



保良局
PO LEUNG KUK

按政府指引，本中心由 7 月 14 日起只維持有限度服務，如需協助，歡迎致電與中心職員聯絡。
電話：2952-5601

保良局方譚遠良健樂中心 2020 年 9 月份通訊

【普及社區檢測計劃】

有關流感疫苗注射 2020 資訊刊登於第 6 頁

日期：9 月 1 日-7 日(8 月 29 日開始預約)

時間：早上 8 點至晚上 8 點

對象：全港市民(6 歲以下兒童、以及咽喉或鼻腔曾經接受手術人士不適合)

步驟 1. 網上預約- 輸入姓名、身份證號碼、手提電話號碼，及選擇社區檢測中心及時段，完成預約後，您會收到手機短訊確認。

步驟 2. 前往採樣 -帶備身份證及手機短訊，於預約日期時段前往你已選擇的社區檢測中心。

檢測結果：如結果呈陰性，會收到電話短信通知；若結果呈陽性，衛生署會致電通知患者，並安排入院接受隔離和治療；



預約檢測時段 社區檢測中心



鄰近社區檢測中心

地點	地址	時間
秀茂坪社區會堂	觀塘秀明道100號	8:00 - 20:00
曉光街體育館	九龍觀塘曉光街2號	8:00 - 20:00

【提防假冒衛生署電話騙案】

最近有市民收到自稱香港衛生署預設的語音來電，聲稱市民已確診或須安排檢疫，並要求市民按 9 字。其後，電話被轉駁至一名操普通話的騙徒接聽，要求市民提供個人及銀行帳戶資料。

警方特別提醒不論衛生署或銀行，皆不會要求市民提供銀行帳戶等個人資料。

大家勿信假來電，最緊要求證，並提醒身邊親友提防受騙。如有懷疑，可致電政府熱線 5394 3150 確認有關人員的身份或致電「防騙易」諮詢熱線 18222 查詢。

提防假冒衛生署電話騙案

呢度係衛生署，你已證實確診，請帶齊隨身物品入院，請按"9"字

我係衛生署人員，要安排你去檢疫，請按...提供你個人資料...

提供你個人資料...

提供你個人資料...

提供你個人資料...

提供你個人資料...

提供你個人資料...

提供你個人資料...

提供你個人資料...

提供你個人資料...

提供你個人資料...

提供你個人資料...

提供你個人資料...

提供你個人資料...

提供你個人資料...

提供你個人資料...

提供你個人資料...

勿信假來電 最緊要求證

#提防電話騙案 #騙徒手法層出不窮



【老友記抗疫】

今次就請到汪阿姐提醒各位老友記抗疫七件事，究竟是哪七件事呢，你又有沒有做到呢，立即去片，希望大家都健健康康。

阿姐話既 # 抗疫七件事 # 留在家中 # 避免外出購物 # 勤洗手 # 留意最新疫情 # 不適即求診 # 戴口罩 # 關心身邊老友記 # 連阿姐都讚好。



1. 儘量留在家中



2. 日常需要由親友代勞



3. 注意個人衛生，勤洗手



4. 留意最新疫情



5. 不適即求診



6. 正確佩帶口罩： 覆蓋口、鼻、下巴



7. 關心身邊長者



資料由
衛生防護中心提供

睇多面能適體



救救膝頭哥



任何年紀的人都可能會抱怨膝蓋痛，而引起膝蓋痛的原因也很多，有的人是運動後扭到，車禍外傷；有的人則是因為退化、痛風等慢性疾病而造成膝蓋痛。



開始膝蓋痛的話，請先看看有沒有上面幾項「需要儘快就醫」的狀況。如果沒有的話，你可以先不要讓膝蓋承受太多重量，例如先不要站太久，或身型較健碩的可先考慮減重。在剛開始膝蓋痛的前兩天用冰敷消腫。但記得，我們所謂的休息不代表一直不讓膝蓋活動。休息過多會讓肌肉變弱，反而加重了關節疼痛，因此若長期疼痛最好還是先找醫生診治，找出確切原因，並找到適合自己的運動訓練計畫。

運動的作用是讓膝蓋附近的肌肉強壯有彈性，減少未來受傷的機會。把肌肉訓練到強健一點的話，能幫助吸收衝擊力道，加諸在膝蓋關節的壓力相對來講就變小。

★ 第一招：靠牆深蹲

先背對牆貼牆站好，雙腳往前跨一步，雙腳與肩同寬，屁股往後讓背貼著牆壁，整個人慢慢向下，停留 5-10 秒，慢慢起身到站起。

做這個動作時大腿前側肌肉(股四頭肌)會很有感覺，同時也要收緊小腹，過程中留意膝蓋的位置都別超過腳尖或別超過太多，膝蓋亦不要讓臀部低於膝蓋

反覆練習 8-12 次。

#膝頭哥痛 #休息復原 #強化肌肉 #蹲之藝術



下期待續

資料來源：照護線上



芳療大使招募

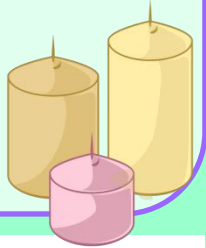
招募「芳療大使」學習香薰按摩治療療法，紓緩長者痛症；成功完成專業芳療撫觸按摩(手部)培訓後，將配對到其他安老服務單位為長者進行香薰按摩，而每次服務可獲津貼。

