



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2022年6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. 因應社會福利署於五月十二日指引，因應疫情的最新發展，中心恢復正常服務。
2. 中心的小組活動可以網上形式進行，大型活動則不在此階段提供。

中心現實施以下服務安排：

1. 為了減低染疫風險，各項服務仍會以預約方式進行；
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. 健身室開放 時段一：下午 1:30 – 3:00 (共 2 人)
時段二：下午 3:00 – 4:30 (共 2 人)
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。

全港市民換領身份證計劃

提提各位 1954 年或之前出生的會員記得要換領智能身份證，需要經「香港政府一站通」www.gov.hk/newicbooking、入境處流動應用程式或致電 24 小時電話預約服務熱線 2121 1234 進行預約，預約換證日期及時間到訪智能身份證換領中心，並帶備現時的身份證去辦理手續。

智能身份證換領中心的辦公時間為星期一至六，上午 8 時至晚上 10 時 (公眾假期除外)。各換證中心均設有配額制度。申請人到換證中心辦理申請前，請先行預約。

其中三間的智能身份證換領中心的資料：

智能身份證換領中心	地址	電話號碼
東九龍智能身份證換領中心	觀塘宏利金融中心 A 座 3 樓 1B 號室	3150 8288
將軍澳智能身份證換領中心	西貢將軍澳唐賢街 23 號帝景灣地下 20-26 號舖	3150 8690
西九龍智能身份證換領中心	旺角登打士街 56 號家樂坊 12 樓	3520 4100



網上預約換領身份證



入境處流動應用程式

隨著疫情回復平穩，政府如期在 5 月 19 日放寬第二階段社交距離措施，具體措施如下：

- ✓ 食肆恢復晚市堂食至午夜 12 時、最多 8 人一枱；宴會人數上限由現時的 20 人增至 120 人。
- ✓ 599F 所規管的所有其他表列處所全部開放，當中包括派對房間、卡拉 OK 場所及郵輪等。
- ✓ 重開泳池、沙灘、水上活動中心和水上樂園等康樂體育場所。郊野公園戶外範圍及戶外公眾地方、體育處所、健身中心等處所運動時豁免佩戴口罩。
- ✓ 戲院、表演場地、博物館、活動場所、宗教處所等處所的人數限制提升為處所容納量上限的 85%。
- ✓ 恢復 26 間公立醫院非急症病房及部門的特別探訪安排。其他醫院及病房會繼續在可行情況下為病人安排恩恤探訪或視像探訪。
- ✓ 所有進入受限處所人士都必須要使用「安心出行」。進入餐飲處所時，須主動出示「疫苗通行證」。

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。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，其定額罰款金額為 5,000 元。

樂悠咭分階段接受申請

政府宣布由今年 6 月 1 日起至明年 10 月底，分階段接受年滿 65 歲合資格香港居民申請「樂悠咭」，以繼續享用兩元乘車優惠。政府完成向受惠者發出樂悠咭後，將會取消不記名長者八達通卡及一般個人八達通卡享用兩元乘車優惠的安排，屆時長者須使用樂悠咭才可享用兩元優惠。

1956 年出生的長者下月可率先申請，65 歲或以上首次申請樂悠咭的人士，請按下列指定日期分階段遞交申請：

申請日期	出生年份
2022 年 6 月 1 日至 30 日	1956
2022 年 7 月 1 日至 31 日	1955
2022 年 8 月 1 日至 31 日	1954
2022 年 9 月 1 日至 30 日	1953



如何申請樂悠咭？

申請樂悠咭有兩大途徑，合資格人士可以透過八達通 App 申請或填寫申請表格以郵遞方式申請。申請表索取地點：港鐵客務中心（土瓜灣、宋皇台、顯徑、啟德、海怡半島、利東、黃竹坑及馬場站除外）。八達通公司已新增「樂悠咭」申請服務專線（電話：3147 1388），如有任何疑問可致電查詢。

資料來源：八達通



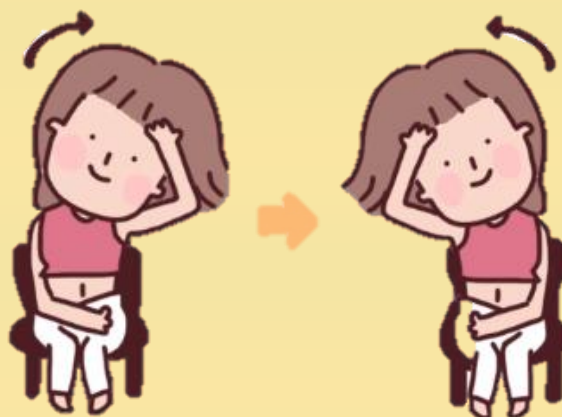
椅子式伸展運動知多

為了維持身體健康，大家都仍要多做運動。今次為大家找來一系列簡易家居運動，讓大家留在家中都能保持健康生活。一起伸展筋骨，記得以下動作都要溫柔緩慢進行，慢慢感受每一步！

