



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2022年4月份通訊

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。

2022-2023
續會計劃

4月開始喇!

會員證3月份到期的會員，可於4月份來中心續證了。
為避免人流聚集，會員可先致電中心預約安排。



金咭(60歲或以上): 年費\$25

銀咭(50-59歲) : 年費\$50

寶石咭(18-49歲) : 年費\$150

防疫知多少

大部分社交距離措施須按計劃持續至 4 月 20 日，不會提早放寬。然而，**若疫情並不反彈，個案持續呈下降趨勢**，當局會由 4 月 21 日起計三個月，分三階段解除大部分社交距離措施。

- ⚠️ 第一階段將會重開所有受第 599F 章下發出的指示規管的餐飲處所和表列處所、及康文署轄下場地、博物館等，進入處所仍需配戴口罩。除了餐飲，其他地方最多可聚集 4 人，堂食放寬 4 人 1 枱至晚上 10 時，而酒吧仍關到第 2 階段。
- ⚠️ 第二階段是餘下處所重新開放，限聚令將會放寬至 8 人，郊野公園、泳灘和泳池重開；於戶外或運動相關處所內運動時不需配戴口罩，餐飲堂食可由 10 點經營到 12 點，由 4 人增加至 8 人；酒吧以上限 4 人 1 枱重開至晚上 12 點。
- ⚠️ 第三階段是剩餘顧客人數再放寬，基本上只需使用安心出行和疫苗通行證、處所要清潔，公眾地方限聚和口罩令等。
- ⚠️ 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。

疫苗通行證新安排

為配合最新修訂的 2019 冠狀病毒疫苗接種安排，政府宣布調整「疫苗通行證」接種要求（摘錄至 2022 年 3 月 20 日新聞公報）：

- 📌 「疫苗通行證」第三階段會由原來的 6 月 30 日提前至 5 月 31 日施行，屆時所有「疫苗通行證」適用的一般人士均須已接種第三劑疫苗，個別特殊群組除外。
- 📌 5 月 31 日起，12 歲或以上人士接種第 2 和第 3 劑疫苗之間的寬限期由原來 9 個月縮短至 6 個月。
- 📌 政府預計 5 月提升相關系統，供已上載陽性紀錄的康復者於稍後時間經網上領取「康復紀錄二維碼」，將其加入疫苗接種紀錄二維碼內。
此前，康復者可向處所掌管人出示相關康復或感染證明，例如出院文件、衛生署快速抗原測試陽性結果人士申報系統的成功申報短訊 / 電子紀錄、衛生署發出的隔離令，以及其他由政府或醫院管理局發出的康復紀錄等。
政府提醒，單憑快速抗原測試陽性結果相片，並**不能**視為有效的康復紀錄，相關人士應經呈報系統盡快向衛生署申報。
- 📌 現行「疫苗通行證」涵蓋的指明處所維持不變。

資料來源



睇多面能適應



理大「康復八式」助復元 (上)



理大康復治療科學系符少娥教授帶領研究，發現多達 42% 新冠肺炎康復者出現疲勞症狀，最長可持續一年，但經過六星期的運動鍛練後，其肺部功能及下肢力量有顯著提升。今期我哋先介紹 4 式，讓大家齊來運動，重拾活力！

第一式：左右交差提膝

平衡訓練、強化髖屈肌群、帶氧運動

右手肘輕觸左大腿，左手肘輕觸右大腿

重複動作並持續 30 秒

* 保持平衡，盡量提高腿

(如有需要可坐在椅子上進行)



第二式：左右滑步

肢體協調、髖關節外展訓練；重心轉移練習

雙拳於前胸合上，雙腳合上

手腳同時張開，向右滑行一步，然後合上

手腳同時張開，同時合上

重複動作並持續 30 秒



第三式：左右太極推掌 (建議靠牆進行)

