



## 防疫知多少



### 安心出行紅黃碼介紹:

政府於 8 月 23 日正式實行「疫苗通行證」的「紅碼」及「黃碼」功能，如持有「紅碼」或「黃碼」的顧客沒有遵守要求進入指定場所即屬犯罪，最高可被罰款 1 萬元，而處所負責人亦有權拒絕有關人士進入指定處所。

#### 「紅碼」人士:

- ▲ 所有確診者，無論是海外入境或本地人士皆屬「紅碼」
- ▲ 這些人士無法進入指定場所，並應按要求進行隔離，不得離開隔離場所。
- ▲ 在第六及第七天（或其後連續兩天）在快速測試獲陰性結果，並在網站作自我申報，則屬完成隔離。
- ▲ 未接種或只接種了一劑新冠疫苗的人士，他們需在隔離地點完成 14 天的隔離期才算作完成隔離。

#### 「黃碼」人士:

- 🟡 適用於海外入境人士抵港時檢測時陰性結果的人士，在抵達香港的頭 3 天安心出行將現「黃碼」。
- 🟡 離開檢疫酒店後，他們於醫學監察期間容許在社區有限度活動。

被區分為「紅碼」及「黃碼」人士不能進入受 599F 章規管的處所及指定處所，列表如下:

- ⊘ 餐飲業務處所（包括酒吧 / 酒館）、遊戲機中心、浴室、健身中心、遊樂場所、室內公眾娛樂場所、派對房間、美容院及按摩院、會址、夜店 / 夜總會、卡拉 OK 場所、麻將天九耍樂處所、室內體育處所、泳池、郵輪、室內活動場所、髮型屋及宗教處所。
- ⊘ 須在可行情況下以目視方式檢查「疫苗通行證」的處所，即戶外公眾娛樂場所、戶外體育處所及戶外活動場所。
- ⊘ 安老院、殘疾人士院舍、學校和指定醫療處所。

# 實習同學介紹

大家好！我叫阿雪，是港專的實習社工學生。八月至十二月都會在中心實習，為大家服務，歡迎大家找我聊天，未來多多指教，祝大家身體健康！

香港專業進修學院實習社工



大家好，我叫阿臻，是來自香港專業進修學校嘅實習社工，直到十二月我都會在中心實習，平時喜歡玩桌遊同聽歌，歡迎大家在這幾個月到中心找我及參加我策劃的活動。

香港專業進修學院實習社工



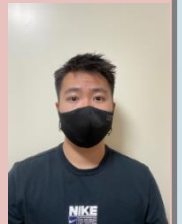
大家好，我是實習社工羅曉頤，大家可以叫我阿頤！很開心可以認識大家！逢星期一、二及五我都會在中心和大家見面傾偈以及帶領一些小組活動，希望各位老友記可以繼續在社區內健康快樂的生活，請各位多多指教！

明愛專上學院實習社工



大家好!我是實習社工學生陳穎彰，今年九月中旬至明年一月上旬逢星期一、二、五，都在中心。在實習期間將會舉辦一些小組活動，希望大家踴躍參加，同時盼望在中心和大家見面及認識了解大家，請大家多多指教

明愛專上學院實習社工



## 「福」來穿珠班

日期：暫定 11 月中開始

時間：下午 2:00-4:00

內容：由麥瑞群(群群)老師教授

各位穿雙面福字吊飾。

名額：8 名

費用：\$100

負責職員：朱姑娘



## 奶粉售賣

售賣時間：中心開放時間

加營養



\$185/罐

如有需要，

請先致電詢問相關產品資料。

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



\$230/罐

# 體適能多面睇

## 下交叉你要知

下交叉綜合症是常見的都市病之一，這個症狀的主要成因是不良的坐姿或肌力不足，導致下半部不同肌群張力出現失衡。一般常見患上交叉綜合症的族群為久坐的上班族或經常穿著高跟鞋的女士，這症狀會引發姿勢不良，常見的有骨盆前傾和膝關節過度伸展等姿勢。

