



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2021年10月份通訊

2021/22



季節性流感疫苗

## 四價流感疫苗 注射服務

日期: 10月12日(二)

時間: 下午1:30開始 (請按籌號時間)

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 (已滿額)

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。)



## 第二期 消費券 派發及期限

在7月4日至7月17日完成電子登記的市民, 如選用支付寶、Tap&Go 或 WeChat Pay HK, 10月1日會收到3000元消費券, 有效期至今年12月31日。而選用八達通的市民, 10月1日會收到2000元消費券, 需到指定地方拍卡領券, 並於最遲2022年2月28日或之前, 累積4000元「合資格消費」, 方可以領取第三期消費券1000元。

期數	金額	有效期	日期
第1期	HK\$2,000	7個月	2021年8月1日或9月1日
第2期	HK\$2,000	5個月	2021年10月1日或11月1日
第3期	HK\$1,000	不設限期	2021年12月16日或2022年4月1日



期數	金額	有效期	日期
第1期	HK\$2,000	5個月	2021年8月1日或9月1日
第2期	HK\$3,000	3個月	2021年10月1日或11月1日



# 活動精彩回顧

## 中銀義工「關懷長者心」義工探訪



### 福利工作員—傑仔

### 臨別贈言



大家好，今日我要跟大家講再見了，由11月開始，我會到保良局位於將軍澳的喜悅會繼續工作。在方譚遠良健樂中心不經不覺工作已經5年，在這期間，不論在中心旅行、體適能運動班及各興趣班組，都非常感謝各位老友記支持及包容，除了令我個人得到成長外，也為我帶來一段段美好的美憶。最後感謝中心主任、同事們一直給予我無限機會及「正能量」，才能成為今天的我。最後祝各位身體健康，工作愉快！

## 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。



「寒露」今年在10月8日，是二十四節氣中的第十七個節氣。在香港，寒露只是稍稍變涼，沒有北方氣溫轉變明顯，平均氣溫仍有26度左右，維持早晚稍涼而中午氣溫較高的乾爽天氣，有時因寒流南下出現一些陰雨天，秋高氣爽，最適合進行登高遠足的活動。

「霜降」今年在10月23日，是秋天最後的一個節氣，是指天氣漸冷，大地開始產生霜了。香港平均氣溫約24度，此時氣溫已經較前低，天氣亦漸見涼爽，愈來愈接近冬天，日夜溫差大，建議注意保濕及保暖。



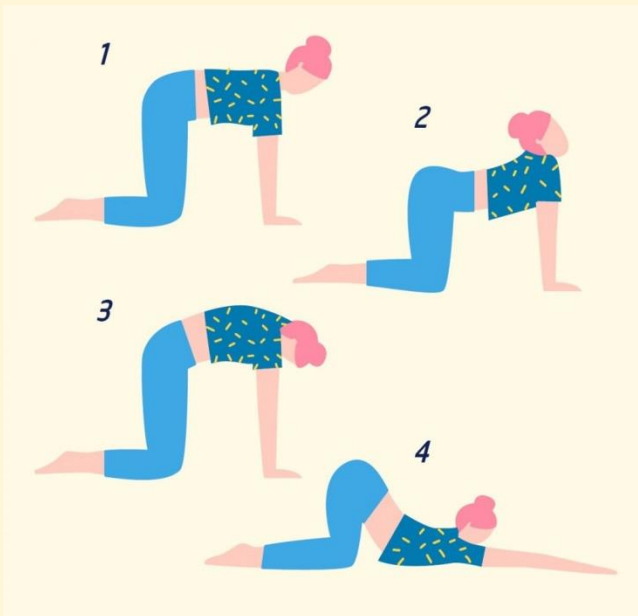
# 睇多面能適體

## 睡前鬆一鬆



想維持肌肉與關節的柔軟度，不一定要上健身室，在家也能做到，以下這 3 種伸展動作，主要用於伸展肌肉，達到舒緩緊繃感的效果。只需在睡前花 10 分鐘就可完成，但如果床鋪太軟，建議還是在地上鋪瑜珈墊，亦比較不會受傷。

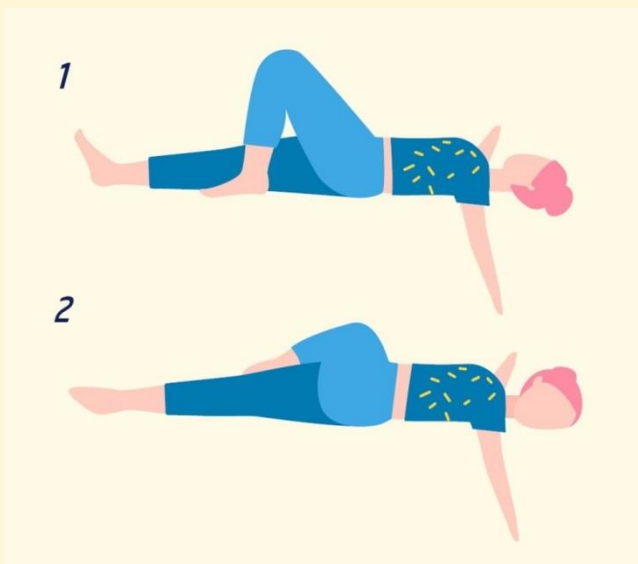
### 貓式：柔軟頸部、肩膀及脊椎



1. 四足跪姿，手臂及大腿垂直於地面
  2. 吸氣，將背部下凹，視角上揚
  3. 吐氣，將背部上拱，下巴收向胸口
  4. 重複 2 至 3 次，共 5 次，搭配呼吸
  5. 吐氣，讓雙手向前延伸，使下巴及胸口靠近地板，呼吸 5 次
- (貼士：胸口貼地部分不要過於勉強，感覺到達極限即可。)