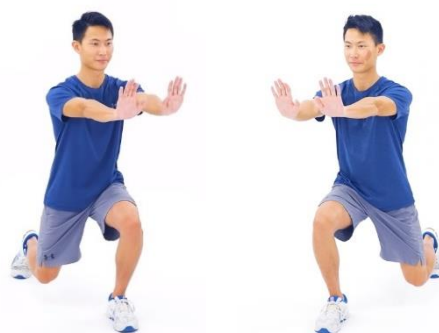
股四頭肌訓練、上肢協調、重心轉移練習

張開雙掌，提起於胸前

左腳向前踏出弓箭步，並向左邊推掌

重複動作並持續 30 秒

* 膝頭不要超過腳尖



第四式：前直拳

股四頭肌訓練、上肢協調、重心轉移練習

右腳向後踏一小步，張開雙腳至比肩膊稍寬

扭腰出拳

收右拳時，推出左拳，反之亦然

重複動作並持續 30 秒

* 雙腿微曲，腰部要有轉動



資料來源



進行家居運動時，請移除雜物，確保有足夠空間運動。做運動要循序漸進、量力而為。若運動期間出現頭暈、胸部疼痛、呼吸急促、噁心及心跳不規則等情況，便應向醫生諮詢。

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：羅姑娘



★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：羅姑娘



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

負責職員：劉姑娘



劉姑娘

奶粉售賣

售賣時間：中心開放時間

加營素



\$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。

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



智樂手機資訊站

日期：請先電話預約

時間：每次約 10-15 分鐘。

內容：為各位老友記提供最新科技資訊，解決各大小疑難雜症。

地點：本中心

對象：會員

費用：免費

名額：共 4 名

負責職員：阿欣



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	✗	✗	✗



2022-23 年度《財政預算案》提出推行新一輪消費券計劃，向合資格市民發放總額 10,000 元的消費券。而計劃第一階段將先向成功登記上一輪消費券計劃的合資格市民，透過同一個儲值支付工具帳戶直接獲發 5,000 元消費券，有關市民亦會在消費券發放當日收到手機短訊或應用程式推送通知。市民毋須再次登記。

- 上一輪以支付寶香港、Tap & Go「拍住賞」或 WeChat Pay HK 登記：最快於 4 月 7 日收到 5,000 元消費券，消費券有效期至同年 10 月 31 日。
- 上一輪以八達通登記：4 月拍卡可先領取\$4,000，使用完後可於下月 16 日，再拍卡領取餘下的\$1000。

八達通餘下 HK\$1,000 消費券發放時間

合資格消費達 HK\$4,000	餘下 HK\$1,000 發放時間
2022 年 5 月 31 日或之前	2022 年 6 月 16 日
2022 年 6 月 30 日或之前	2022 年 7 月 16 日
2022 年 7 月 31 日或之前	2022 年 8 月 16 日
2022 年 8 月 31 日或之前	2022 年 9 月 16 日
2022 年 9 月 30 日或之前	2022 年 10 月 16 日
2022 年 10 月 31 日或之前	2022 年 11 月 16 日

八達通轉用樂悠卡的特別安排：

如樂悠卡持有人早前登記 2021 年消費券計劃的八達通卡已遺失或失效，並希望以樂悠卡收取新一輪消費券，可致電八達通熱線 2969 5500 辦理更改手續。舊的八達通卡將會被註銷。

儲值支付工具帳戶已失效或遺失等的處理：

可致電營辦商了解各儲值支付工具的相關資訊

支付寶香港 (電話: 2245 3201)	Tap&Go「拍住賞」(電話: 2888 0000)
八達通 (電話: 2969 5500)	WeChat Pay HK (電話: 3929 1666)

消費券登記查詢：

如有疑問可致電消費券熱線 185 000 查詢

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

『5 月份例會時間』

日期: 2022 年 5 月 4 日(星期三) (農曆:四月初四)

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 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4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		
				6	初六	7	初七	8	初八	9	初九			
				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	10		
						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	初十		
11	十一	12	十二	13	十三	14	十四	15	十五	16	十六			
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	耶穌受難節		耶穌受難節翌日		17		
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							十七
		14:00	懷舊金曲精選			14:00	經典粵曲欣賞							
18	十八	19	十九	20	穀兩	21	廿一	22	廿二	23	廿三			
復活節星期一		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	24		
		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	廿四		
25	廿五	26	廿六	27	廿七	28	廿八	29	廿九	30	三十			
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	1/5		
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	四月 勞動節		
2/5	初二	3/5	初三											
勞動節翌日		9:30	早晨健樂站											
		9:45	精裝健體操											
		14:00	懷舊金曲精選											

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