



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2021年6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。

端午節 X 父親節

地區安老探訪(端午節)

日期：6月8日(二)

時間：下午 2:00-4:00

地點：中心活動室集合

費用：免費

內容：中心義工們為區內指定會員進行家中探訪，送贈禮物，了解近況及慶祝端午節。

負責職員：朱姑娘



我的愛爸行動

日期：6月16日(三)

時間：下午 2:00-4:00

地點：本中心

對象：中心各會員

費用：免費

內容：派發個人防疫用品，送上小小祝福，慶祝父親節。

負責職員：阿汶





同學仔班組



阿魚

耆樂藝繽紛

日期：6月24(四)、30(三)、7月8(四)、15(四)、22(四)、29(四)
 時間：上午 10:15-11:15
 名額：6名 費用：免費
 內容：嘗試簡單的畫畫技巧，感受畫畫的樂趣，一起成為一名藝術家。



阿比

樂裡尋心

日期：6月15、22、29日(二)
 7月6、13、20日(二)
 時間：上午 10:15-11:15
 名額：6名 費用：免費
 內容：在音樂中玩玩遊戲，動一動筋骨。一起創作，成為動起來的音樂家。



中「全心傳電」計劃

合資格受惠人士將獲得該年度港幣\$500的一次性電費資助。

合資格受惠人士包括：

年滿 65 歲或以上獨居/雙老長者，並正領取「綜合社會保障援助計劃」或「高額/普通長者生活津貼」、或殘疾人士。

申請人必須為：香港居民及現居於中電供電範圍。

申請日期：即日至 2020 年 9 月 30 日

所需資料：身份證、電話號碼、地址、資助文件資料及中電電費單。

(有意申請者請先致電中心與職員預約，如有疑問歡迎查詢。)



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。



又叫“忙種”，是一個典型反映農業物候現象的節氣，是二十四節氣中的第九個節氣，夏季的第三個節氣，芒種的氣溫顯著升高，雨量比較充沛。華南地區的梅雨季節即將結束，轉變為午後雷陣雨。

「芒種夏至是水節，如若無雨是旱天」

又稱“夏節”、“夏至節”，夏至之後，陰氣始生，陽氣開始衰退。此時太陽直射地面的位置幾乎直射北回歸線，北半球的日照時間最長。夏至雖表示炎熱的夏天已經到來，但還不是最熱的時候，大約再過二三十天，一般是最熱的天氣了

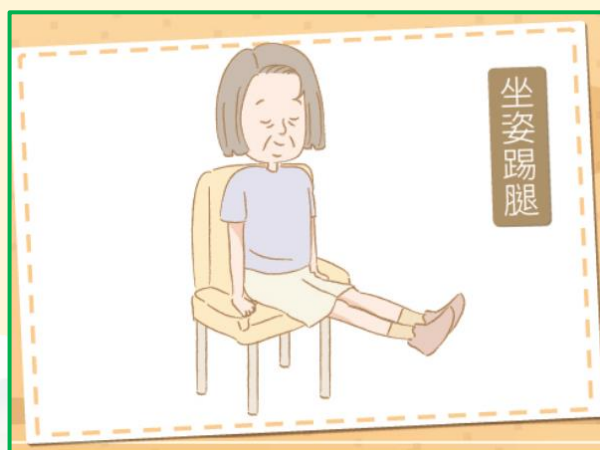
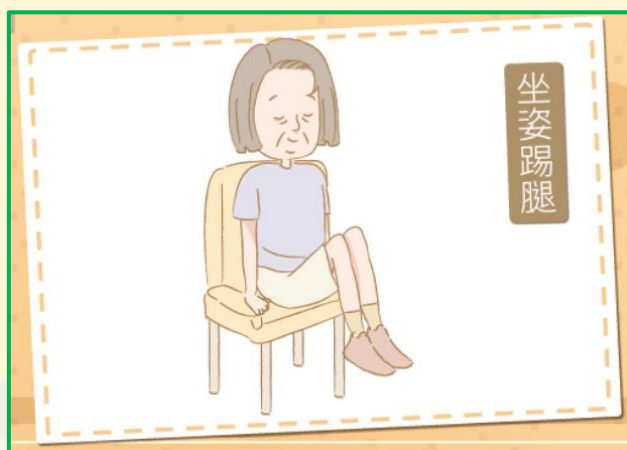


