



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2021年3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2021年2月16日公告，我們於2月22日分階段提供服務。
- 現階段中心的服務使用者可透過預約參加小組及活動，但暫不提供偶到服務，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，請先預約參加各小組及活動；
2. 所有進入中心人士都需戴上口罩、消毒雙手、量度體溫；
3. 健身室於2月22日開始提供預約使用服務；
4. 健身室開放時間為上下午兩節，每節人數不得超過6人。



健身室最新開放時間
(第一節)上午 9:00 至 12:00
(第二節)下午 2:00 至 5:00

5. 使用健身室時需全程佩戴口罩(除飲食外)，並降低其運動強度，保持呼吸暢順。

二十四節氣

驚蟄

是二十四節氣中第三個節氣，今年的日子是3月5日，動物昆蟲自入冬以來即藏伏土中，不飲不食，稱為「蟄」；到了這時天氣轉暖，大地春雷，而「驚蟄」即上天以打雷方式驚醒蟄居動物的冬眠。這時中國大部分地區進入春耕季節。

是二十四節氣中第四個節氣，今年春分的日子是3月20日。春分時節天氣慢慢轉暖，雨水相對增多，而且空氣非常潮濕。香港此時雨量雖不多，但是相對濕度非常高，平均氣溫回升到18-20度的水平。在香港，春天濕氣非常重，天文台已預測近春分時節的相對濕度近100

春分

防疫知多少

由 2021 年 2 月 18 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 3 月 3 日，有條件放寬社交距離措施，令社交和經濟活動逐步恢復：

- ⚠️ 有限度恢復部分表列處所的運作，包括所有體育處所、美容院及按摩院、公眾娛樂場所、遊樂場所、健身中心、遊戲機中心。
- ⚠️ 食肆堂食時間延至晚上 10 時，每枱最多 4 人。處所和食肆負責人除須繼續一貫的防疫措施外，亦須遵從兩項新增措施，即安排員工要每 14 日接受一次病毒檢測，以及要求顧客進入前掃描「安心出行」二維碼或登記資料，並保留紀錄 31 天。
- ⚠️ 4 人「限聚令」2 月 23 日行政會議通過實施

如農曆年期間疫情無重大變化

2月18日起
有條件放寬社交距離措施

- 部分表列處所恢復有限度運作
- 食肆堂食延至晚上 10 時最多 4 人一枱
- 處所員工須每 14 日接受一次檢測
- 顧客須使用「安心出行」流動應用程式或登記聯絡資料
- 農曆年假後尋求行會批准放寬羣組聚集限制至 4 人

