



## 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：

1. 因應社會福利署於一月七日指引，中心只維持有限度服務。
2. 現階段中心的小組活動可以網上形式或在足夠社交距離下實地進行，而大型活動及偶到服務則不在此階段提供，並會採取適當的人流控制措施。

### 中心現實施以下服務安排：

1. 暫停偶到服務，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描之用；
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。

## 疫苗通行證

由 2 月 24 日起，除獲豁免的情況外，任何人士如欲進入或逗留於指定處所，均必須已接種最少一針疫苗，並隨身攜帶電子或紙本的疫苗接種紀錄（或豁免證明書）。在執法人員進行隨機抽查或其他執法行動時按要求出示。



「主動查核」處所：餐飲處所、酒吧或酒館、理髮店 / 髮型屋、宗教場所、遊戲機中心、浴室、健身中心、遊樂場所、公眾娛樂場所、派對房間、美容院、夜店或夜總會、卡拉 OK 場所、麻將天九耍樂處所、按摩院、體育處所、泳池、郵輪及活動場所

「被動查核」處所：商場、百貨公司、超級市場、街市或市集



如在使用「安心出行」程式遇有疑難，可到資料辦設於 25 個港鐵站的流動支援站尋求協助：港島區有西營盤、灣仔、北角、筲箕灣、黃竹坑港鐵站，九龍有南昌、紅磡、九龍、太子、九龍塘、黃大仙、何文田、啟德、牛頭角港鐵站，新界有上水、大埔墟、大圍、烏溪沙、調景嶺、荃灣西、葵芳、青衣、東涌、兆康、朗屏港鐵站。服務時間為每日上午九時至下午六時。

# 防疫知多少

- ⚠️ 現時所有社交距離措施維持到 4 月 20 日，即部份指定處所如髮型屋等，將要繼續關閉。
- ⚠️ 政府 3 月起將推行全民強檢三次，於全港設數百檢測站，根據出生年份分批進行，每次強檢之間須每日進行快速測試。
- ⚠️ 食肆堂食安排將收緊，如午市堂食同枱人數；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。
- ⚠️ 限聚令、口罩令等措施繼續實施，而戶外口罩令豁免條件會收緊。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。

## 滯留社區染疫者求助方法

資料來源：醫管局、政府新聞處 明報製圖

### 初步陽性但未被隔離者

- 病人支援熱線 1836 115，可查詢醫療及感染控制問題
- 每日上午8時至晚上10時運作

### 在家等候、出現嚴重病徵者

- 如持續高燒 38°C 或以上，或有氣促、心悸、心胸痛、神志不清等，可即到急症室，或打 999 召救護車入院

### 初步陽性、出現病徵者

- 如病徵輕微，包括發燒、咳嗽、喉嚨痛等，可到指定診所（須先致電預約，每日上午9時至下午5時運作，下午1至2時休息）

7  
間  
指  
定  
診  
所

筲箕灣賽馬會普通科門診診所一樓：2560 0211  
堅尼地城賽馬會普通科門診診所：2817 3215  
新蒲崗柏立基普通科門診診所：2383 3311  
九龍灣健康中心普通科門診診所：2116 2812  
南葵涌賽馬會普通科門診診所：2615 7333  
沙田圓洲角普通科門診診所：2647 3383  
天水圍（天業路）社區健康中心一樓：3124 2200

## 居家治療支援服務

服務	聯絡方法	服務時間
醫管局支援熱線	電話 1836115	8am-10pm
香港醫學會 「居家抗疫支援訊息站」	WhatsApp號碼 6556 2436 及 6557 4435	9am-8pm (今日12pm起)
預約抗疫專用的士	www.designatedtaxihk.com 電話 3693 4770	(明日7am起) 8am-10pm



### 防疫專用 必須預約

的士車窗有「防疫的士  
必須預約」標示。

am730

# 財政預算案

## 2021/22 懶人包

### 個人派糖措施

- ✧ 向十八歲或以上永久及新來港市民，分期派發一萬元電子消費券。
- ✧ 寬減 2022/23 年度四季的住宅物業差餉，首兩季以每戶每季 1500 元為上限，其後兩季以每戶每季 1000 元為上限。
- ✧ 公共交通津貼門檻由 5 月起放寬半年，由 400 元調低至 200 元，上限 500 元。
- ✧ 設立住宅租金開支扣除，每個課稅年度的扣除上限為 10 萬港元
- ✧ 為每個合資格電力住宅用戶戶口提供 1000 元的電費補貼。
- ✧ 額外發放半個月綜援、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼。
- ✧ 續推通脹掛鈎債券(I BOND)，銀色債券及推出綠色零售債券。
- ✧ 持續進修基金的資助上限增加至 25,000 元，並撤銷年齡上限。