睇多面能適應體

腹部下肢訓練

隨著老年人年齡的增長，他們慢慢失去了肌肉力量，定期鍛煉肌肉力量是必要的，以保持他們的身體活力，維持日常生活，減低受傷機會。

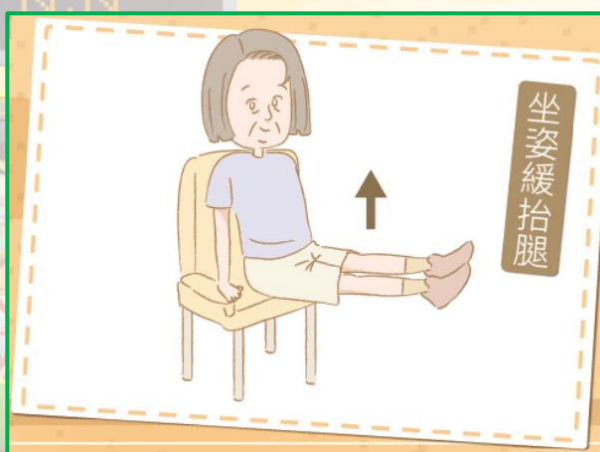
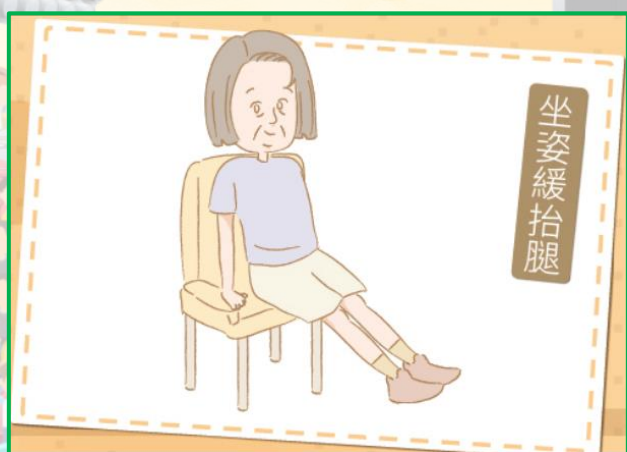
坐姿踢腿



訓練部位:腹部，大腿

身體坐直，微微向後傾，大腿離開椅面，雙手撐在椅子上幫忙保持平衡，雙腳交替踢出，過程中維持大腿離開椅面。過程可以慢，掌握控制的力

坐姿緩抬腿



訓練部位:腹部，大腿

身體坐直，微微向後傾，雙手撐在椅子上幫忙保持平衡，雙腳打直併攏，緩緩將雙腳往天花板方向抬起。

下期繼續

資料參考
Care
照顧線上
Online

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:6月10及20日(四)

時間:上午 10:15-11:15

名額: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



競技疊杯運動體驗班

日期:6月21、28日,7月5日(一)

時間:下午 2:00-3:00

內容:學習基本競技疊杯技巧

名額:8名

費用:全免

合作機構:香港競技疊杯總會

贊助:賽馬會社區持續抗逆基金-動感及健康生活計劃

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:朱姑娘、阿傑

雜錦手工課程

日期: 6月1、8、15、22日(二)
時間:下午 2:30-3:30
地點:本中心
對象:已參加的長者

芬蘭木棋課程

日期: 6月3、10、17、24日(四)
時間:下午 2:00-3:00
地點:本中心
對象:已參加的長者

音樂治療課程

日期: 6月4、11日(五)
時間:上午 10:00 -11:00

香薰課程

日期: 6月18、25日(五)
時間:下午 2:30 -3:30

端午「粽」是忘不了

日期:6月7日(一)
時間:下午 2:00-3:30



內容: 又到一年一度的端午佳節，會否想起包粽食粽的回憶？還是想起看刺激的龍舟比賽？今年因疫情關係，未能外出感受端午節氣氛，我們就一起把端午節帶回中心吧！

名額:10名 費用:免費
負責職員:實習社工-阿魚/阿沁

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。

香薰療法撫觸按摩

日期:請先電話預約
時間:每次約 15-20 分鐘。
內容: 透過香薰按摩療法改善長者痛症或情緒困擾、憂鬱，促進長者開心心情。

名額:10名
費用:免費

贊助: 中銀香港百年華誕慈善計劃

負責職員:阿汶



中心健康講座

主題:長者常見眼疾及護眼之道講座

日期:6月28日(星期一)

