箱182020號」，毋需支付郵費。
- 若申請銀行轉帳，信封上需註明收款銀行名稱，以及可到收款銀行的分行遞交。
- 若申請領取支票，則另可選擇投進指定郵局的表格收集箱。



# 睇多面能適體

## 居家實用小道具肌力操

### 站姿提膝碰球



左右交替 20 次

### 1. 握球核心旋轉

雙腳打開與肩同寬站直，將雙手向前伸握住球，扭轉腰部水平向右旋轉，回正之後再換邊，左右交替 20 次。此動作能伸展側腹部，並緩緩地暖身。

小工具可以選擇用  
小球、啞鈴、水樽等

### 2. 站姿提膝碰球

雙腳打開與肩同寬站直，先將球高舉過頭，手握球向下的同時，舉膝以膝蓋碰球，腳放下時再把球舉高，左右交替 20 次。膝蓋盡量抬高碰球，腰部要維持挺直。

### 握球核心旋轉



左右交替 20 次

### 舉球深蹲



重複 30 次

### 3. 舉球深蹲

同樣先將球高舉過頭，手握球向下的同時深蹲，起立時再把球舉高，重複此動作 30 下。握球揮舉可運動到上半身，也有幫助維持平衡的效果。

### 4. 捲腹球碰膝

同樣先將球高舉過頭，手握球向下的同時深蹲，起立時再把球舉高，重複此動作 30 下。握球揮舉可運動到上半身，也有幫助維持平衡的效果。

### 坐姿划船球點地



左右交替 30 次

### 捲腹球碰膝



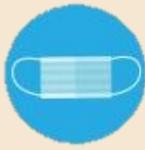
重複 20 次

### 5. 坐姿划船球點地

在瑜珈墊上屈膝而坐，雙手握球扭轉腰部，並用球觸碰屁股兩側的地板，想像在划船的姿勢，左右都點地算一下，共做 30 下。核心夠穩定的人，可以試著將雙腳從地面抬起，增加此運動的強度。

參考資料

iFil



## 中心通告



- 按政府指引，由5月27日起，中心已恢復有限度服務，以預約形式進行小組及活動。
- 就新冠狀病毒最新情況，所有進入中心人士均需正確戴上口罩，門前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

### 「智樂天地」-運動及認知小組

日期：7月(逢星期四、五、六)

時間：上午9:30至11:30

地點：中心活動室

對象：已接受專業評估合資格人士

詳情可留意中心最新公佈



如對上述計劃有任何查詢，  
可與本中心職員朱姑娘聯絡。



# 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: 如有人使用需輪候  
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。

# 實習同學介紹



各位老友記，大家好！我是明愛專上學院的實習社工學生，陳嘉皓。我們會在實習期間(六月至八月中旬)舉辦一些活動小組，希望老友記除了踴躍參加之餘，還可以積極投入小組當中。我將來成為社工都盼望能投身於與長者服務，繼續為老友記在社區過着健康快樂生活。

相關活動班組: 《與痛同行》



大家好！我係明愛專上學院嘅實習社工莊文媛，大家可以叫我做阿媛！好開心可以嚟到中心為大家服務，希望係實習期間同大家係中心見面同認識大家。之後中心開返可以同大家一齊傾吓計同玩桌遊。請大家多多指教！

相關活動班組: 《青春再現》



## 耆青小丑魔術訓練重溫班

- 日期：7月8日(三) (雜耍重溫班)
- 日期：7月10日(五) (布偶重溫班)
- 日期：7月13日(一) (雜耍重溫班)
- 日期：7月15日(三) (布偶重溫班)
- 日期：7月17日(五) (默劇重溫班)
- 日期：7月20日(一) (魔術重溫班)
- 日期：7月24日(五) (氣球重溫班)
- 日期：7月31日(五) (魔術重溫班)

時間: 下午 2:00-4:00

地點: 中心活動室

註: 學員上課前必須量度體溫及清潔雙手，課堂進行期間保持適當社交距離並佩戴口罩。



| 暴風雨訊號下<br>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       | ✗    | ✗    | ✗    |

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 9:30 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

『8 月份例會時間』

日期：2020 年 8 月 5 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



### 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