### 脊椎伸展：

矯正脊椎及骨盆，放鬆肩膀、腰、背及腹部



1. 面朝上平躺，左腳曲膝、腳板貼地，雙手向兩側延伸
2. 配合吐氣，將左膝轉向右側，頸部緩緩轉向左側
3. 停留 5 個呼吸，換邊操作

# 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

## 競技疊杯運動體驗班

日期:10月21、28日(四)  
11月4、11日(四)

時間:下午 2:00-3:00

內容體驗競技疊杯的基礎訓練。

地點:中心活動室

名額:8名 費用:免費

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



## ★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



## 中心健康講座

主題: 流感大流行講座

日期:10月18日(一)

時間:下午 2:00

內容:認識流感、禽流感與流感大流行的分別，防備流感大流行及禽流感的方法，以及個人及環境衛生的習慣，例如洗手、佩戴口罩。

名額:10名

費用:免費

合辦機構:衛生署



## 智樂手機資訊站

日期:10月23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: 婦女健康行多步講座

日期:11月1日(一)

時間:下午 2:00

內容:認識婦女常見的生理問題，以乳癌及子宮頸癌作例子，從而帶出普查的概念及重要性。

名額:10名

費用:免費

合辦機構:衛生署



## 中心健康講座

主題: 認識糖尿病講座

日期:10月27日(三)

時間:下午 2:00

內容: 認識糖尿病的成因、誘發因素、徵狀及併發症，以及預防及治療糖尿病的原則。

名額:10名

費用:免費

負責職員: 護士劉姑娘



劉姑娘

## ★普及健體運動

日期:10月20日(星期三)

時間:下午 2:00-4:00

地點:本中心

名額:10名

費用:\$10

內容:由體適能教練教授有益身心健康運動。

合作機構:康文署

負責職員:阿傑



## 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。

## 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

### 園藝課程

日期: 10月8、15、22、29日(四)

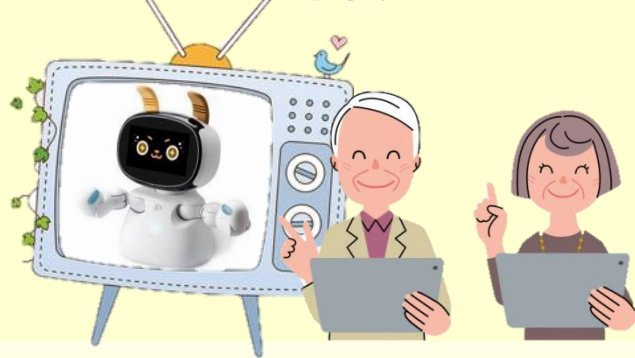
時間:下午 2:30-4:00

地點:本中心

對象:已參加的長者



## 智SMART老友記數碼體驗



日期: 10月4(一),6(三),11(一),13日(三)

時間: 上午 10:15-11:15

地點: 本中心

名額: 8 名

費用: 免費(服務券使用者)

內容: 教授長者使用數碼產品的應用程式、與智能機械仔凱比互動

負責職員: 阿欣



## 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

『11 月份例會時間』

日期: 2021 年 11 月 3 日(星期三) (農曆:九月廿九日)

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10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
4 廿八	5 廿九	6 九月	7 初二	8 寒露	9 初四	
		9:00 10月中心月訊派發 10:15 智「Smart」長者外展數碼計劃 10:15 ★健腦健樂聰明圈	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」-園藝課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	10 初五
11 初六	12 初七	13 初八	14 初九	15 初十	16 十一	
9:30 早晨健樂站 10:15 智「Smart」長者外展數碼計劃	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 13:30 流感針疫苗注射	9:30 早晨健樂站 10:15 智「Smart」長者外展數碼計劃	<b>重陽節</b>		9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 「智樂天地」-園藝課程	17 十二
18 十三	19 十四	20 十五	21 十六	22 十七	23 霜降	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 流感大流行講座	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 14:00 普及健體運動	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 競技疊杯運動體驗班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 「智樂天地」-園藝課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 智樂手機資訊站	24
25 二十	26 廿一	27 廿二	28 廿三	29 廿四	30 廿五	
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	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 認識糖尿病講座	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 競技疊杯運動體驗班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 「智樂天地」-園藝課程	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	31 廿六
11月1日 廿七	11月2日 廿八	11月3日 廿九				
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 婦女健康行多步講座	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 11月中心月訊派發				