



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2021年4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:

大家好，雖然2019冠狀病毒疫情漸趨緩和，社會福利署仍建議長者服務中心繼續暫停對外開放，中心現只提供有限度預約式服務，直至另行通知。中心會因應疫情最新情況，按照社會福利署及機構指引，推行服務的特別安排。

--不便之處，敬請體諒--

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. 有關活動的最新安排，請留意中心的宣佈，職員亦會個別聯絡參加者；
4. 由於中心未能提供足夠社交距離，健身室現已暫停開放，直至另行通知；
5. 任何進入中心的人士或其密切接觸者一旦列為懷疑或確診個案，請立即通知中心。
6. 中心門口已張貼「安心出行」的二維碼單張，如有需要，請使用應用程式掃描或自行記錄每日行蹤。

2021-2022
續會計劃

4月開始喇!

會員證3月份到期的會員，可於4月份來中心續證了。



金咭(60歲或以上): 年費\$25

銀咭(50-59歲) : 年費\$50

寶石咭(18-49歲) : 年費\$150

《財政預算案2021》 長者福利措施懶人包



1. 向全港 18 歲或以上合資格市民及新來港人士，分期發放 5000 元電子消費券。
2. 發放額外半個月的綜援標準金額、高齡津貼(生果金)、長者生活津貼或傷殘津貼。
3. 寬減 2021/2022 年度住宅物業差餉，首兩季每季 1500 元，後兩季每季上限 1000 元。
4. 繼續發行不少於 240 億元的銀色債券和不少於 150 億元的通脹掛鈎債券（即 iBond）。債券計劃借款上限由 2000 億元提升至 3000 億元，以便有足夠空間發債。將銀債認購年齡由 65 歲降至 60 歲。
5. 安老服務：於未來數年新增約 8800 個安老宿位及約 2800 個資助長者日間護理服務名單及額外 1500 個資助長者家居照顧服務名額。
6. 每戶提供一千元的電費補貼



資料來自2021-22
年度財政預算案



二十四節氣



二十四節氣可是被譽為“中國的第五大發明”；
2016 年 11 月 30 日，更被正式列入聯合國教科文組織-人類非物質文化遺產代表作名錄。



今年清明的日子是 4 月 4 日。清明是反映自然界物候變化的節氣，這個時節陽光明媚、草木萌動、氣清景明、萬物皆顯，自然界呈現生機勃勃的景象，亦是華人社會的一個重要節日。在這一天，人們會去祭祀和掃墓，拜祭已過世的先人，慎終追遠。

春天的最後一個節氣是「穀雨」，是反映降水現象的節氣，是古代農耕文化對於節令的反映。在今年的 4 月 20 日到來。穀雨代表著寒潮結束、夏日鄰近了。穀雨源自古代農耕文化「雨生百穀」之說，指雨水增多，有利於穀類農作物的生長。





活到老學到老



Takishima Mika (瀧島未香) 1931 年 1 月 15 日出生，65 歲開始去做 gym 鍛煉，79 歲開始接受私人訓練，87 歲成為健身教練。

瀧島未香第一次接觸健身是在 65 歲的時候，原因是老公隨口噏的一句話。「當時，我並不是幸福肥，腰圍是現在的兩倍，但我拒絕承認自己肥。有一天，老公指着我說妳就嚟肥到條褲都著唔落喇.....那時候我就知道不該自我放棄下去，所以我開始去做 gym。」

瀧島未香是一個從不做運動的師奶。點知她一開始就上了健身癮，5 年內成功減掉 15 公斤。

減肥成功後，瀧島還是繼續去上課，79 歲時，她開始跟私人教練訓練核心。

瀧島婆婆由 65 歲開始做運動，建立出健身習慣，並在 5 年內減掉 15KG。成功減重的她並沒有終止健康習慣，持續運動與健身 14 年，其後在 79 歲正式跟隨私人健身教練訓練核心肌肉。直至現時，她自己也成為了一名健身教練。可惜受疫情影響，她目前只能透過 Zoom 提供遙距課程，向 20 名 40 至 60 歲的中年男女教授。