計劃推行日期

2020年6月至2021年9月

如對計劃有任何查詢，
可與職員汶仔聯絡

中國香港百年華誕慈善計劃 資助



「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：待定

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仕

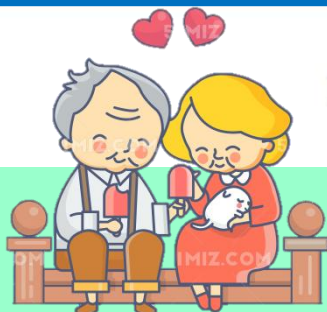
詳情可留意中心最新公佈



因受疫情影響，相關活動將暫停，
敬請留意中心安排及最新公告。



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



因受疫情影響，相關活動將暫停，敬請留意中心安排及最新公告。

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



因受疫情影響，相關活動將暫停，敬請留意中心安排及最新公告。

★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: 待定
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: 待定

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。

五大功能

智能手杖(優杖)

試用計劃



(一) 跌倒通報

遇到跌倒狀況，優杖會發出高分貝的聲音及閃光，並透過智能電話會傳遞短訊給家人。

(二) 智能通報

遇到不適狀況，可利用優杖主動按鍵會發出高分貝的聲音及閃光，並透過智能電話會傳遞短訊給家人。



(三) 來電震動

遇到來電時，優杖會震動提醒使用者。

(四) 智能光控

在昏暗的環境下使用，優杖會開啓照明功能。



(五) 智能暖手

在冷凍的環境下使用，優杖會開啓暖手功能。

費用: 全免

對象: 使用拐杖及正使用智能手機的會員

如有興趣請與汶仔聯絡安排進一步評估。

流感疫苗注射

2020



日期 10 月中後期

時間 待定

地點 本中心

內容 採用四價流感疫苗，由註冊護士注射疫苗。

名額 150 人

費用 免費 (50 歲或以上)


\$180 (12 歲至 49 歲人士)

備註

1. 參加者注射時須攜帶身份證及會員證。
2. 不適合服用抗凝血藥物人士或對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人士注射
3. 在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射。
(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回。)

注射當日可獲禮品乙份

有興趣之會員於 9 月 7 日(一)上午 9 時起可先致電中心登記，有確實日期及時間後，職員會個別聯絡參加者約時間到中心填寫表格。

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

- 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：

合資格的人士必須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

『10 月份例會時間』

日期：2020 年 10 月 7 日(星期三) (農曆：八月廿一)

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 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	
		2 十五	3 十六	4 十七	5 十八		
		9:00 9月中心月訊派發	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站		
		14:00 創藝同行-手工班	9:45 精裝健體操	9:30 「智樂天地」-運動及認知小組	9:30 「智樂天地」-運動及認知小組	6	
			14:00 「智樂天地」-運動及認知小組			十九	
7 白露	8 廿一	9 廿二	10 廿三	11 廿四	12 廿五		
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		
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	9:30 「智樂天地」-運動及認知小組	9:30 「智樂天地」-運動及認知小組	13	
14:00 創藝同行-畫畫班	14:00 「智樂天地」-運動及認知小組	14:00 創藝同行-手工班	14:00 「智樂天地」-運動及認知小組			廿六	
14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 八月	18 初二	19 初三		
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	9:00 保良局賣旗日		
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	9:30 「智樂天地」-運動及認知小組	9:30 早晨健樂站	20	
14:00 創藝同行-畫畫班	14:00 「智樂天地」-運動及認知小組	14:00 創藝同行-手工班	14:00 「智樂天地」-運動及認知小組		「智樂天地」-運動及認知小組	初四	
21 初五	22 秋分	23 初七	24 初八	25 初九	26 初十		
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		
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	9:30 「智樂天地」-運動及認知小組	9:30 「智樂天地」-運動及認知小組	27	
14:00 創藝同行-畫畫班	14:00 「智樂天地」-運動及認知小組	14:00 創藝同行-手工班	14:00 「智樂天地」-運動及認知小組			十一	
28 十二	29 十三	30 十四	10月1日 十五	10月2日 十六	10月3日 十七		
9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	國慶日		中秋節翌日	9:30 早晨健樂站	
9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操				9:30 「智樂天地」-運動及認知小組	10月4日
14:00 創藝同行-畫畫班	14:00 「智樂天地」-運動及認知小組	14:00 創藝同行-手工班					十八
10月5日 十九	10月6日 二十	10月7日 廿一					
9:30 早晨健樂站	9:30 早晨健樂站	9:00 10月中心月訊派發					
9:45 精裝健體操	9:45 精裝健體操						
	14:00 「智樂天地」-運動及認知小組						



因受疫情影響，相關活動將暫停，敬請留意中心安排及最新公告。