



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2022年2月份通訊

春
春
春
威風虎年
2022
虎年

預防2019冠狀病毒中心最新措施及服務安排

各位會員及服務使用者：

大家好，因應2019冠狀病毒疫情的最新發展，政府宣布由1月7日起收緊多項社交距離措施。按社會福利署指引，中心暫停對外開放，只提供有限度預約式服務。中心會因應疫情最新情況，按社會福利署及機構指引，推行服務的特別安排。

--不便之處，敬請見諒--

中心現實施以下服務安排：

1. 暫停偶到服務、小組及大型活動，如有需要，請先致電中心預約；
2. 所有到訪人士必須佩戴口罩、使用搓手液消毒雙手，並進行體溫檢查；
3. 中心門口已張貼「安心出行」二維碼供進入中心人士掃瞄之用；
4. 健身室暫停開放，至另行通知；
5. 中心的最新防疫措施或有改動，會員請留意電視或電台有關社會福利署的最新防疫措施消息，及中心通訊了解活動及小組的最新安排。

~ 虎年到來，祝願各位虎年如意，闔家平安 ~



保良局
PO LEUNG KUK



分享關懷
Sharing & Caring



詳情請瀏覽

穿上喜愛造型服飾
將愛心化作捐款
讓節日洋溢關愛



防疫知多少

由2022年1月21日開始，政府現行一系列經收緊的社交距離措施須延續兩星期至2月3日，旨在全力遏制市面人流、社交活動和人羣聚集，務求減少一切不必要的外出及活動，從而阻止病毒在社區傳播：

- ⚠️ 酒吧及酒館，主題公園、博物館、美容院、按摩中心、麻雀館、遊戲機中心、健身中心、遊樂場所、派對房間等15類受香港法例第599F章規管的表列處所須關閉，而不屬有關規例但由康樂及文化事務署管理的類似場地亦會關閉。
- ⚠️ 食肆堂食時間至下午6時，以B、C及D類運作模式營運的餐飲處所的每枱人數上限分別減至兩人、四人及六人；所有顧客（只購買外賣的顧客除外）必須在進入處所前利用其手機／其他流動裝置上的「安心出行」流動應用程式掃描「安心出行」場所二維碼。
- ⚠️ 4人限聚令、口罩令等措施繼續實施。任何人違反限聚令的法例規定即屬犯罪，最高可被罰款25,000元及監禁六個月。公眾地方未有佩戴口罩，其定額罰款金額增至5,000元。

新冠疫苗接種計劃

14間社區疫苗接種中心

科興疫苗

- 北角渣華道體育館
- 佐敦官涌體育館
- 沙田源禾路體育館

每天開放 朝8晚8

網上預約
www.covidvaccine.gov.hk

60歲或以上長者
取「即日籌」即場接種

復必泰疫苗

- 中山紀念公園體育館 ☀️ 1月26日起服務
- 界限街體育館 ☀️ 1月26日起服務
- 教育局九龍塘教育服務中心 ☀️ 1月21日起服務
- 九龍灣體育館 ☀️ 1月21日起服務
- 西灣河體育館
- 觀塘曉光街體育館
- 荔枝角公園體育館
- 元朗體育館
- 黃竹坑香港大學駐港怡醫院# ☀️ 不設「即日籌」
- 沙田香港中文大學醫院 ☀️ 不設「即日籌」
- 葵涌林士德體育館

星期一、二、四、五朝10晚6 | 星期六、日朝8晚8 | 星期三休息

添馬台
Tamar Talk

睇多面能適體



室內娛樂體育之王——飛鏢 (🎯)



飛鏢集休閒、娛樂、文化和交際於一身，故又被稱為「室內娛樂體育之王」，又與桌球、保齡球一起被譽為「世界三大休閒運動」。上一期我們介紹了飛鏢的基本知識及鏢靶計分方式，這次不如一起了解這項運動的好處。

手腦協調能力

飛鏢不僅可以舒展筋骨，消除疲勞，增強人們的身體協調能力，還可提高神經精確控制肌肉的能力，調整左右腦的平衡，也就是邏輯思維判斷和空間控制方面的平衡。



提升心理質素

投鏢一刻需要人全神貫注，做到手、眼、身、法、步協調配合，這不僅可提高自身動作的準確性和空間的判斷能力，而且還可培養良好的心理穩定性，鍛煉人的果斷、自信。

訓練眼力

飛鏢可以緩解視疲勞，鍛煉眼力。因為飛鏢運動要求眼睛節奏性的瞄準、放鬆，無形中對眼睛進行了鍛煉，就像做了眼保健操。這對於長期坐在電腦前的近視一族來說，是再好不過的鍛煉方式。

輕鬆練肌肉

雖然運動幅度不大，但是玩飛鏢需要動用全身肌肉。特別是手指、腕、肘、肩關節、三角肌、肱三頭肌、腕、指部肌肉等，其中包括一些平時較少能鍛煉到的肌肉。

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：暫停

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：暫停

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



聲波震動儀

時間：暫停

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



★健身室會籍指導課

時間：暫停

	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



★普及健體運動

日期：2月16日(星期三)(待確實)

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

加營養



\$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。

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



中心健康講座

主題：膽固醇及痛風知多點講座

日期：2 月 15 日(星期二)(待確實)

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：劉姑娘



劉姑娘



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	✗	✗	✗



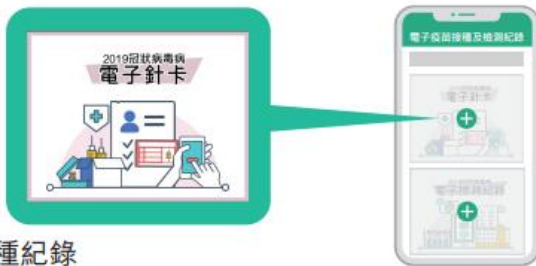
安心出行的「電子疫苗接種及檢測紀錄」功能

在「疫苗氣泡」下，市民進入某些特定場所時需要出示疫苗接種紀錄及使用「安心出行」，將「安心出行」更新至最新版本，可選擇使用新增的「電子疫苗接種及檢測紀錄」功能，方便有需要時展示。

※為保障用戶儲存的紀錄和個人資料私隱，每次均須使用開啟手機的生物特徵驗證或密碼，才可打開應用程式內的電子針卡或檢測紀錄。用戶在首次使用新功能前，亦需要確認相關條款。

儲存及顯示 電子疫苗接種紀錄

1



儲存疫苗接種紀錄

2



掃描紙本或電子針卡上的二維碼

3



顯示疫苗接種紀錄

儲存及顯示 電子檢測紀錄

1



儲存檢測紀錄

2



掃描電子檢測紀錄上的二維碼

3



顯示檢測紀錄

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

『3 月份例會時間』

日期: 2022 年 3 月 2 日(星期三) (農曆:正月三十)

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 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

2022年2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
				9	初九	10	初十	11	十一	12	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	13
				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	14:00	經典粵曲欣賞			14:00	週六電影欣賞	十三
14	十四	15	十五	16	十六	17	十七	18	十八	19	雨水	
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	懷舊金曲精選	14:00	膽固醇及痛風 知多點	14:00	普及健體運動	14:00	經典粵曲欣賞			14:00	週六電影欣賞	二十
21	廿一	22	廿二	23	廿三	24	廿四	25	廿五	26	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	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	懷舊金曲精選					14:00	經典粵曲欣賞			14:00	週六電影欣賞	廿七
28	廿八	1/3	廿九	2/3	三十							
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:00	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							

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