瀧島婆婆平日生活習慣十分健康，每天早上都會慢跑及步行合計 7 公里，每日達到日行 1 萬 5 千步的目標。飲食方面，她亦選擇健康食物，如富蛋白質的三文魚、雞蛋、豆腐等，以及發酵性食物，如納豆、泡菜。而她最令人深刻的說話，就是「唔好試都唔去試，就話自己做唔到！」樂，所以長者都可以鍛煉出肌肉及腹肌，希望她的故事能鼓勵任何年齡的人，開始建立運動習慣。



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。

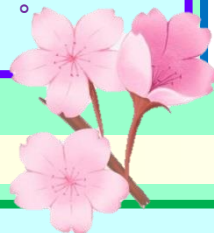
健腿復康單車

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: 4月8及22日(四)

時間: 上午 10:15-11:15

名額: 共 8 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



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

日本和諧粉彩課程

日期: 4月13、20、27(二)

時間:下午 2:30-4:00

地點:本中心

對象:已參加的長者

軟握力球課程

日期: 4月8、15、22、29

日(四)

時間:下午 2:00 -3:00

地點:本中心

對象:已參加的長者

木箱鼓課程

日期: 4月9、16、23、30

日(五)

時間:上午 9:00 -11:00

地點:本中心

對象:已參加的長者

e 体健服務



日期:4月12日(一)

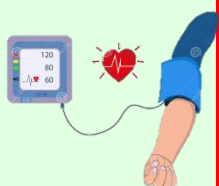
時間:下午 1:30-2:00

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

加營素



\$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

九巴服務

點止於「九巴」



最近九巴手機應用程式《APP 1933 - KMB · LWB》便提供了更新，不止整合 4 間巴士，同時加入渡輪時間及電車公司到站時間，一個應用程式就可看齊時間，方便很多。

大家只需將「APP 1933 - KMB · LWB」更新至最新版本後，便可用新功能，直接輸入各巴士號碼，便可找到所需資料。除了巴士，在搜尋路線一欄，輸入「TRAM」，更可找到電車路線及到站時間資訊，對於在港島工作及居住的朋友更方便。

輸入「TRAM」



按所需「電車路線」



按所需「站點」，查看到站時間



智樂手機資訊站

日期: 4月16、23日(五)

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

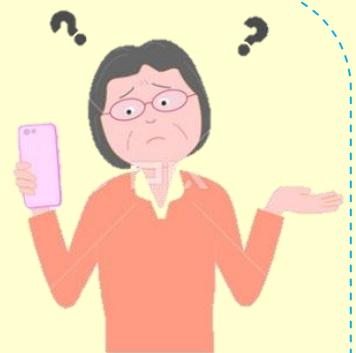
對象: 會員

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

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

『05 月份例會時間』

日期：2021 年 05 月 05 日(星期三) (農曆：三月廿四日)

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
5 廿四 清明節翌日	6 廿五 復活節星期一翌日	7 廿六 9:00 4月中心月訊派發	8 廿七 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 ★健腦健樂聰明圈 「智樂天地」 14:00 -軟握力球課程	9 廿八 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:30 「智樂天地」 -木箱鼓課程	10 廿九 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	11 三十
12 三月	13 初二	14 初三	15 初四	16 初五	17 初六	18
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 「智樂天地」 14:30 -日本和諧粉彩課程	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」 -軟握力球課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:30 「智樂天地」 -木箱鼓課程 14:00 智樂手機資訊站	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	初七
19 初八	20 穀雨	21 初十	22 十一	23 十二	24 十三	25
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 「智樂天地」 14:30 -日本和諧粉彩課程	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 「智樂天地」 14:00 -軟握力球課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:30 「智樂天地」 -木箱鼓課程 14:00 智樂手機資訊站	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	十四
26 十五	27 十六	28 十七	29 十八	30 十九	5月1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 「智樂天地」 14:30 -日本和諧粉彩課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:30 港大流感疫苗計劃	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 「智樂天地」 -軟握力球課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 9:30 「智樂天地」 -木箱鼓課程	勞動節	2
5月3日 廿二	5月4日 廿三	5月5日 廿四				廿一
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	9:00 5月中心月訊派發				



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

★ 註冊體適能教練教授