時間:上午 10:00

內容: 認識各種眼睛毛病的成因及實踐護眼之道，有助長者們保護眼睛的健康。

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

智樂手機資訊站



日期: 6月9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。



賽馬會友里蹤跡社區計劃
JOCKEY CLUB CARING COMMUNITIES
FOR DEMENTIA CAMPAIGN

幫緊你 幫緊你



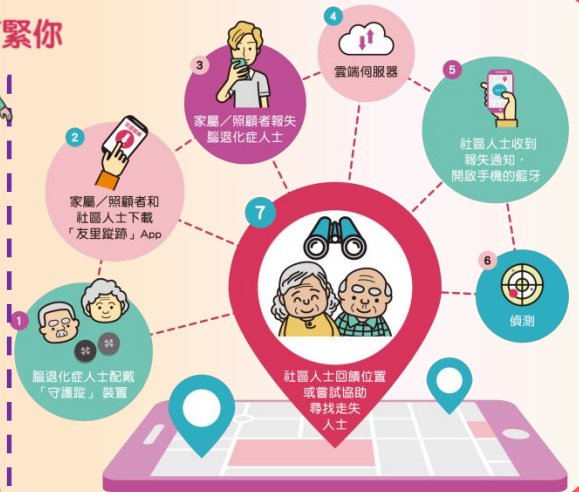
登記日期: 6 月底前

計劃目的: 支援有走失風險的長者的家庭

計劃內容: 透過「守護蹤」裝置協助照顧者尋回走失的腦退化症人士，減輕照顧壓力。

守護蹤申請條件

1. 年滿 50 歲或以上的社區人士(確認腦退化症或有認知能力退化的人士及)
2. 能獨自外出的人士及
3. 照顧者需使用智能手機



暴風雨訊號下 中心服務安排	中心服務	戶內活動	戶外活動
1 號風球 / 黃雨	✓	✓	✓
3 號風球 / 紅雨	✓	✓	✗
8 號風球 / 黑雨	✗	✗	✗

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



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

『7 月份例會時間』

日期：2021 年 7 月 7 日(星期三) (農曆: 五月廿八日)

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 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
		2 廿二	3 廿三	4 廿四	5 芒種	
		9:00 6月中心月訊派發	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	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	6 廿六
7 廿七	8 廿八	9 廿九	10 五月	11 初二	12 初三	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 端午「粽」是忘不了	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 地區安老探訪 21-22 (端午節) 「智樂天地」 -雜綿手工課程	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 10:15 ★健腦健樂聰明 圈 「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	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	13 初四
14 初五	15 初六	16 初七	17 初八	18 初九	19 初十	20
端午節	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 樂裡尋心 14:30 「智樂天地」 -雜綿手工課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 我的愛爸行動	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」 -芬蘭木棋課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:30 「智樂天地」 -香薰課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	十一 父親節
21 夏至	22 十三	23 十四	24 十五	25 十六	26 十七	27
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 ★競技盃運動體驗班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 樂裡尋心 14:30 「智樂天地」 -雜綿手工課程	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 耆樂藝繽紛 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 14:30 「智樂天地」 -香薰課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	十八
28 十九	29 二十	30 廿一	7月1日 廿二	7月2日 廿三	7月3日 廿四	7月4日 廿五
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 長者常見眼疾及 護眼之道講座 14:00 ★競技盃運動體驗班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 樂裡尋心	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 耆樂藝繽紛	香港特別行政區成立紀念日	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:30 「智樂天地」 -香薰課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	
7月5日 廿六	7月6日 廿七	7月7日 小暑				
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 ★競技盃運動體驗班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 樂裡尋心	9:00 7月中心月訊派發 14:30 「智樂天地」 -茶道課程				