



## 四價流感疫苗 注射服務

有興趣之會員於9月7日(二)上午9時起可先致電中心登記，有確實日期及時間後，職員會個別聯絡參加者約時間。到中心填寫表格。

日期: 10月中後期

時間: 待定

地點: 本中心

內容: 採用四價流感疫苗，由註冊護士注射疫苗。

名額: 150人

費用: 免費 (50歲或以上)

\$190 (12歲至49歲人士)

備註

1. 參加者注射時須攜帶身份證及會員證。
2. 不適合不能作肌肉注射者(如服用抗凝血藥物人士)。
3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人，在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射。

(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回。)



## 中銀中秋節「關懷長者」 義工探訪

日期: 9月18日(六)

時間: 待定

集合地點: 本中心活動室

內容: 中心義工們將會聯同中銀義工一齊為區內指定會員進行家中探訪，送贈禮物，了解近況及慶祝中秋佳節。

費用: 免費

合作單位: 中銀義工隊

負責職員: 朱姑娘



## 堅樂與你賀中秋 義工探訪

日期: 9月17日(五)

時間: 上午10:00

集合地點: 本中心活動室

內容: 堅樂小學學生義工到中心探訪，表演及玩遊戲。祝各位中秋節快樂。

費用: \$10

名額: 10名

合作單位: 堅樂小學

負責職員: 阿傑



## 【\$2搭車優惠】 樂悠卡申請



政府公佈\$2 乘車優惠的合資格年齡，由 65 歲放寬至 60 歲，只要成功申請「樂悠卡」即可由 2022 年 2 月 27 日起享用 \$2 乘車優惠。第二批出生年份為 1958 年人士由即日起至 30 日已經接受申請，各位 60 至 64 歲的朋友們不要錯過此優惠。



「樂悠卡」印有合資格受惠人士的個人相片及中英文姓名，每名合資格人士只可持有 1 張。合資格人士可透過「八達通 App」手機應用程式或郵寄表格遞交申請。

各位可按右述申請時間表遞交申請。如選擇填表方式，可到港鐵客務中心非付費區及輕鐵客務中心、政府資助的長者地區中心、長者鄰舍中心及長者活動中心索取表格，填妥後放入隨附的免郵費回郵信封寄出。收到申請後，會收到短訊提供申請參考編號。

申請日期	出生年份
2021年8月2日至31日	1957年
2021年9月1日至30日	1958年
2021年10月1日至31日	1959年
2021年11月1日至30日	1960年
2021年12月1日至31日	1961年
2022年1月1日起	將於3個月內滿60歲

### 拎取表格:

保良局劉陳小寶長者地區中心 藍田社區綜合大樓一樓

電話: 2177 6299

保良局劉陳小寶耆暉中心

觀塘樂華南邨輝華樓地下 109 至 120 室

電話: 2796 1129

## 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。



「白露」時間是 9 月 7 日。白露是秋天的節氣，夜間氣溫下降較快而令到水氣開始凝結成露水，露水晶瑩剔透，因呈白色而得名。白露時節，夏季的熱空氣漸被秋季的冷空氣取代，日照時間較短，氣溫下降較快。

「秋分」今年時間是 9 月 23 日。秋分剛好是秋季的中間點，如春分般，晝夜時間長短再次相等。是反映季節變化的重要節令。秋風涼爽，一般秋分之後的降雨量亦不會高，但是「一場秋雨一場寒」，氣溫隨著秋雨而進一步下降。



