



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2022 年 5 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. 因應社會福利署於四月二十一日指引，為避免服務使用者因人群聚集而增加相互感染的風險，中心會繼續維持有限度服務。
2. 中心的小組活動可以網上形式進行，大型活動及偶到服務則不在此階段提供。

中心現實施以下服務安排：

1. 偶到服務暫停，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

5月繼續

會籍已到期的會員，可前來中心續證喇！

為避免人流聚集，會員可先致電中心預約安排。



金咕(60歲或以上): 年費\$25

銀咕(50-59歲) : 年費\$50

寶石咕(18-49歲) : 年費\$150

防疫知多少

隨著第五波疫情稍為緩和，多項防疫措施逐步放寬，第一階段調整包括容許恢復晚市堂食、重開大部分早前關閉的處所，以及更新在公眾地方及私人地方進行聚集的限制。具體措施如下：

- ✓ 食肆恢復晚市堂食至晚上 10 時，每枱人數上限由 2 人至 4 人，容許最多 20 人宴會，但酒吧/酒館需繼續關閉。
- ✓ 體育處所（室內及戶外場所）、健身中心、美容院及按摩院、公眾娛樂場所（包括電影院）、主題公園重開，但人數不得超過場地容納量的一半，除部分情況，所有人在處所內要戴口罩
- ✓ 上述處所，以及理髮店 / 髮型屋、商場、百貨公司、超級市場及街市或市集必須實施「疫苗通行證」安排及確保顧客使用「安心出行」。
- ✓ 恢復不超過 30 人的本地遊，須符合疫苗通行證要求、出團當天快測呈陰性。
- ✓ 限聚令、口罩令等措施繼續實施。公眾地方進行羣組聚集的人數放寬至 4 人，解除禁止兩戶以上跨家庭聚會。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。

疫苗通行證接種要求

實施日期	即日– 5 月 30 日	5 月 31 日起	合共針數
未有染疫者			
成人		 (第二針 6 個月後)	3
12 – 17 歲	 (第一針 6 個月後)	 (第二針 6 個月後)	3
康復後未滿 6 個月者#	暫不需打針		不適用
康復後已滿 6 個月者#			
從未打針	 (第一針 6 個月後)		2
染疫前已打 1 針			2
染疫前已打 2 針	暫不需打針		2

#：「康復後」指最新確診文件紀錄的 14 日後

版本日期：2022 年 3 月 20 日

資料來源



東網

睇多能適體



理大「康復八式」助復元（下）



由 8 組動作組成的「康復八式」，上個月已同大家介紹過一至四式，今期來到五至八式的教學喇。每組需時約 8 至 10 分鐘，動作間可休息 30 秒或按身體狀況調節運動量和時間。

第五式：深蹲（建議扶椅背進行）

強化下肢肌肉、平衡訓練

張開雙腳至比肩膀稍寬

蹲下臀部向後推，雙手輕觸小腿

重複動作並持續 30 秒

* 膝頭不要超過腳尖



第六式：開合跳

深度強化下肢肌肉、上肢協調訓練、

平衡訓練、鍛煉心肺功能

分腿跳起，提起雙手至頭頂拍掌

手腳同時張開，同時合上

重複動作並持續 30 秒

* 如下肢有不適，建議改以開合步代替



第七式：左上右下斬木

強化股四頭肌、上肢活動操練、

軀幹旋轉訓練、平衡訓練

雙手合十，高舉至頭上左方

向另一方向大腿斬下，同時做出弓箭步

重複動作並持續 30 秒



第八式：右上左下斬木

強化股四頭肌、上肢活動操練、

軀幹旋轉訓練、平衡訓練

雙手合十，高舉至頭上右方

向另一方向大腿斬下，同時做出弓箭步

重複動作並持續 30 秒

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，密切監測心率及注意有否出現胸部疼痛及呼吸急促等徵狀，若有不適應盡快求醫。

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

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。

情繫母愛頌親恩

日期：5月6日（五）

時間：下午 2:30-4:30

內容：憑有效會員證可領取個人防疫用品。送上小小心意慶祝佳節，祝各位平安健康。

（名額有限，送完即止）

地點：本中心

費用：免費

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

- ☑ 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)

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	✗	✗	✗

如何下載我的康復紀錄二維碼

康復人士可以經「智方便」或網站下載康復紀錄



「智方便」 使用者	1. 在流動裝置登入「智方便」 2. 選擇「2019 冠狀病毒病電子疫苗接種及檢測紀錄系統」服務 3. 按下「2019 冠狀病毒病康復紀錄」，在系統內存有相關紀錄的情況下，你的電子康復紀錄便會相應顯示
網站使用者 	1. 到訪以下網址：https://www.evt.gov.hk/ 2. 按下左方的「2019 冠狀病毒病電子檢測紀錄 / 康復紀錄」 3. 按下「2019 冠狀病毒病康復紀錄」 4. 細閱並同意收集個人資料聲明 5. 選擇及填寫必須的資料，包括「身份證明文件類型」、「身份證明文件號碼」、「簽發日期」/「出生日期」（視情況而定）及「出院或陽性檢測結果日期的月份」 6. 核對所有輸入資料並按下「提交」按鈕 7. 如輸入資料正確，電子康復紀錄便會相應顯示 8. 你可以儲存電子康復紀錄至電腦或流動裝置

持有康復紀錄二維碼的人士可將其儲存至「安心出行」以方便取用

1. 選擇「安心出行」內的「電子疫苗接種及檢測紀錄」
2. 選擇「加入疫苗通行證」
3. 掃描康復紀錄二維碼
4. 「安心出行」便可顯示康復紀錄二維碼



最新
3.2.0 版本

在康復紀錄二維碼失效後應如何處理？



適用人士類別	應如何處理？
在感染 2019 冠狀病毒病前 沒有接種疫苗的康復人士	根據適用於康復人士的接種要求接種疫苗， 以繼續使用「疫苗通行證」
在感染 2019 冠狀病毒病前 已接種第一劑疫苗的康復人士	
在感染 2019 冠狀病毒病前 已接種第二劑疫苗的康復人士	透過「智方便」或「醫健通」程式下載 包含康復身份的疫苗接種紀錄二維碼
在感染 2019 冠狀病毒病前 已接種第三劑疫苗的康復人士	存有三劑疫苗的疫苗接種紀錄二維碼 已可作「疫苗通行證」之用

版本日期：2022 年 4 月 16 日
衛生署健康教育專線 28330111

資料由衛生防護中心提供

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

『6 月份例會時間』

日期: 2022 年 6 月 1 日(星期三) (農曆:五月初三)

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 劉潞冰 李嘉汝 方曉欣 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 5 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
				4	初四	5	立夏	6	初六	7	初七	
				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	8
						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	14:30	情繫母愛頌親恩	14:00	週六電影欣賞	初八 佛誕
9	初九	10	初十	11	十一	12	十二	13	十三	14	十四	
佛誕翌日		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	15
		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	十五
16	十六	17	十七	18	十八	19	十九	20	二十	21	小滿	
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	22
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	廿二
23	廿三	24	廿四	25	廿五	26	廿六	27	廿七	28	廿八	
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	29
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	廿九
30	五月	31	初二									
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	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