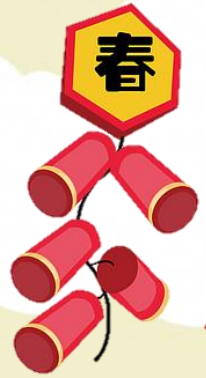




保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2021年1月份通訊



預防2019冠狀病毒中心最新措施及服務安排

各位會員及服務使用者:

因應社會福利署於十一月三十日公告，中心只維持有限度服務。

現階段中心的小組活動可以網上形式或在足夠社交距離下實地進行，而大型活動及偶到服務則不在此階段提供，並會採取適當的人流控制措施。

中心現實施以下服務安排:

1. 不提供偶到服務，如有需要，請先致電中心預約報名；
2. 所有進入中心人士都需戴上口罩、使用搓手液消毒雙手、量度體溫；
3. 健身室由十二月二日起暫停開放；
4. 中心的最新防疫措施或有改動，會員請留意電視或電台有關社會福利署的最新防疫措施消息，及中心通訊了解活動及小組的最新安排。

一起走過的2020年

轉眼間2020年過去了，我們在此先祝福大家新春快樂！新年進步！身體健康！回顧2020年，相信大家都非常難忘，好多人都認為是悲慘的一年，但我們更加認為是充滿「愛」的一年。

患難時刻，同時也是見證「愛」的時刻，不同時代的難關，每一代香港人都以靈活互助、團結一致的跨越渡過。正所謂「關關難過，關關過」，抗疫日子，您我每天雖以口罩相隔、彼此保持安全距離，但卻多了關心問候鄰里，拉近了人心之間的距離；聚會雖減少了，換來是更珍惜家人相處的時光。

疫症縱然帶來憂慮與損失，但在患難中，希望大家更能活在當下，迎來充滿希望的2021年。



防疫知多少







由 2020 年 12 月 21 日開始，政府會維持現時的嚴厲措施，直至明年 1 月 6 日，希望可繼續遏止人流，減低病毒傳播。措施包括：

- ⚠️ 晚 6 朝 5 禁堂食
- ⚠️ 維持對食肆的規定，包括每桌限坐 2 人、顧客不超過座位數目一半等
- ⚠️ 繼續關閉酒吧/酒館
- ⚠️ 除會所及酒店/賓館外，其餘 13 個表列處所繼續停止營業
- ⚠️ 2 人「限聚令」及「口罩令」繼續實施

近日社區確診個案、源頭不明同無病癥患者數目持續增多，希望各位保持留在家中與摯愛家人過聖誕、新年，不要與同住家人以外的親友聚餐。

12月24日至明年1月6日

- ▶ 晚6朝5禁堂食
- ▶ 維持對食肆的規定，如每桌限坐2人、顧客不超過座位數目一半等
- ▶ 繼續關閉酒吧/酒館
- ▶ 除會所及酒店/賓館外，其餘13個表列處所繼續停止營業
- ▶ 2人「限聚令」及「口罩令」繼續實施

另外，港鐵公司自 2020 年 12 月 7 日起分批設置 20 個自動派發機，供市民自助領取 2019 冠狀病毒病樣本收集包。由政府承辦商供應的樣本收集包數量，約為每天合共 1 萬 4 千個，並會按需求適時調整。

**設樣本收集包自動派發機
港鐵站增至 20 個**

- 屯馬線一期
 - ▶ 啟德
 - ▶ 烏溪沙
- 東鐵線 / 屯馬線一期
 - ▶ 大圍
- 東鐵線
 - ▶ 大埔墟
 - ▶ 上水

- 機場快線 / 東涌線
 - ▶ 九龍
 - ▶ 青衣
- 東涌線
 - ▶ 東涌



**設樣本收集包自動派發機
港鐵站增至 20 個**

- 南港島線
 - ▶ 黃竹坑
- 港島線
 - ▶ 筲箕灣
 - ▶ 灣仔
 - ▶ 西營盤
- 港島線 / 將軍澳線
 - ▶ 北角
- 將軍澳線 / 觀塘線
 - ▶ 調景嶺