長期處於該不良姿勢會引發慢性下背痛，梨狀肌綜合症或膝關節勞損等問題。如果想改善該症狀，除了改善姿勢以外，亦可以拉伸繃緊的肌肉以及強化和激活身體較弱的肌肉去舒緩不適感，以下將介紹 3 個伸展和強化動作去改善患者的姿勢。

### 1) 髖屈肌伸展:

此動作開始姿勢為半跪於地上，兩邊膝頭呈 90 度屈曲，挺直背部，雙手叉腰、屁股向前推並微微向後傾，直至有拉扯感覺。

此動作可重複 2-3 組，維持該動作大約 20-30 秒，左右腳交替。

### 2) 橋式:

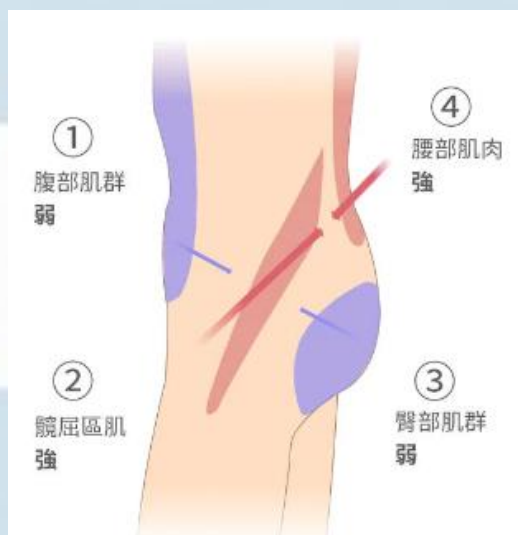
此動作可增強和激活臀部肌肉，開始動作為背部平躺在地面或牀上，慢慢抬高臀部而身體保持挺直。到達最高點時維持 1-2 秒，再緩緩下放。

此動作可重複 3 組，每組 10-12 次。

### 3) 屈膝抱胸:

此動作可舒緩背部、呼吸肌和脊椎的壓力，開始動作為仰臥的姿勢，然後慢慢把雙膝彎曲，儘量把雙膝抱在貼近胸前的位置，上背肌肉微微彎曲。

此動作可重複 2-3 組，可維持該動作大約 15-20 秒。



圖片來源:

HEHO  
Health & Hope



# 中心偶到活動

受疫情影響，中心活動或有變動

敬請留意中心的最新安排及中心公告

## 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：請先電話預約

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



## 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：阿琪



## ★健身室會籍指導課

時間：需與教練相約時間

	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：阿琪



## 樂齡友聚魔力橋

日期：10 月 5、12、19、26 日

時間：下午 2:15-3:00 / 3:15-4:00

內容：透過玩米蘭牌鍛練腦袋的靈活度及運算，擴闊社交圈子。

名額：每時段 4 名

費用：免費

負責職員：阿欣



## 飛鏢同樂日

日期：10 月 8、15、22、29 日

時間：下午 2:30-4:00

地點：本中心

名額：4 名

費用：\$40

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：阿欣、阿琪



## 「與痛共舞」互助小組

日期：10月11至12月6日

(逢星期二，共8節)

時間：上午9:45-11:15

內容：透過不同興趣活動(包括拉筋運動、香味、手工和繪畫等)認識痛症及其帶來的情緒，學習接受痛症，建立自信心「與痛共舞」。

名額：6名

費用：\$10

負責職員：實習社工-阿頤

## 「人生後花園」

日期：10月21至12月23日(逢

星期五，共8節)

時間：下午2:00-3:30

內容：透過接觸植物去認識生命週期，反思及肯定生命及自我的價值和意義，建立正向積極的態度去面對生命及死亡。

名額：6名

費用：\$10

負責職員：實習社工-阿頤

## 「金匙」往日懷緬小組

日期：10月11至12月13日(逢

星期二，共8節)

時間：下午2:00-3:30

內容：透過日常生活事物、相片和遊戲方式，與長者重溫往昔時光。

名額：6名

費用：\$10

負責職員：實習社工-阿彰

## 「腦」友記齊登「六」小組

日期：10月21至12月16日(逢星

期五，共8節)