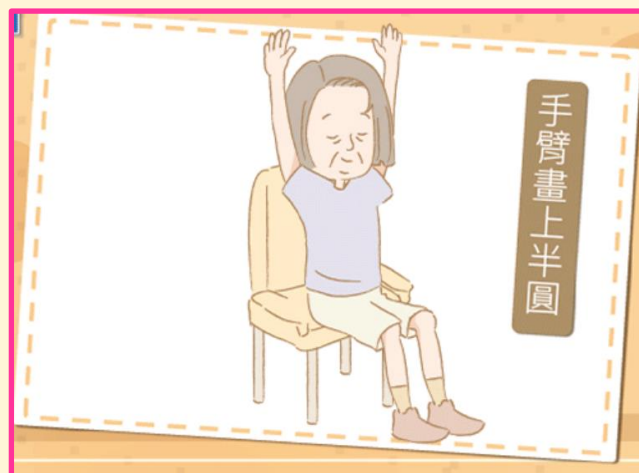
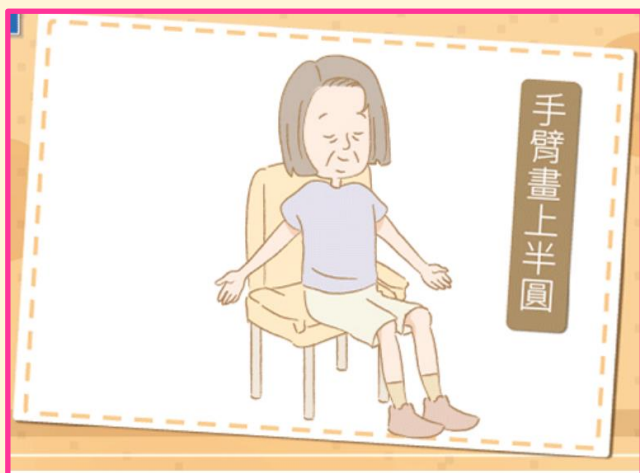
# 睇多面能適應

## 腹部下肢訓練



坐姿的時候亦不要忘記可以花點時間訓練手臂肌肉啊!

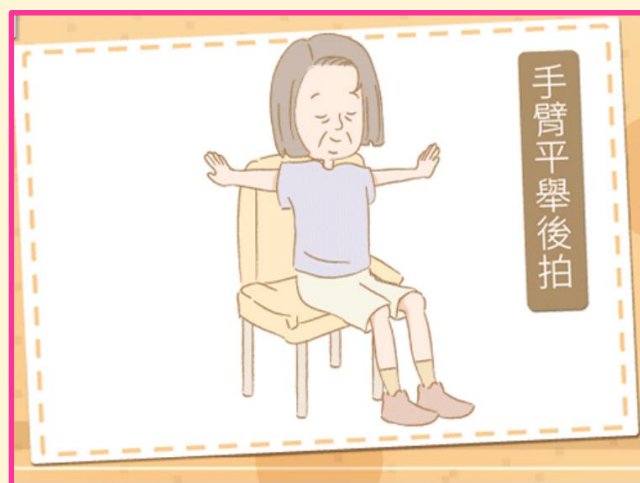
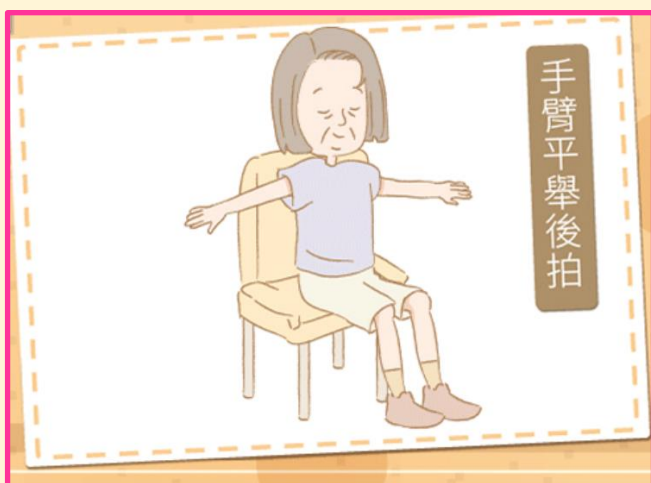
### 手臂畫上半圓



