



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心 2021年7月份通訊



每名合資格可獲分期發放總額\$5000 電子消費券，以鼓勵及帶動本地消費。

資格準則:在 2021 年 6 月 18 日或之前年滿 18 歲，在港居住的香港永久性居民及新來港人士。

儲值支付工具:



登記日期

最快 7 月 4 日 – 8 月 14 日電子登記 (7 月 5 日開始書面收表)

領取消費券



第一期: 最快 8 月 1 日發放 - \$2000
第二期: 最快 10 月 1 日發放 - \$2000
第三期: 最快 12 月 16 日發放 - \$1000
(需完成第一、二期消費券)

第一期: 最快 8 月 1 日發放 - \$2000
第二期: 最快 10 月 1 日發放 - \$3000

領取途徑

拍卡領取
(便利店、超市、八達通服務站、
公共交通補貼領取站、
八達通 Apps)

透過手機應用程式直接存入帳戶

所需資料: 1)身份證, 2)本地流動電話號碼(可收短訊), 3)電子支付工具帳號

網頁: www.consumptionvoucher.gov.hk
熱線: 18 5000



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:即日起至 2021 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。)





同學仔班組



大家好！大家可以叫我阿寶，來自明愛專上學院的實習社工。6月至8月中我會在中心和大家玩不同的遊戲，未來也會舉辦不同的小組活動。歡迎大家同我玩下和聊天，請大家多多指教！

腦動耆兵

日期：6月23(二)、28(一)、7月7(三)、7月14日(三)

時間：上午 10:15-11:15

名額：6名 費用：免費

內容：透過遊戲延緩長者的記憶衰退速度，增進社交能力，從而提升生活質素。

人生回顧列車

日期：6月25日(二)

7月2、9、16日(五)

時間：上午 10:15-11:15

名額：6名 費用：免費

內容：透過相片、遊戲方式帶領組員懷緬過去，提升他們的自尊和能力感。

大家好，我叫阿樂，是明愛專上學院的實習社工學生。我會同阿寶在中心實習至八月中。黎緊我會在星期一至五在中心同大家傾下偈同大家玩下，希望在中心見到大家。



大家好，我是溫凱嵐，大家可以叫我阿嵐。我是來自中文大學進修學院的實習學生。我在六月至八月中將會在中心實習。歡迎大家來中心找我玩，聊天。希望之後可以認識各位，大家多多指教~



我是鄭文豪，考下大家！「生活，靜靜似是湖水」大家知唔知道係邊首歌的歌詞呢？如果你知道，歡迎下來中心找我。由6月至8月，我都會在中心實習，還會舉辦懷舊金曲的活動，如果大家都對音樂有興趣，快點進來找我詳訴喇！



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。



「小暑」是中國傳統曆法中二十四節氣之一，「小暑」的日子是跟據黃經來計算。太陽一年裡在恆星間或天球劃過的軌道稱為黃道，以360度黃經來量度。意思是「暑氣至此尚未極也」，天氣日漸炎熱但還未去到最熱的時候。

大暑時天氣甚烈於小暑，炎熱至極。也是喜溫作物生長速度最快的時期。大暑是一年中最高溫的節氣正值中伏前後，大地上熱氣蒸騰，酷氣難耐，香港氣溫平均達30度以上。大暑亦是雷陣雨最多的時節，時常出現大雨及行雷閃電。



體適能多面睇

腹部下肢訓練

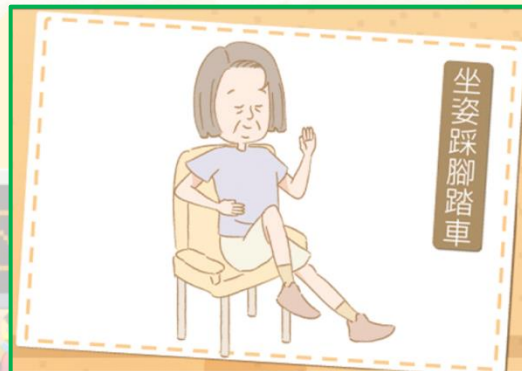
坐姿膝碰肘



訓練部位:腰腹部，大腿

身體坐直，雙手放在耳後，抬起左大腿，身體扭轉，讓左側膝蓋與右手手肘相碰；身體轉正，再換邊右膝與左手手肘相碰。交替進行。

坐姿踩腳踏車



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，讓大腿離開椅面，開始像踩動腳踏車般動著雙腳。

運動不只能幫助關節活動，更重要的是預防肌肉萎縮的發生。久坐久臥的長者也需要預防肌肉萎縮，就算是平時簡單的站立，其實都是一種對於肌肉的刺激。當四肢肌肉的活動量減少，我們的肌肉便會開始流失、失去力氣，肌力的下降最後就會導致肌肉萎縮，對此長者進行關節與四肢的復健運動就相當重要。

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:7月 21及 28 日(三)

