



保良局  
PO LEUNG KUK

## 保良局方譚遠良健樂中心

2021年5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. 暫停大型活動，並且不提供偶到服務，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. 分階段恢復實體小組及活動，會員可先預約參加；
4. 健身室恢復預約使用服務，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. 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

5月繼續

會員證已到期的會員，可前來中心進行續證手續。



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



# 同學仔簡介



大家好，我叫阿焯，是明愛專上學院的實習社工學生，我的興趣是攝影及看電影，我和阿甘會在中心實習至六月頭，在這段時間歡迎大家一齊傾下偈及參加我搞的活動。

## 歡樂桌遊俱樂部

日期: 5月3、10、17、24、31日(一)

時間: 下午 2:00-3:00

名額: 6名 費用: 免費

內容: 體驗桌上遊戲，共渡歡樂時光。

## 五感人生

日期: 4月30日、5月7、14、21日(五)、26日(三)

時間: 下午 2:00-3:00

名額: 6名 費用: 免費

內容: 重溫舊日回憶，分享昔日情懷，體驗感官活動，品味人生。

大家好，我叫阿甘，是明愛專上學院的實習社工學生，我會在星期一至星期五在中心跟大家傾計，平時喜歡睇電影，畫畫，郊遊。期待您參加我的活動。



大家好，我叫潘秋宇，我來自香港浸會大學，大家可以叫我阿魚，未來三個月我都會找大家聊天和舉辦各樣的活動，期待與大家一起共渡歡樂的時光！多多指教~



大家好，我叫陳芷沁，大家可以叫我阿沁！我來自香港浸會大學的實習社工學生，今年已經大學三年級啦。我在4月至8月頭都會在這裡和大家一起玩，一起聊天，一起工作。很高興可以認識各位老友記，請多多指教！

# 二十四節氣



二十四節氣被譽為“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。



立夏與立春、立秋、立冬一樣，是標誌四季開始的日子，標誌著夏天的到來。晝長夜短，溫度漸高，雷雨增多，萬物開始生長旺盛。天氣雖然漸熱，但日夜溫差較大，宜隨身帶備外套，避免全日穿一件厚衣服，以免日間焗得滿身大汗，反而更易着涼。

中國北方小滿是指麥類等夏熟作物灌漿乳熟，籽粒開始飽滿。但還沒有完全成熟，而南方地區把“滿”用來形容雨水的盈缺，指出小滿時田裏如果蓄不滿水，就可能造成田坎乾裂，甚至芒種時也無法栽插水稻。





大家好，我叫劉璐冰。是新來的護士姑娘。大家可以叫我劉姑娘。現時在本中心及保良局華永會生命教育及長者支援中心當值。我大多在星期二，三，四，六在中心與大家見面。各位老友記有時間可以來中心與我聊天。如有任何關於護理健康的問題，都可以來中心與我探討架。

### 大蒜



大蒜是世界上最受歡迎的辛香料，也是人類歷史上最早使用的藥用植物之一。在東方，大蒜則被認為有溫中健胃、消食理氣、解毒殺蟲的功用。

目前，科學家們已證實大蒜中有高濃度的有機硫化物，有抗癌、抗菌、抗病毒、降低心血管疾病，保護肝臟以及增強體力的作用。

彼得·喬斯林 ( Peter Josling ) 在冬季 ( 11 月至 2 月之間 ) 進行的大蒜素實驗也發現，跟服用安慰劑的組別相比，服用大蒜素的組別感冒症狀持續時間減少了 70%。並且，感冒人數僅是對照組的 37%，明顯增加了對感冒病毒的抵抗力。

### 薑



薑是許多國家常用的傳統辛香料，它具有祛風、散寒、溫中、化痰、止嘔等作用。挪威奧斯陸大學營養研究所研究發現，薑中的總抗氧化劑含量相當高，可以有效預防氧化損傷。薑中的活性物質，可以消炎止痛，減緩噁心嘔吐，並具有抗癌的潛力。一項台灣高雄醫學大學的研究也發現，新鮮的薑可以抑制人類呼吸道中病毒的生長，飲用薑茶、薑汁，可幫助降低感染風險。

### 薑黃



薑黃是薑科薑黃屬的多年生草本植物，它的地下莖與塊根，經過蒸煮、曬乾可作為香料。

薑黃中含有薑黃酮 ( turmerone )、揮發油 ( volatile oils ) 和薑黃素 ( curcumin ) 等上百種化合物，具有抗氧化、抗發炎、抑菌、抗癌、緩解咳嗽和改善消化系統等作用。一項德州大學安德森癌症中心的研究更發現，即使是低劑量的薑黃素，也可以增強抗體反應，調節免疫系統的能力，整體改善身體健康。

