



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2021 年 12 月份通訊

## 安心出行

政府於上月公布，由 12 月 9 日起，使用「安心出行」流動應用程式的規定將擴展至所有受《預防及控制疾病（規定及指示）（業務及處所）規例》（第 599F 章）規管的處所，亦即自當天起，所有進入有關處所的顧客或使用者均須先使用「安心出行」流動應用程式掃描「安心出行」場所二維碼，料會如現時進入政府處所一樣，只有 12 歲以下及年滿 65 歲人士才可選擇「填紙仔」，其他人士均須掃描安心出行。



### 9/12 起須使用安心出行場所：

現時受第 599F 章規管的場所，即全港所有食肆、酒吧、健身中心、電影院、博物館、主題公園、遊戲機中心、公眾溜冰場、桌球館及公眾保齡球場、表演場所、美容院及按摩院、夜總會、卡拉 ok 場所、麻將天九耍樂處所、體育處所、泳池、酒店及酒店賓館、郵輪等等。

※有關措施以政府最新安排及公布為準

資料來源



## 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







# 活動精彩回顧

## 普及健體運動



## 園藝班



## 飛鏢同樂日



# 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。



大雪標誌着仲冬時節正式開始，在今年的12月7日到來。古人之所以將這個節氣命名為“大雪”，是因為“雪”是水汽遇冷的產物，代表寒冷與降水。這節氣的特點是氣溫顯著氣溫下降、降水增多，並不是表示這個節氣期間會下很大的雪。

「冬至」在今年12月21日，是二十四節氣中最早制訂出的一個。冬至標示着太陽新生、太陽往返運動進入新的循環，所以古人把冬至看作“大吉之日”，在時年八節當中，冬至的重要程度不亞於立春歲節。



# 睇多面能適體



## 發病防護 護暖保冬



天氣開始轉涼，各位老友記除了注意保暖，原來清晨起床也有學問呢！心臟科專科醫生劉育港表示，秋冬期間，天氣轉冷令血管末梢收縮，血壓容易驟升，觸發急性心血管病。



劉育港醫生

### 發病最易清晨起床

清晨六至九時最易心臟病發，因起床時人體血壓較低，若由平臥急促站起，身體肌肉和腦部不夠血，或暈眩及跌倒。劉醫生建議長者、長期病患等高危人士，早上醒來要分三部曲下床：

- 一、清醒後，身體平躺五至十秒才坐起身；
- 二、坐起後，定一定才下床；
- 三、站起身，再定一定才開始走動，讓身體慢慢適應。



### 充分熱身宜前運動

寒冷天氣做運動要先熱身，以免血壓轉變太急，觸發心臟病。劉育港建議長者先做柔軟體操舒展手腳，才緩步行，再慢慢加快步速。劉醫生提醒，不少長者忽略冠心病先兆，行路時心口作悶、無故出汗、氣促應盡快求醫，及早治療和提防。



資料來源

東網



# 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：中心開放時間

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：12月9、16、23、30日(四)

時間：上午 10:15-11:15

名額：8名

費用：\$60

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



## 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：皮膚問題講座

日期：12月6日(一)

時間：下午 2:00

內容：認識長者常遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及其治理方法

名額：10名

費用：免費



地點:中心活動室  
負責職員:阿汶

## 中心健康講座

主題：肌少症及衰老症的預防講座

日期：12月21日(二)

時間：下午 2:00

內容：認識肌少症的成因、誘發因素、徵狀，以及預防及治療肌少症的原則。

名額：10名

費用：免費

負責職員：護士劉姑娘



劉姑娘

## 地區安老探訪

日期：12月15日(三)

時間：下午 2:00-4:00

集合地點：本中心活動室

費用：免費

內容：中心義工們為區內指定會員進行家中探訪，送贈禮物，了解近況及慶祝冬至。

負責職員：朱姑娘

## 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。



## 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)

# 科技e學堂

「安心出行」流動應用程式由公眾自行掃描場所內的二維碼，以記錄進出的日期<sup>14</sup>和時間<sup>15</sup>。有見程式的使用範圍已擴展至各類處所，不如讓我們重溫一下使用方式。

Google Store Apple Store



程式下載

## 記錄出行方法



① 進入安心出行應用程式首頁，並點擊紅圈位置



② 掃描場所展示的特定二維碼



③ 離開場所時，按下應用程式「離開」按鈕。

## 智樂手機資訊站

日期：12月18日(六)

時間：上午10:15-11:15

內容：老友記手上雖有部智能電話，但又不曉得從何入手使用，視像電話又未必識用，再加上受疫情影響，鄰里朋友未必能夠幫到您。現在我們可以為您進行諮詢，解答種種手機問題。

地點：本中心

對象：會員

費用：免費

名額：共4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。





# 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

## 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。

1號風球 / 黃雨



3號風球 / 紅雨



8號風球 / 黑雨



## 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

『1 月份例會時間』

日期: 2022 年 1 月 5 日(星期三) (農曆:十二月初三)

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 羅銀笑 黎健汶 韓運清 朱惠玲

黃少豪 方春霞 方春艷 鄧文艷 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12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	廿七	2	廿八	3	廿九	4	十一月	
				9:00	12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	5
				9:45	精裝健體操	14:00	競技盃運動 體驗班	14:00	U3A 繽FUN燈 籠穿珠班	14:00	週六電影欣賞	
												初二
6	初三	7	大雪	8	初五	9	初六	10	初七	11	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	12
14:00	皮膚問題講座	14:00	雙截棍體驗班	14:00	iPad齊齊玩	10:15	★健腦健樂聰明圈	14:00	U3A 繽FUN燈 籠穿珠班	14:00	週六電影欣賞	
												初九
13	初十	14	十一	15	十二	16	十三	17	十四	18	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	19
14:00	懷舊金曲精選	14:00	雙截棍體驗班	14:00	安老地區探訪	10:15	★健腦健樂聰明圈	14:00	米蘭棋齊齊玩	10:15	智樂手機資訊站	
						14:00	競技盃運動 體驗班					十六
20	十七	21	冬至	22	十九	23	二十	24	廿一	25	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			
9:45	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			26
14:00	懷舊金曲精選	14:00	肌少症及衰老症 的預防講座	14:00	iPad齊齊玩	10:15	★健腦健樂聰明圈	14:00	米蘭棋齊齊玩		聖誕節	
						14:00	競技盃運動 體驗班					廿二
27	廿四	28	廿五	29	廿六	30	廿七	31	廿八	1月1日	廿九	
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			1月2日
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			
14:00	懷舊金曲精選			14:00	iPad齊齊玩	10:15	★健腦健樂聰明圈	14:00	米蘭棋齊齊玩		元旦	
												三十
1月3日	十二月	1月4日	初二	1月5日	小寒							
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:00	1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	懷舊金曲精選			9:45	精裝健體操							