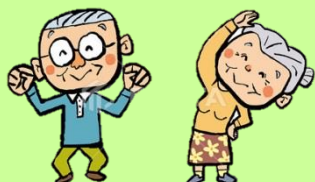
時間:上午 10:15-11:15

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



拍出新天地

日期:7月 12(一)、19(一)、24(六)、26(一)、8月 2 日(一)

時間:下午 2:00-3:30



內容:老友記透過短片的形式去表達自己的想法，一同享受拍攝的樂趣，製作屬於我們的短片，創造一個屬於我們的回憶！

名額: 8 名

費用:全免

負責職員: 實習社工-阿樂/阿寶

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

茶道課程

日期: 7月7、14、21、28日(三)

時間:下午 2:30-3:30

地點:本中心

對象:已參加的長者



香薰課程

日期: 7月2、9、16、23日(五)

時間:下午 2:00-3:00

地點:本中心

對象:已參加的長者



中心健康講座

主題:長者常見眼疾及護眼之道講座

日期:7月13日(星期二)

時間:下午 2:00

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

中心健康講座

主題:記憶力與你講座

日期:7月22日(星期四)

時間:下午 2:00

內容:隨著年齡增長，發覺記性差了，中心護士會為您講解如何保持良好的記憶力及處理記性差的方法。

名額:10名

費用:免費

負責職員:護士劉姑娘



劉姑娘

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



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。

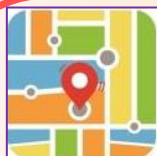
科技e學堂

智樂手機資訊站



日期: 7月27日(二)
 時間: 下午 2:00-3:00
 內容: 為各位老友記提供最新科技資訊, 解決各大小疑難雜症。
 地點: 本中心
 對象: 會員

費用: 免費
 名額: 共 8 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

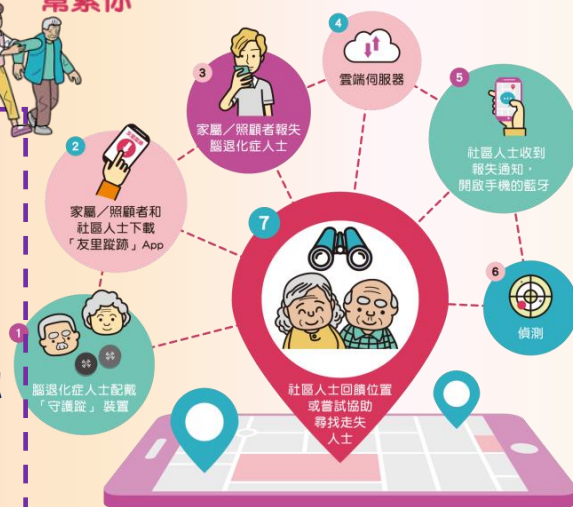
幫緊你 幫緊你



登記日期: 7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

『8 月份例會時間』

日期: 2021 年 8 月 4 日(星期三) (農曆: 六月廿六日)

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 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

保良局方譚遠良健樂中心

2021年07月份活動時間表

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日
5	廿六	6	廿七	7	小暑	8	廿九	9	三十	10	六月	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		11
		10:15 樂裡尋心		10:15 腦動耆兵		10:15 耆樂藝繽紛		10:15 人生回顧列車				
				14:30 「智樂天地」 -茶道課程		14:30 懷樂享音		14:30 「智樂天地」 -香薰課程				初二
12	初三	13	初四	14	初五	15	初六	16	初七	17	初八	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		18
10:15 耆樂無窮		10:15 樂裡尋心		10:15 腦動耆兵		10:15 耆樂藝繽紛		10:15 人生回顧列車		14:30 拍出新天地		
14:30 拍出新天地		14:00 長者常見眼疾及 護眼之道講座		14:30 「智樂天地」 -茶道課程		14:30 懷樂享音		14:30 「智樂天地」 -香薰課程				初九
19	初十	20	十一	21	十二	22	大暑	23	十四	24	十五	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		25
10:15 耆樂無窮		10:15 樂裡尋心		10:15 ★健腦健樂聰明圈		10:15 耆樂藝繽紛		14:30 「智樂天地」 -香薰課程		14:30 拍出新天地		
14:30 拍出新天地		14:30 懷樂享音		14:30 「智樂天地」 -茶道課程		14:00 記憶力與你講座						十六
26	十七	27	十八	28	十九	29	二十	30	廿一	31	廿二	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		
10:15 耆樂無窮		14:00 智樂手機資訊站		10:15 ★健腦健樂聰明圈		10:15 耆樂藝繽紛						8月1日
14:30 拍出新天地				14:30 「智樂天地」 -茶道課程		14:30 懷樂享音						廿三
8月2日	廿四	8月3日	廿五	8月4日	廿六							
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:00 8月中心月訊派發								
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		14:30 「智樂天地」 -茶道課程								
10:15 耆樂無窮												

★ 註冊體適能教練教授