



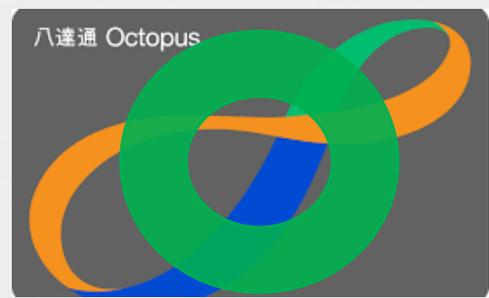
## 記得換「八達通」

資料來源: **星島網**  
www.singtao.com

八達通「逾期更換行政費」將於今年 11 月 15 日生效，最快 2023 年 11 月 15 日起徵收。八達通會提供最少 3 個月的通知期，當客戶拍卡消費時，聽到提示聲響，便應前往指定地點更換新卡。舊卡中的餘額及大部份八達通服務及優惠將自動轉移至新卡。3 個月的通知期過後，舊八達通卡將會失效。

推出的「逾期更換行政費」在 3 個月的通知期過後，客戶仍可於 1 年寬限期內退回已失效的舊卡或免費更換新卡。其後，八達通將從失效的舊卡餘額及按金中，每年扣除港幣 20 元 的「逾期更換行政費」，直至這兩筆款項被完全扣除為止。

各位老友記記得檢查一下自己八達通，如果發現自己的八達通是不記名長者八達通或舊式八達通，可能每年會被扣除 20 元，如果想知道自己的八達通是否需要更換，可前往指定港鐵站或商場內的「八達通服務站」進行查詢。



## 左鄰右「你」長者日

2022 年長者日為 11 月 20 日(星期日)，

目的為表揚長者對社會的貢獻，並提倡積極晚年，老有所為的訊息。

根據過往經驗，當日 65 歲或以上的長者憑有效長者咭，可享有乘車優惠，以及不同商戶提供的消費優惠，詳情可留意稍後政府消息公佈。



會員於 11 月 18 日(五)

下午 14:30-15:30

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)

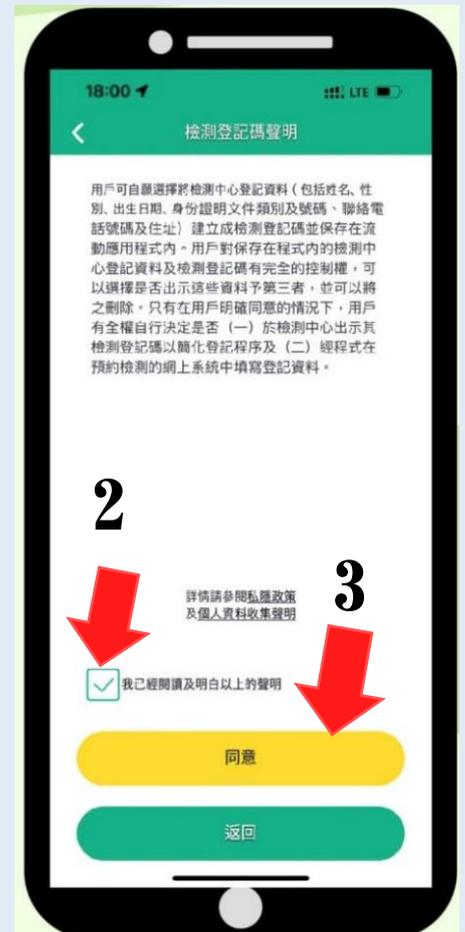
負責職員: 阿琪

# 核酸檢測最新安排

11月起若想做免費核酸檢測，需透過安心出行填寫個人資料生成「檢測登記碼」，於檢察前用該檢察碼即場掃描，才可免費進行核酸檢察。以下將介紹如何登記「檢測登記碼」並附上步驟。

## 步驟 1：

安心出行應用程式需更新至最新的 3.4.2 版本，然後點選「檢測登記碼」，在參閱檢測登記碼聲明後，按「同意」。



## 步驟 2：

完成上述步驟後，需填寫個人資料，包括身份證號碼、名字、出生日期、電話號碼等，完成後按「確定」。



## 步驟 3：

完成登記後，「安心出行」流動應用程式會自動生成檢測登記碼。

# 體適能多面睇

## 痛症系列- 髂脛束症候群

髂脛束是大腿外側的結締組織，亦是臀大肌和闊筋膜張肌(TFL)的延伸部分。當患者進行長時間反覆彎曲膝蓋的活動，或突然增加運動量時，髂脛束會不斷受到磨擦，與膝蓋的脂肪壁磨擦，長久而言會導致膝頭外側不適，形成髂脛束症候群 (iliotibial band syndrome)。髂脛束症候群常見的症狀為愈運動愈痛，並且每次伸直和彎曲膝蓋時都會產生疼痛的感覺。減輕痛楚的方式主要為減低運動量和冰敷，以下將介紹一些拉筋和強化運動去幫助預防及減輕痛症。

### 1) 髂脛束伸展

此動作可協助減緩大腿外側緊繃的感覺。

- 把右腳踩在左腳後面，身體向左傾直至有拉扯感覺，於疼痛點停留大約 20 秒。在拉筋時儘量保持樞幹挺直，不要傾前或傾後導致拉筋效果減低，完成後轉邊。



### 2) 蚌殼式:

此動作可以穩定骨盆能力及提升臀中肌肌力。

- 開始時用側躺姿勢躺下，膝蓋屈曲 90 度。雙腳並排，慢慢抬起膝頭至 45 度角。身體腰部以上應維持穩定，臀部在動作時，不會連同腰部一起轉。
- 每邊腳做 10-12 次，每日可做 2-3 組。