- 觀塘線
 - ▶ 牛頭角
 - ▶ 何文田
- 觀塘線 / 荃灣線
 - ▶ 太子
- 荃灣線
 - ▶ 葵芳
- 西鐵線
 - ▶ 兆康
 - ▶ 荃灣西



詳情可參閱



睇多面能適體

齊做護膝運動

相信很多人都經歷過膝痛，雖然程度和成因各有不同，但肯定是不愉快的經驗。疫情之下，大家比以前更注重健康，增加運動健身強體。但無論在家運動又或到郊外行山遠足，運動時姿勢錯誤、操之過急或肌力不足，容易觸發膝關節炎，引起膝痛。

做運動增加肌力及肌肉柔軟度，雖不能改善已經退化的關節，但可以減輕關節的壓力和延緩退化程度。鍛煉大腿股四頭肌及臀部肌肉的肌力及伸展大腿與小腿的肌肉，都有護膝效果。以下簡單示範的運動，大家有空在家可嘗試。

肌力訓練

一星期做 2 - 3 次

每個動作做 10 次為 1 組，重複 3 組

需確保椅子穩固



蹲步

先站立，雙手扶椅背，雙膝屈曲，屁股向後，膝蓋盡不要超過腳尖，上身前傾，最後大腿發力伸直雙膝。



外展提腿

先站立，雙手扶椅背，右臀向外發力，令右腿向外提高，之後回復原位，上身宜保持穩定及挺直。

伸展運動

一星期做 2 - 3 次

每個動作做每邊 3 次為 1 組，重複 3 組

需確保椅子穩固及有輕微拉扯感覺



坐式臀部伸展

坐在穩固椅子上，左腳放上加腳大腿上，呈 4 字型，上身腰部挺直向前輕壓，維持 10 個呼吸，換邊再做。



弓箭步小腿伸展

先站立，雙手扶椅背，左腳先踏前屈曲至右小腿有拉扯感覺，右腳腳踵不可離地及需伸直，腳尖指向前面，換邊再做。

中心偶到活動



受疫情影響，中心活動或有變動

敬請留意中心的最新安排及中心公告

早晨健樂站

時間: 暫停

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: 暫停

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。

健腿復康單車

時間: 暫停

內容: 職員會鼓勵一些長期沒有運動習慣或下肢肌力不足人士使用單車機，促進血液循環系統功能及鍛鍊關節靈活。



體適能運動系列



★健腦健樂聰明圈

日期: 延期

時間:

名額: 共 10 名

費用: \$30

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: 請先電話預約

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

★賽馬會動感社區計劃- 洪拳課程

日期: 延期

時間:

內容: 教授洪拳基本功、樁式及套路

名額: 8 名

費用: 全免

合作機構: 傑青武術暨音樂藝術中心

負責職員: 阿汶



智樂天地認知障礙症長者訓練計劃

計劃由 中銀香港慈善基金撥款 贊助

- 舉辦健腦活動，並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，以延緩退化。
- 舉辦護老者支援小組，提供家屬支援。
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務



負責職員:阿傑

生活化訓練班組-小食課程

日期:暫停實體課程

時間:下午 2:30-3:30

地點:本中心

對象:已參加的長者



自然班組-園藝課程

日期:暫停實體課程

時間:下午 2:30 -3:30

地點:本中心

對象:已參加的長者



e 体健服務



日期:

延期

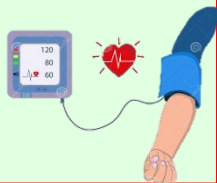
時間:

名額: 共 15 名

內容: 介紹 e 体健服務設備，鼓勵長者使用及建立健康習慣，並會協助使用雲端儲存 BMI、血壓、體溫等資料

費用: 全免

負責職員:阿傑



奶粉售賣

售賣時間:中心開放時間

加營養

含有優質蛋白質及維他命 D，有助維持及增強肌肉。



\$175/罐

怡保康



\$220/罐

關注血糖、低升糖指數飲食及乳糖不耐症的人士

如有需要，請先致電詢問相關產品存貨量。

定期更新個人資料

各位會員，如果您更改了這些的個人資料，請務必致電中心電話通知我們啊。

中心電話: 2952 5601



電話/地址



居住狀況:獨居、與子女共住...