通過以上介紹，大家不妨在自煮時添加以上辛香料，除了可以為菜餚添色增香外，更可增加自身免疫力。趕快動手試試吧！

# 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:上午 9:30

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 9:45

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:5月6及20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

## 中心健康講座

主題:正視肩膊痛講座

日期:5月24日(星期一)

時間:上午 10:00

內容:長者由於體力漸弱而減少肩關節的正常活動，又或是因曾中風或動過肩部手術，認識肩膊痛並減少肩關節勞損的機會。

名額: 10 名

費用:免費

合辦機構:衛生署



地點:中心活動室  
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

## 日本和諧粉彩課程

日期: 5月11日(二)  
時間:下午 2:30-4:00

## 軟握力球課程

日期: 5月6、13日(四)  
時間:下午 2:00 -3:00

## 音樂治療課程

日期: 5月7、14、21、28日(五)

時間:上午 10:00 -11:00

地點:本中心

對象:已參加的長者

## 雜錦手工課程

日期: 5月18、25日(二)  
時間:下午 2:30-3:30

## 芬蘭木棋課程

日期: 5月20、27日(四)  
時間:下午 2:00-3:00

## e 体健服務



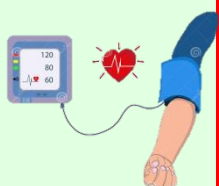
日期:5月12日(三)  
時間:下午 1:30-2:00

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:免費

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

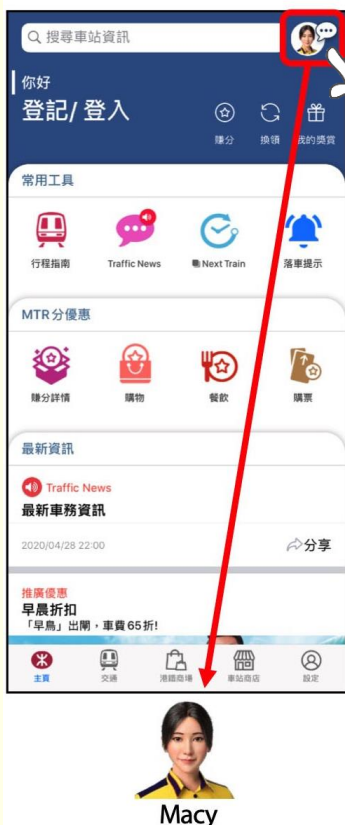




港鐵公司的 MTR Mobile 電話應用程式當中，加入了鐵路虛擬服務大使「Macy」，她可以解答有關「行程指南」、港鐵商場資訊以及「MTR 分」計劃等問題，快來試試吧。



打開程式，  
點選虛擬服務大使「Macy」頭像



輸入想去的地方  
例如將軍澳公園



「Macy」就會提供港鐵  
最快的行車路線  
及所需時間、以至最近出口。



## 智樂手機資訊站

日期: 5月15日(六)

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

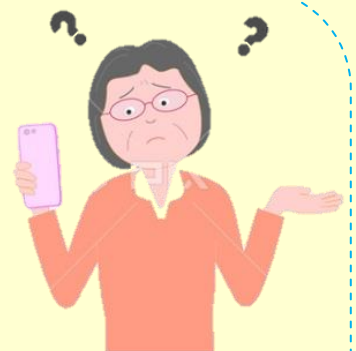
對象: 會員

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

『6 月份例會時間』

日期：2021 年 6 月 2 日(星期三) (農曆：四月廿二日)

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](mailto: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 劉璐冰 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 廿二	4 廿三	5 立夏	6 廿五	7 廿六	8 廿七	9
		9:00 5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」-軟握力球課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 「智樂天地」-音樂治療課程 14:00 五感人生	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	廿八 母親節
10 廿九	11 三十	12 四月	13 初二	14 初三	15 初四	16
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 歡樂桌遊俱樂部	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 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」-軟握力球課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 「智樂天地」-音樂治療課程 14:00 五感人生	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 智樂手機資訊站	初五
17 初六	18 初七	19 初八	20 初九	21 小滿	22 十一	23
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 歡樂桌遊俱樂部	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 「智樂天地」 -雜錦手工課程	佛誕	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」 -芬蘭木棋課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 「智樂天地」 -音樂治療課程 14:00 五感人生	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	十二
24 十三	25 十四	26 十五	27 十六	28 十七	29 十八	30
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 正視肩膊痛講座 14:00 歡樂桌遊俱樂部	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 「智樂天地」 -雜錦手工課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 五感人生	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 「智樂天地」 -芬蘭木棋課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 「智樂天地」 -音樂治療課程 14:00 生力啤酒廠 義工活動	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	十九
31 二十	6月1日 廿一	6月2日 廿二				
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 2:00 歡樂桌遊俱樂部	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 「智樂天地」 -雜錦手工課程	9:00 6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