訓練部位: 肩膊及手臂

身體坐直，將手臂平伸至兩側，大幅度地揮舞往上往下畫圓，上下來回 10 下，3 組。

### 手臂平舉後拍



訓練部位: 肩膊及手臂

身體坐直，將手臂平伸至兩側，掌面向後方，開始往後拍，前後來回 10 下，3 組。

# 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:9月29、10月6日(三)

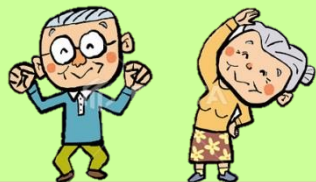
時間:上午 10:15-11:15

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



## 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



## 智方便( iAM Smart)應用程式 簡介會

日期:9月6日(一)

時間:上午 10:00-10:30

內容:認識「智方便」流動應用程式, 介紹如何註冊、及其安全/私隱事項。(於中心以視像形式進行)

名額:15名

費用:免費

合辦機構: OGCIO 政府資訊科技總監辦公室

負責職員:阿欣

智方便  
iAM Smart



政府資訊科技總監辦公室  
Office of the Government Chief Information Officer

## 智樂手機資訊站

日期:9月10日(五)

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。



## 中心健康講座

主題: 正視肩膊痛講座

日期:9月23日(四)

時間:下午 2:00

內容:認識肩部的護理及減低關節僵硬的方法、示範肩部運動。

名額:10名

費用:免費

合辦機構:衛生署



## 中心健康講座

主題: 不倒翁預防跌倒講座

日期:9月29日(三)

時間:下午 2:00

內容: 解說引致跌倒的因素及後果, 實行預防跌倒的方法, 跌倒後的正確處理及跟進方法。

名額:10名

費用:免費

負責職員: 護士劉姑娘



劉姑娘

## 桌上遊戲智多 FUN

日期:9月2、9日(四)

時間:下午 2:30-3:30

名額:上個月已報名的參加者

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



## 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。

# 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

## 飛鏢課程

日期: 9月7、14、21日(二)  
時間:下午 2:00-3:30  
地點:本中心  
對象:已參加的長者

## 音樂治療課程

日期: 9月2、9、16、23日(四)  
時間:上午 9:30-11:00  
地點:本中心  
對象:已參加的長者

## 芬蘭木棋課程

日期: 9月28、10月5日(二)  
時間:下午 2:00-3:30  
地點:本中心  
對象:已參加的長者



## 擴大項目資助範圍

### 關愛基金第四階段放寬牙科資助

關愛基金

長者牙科服務資助項目

- ☑ 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；

### 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

居住狀況: 獨居、與子女共住...

經濟狀況: 綜援、高齡津貼...

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

『10 月份例會時間』

日期: 2021 年 10 月 6 日(星期三) (農曆:九月初一日)

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9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
		1 廿五	2 廿六	3 廿七	4 廿八	
			9:30 「智樂天地」- 音樂治療課程 14:30 桌上遊戲智多FUN	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	5 廿九
6 三十	7 白露	8 初二	9 初三	10 初四	11 初五	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 「智方便」應用程式簡介會 14:00 雙截棍體驗班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 「智樂天地」- 飛標課程	9:00 希慎身體檢查 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 「智樂天地」- 音樂治療課程 14:30 桌上遊戲智多FUN	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	12
13 初七	14 初八	15 初九	16 初十	17 十一	18 十二	
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」- 飛標課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 「智樂天地」- 音樂治療課程 14:00 電影欣賞	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 堅樂與你賀中秋 義工探訪	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 中銀中秋節「關懷長者」義工探訪	19
20 十四	21 十五	22 十六	23 秋分	24 十八	25 十九	
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」- 飛標課程	中秋節翌日	9:30 「智樂天地」- 音樂治療課程 14:00 正視肩膊痛講座	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	26
27 廿一	28 廿二	29 廿三	30 廿四	10月1日 廿五	10月2日 廿六	
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 10:00 基督教牙科講座 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 10:15 ★健腦健樂聰明圈 14:00 不倒翁預防跌倒講座	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 電影欣賞	國慶日	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	10月3日 廿七
10月4日 廿八	10月5日 廿九	10月6日 九月				
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」- 芬蘭木棋課程	9:00 10月中心月訊派發 10:15 ★健腦健樂聰明圈				