經濟狀況:綜援、高齡津貼...



緊急聯絡人資料





QR Code 二維碼

甚麼是 QR Code?

中文叫二維碼，由日本人發明，不知不覺已經誕生了 26 年，應用範圍十分廣泛。由日常搜尋網站到付款、醫療，甚至是日本護照上的免簽碼，全部都採用了 QR Code 的加密技術。一個二維碼可以記錄高達 7,000 數字的資訊。



二維碼因為可以記錄眾多資訊，而且加密功能很好，基本上您不能從二維碼圖案中查看到任何訊息，而且方便快捷，令在日常生活中應用非常廣泛。

1. 使用說明書

一些工具說明書，都附上文字圖片說明使用方法，但怎都比不上影片說明令人簡單易明，所以都會附上 QR CODE，方便使用家有需要掃碼觀看。



2. 付款消費

現在流行使用電子錢包進行付款，由於 QR CODE 加密功能很好，所以電子錢包工具都會使用 QR CODE 作為確認方式資料傳輸。

3. 為企業宣傳

在商品包裝及宣傳海報上都不難發現 QR CODE 蹤跡，原因為了省卻大家打網址的時間，只需用電話掃碼就可帶去指定網頁，方便快捷。

4. 下載應用程式

商場為了宣傳，很多活動會要求先行下載其手機程式 app，為了簡易快速，大多會制作 QR-CODE 給大家掃碼下載。

如各位在其他地方發現 QR-CODE 蹤影，不妨跟我們分享一下吧!

智樂手機資訊站

日期:

延期

時間:

內容:老友記手上雖有部智能電話，但又不曉得從何入手使用，視像電話又未必識用，再加上受疫情影響，鄰里朋友未必能夠幫到您。現在我們可以為您進行諮詢，解答種種手機問題。

地點: 本中心

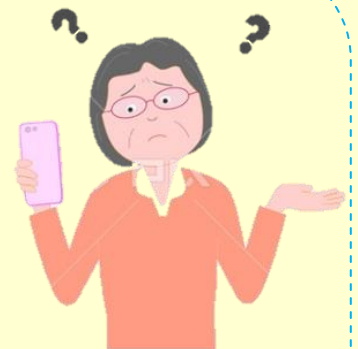
對象: 會員

費用: 免費

名額: 共 4 名

負責職員: 阿傑

備註: 請先致電中心向負責職員預約時間，每次諮詢為 15-20 分鐘。



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

『01 月份例會時間』

日期：2021 年 01 月 06 日(星期三) (農曆：十一月廿三日)

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
				6 廿三		7 廿四		8 廿五		9 廿六		
				9:00 1月中心月訊派發		9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈 14:00 「智樂天地」 -園藝課程		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		10 廿七
11 廿八	12 廿九	13 臘月	14 初二	15 初三	16 初四							
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 14:00 e體健服務	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:00 「智樂天地」 -木箱鼓課程 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 普及健體運動	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操							17 初五
18 初六	19 初七	20 大寒	21 初九	22 初十	23 十一							
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 10:15 ★健腦健樂聰明圈	9:00 「智樂天地」 -木箱鼓課程 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							24 十二
25 十三	26 十四	27 十五	28 十六	29 十七	30 十八							
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 14:00 智樂手機資訊站	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:00 「智樂天地」 -木箱鼓課程 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							31 十九
2月1日 二十	2月2日 廿一	2月3日 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	9:00 2月中心月訊派發										

★ 註冊體適能教練教授



受疫情影響，中心活動或有變動
敬請留意中心的最新安排及中心公告