



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心 2021 年 11 月份通訊

樂悠咭申請

出生年份為 1960 年人士由即日起至 11 月 30 日已可申請，1957 及 1958 年出生而仍未申請樂悠咭的合資格人士記得盡快遞交申請，以確保能如期在明年 2 月 27 日起享用二元乘車優惠。

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。如申請人在收到有關短訊後 10 日或在完成申請後四星期仍未收到樂悠咭，請致電查詢熱線 (2266 2222)。



領取表格：

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

齊歡共慶長者日 2021

每年 11 月第三個星期日被定為「長者日」，藉此表揚長者為社會貢獻，提倡積極晚年、老有所為的訊息。2021 年「長者日」為 11 月 21 日(星期日)，據過往經驗，當日 65 歲或以上的長者憑有效長者咭可享有各乘車優惠，詳情可留意稍後公佈。



各位會員於 11 月 20 日(六)

上午 10:00-11:00

憑有效會員證到中心，可領取小禮物一份。
(先到先得，送完即止)

負責職員: 阿汶



活動精彩回顧



數碼體驗



芬蘭木棋



園藝



流感疫苗注射 2021 順利完成

本年度舉行的流感疫苗注射已於10月12日順利完成，感謝各位會員支持，並配合當日的防疫措施安排。再次祝各位身體健康。



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。



「立冬」在今年11月7日，傳統上是以二十四節氣“立冬”作為冬季的開始，也是生氣開始閉蓄，萬物進入休養的時節。通過冬季的休養，期待來年的興旺吉祥。其氣候，風雨、濕度、氣溫等此時處於轉折點上，從秋季向冬季氣候轉變。

「小雪」在今年11月22日，是冬季第二個節氣，意味着降水漸增、寒流活躍，提醒人們該禦寒保暖了。由於夜間時間越來越長，天氣時常陰冷晦暗，心情容易受到影響，多聽音樂、曬曬太陽及參加娛樂活動，有助為生活增添樂趣。



睇多面能適體



風雨無阻 跑不停息



因疫情停辦一屆、闊別香港兩年多的「渣打馬拉松」賽事剛於上月 24 日完成。近年跑馬拉松成時尚，在長者界中也激起濃烈興趣，今次為大家介紹一位來自北京的關景學。

風雨無阻 跑 60 多場全馬

關景學年過七旬，23 年來跑了 60 多場全程馬拉松（約 42 公里），參加過 15 屆北京馬拉松，4 次獲年齡組第一，3 次獲年齡組第二，全馬個人最好成績 2 小時 56 分。能取得如此佳績與持續不懈的練習有關。23 年風雨不改，清晨 5 點天還沒亮，他就開始在公園熱身了。



1996 年與跑步結緣，當時他是紡織廠工人，「但身體很差，跑幾步就上氣不接下氣」。在年紀相同卻熱愛跑步的老孟帶動下，他開始有規律的長跑，一開始只能跟在隊伍後面，幾公里下來腿抽筋、肌肉痛，這樣日復一日，如今他卻跑過世界各地的著名馬拉松，也不斷刷新自己的紀錄。

量力而為 跑步前先體檢

很多長者最先開始跑步都是為了鍛鍊身體、增強體質，後來才把跑步當成一種樂趣和生活狀態。但運動專家也提醒在跑步健身前要做一個全面體檢，對自己的身體狀況進行評估，並建議 60 歲以上的初學者，可以先從走路開始，每天逐漸增加距離。堅持一段時間後，感覺腿部力量和心肺功能提高了，再從慢走變為快走，逐漸增加速度。

希望這個仍然在奔跑的故事能啟發大家：別說自己現在開始太晚。只要堅持跑步，永遠不嫌晚！

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：11月11及18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：阿汶

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：阿汶



競技疊杯運動體驗班

日期：11月18、25日、
12月2、9日(四)

時間：下午 2:00-3:00

內容：體驗競技疊杯的基礎訓練。

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

中心健康講座

主題：淺談高血壓講座

日期：11月17日(三)

時間：下午 2:00

內容：認識高血壓的成因、誘發因素、徵狀及併發症，以及預防及治療高血壓的原則。

名額：10名

費用：免費

負責職員：護士劉姑娘



劉姑娘

智樂手機資訊站

日期：11月27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：阿欣

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。



飛鏢同樂日

日期：11月10日(星期三)

時間：下午 2:00-3:00

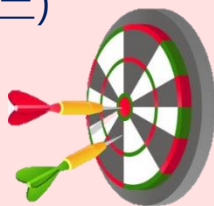
地點：本中心

名額：8名

費用：免費

內容：介紹飛鏢玩法，教授擲鏢技巧，體驗飛鏢運動樂趣。

負責職員：阿汶



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



★普及健體運動

日期：11月24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：11月23、30日、
12月7、14日(二)

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

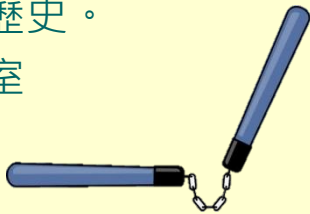
名額：8名

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



U3A 續 FUN 燈籠穿珠班

日期：11月12日、19日、26日、
12月3日、10日(五)

時間：下午 2:00(Zoom 網上同步)

地點：本中心

名額：10名

費用：\$50

內容：透過網上同步直播，讓長者可以多參與網上學習方式，教授色彩繽紛及有置物用途的燈籠擺設。

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

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

中心 IP PHONE
電話號碼
3701 7800



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: 方曉欣

撰稿: 方曉欣、黎健汶

『12 月份例會時間』

日期: 2021 年 12 月 1 日(星期三) (農曆:十月廿七日)

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 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11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
				3	廿九	4	三十	5	十月	6	初二	
				9:00	11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	
						9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	7
						14:00	競技疊杯運動 體驗班					立冬
8	初四	9	初五	10	初六	11	初七	12	初八	13	初九	
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	14
				14:00	飛鏢同樂日	10:15	★健腦健樂聰明圈	14:00	U3A 繽FUN燈籠 穿珠班			初十
						14:00	競技疊杯運動 體驗班					
15	十一	16	十二	17	十三	18	十四	19	十五	20	十六	
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	21
				14:00	淺談高血壓講座	10:15	★健腦健樂聰明圈	14:00	U3A 繽FUN燈籠 穿珠班	10:00	齊歡共慶長者日	十七
						14:00	競技疊杯運動 體驗班(新)					長者日
22	小雪	23	十九	24	二十	25	廿一	26	廿二	27	廿三	
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	28
		14:00	雙截棍體驗班	14:00	普及健體運動	14:00	競技疊杯運動 體驗班	14:00	U3A 繽FUN燈籠 穿珠班	14:00	智樂手機資訊站	廿四
29	廿五	30	廿六	12月1日	廿七							
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:00	12月中心月訊派發							
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:30	早晨健樂站							
		14:00	雙截棍體驗班	9:45	精裝健體操							