### 安老措施

- ✧ 恆常化三個試驗計劃，即「安老院舍外展專業服務試驗計劃」、「長者院舍住宿照顧服務券試驗計劃」及「私營殘疾人士院舍專業外展服務試驗計劃」。
- ✧ 恆常化「支援身體機能有輕度缺損的長者試驗計劃」及「改善家居及社區照顧服務」的言語治療服務。

### 抗疫措施

- ✧ 向食衛局增撥約 220 億港元加大檢測力度。
- ✧ 向衛生署增撥 60 億港元購買疫苗注射加強劑。



資料來源

東網

# 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



## ★健身室會藉指導課

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



## 中心健康講座

主題：膽固醇及痛風知多點講座

日期：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



劉姑娘

## 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。



## 實習同學簡介 鄧偉雄

大家好，我叫偉雄，是新來的實習學生。未來 2 月至 5 月在中心實習，會舉辦不同的活動陪大家玩，請大家多多指教。

## 實習同學簡介 鄭芷滢

大家好，我叫芷滢，是新來的實習學生。未來 2 月至 5 月會在中心實習。雖然疫情嚴峻，但無阻我們繼續為大家服務，祝願大家健健康康，這三個月請大家多多指教。



### 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	✗	✗	✗

# 科技e學堂

## 檢測中心/流動檢測站實時查詢籌號方法 - THE GULU

本港疫情單日的確診數量以千起跳，不少居民都要進行強制檢測，而令檢測中心或流動檢測站出現「大排長龍」的情況。政府於多個檢測中心及流動檢測站增設派籌機紓緩排隊情況，市民可利用網站或 The GULU 應用程式實時查詢叫籌情況：



THE GULU  
叫籌實時網站



1. 開啟 The GULU 應用程式，點擊圖示進入



2. 選擇想查詢的流動採樣站或社區檢測中心，點擊進入



3. 即可以看到該流動採樣站/社區檢測中心的叫號情況



區內鄰近社區檢測中心 / 流動採樣站 (截至 2022 年 2 月 23 日):

翠屏道 6 號觀塘遊樂場(觀塘泳池旁) - 流動採樣站	開放時間：上午 10 時至晚上 8 時
油塘社區會堂(大本營商場旁)	開放時間：上午 8 時至晚上 8 時
觀塘牛頭角道體育館(牛頭角街市旁)	開放時間：上午 8 時至晚上 8 時
藍田配水庫遊樂場 - 流動採樣站	開放時間：上午 10 時至晚上 8 時
油塘道遊樂場 - 流動採樣站	開放時間：上午 10 時至晚上 8 時

檢測者\*須帶備身份證明文件正本及能接收 SMS 短訊的手機\*📱

社區檢測中心及流動採樣站的服務對象為沒有病徵的人士。如有病徵，應立即求醫，按照醫護人員的指示接受檢測，不應前往流動採樣站。

如對強檢有疑問或出現病徵，可致電以下官方電話查詢☎：

1. 強檢熱線: 6275 6901 (上午 9 時至下午 6 時);
2. 衛生防護中心熱線: 2125 1111 或 2125 1122 (上午 9 時至晚上 8 時)

# 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

『4 月份例會時間』

日期: 2022 年 4 月 6 日(星期三) (農曆:三月初六)

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 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3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
				2	三十	3	二月	4	初二	5	驚蟄	
				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
						9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	初四
7	初五	8	初六	9	初七	10	初八	11	初九	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	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	十一
14:00	懷舊金曲精選					14:00	經典粵曲欣賞			14:00	週六電影欣賞	
14	十二	15	十三	16	十四	17	十五	18	十六	19	十七	
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	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	春分
14:00	懷舊金曲精選					14:00	經典粵曲欣賞			14:00	週六電影欣賞	
21	十九	22	二十	23	廿一	24	廿二	25	廿三	26	廿四	
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	廿五
14:00	懷舊金曲精選					14:00	經典粵曲欣賞			14:00	週六電影欣賞	
28	廿六	29	廿七	30	廿八	31	廿九	1/4	三月	2/4	初二	
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	9:30	早晨健樂站	3/4
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	初三
14:00	懷舊金曲精選					14:00	經典粵曲欣賞			14:00	週六電影欣賞	
4/4	初四	5/4	清明									
9:30	早晨健樂站											
9:45	精裝健體操											
14:00	懷舊金曲精選											
			清明節									

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