



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2021年8月份通訊

## 最新消息

### 恢復中心為本偶到服務的安排

按社署 29/6 發出指引，因應疫情整體上漸趨緩和，以及考慮到市民大眾和服務使用者的需要，所有由社會福利署資助的中心為本福利服務單位，包括各長者、殘疾人士、家庭服務、青少年及社區服務單位等所提供的偶到服務，以及在服務單位內供公眾人士使用的地方（如資源角、遊戲角等），已於本年 2/7 起在現有基礎上恢復服務。中心會繼續參考衛生署衛生防護中心發出的相關指引作執行服務之安排。

**保良局**  
**賣旗日** 11.AUG 2021 八月 星期三 WED  
PO LEUNG KUK FLAG DAY  
同心共融 善與人同



活動行政費由保良局董事會成員贊助，善長捐款將全數用於保良局逾三百個服務單位，提供多元化服務，以支援基層及弱勢社群

本年賣旗日謹訂於 **2021年8月11日(星期三)** 於全港各區舉行，以「同心共融·善與人同」為主題，冀凝聚多方力量，同心協力籌募善款，繼續積極為深受疫情影響的不同社群提供各類支援服務。

賣旗日向來是本局善款重要來源之一，是次活動行政費由保良局董事會成員贊助，善長捐款將全數用於保良局逾三百個服務單位，以支援基層家庭、兒童、青少年、長者、殘疾人士、病友等有需要人士。

中心感謝各位義工多年來參與戶外賣旗，以及各善長踴躍支持賣旗日，冀望今年繼續努力為有需要人士籌集資源，同心行善。





# 活動精彩回顧

## 茶道



## 雜錦手工



## 香薰

網上  
彩色版



# 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。

「立秋」時間是 8 月 7 日。立秋前後，由於盛夏餘熱未消，仍然非常炎熱，故有「秋老虎」之稱。而清晨和晚間的空氣已經開始稍稍涼爽，但由於降雨量比之前減少了，所以溫度有時甚至會比小暑或大暑更高；穿衣亦不宜太多，避免影響身體對轉季的適應力。



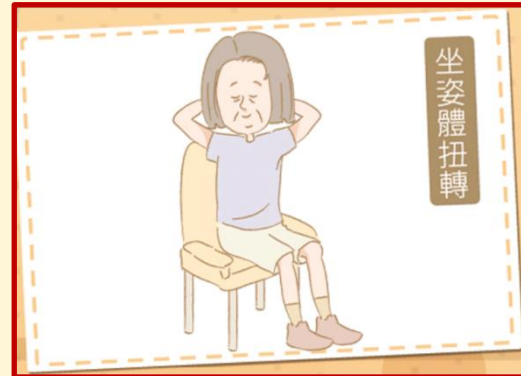
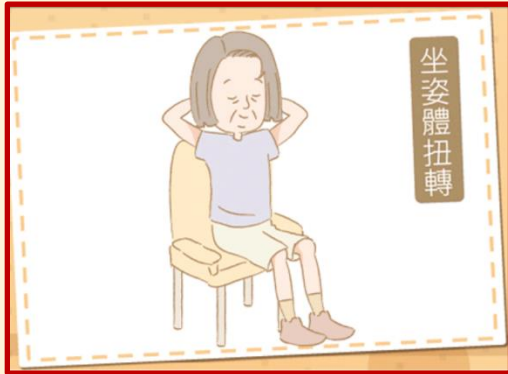
「處暑」今年時間是 8 月 22 日。「處」含有躲藏、終止的意思，秋季名義上已經來臨，但暑氣仍未完全消退，俗稱「爭秋奪暑」。處暑時節，氣溫慢慢下降，雨量逐漸減少，早晚溫涼，中午氣溫仍然很高。



# 睇多面能適應體

## 腹部下肢訓練

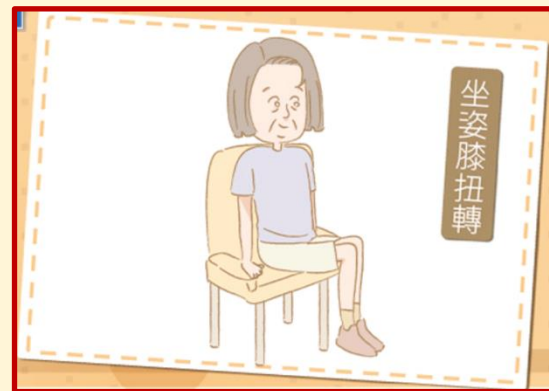
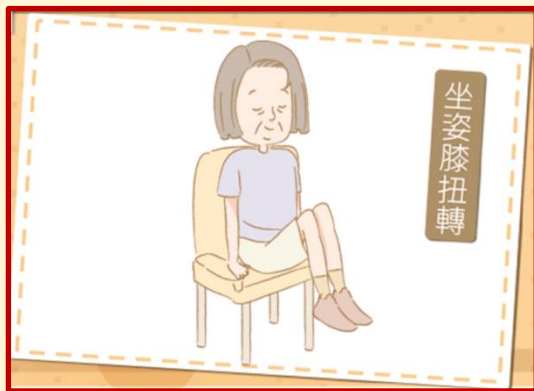
### 坐姿體扭轉