新年留家抗疫

有條件放寬社交距離措施
2月18日至3月3日

恢復有限度運作的表列處所：

- 所有體育處所
- 健身中心
- 美容院及按摩院
- 公眾娛樂場所
- 遊樂場所
- 遊戲機中心

食肆堂食
延長至晚上 10 時
最多 4 人一枱

- 處所員工須每 14 日接受一次病毒檢測
- 顧客須使用「安心出行」流動應用程式或登記聯絡資料

尋求行政會議批准
放寬限聚人數至 4 人

新冠疫苗接種計劃



60歲或以上人士



醫療機構人員及參與抗疫工作人員



安老和殘疾人士院舍院友及員工



維持必要公共服務的人員



跨境運輸、口岸、港口工作人員



全港 18 區 29 間社區疫苗接種中心



1,200 多名私家醫生
1,500 多個診所地點



18 間醫管局普通科門診



安老院舍及殘疾人士院舍

2月23日起 網上預約

www.covidvaccine.gov.hk

2月26日起 為優先組別接種

- ▶ 5 間社區疫苗接種中心
- ▶ 18 間醫管局普通科門診

3月初 超過 1,000 名私家醫生為市民接種



資料出自 2019 冠狀病毒病疫苗接種計劃網站

睇多面能適體



快跑 VS 慢跑



究竟快跑好，還是慢跑好呢？其實沒有一個實質的答案，應該根據自己的需求來計劃。

身體運動時，能量的主要來源是由醣類和脂肪共同負責，何時用醣類？何時用脂肪呢？

醣類：在運動剛開始時（30 分鐘以內）、高強度運動中使用較多。

脂肪：在運動持續一段時間後（30 分鐘以上）、中低強度運動（心率約每分鐘 120~140 下）中使用較多。

所以如果是想減肥，即要消耗脂肪，那麼跑步時就要達到「長時間、中低強度」，長時間的定義是「30 分鐘以上」，中低強度的定義為「心跳率維持 120~140 左右」，兩大原則，缺一不可，才能有效燃燒到脂肪！



慢跑有助燃脂：

- 1 燃燒身上既有的脂肪，對減脂較有幫助。
- 2 可加長運動時間，訓練肌耐力。
- 3 需維持「能與他人對談」不太喘的程度，才不會變成高強度的無氧運動。

快跑訓練心肺：

- 1 雖然能快速燃燒熱量，主要能量卻來自醣類，來自脂肪的比例較低。
- 2 和慢跑搭配交替成「間歇運動」，可有效突破減肥停滯期，還能大幅提升心肺能力，讓運動變得更輕鬆，為一輩子的身體健康打下基礎。
- 3 呼吸、心跳十分急促，無法與他人進行對話，很容易就感到疲累，運動時間無法持久。

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: 3月11及25日(四)

時間: 上午 10:15-11:15

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: 留意中心最新通知

時間: 下午 2:00-3:00

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: 3月2、9、16、23、30日(二)

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: 3月5、12日(五),

3月18、25日(四)

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:3月8日(一)

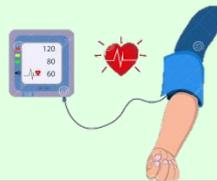
時間:下午 1:30-2:00

名額:共 15 名

內容:介紹 e 体健服務設備，鼓勵長者用及建立健康習慣，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



\$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。

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 求個「安」心？



由2月18日(四)開始，部份場所需要使用安心出行應用程式記錄行跡，當中包括食肆、戲院等，所以很多會員都來中心詢問如何使用，我們今次就來重溫一下。



對於市民

- 市民自行下載「安心出行」應用程式
- 無須登記，可立即使用
- 到訪參與計劃場所，自行掃描場所二維碼，在自己手機的應用程式記錄到訪，不會備存到任何政府或其他系統
- 離開場所時按「離開」即可

1



到訪場所

2



掃描場所二維碼

3



離開場所

如果沒有智能電話 / 電話版本太低未能安裝，可以現場登記姓名及電話號碼作記錄。

智樂手機資訊站

日期: 3月19、26日(三)

時間: 下午 2:00-3:00

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

關愛基金
長者牙科服務資助項目

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)

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

『04 月份例會時間』

日期：2021 年 04 月 07 日(星期三) (農曆：二月廿六日)

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 二十	4 廿一	5 驚蟄	6 廿三	
		9:00 3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 14:00 「智樂天地」-園藝課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	7 廿四
8 廿五	9 廿六	10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 二月	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 13:30 e體健服務	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 「智樂天地」-小食課程	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 10:15 ★健腦健樂聰明圈	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 「智樂天地」-園藝課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	14 初二
15 初三	16 初四	17 初五	18 初六	19 初七	20 春分	
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 「智樂天地」-小食課程	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 14:00 「智樂天地」-園藝課程	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	21 初九
22 初十	23 十一	24 十二	25 十三	26 十四	27 十五	
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 「智樂天地」-小食課程	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 10:15 ★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 14:00 智樂手機資訊站	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	28 十六
29 十七	30 十八	31 十九	4月1日 二十	4月2日 廿一	4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 14:00 「智樂天地」-小食課程	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	耶穌受難節		4 廿三 清明復活節
4月5日 廿四	4月6日 廿五	4月7日 廿六				
清明節翌日		復活節星期一翌日		9:00 4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