注意事項:

不建議在患有髂脛束症候群(ITBS)時直接徒手或用泡沫滾筒按壓髂脛束(ITB)，因 ITB 並不是軟組織，容易造成發炎。

# 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



## 普及健體運動

日期：11 月 18 日(星期五)

時間：下午 2:00-4:00

地點：本中心

名額：20 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：阿琪



## 牙科外展服務

日期：11 月 22 日(星期二)

時間：下午 2:00-4:00

地點：本中心

名額：30 名

費用：免費

內容：以講座增加長者對口腔護理之常識，並提供免費口腔檢查。

合作機構：基督教家庭服務中心

負責職員：朱姑娘



## 「福」來穿珠班

日期：11月28、12月1、5、8、12、15、19、23、29、30日

時間：下午 2:00-3:00/ 3:00-4:00

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(每節4名)

費用：\$100

負責職員：朱姑娘



## 園藝治療實習小組

日期：11月12日至12月31日  
(逢星期六，共8節)

時間：下午 2:00-3:00

內容：通過讓長者接觸園藝植物，抒緩壓力，促進社交及精神健康。

名額：8名(護老者優先)

費用：\$150

合作機構：香港園藝治療協會

負責職員：阿欣



## 飛鏢同樂日

日期：11月16、23、30日  
(共3節)

時間：下午 2:00-3:30

地點：本中心

名額：每節6名

費用：每節 \$10

內容：介紹飛鏢玩法及規則，教授擲鏢技巧，體驗飛鏢運動樂趣。

負責職員：阿欣、阿琪



## 奶粉售賣

售賣時間：中心開放時間

### 加營養



\$185/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



\$230/罐

如有需要，

請先致電詢問相關產品資料。



## 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)

# 世界盃趣事資訊站



FIFA WORLD CUP  
Qatar 2022

四年一度的世界盃即將開始了，不知道有關注足球賽事的老友記會支持哪個國家呢？本次賽事將於 2022 年 11 月 20 日至 12 月 19 日在卡塔爾進行，令卡塔爾成為繼日本、韓國後，第三個主辦世界盃足球賽的亞洲國家。以下將分享一些與本次世界盃有關的趣事及資訊，希望無論有否觀看足球的長者都能從中得到樂趣：

## 限制飲酒:

以往的世界盃賽事，球場內外都會供應酒精讓球迷助興及提升現場氣氛。但卡塔爾有嚴格的禁酒令，他們在首都多哈及多個不同的地區都限制酒精的販賣，球迷若希望飲酒，只能在賽事前 3 小時及賽事後 1 小時，在指定球迷區買酒，而賽事進行期間，只可販賣無酒精啤酒。

## 氣候及環保問題:

傳統世界盃於夏季舉行，因避免影響足球員的賽程安排。但由於卡塔爾夏天溫度高達 40-50 度，過度炎熱對球員的表現和賽事精彩度受到影響。一些環保組織亦反映長期於冷氣球場作賽亦會對環境造成勁大負擔，因此國際足協決定將此屆的世界盃移至 11 至 12 月舉辦，借此以避開高溫難耐的 6 至 7 月。

## 吉祥物:

卡塔爾世界盃吉祥物名字叫作 La'eeb，在阿拉伯文中意指「技術高超的球員」。La'eeb 來自吉祥物居住的「平行世界」，渾身洋溢着青春活力，所到之處散播歡樂與自信。



FIFA WORLD CUP  
Qatar 2022

# 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

『12 月份例會時間』

日期: 2022 年 12 月 7 日(星期三) (農曆:十一月十四)

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 劉璐冰 方曉欣 何友琪 羅銀笑 朱惠玲

黃少豪 方春霞 方春艷 韋綺文



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11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
				2	初九	3	初十	4	十一	5	十二	
				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	6
				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	社交耆彩	9:45	腦友記齊登六			十三
						14:30	老友樂融融	14:00	人生後花園			
7	立冬	8	十五	9	十六	10	十七	11	十八	12	十九	
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	13
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	園藝治療	二十
14	廿一	15	廿二	16	廿三	17	廿四	18	廿五	19	廿六	
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	20
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	人生後花園	9:45	與痛共舞	14:00	飛鏢同樂日	9:45	社交耆彩	9:45	腦友記齊登六	14:00	園藝治療	廿七
		14:00	金匙往日懷緬			14:30	老友樂融融	14:00	普及健體運動			
								14:30	左鄰右「你」長者日			
21	廿八	22	小雪	23	三十	24	十一月	25	初二	26	初三	
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	27
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	金匙往日懷緬	9:45	與痛共舞	14:00	飛鏢同樂日	9:45	社交耆彩	9:45	腦友記齊登六	14:00	園藝治療	初四
		14:00	基督教家庭服務中心 牙科外展服務			10:00	港大流感針注射	14:00	人生後花園			
						14:30	老友樂融融					
28	初五	29	初六	30	初七	1/12	初八	2/12	初九	3/12	初十	
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	4/12
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	「福」來穿珠班	9:45	與痛共舞	14:00	飛鏢同樂日	14:00	「福」來穿珠班	9:45	腦友記齊登六	14:00	園藝治療	十一
		14:00	金匙往日懷緬					14:00	人生後花園			
5/12	十二	6/12	十三									
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									
14:00	「福」來穿珠班	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