時間：上午09:45-11:15

內容：透過多元化訓練，包括健腦操、坐椅運動、簡單繪畫和卡牌遊戲，以延緩退化。

名額：6名

費用：免費

負責職員：實習社工-阿彰

## 老友樂融融

日期：10月13至11月17日(逢

星期四，共6節)

時間：下午2:30-3:30  
內容：透過遊戲及活動，增進參加者的友誼，建立良好社交，促進社交發展。

名額：6名

費用：\$20

負責職員：實習社工-阿雪

## 社交「耆」彩

日期：10月13至11月17日(逢星期

四，共6節)

時間：上午9:45-11:00  
內容：透過手工(紙黏土,和諧粉彩,擴香石)及桌遊，促進參加者的社交發展及協助放鬆心情。

名額：6名

費用：\$30

負責職員：實習社工-阿臻

# 樂悠卡分階段接受申請

## 受惠長者

- 60-64 歲香港居民
- 65 歲或以上人士

## 怎樣享用優惠

### 60-64 歲香港居民:

未來 3 個月內滿 60 歲的合資格人士及 60 至 64 歲香港居民，可即時申請樂悠卡。

### 65 歲或以上香港居民：

65 歲或以上人士現時可繼續使用不記名的長者八達通或個人八達通享用優惠。65 歲或以上香港居民必須於 2022 年 6 月 1 日起於指定日期分階段申請樂悠卡，以繼續享用二元乘車優惠。當收到樂悠卡後，應轉用該卡享用二元乘車優惠。政府將稍後公布取消長者八達通及個人八達通享用二元乘車優惠的日期。

## 樂悠卡申請日期及申請方法:

申請日期	出生年份
2022 年 10 月 1 日至 31 日	1952
2022 年 11 月 1 日至 30 日	1951
2022 年 12 月 1 日至 31 日	1950



**\$2 乘車優惠**  
60歲或以上香港居民  
樂悠卡申請詳情

●  **八達通應用程式**  
Via Octopus App

或 OR

●  **郵寄表格遞交申請**  
By posting the application form

(i) 於樂悠卡網頁下載  
Download from the JoyYou Card webpage

(ii) 於指定地點領取 (見樂悠卡網頁)  
Available at designated locations  
(Details on JoyYou Card webpage)

[www.octopus.com.hk/joyyou](http://www.octopus.com.hk/joyyou)



資料來源

運輸署 5 月 16 日公告

# 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

## 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  
逢星期三上午 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 何友琪

撰稿：方曉欣 何友琪

『11 月份例會時間』

日期：2022 年 11 月 2 日(星期三) (農曆:十月初九)

可在當日於中心索取月訊一份

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 劉潞冰 方曉欣 何友琪 羅銀笑 朱惠玲

黃少豪 方春霞 方春艷 韋綺文 周美好



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

# 2022年10月份活動時間

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日
				5	初十	6	十一	7	十二	8	寒露	
				9:00	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
				9:30	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	
				14:15	樂齡友聚魔力橋					10:00	健康檢測站	十四
										14:30	飛鏢同樂日	
10	十五	11	十六	12	十七	13	十八	14	十九	15	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	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	
		9:45	與痛共舞	14:15	樂齡友聚魔力橋	9:45	社交耆彩	13:30	流感針注射	14:30	飛鏢同樂日	廿一
		14:00	金匙往日懷緬			14:30	老友樂融融					
17	廿二	18	廿三	19	廿四	20	廿五	21	廿六	22	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	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	
		9:45	與痛共舞	14:15	樂齡友聚魔力橋	9:45	社交耆彩	9:45	腦友記齊登六	14:30	飛鏢同樂日	霜降
		14:00	金匙往日懷緬			14:30	老友樂融融	14:00	人生後花園			
24	廿九	25	十月	26	初二	27	初三	28	初四	29	初五	
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	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	
		9:45	與痛共舞	14:15	樂齡友聚魔力橋	9:45	社交耆彩	9:45	腦友記齊登六	14:30	飛鏢同樂日	初六
		14:00	金匙往日懷緬			14:30	老友樂融融	14:00	人生後花園			
31	初七	1/11	初八									
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	與痛共舞									
		14:00	金匙往日懷緬									

受疫情影響，中心活動或有變動，敬請留意中心的最新安排及中心公告