訓練部位:腰腹部

身體坐直，雙手放在耳後，腳踩穩不動，扭轉軀幹到左側，保持正常呼吸，維持 10 秒，再扭轉身體到右側。

### 坐姿膝扭轉



訓練部位:腹部，大腿

身體坐直，雙腳併攏合上彎曲提起，大腿離開椅面，身體不動，將併攏的雙腳移往左邊，點一下地面，再移往右邊，交替進行。也可以將雙腳併攏抬起到與地面平行，再做扭轉，每邊各做 10 下。

肌肉流失是老化過程中不可避免的情況，但只要改善一下生活習慣，便可減慢肌肉流失速度，例如恆常運動，不單可以保持肌肉質量，以及預防和改善肌肉流失的情況，亦有助增加體力、加強心肺功能、保持柔軟度、改善平衡等。

下期繼續

資料參考  
Care  
照顧線上  
Online

# 中心偶到活動

## 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:8月18及25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



## ★健身室會藉指導課

時間:需與職員相約時間



	月費	節費
會員	HK\$150.00	HK\$30.00
非會員	HK\$160.00	HK\$40.00

內容:參加者必須先完成3堂指導課(節費)，才可以使用健身室服務。

使用健身室時可選用節費或月費。

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



## U3A 吉祥「魚」意穿珠班

日期:8月13日(五)、17日(二)、20日(五)、24日(二)、27日(五)

時間:下午 2:00 (Zoom 網上同步)

名額:10位

費用:免費

內容:透過網上同步直播，讓長者可以多參與網上學習方式，教授有年年有餘的吉祥意味金魚擺設。

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:朱姑娘、阿傑

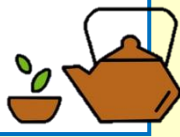
### 茶道課程

日期: 8月4、11日(三)

時間:下午 2:30-3:30

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:8月18日(星期三)

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

### 桌上遊戲智多 FUN

日期:8月19、26日(四)

9月2、9日(四)

時間:下午 2:30-3:30

名額:8名

費用:免費

內容:透過玩桌上遊戲，協助維持他們積極的生活，延緩身體機能下降，並跟朋友齊齊動腦筋、考反應。

負責職員:阿欣



### 中心健康講座

主題:腦退化知多些講座

日期:8月25日(星期三)

時間:下午 2:00

內容:腦退化症是一種大腦疾病，我們應該從患者的角度去認識，從而可以更有效地協助他們日常生活。

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。

## 雙截棍體驗班

日期:8月16、23日 30日(一)

9月6日(一)

時間:下午 2:00-3:00

內容:學習雙節棍的基礎訓練,更可了解雙節棍的歷史。

地點:中心活動室

名額:8名

費用:免費

合作機構:傑出武術暨音樂藝術中心

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



## 科技e學堂 智樂手機資訊站

日期:8月21日(六)

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:請先向負責職員預約時間,每次諮詢為15-20分鐘。



## 擴大項目資助範圍

### 關愛基金第四階段放寬牙科資助

- ☑ 65歲或以上並領取「長者生活津貼」;或
- ☑ 75歲或以上於五年前或更早曾參與此項目長者提供第二次免費服務;
- ☑ 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;

關愛基金

長者牙科服務資助項目

#### 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)

## 惡劣天氣下 中心服務安排

惡劣天氣下,中心活動安排有所變動,請各會員按自身地區的天氣、路面交通及安全情況,決定是否前往中心接受服務或致電聯絡中心職員。

	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	✗	✗	✗

# 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, 我地會盡快聯絡你, 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

## 定期更新個人資料

各位會員, 為確保中心提供各會員適切的服務, 如果您最近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

## 緊急聯絡人資料



經濟狀況: 綜援、高齡津貼...



居住狀況: 獨居、與子女共住...



電話/地址



## 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

『9 月份例會時間』

日期: 2021 年 9 月 1 日(星期三) (農曆: 七月廿五日)

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

# 保良局方譚遠良健樂中心

# 2021年08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
2	廿四	3	廿五	4	廿六	5	廿七	6	廿八	7	立秋	
				9:00 8月中心月訊派發		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		8
				9:45 精裝健體操								
				14:30 「智樂天地」 -茶道課程		14:30 懷樂享音						七月
9	初二	10	初三	11	初四	12	初五	13	初六	14	初七	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 保良局賣旗日		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		9:30 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		15
10:15 耆樂無窮				9:45 精裝健體操				14:00 U3A吉祥「魚」意穿珠班				
				14:30 「智樂天地」 -茶道課程		14:30 懷樂享音						初八
16	初九	17	初十	18	十一	19	十二	20	十三	21	十四	
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		22
14:00 雙截棍體驗班		14:00 U3A吉祥「魚」意穿珠班		10:15 ★健腦健樂聰明圈		14:30 桌上遊戲智多FUN		14:00 U3A吉祥「魚」意穿珠班		14:00 智樂手機資訊		十五
				14:00 長者常見眼疾及 護眼之道講座								
23	處暑	24	十七	25	十八	26	十九	27	二十	28	廿一	
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		29
14:00 雙截棍體驗班		14:00 U3A吉祥「魚」意穿珠班		10:15 ★健腦健樂聰明圈		14:30 桌上遊戲智多FUN		14:00 U3A吉祥「魚」意穿珠班				
				14:00 腦退化知多些講座								廿二
30	廿三	31	廿四	9月1日	廿五							
9:30 早晨健樂站				9:00 9月中心月訊派發								
9:45 精裝健體操												
14:00 雙截棍體驗班												

★ 註冊體適能教練教授