



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2021年2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:

1. 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。
2. 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；
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，至另行通知；
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。

保良局服飾日

PO LEUNG KUK DRESS SPECIAL DAY

2021-2-5 星期五 FRI

(或由2月1日至3月12日期間自訂任何日子)*

添「飾」添彩迎新禧

活動行政支出由保良局董事會資助，善款將全數用於保良局轄下317個服務單位，幫助基層及弱勢社群



防疫知多少

由 2021 年 1 月 26 日開始，政府會維持現行的社交距離措施需再延續一星期至 2 月 3 日，以堵截病毒在社區蔓延。措施包括：

- ⚠️ 晚 6 朝 5 禁堂食
- ⚠️ 維持對食肆規定，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

綜援及長者生活津貼等金額 2 月起調高 2.7%

綜援、高齡津貼、長者生活津貼及傷殘津貼的金額，2 月 1 日起調高 2.7%。其中，綜援計劃下的租金津貼，將按甲類消費物價指數中私人房屋租金指數的變動調整，租金津貼的最高金額將會調高 1.6%。最高豁免計算入息限額，就由每月 2500 元，提升至每月 4000 元，並將全數豁免計算從新工作賺取入息的安排，由每兩年的首月入息，增加至最高首兩個月入息。

綜援

類別	金額(港元)	增加金額(港元)
健全成人單身人士	\$2615	\$70
單親人士及有2名全家庭成員	\$2915	\$75
健全兒童及不超過2名健全家庭成員	\$2675	\$70

公共福利金金額

類別	金額(港元)	增加金額(港元)
高齡津貼	\$1475	\$40
普通長者生活津貼	\$2845	\$75
高額長者生活津貼	\$3815	\$100

廣東及福建計劃

類別	金額(港元)	增加金額(港元)
計劃下高齡津貼	\$1475	\$40
計劃下普通津貼	\$2845	\$75
計劃下高額長生津	\$3815	\$100

傷殘津貼

類別	金額(港元)	增加金額(港元)
普通津貼	\$1885	\$50
高額津貼	\$3770	\$100

資料來源：社署

春

二十四節氣

春

是二十四節氣中的第一個節氣，在西曆每年 2 月 3 日至 5 日之間，表示著春天之開始。從此日一直到立夏這段期間，都稱為春季。元旦標誌著新一年的開始，而立春則是真正春天的開始，也是古代所指的春節，生肖屬相一般以立春作為起始點。

是二十四節氣中第二個節氣，在西曆每年 2 月 18 日-20 日之間，表示雨水的增多。雨水時節，天氣變化不定，是全年寒潮過程出現最多的時節之一，忽冷忽熱，乍暖還寒。日照時數和強度都在增加，氣溫回升較快，來自海洋的暖濕空氣開始活躍，並漸漸向北挺進與冷空氣相遇，形成降雨，但降雨量級多以小雨或毛毛細雨為主。

雨水

睇多面能適體

運動伸展痛紓血活

「筋長一寸，壽延十年」

時下都市人不論男女老少經常定著姿態用電腦、電話等，容易造成頸痛，頸部緊繃更可導致頭暈、頭痛，因筋腱太繃緊而造成痛症，常拉筋最少可幫助一半。

拉筋並不是愈痛愈有效的，教練亦不建議拉到痛，有拉扯感覺即可，力度過猛可拉傷，力度太小又無效。同時，拉筋時間亦不是愈久愈好，我們的目的是想筋腱保持彈性，幫助血液循環。

伸展運動

一星期做 2 - 3 次，每個動作拉 15 - 20 秒

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

前臂伸展

伸直一隻手，手掌對出，手指向地，用另一隻手輕握住掌指之間向身體的方向拉；然後換另一邊。



上斜方肌伸展

頭向右側傾，以右手按住左側，頭部輕力施壓，然後換邊。



小腿伸展

面對牆身前後腳站，腰背挺直，雙手扶牆，將前腳的腳掌提前踩在牆邊，腳跟保持地面，然後換另一邊。



後大腿伸展

坐在椅子上，腰背挺直，一隻腳向前伸直，腳尖向上，另一隻腳平放在地面，膝蓋屈曲 90 度，身體慢慢前傾，然後換一邊。

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

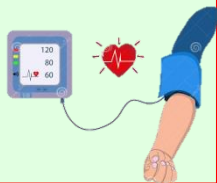
時間:

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



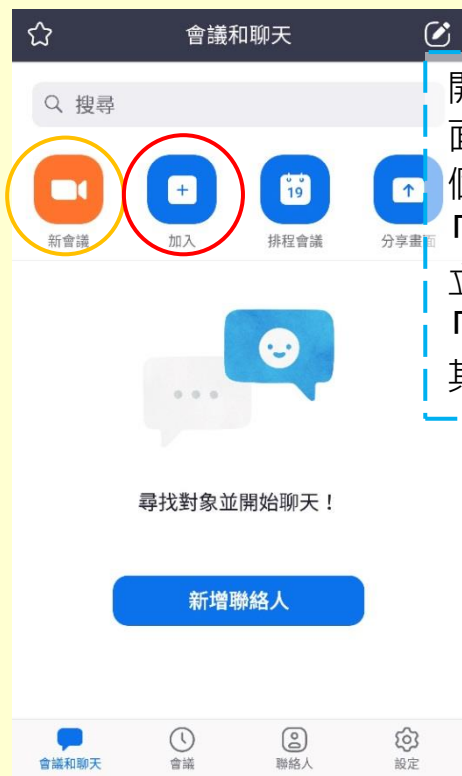
科技e學堂

你我鬆一ZOOM

各位長者在疫情關係，使用科技產品時間增加，熟練程度亦不斷提昇，今次介紹一個電話視像的通訊程式-ZOOM, 香港不少公司/學校都採用 ZOOM 來達到居家工作或學習的通訊需要。

ZOOM 簡單易用,只需在各系統的應用程式商店直接下載並安裝完成，即可輕鬆使用。

zoom手機版的簡易教學



開啟 Zoom 後，操作界面簡單，只需學懂使用兩個按鈕：
「新會議」黃圈 = 你去建立會議給人來參加
「加入」紅圈 = 你去加入其他人建立的會議

2 加入會議

參加其他人會議，只需輸入「會議 ID」，就成功了。



3 開設新會議

當你開設新會議時，會顯示這個畫面，把「會議 ID」，「密碼」傳送給你朋友，就可以一起進行視像通訊。



長者電話支援服務

中心 IP PHONE
電話號碼
3701 7800



- 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

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

『02 月份例會時間』

日期：2021 年 03 月 03 日(星期三) (農曆：一月二十日)

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
		3 立春	4 廿三	5 廿四	6 廿五	7 廿六
		9:00 2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	
8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 三十	12 正月	13 初二	14 初三
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	農曆新年假期		
15 初四	16 初五	17 初六	18 雨水	19 初八	20 初九	21 初十
農曆新年假期		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	
22 十一	23 十二	24 十三	25 十四	26 十五	27 十六	28 十七
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	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	
3月1日 十八	3月2日 十九	3月3日 二十				
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 3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