



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2022 年 1 月份通訊



2021 年在霎眼間過去了，在此祝大家新年快樂！新冠肺炎不經不覺已肆虐全球接近兩年。本港疫情雖未根絕，但不幸中的萬幸是情況已趨緩和。在防疫及社交距離限制下，以往的生活模式總算逐步恢復。亦正因如此，大家更珍惜此時此刻，和親朋好友見面的分分秒秒。

新一年的到來，你我依然在疫境中互相扶持、打氣。縱使隔著口罩，看不清對方容貌和表情，但透過互相關心和問候，溫暖仍能切切實實傳達到對方心中。相信再難過的日子，最終也會過去，期望很快再見大家親切的笑容。

願 2021 的時間齒輪，帶走疾病、痛苦、壓力、焦躁和不爽，願 2022 的快車，裝滿幸福的美酒，快樂的餐具，健康的食品，和睦輕鬆的空氣。特邀請你一起乘坐，開始我們又一年，美好的旅程！

## 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



## 安老探訪活動



## 雙截棍班



## 穿珠班



# 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。



小寒在今年的1月5日，意思是天氣寒冷，卻還沒有到極點。生活上，小寒之前要做好防寒抗寒準備，儲存食物，準備衣物；小寒一到，要做好日常保暖。養生中，小寒是進補的最佳時節，但並非吃大量的滋補品就可以，而需要針對性，並且要有一定的節制性。

1月20日的大寒，是二十四節氣中的最後一個節氣，表示天氣寒冷到極致的意思。這時節的天氣乾燥少雨，吹西北季候風，肉類不易變質且蚊蟲不多，最適合風乾製作臘味，故有“臘月”、“臘冬”等別稱。



# 睇多面能適體



## 室內娛樂體育之圭——飛鏢 (止)



飛鏢運動據說最早起源於羅馬帝國時代。軍團的士兵們在戰事閒暇之餘發明的一種競賽遊戲。對於現今的高齡化社會及普遍運動不足的現象，用來復健身體機能及防止老人癡呆也有一定效能，因此飛鏢運動已不再只是一種競賽遊戲，而是不分男女老幼，富有教育性的生涯活動。

### 飛鏢的基本知識

Softdarts，中文為軟式飛鏢。是指從距離靶面紅心約 244 公分所設置的投擲線位置，使用三支飛鏢，就各鏢落點之分數區域來計分，所進行的一項運動。依照不同的玩法各有不同的計分方式。



### 鏢靶的計分方式

飛鏢靶面是由 1~20 的數字配置，並再細分為兩倍區三倍區，讓我們透過右圖一起認識靶面啦！



資料來源 

### 歡欣迎聖誕花絮



### 中心飛鏢隊



# 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：1月13、20、27日(四)、  
2月10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：4名

費用：免費

贊助：中銀香港百年華誕慈善計劃

負責職員：阿欣



## 智SMART老友記數碼體驗

日期：1月7、14、21、28日(五)

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

負責職員：阿欣



## 中心健康講座

主題：膽固醇及痛風知多點講座

日期：1月18日(二)

時間：下午 2:00

內容：認識膽固醇及痛風的成因、誘發因素、徵狀，以及預防、治療膽固醇及痛風的原則。

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：1月25日(二)

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，了解近況及慶祝農曆新年。

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

馬會宣布透過其慈善信託基金撥捐 2700 萬元推行賽馬會「智融易」長者數碼支援計劃，派發智能手機予 2 萬名基層長者，連 12 個月免費流動通訊基本服務，同時會為長者提供使用指導。受助者參加計劃費用全免，但須經過社工約見作簡單審批，並非先到先得。我們一起簡單了解一下計劃內容及申請條件。



申請者須符合 4 項資格準則：

- 1) 正接受社會福利署綜合社會保障援助（綜援）計劃援助
- 2) 審批資格時年滿 65 歲
- 3) 非居住於安老院舍而未擁有智能手機
- 4) 經由參與計劃的 12 間社福機構轄下的長者地區中心及長者鄰舍中心所屬社工轉介，及經由相關 18 間長者地區中心審批



參與計劃的觀塘區長者地區中心及長者鄰舍中心如下：

中心名稱	地址	電話
明愛觀塘長者中心	九龍觀塘翠屏邨翠榕樓地下 11-14A 室	2727-3189
真光苑長者地區中心	九龍觀塘翠屏道 3 號 4 字樓	2357-9963
順安長者地區中心	九龍觀塘順安邨安逸樓地下 13-14 號	2727-1234

## 查詢詳情

如想查詢計劃詳情，可致電 3142 2415

（辦公時間：星期一至日上午 9 時至下午 6 時）

資料來源



## 智樂手機資訊站

日期：1 月 15、29 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 20-30 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

中心 IP PHONE  
電話號碼  
3701 7800



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。



	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	✗	✗	✗

## 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  
『2 月份例會時間』



手機查閱

日期: 2022 年 2 月 9 日(星期三) (農曆:正月初九)

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 朱惠玲

黃少豪 方春霞 方春艷 鄧文艷 韋綺文

## 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

# 2022年1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	十二月	4	初二	5	小寒	6	初四	7	初五	8	初六	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:00	1月中心月訊派發	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9
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	
14:00	懷舊金曲精選	14:00	iPad齊齊玩	9:45	精裝健體操	10:15	★健腦健樂聰明圈	10:15	智「Smart」長者外展數碼計劃	14:00	週六電影欣賞	初七
10	初八	11	初九	12	初十	13	十一	14	十二	15	十三	
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	16
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	
14:00	懷舊金曲精選	14:00	iPad齊齊玩	14:00	米蘭棋齊齊玩	10:15	★健腦健樂聰明圈	10:15	智「Smart」長者外展數碼計劃	10:15	智樂手機資訊站	十四
17	十五	18	十六	19	十七	20	大寒	21	十九	22	二十	
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	23
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	
14:00	懷舊金曲精選	14:00	膽固醇及痛風知多點	14:00	米蘭棋齊齊玩	10:15	★健腦健樂聰明圈	10:15	智「Smart」長者外展數碼計劃	14:00	週六電影欣賞	廿一
24	廿二	25	廿三	26	廿四	27	廿五	28	廿六	29	廿七	
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	30
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	
14:00	懷舊金曲精選	14:00	地區安老探訪	14:00	米蘭棋齊齊玩	10:15	★健腦健樂聰明圈	10:15	智「Smart」長者外展數碼計劃	10:15	智樂手機資訊站	廿八
31	廿九	1/2	正月	2/2	初二	3/2	初三	4/2	初四	5/2	初五	
9:30	早晨健樂站	農曆新年假期		農曆新年假期		農曆新年假期		9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	6/2
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											初六
7/2	初七	8/2	初八	9/2	初九							
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:00	2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							
				9:45	精裝健體操							

★ 註冊體適能教練教授