第一招：左右伸展頸部

提升關節的柔韌性

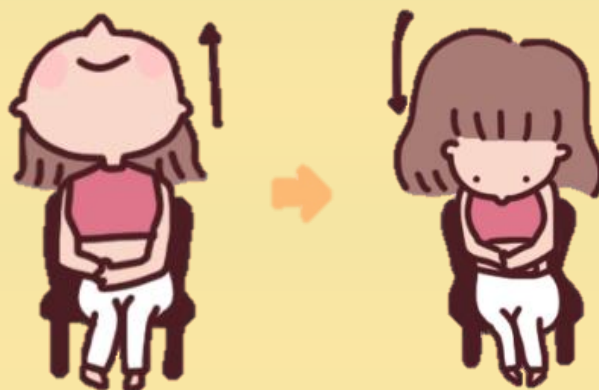
右手扶住頭部慢慢往右邊往下壓，同時放鬆左手臂，此時可感覺左邊的頸部深層伸展，停留 3 個呼吸再緩緩換另一邊。



第二招：前後伸展頸部

放鬆前臂肌肉

深吸一口氣將頭向上仰，面朝天花板。停留 3-5 秒
深吐一口氣將頭向下拉，面朝地板。停留 3-5 秒
此時可感覺前後頸部深層伸展，可重複做 3 次。



第三招：頸部旋轉

放鬆後臂肌肉

頭部緩緩旋轉，先從右邊開始順時針旋轉，再反方向逆時針旋轉，切記都要輕輕轉不要太用力，伸展過度反而受傷。重複做 3 次，肩頸會感到放鬆不緊繃。



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：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：羅姑娘



★健身室會藉指導課

時間：需與職員相約時間

	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：羅姑娘



中心健康講座

日期：暫停

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。

窩心讚揚父親恩

日期：6月16日(四)

時間：下午2:30

(先到先得，送完即止)

內容：是次活動將**優先**派發給上月**未能參與母親節活動之會員**，送上個人防疫用品同慶佳節。

名額：150名

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

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	✗	✗	✗



附表 1： 「疫苗通行證」接種時間表 [附註一]

實施日期 / 適用人士類別	由2022年4月30日至5月30日	2022年5月31日或之後
(A) 18歲或以上人士 <small>[附註二]</small> 	 第二針	 (i) 第二針， 如接種第二針後未滿6個月  (ii) 第三針， 如接種第二針後滿6個月
(B) 12至17歲人士 <small>[附註三]</small> 	 (i) 第一針， 如接種第一針後未滿6個月  (ii) 第二針， 如接種第一針後滿6個月	 (i) 第二針， 如接種第二針後未滿6個月  (ii) 第三針， 如接種第二針後滿6個月
(C1) 12歲或以上 <small>[附註三]</small> ， 在康復後未滿6個月 的康復者 <small>[附註四]</small>	無需額外接種要求	
(C2) 12歲或以上 <small>[附註三]</small> ， 在感染2019冠狀病毒病前 已接種第二或第三針疫苗 的康復者 <small>[附註五]</small>	無需額外接種要求	
(C3) 12歲或以上 <small>[附註三]</small> ， 在康復後滿 6個月的 康復者 <small>[附註四]</small>	(i) 在感染2019 冠狀病毒病前 沒有接種疫苗 的康復者 <small>[附註五]</small>  * 已接種一針復必泰(BioNTech)疫苗的12至17歲人士，無需第二針接種要求	(i) 第一針，如在接種第一針後6個月內 (ii) 第二針，如在接種第一針後滿6個月
	(ii) 在感染2019 冠狀病毒病 前已接種 第一針疫苗的 康復者 <small>[附註五]</small>  第二針 * 已接種一針復必泰(BioNTech)疫苗的12至17歲人士，無需第二針接種要求	

附註：

- 「完成接種」新冠疫苗的人士將被視作符合第二針的要求，前提是疫苗種類被包括在政府的新冠病毒專題網站「就指明用途認可2019冠狀病毒病疫苗列表」(列表)上 (https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/list_of_recognised_covid19_vaccines.pdf)，而相關人士已接種列表上的所需針數。相關人士如要滿足第三針的要求，他/她應在「完成接種」後額外接種一針列表上的疫苗。就任何完成或部分接種了非列表上疫苗的人士，他/她須根據本地的建議時間表重新接種在香港提供的疫苗。
- 如相關人士即將年滿18歲，他/她將可享有由18歲生日起計的3個月寬限期，期間他/她的資格將跟從適用於12至17歲人士的類別；其後他/她的資格將跟從適用於18歲或以上人士的類別。
- 如相關人士即將年滿12歲，他/她將可享有由12歲生日起計的3個月寬限期，期間他/她將被豁免於疫苗通行證要求；其後他/她的資格將跟從適用於12至17歲人士的類別。
- 「康復後」是指最近一次備有文件紀錄的陽性檢測結果日期的14天後。
- 就疫苗通行證而言，所有在感染前已接種疫苗劑數將被計算在內，不論接種疫苗日期及最近一次備有文件紀錄的陽性檢測結果日期之間距。在疫苗接種時間表而言，建議康復者仍應根據衛生署轄下的新發現及動物傳染病科學委員會和疫苗可預防疾病科學委員會的建議，只計算在最近一次備有文件紀錄的陽性檢測結果前至少14天接種的疫苗劑數。

資料由政府 2019 冠狀病毒病專題網站提供

版本日期: 2022年5月5日

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

『7 月份例會時間』

日期: 2022 年 7 月 6 日(星期三) (農曆:六月初八)

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 方曉欣 羅銀笑 朱惠玲

黃少豪 方春霞 方春艷 韋綺文 鄧文艷 周美好



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6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
				1	初三	2	初四	3	初五	4	初六	
				9:00	中心月訊派發	9:30	早晨健樂站	端午節		9:30	早晨健樂站	5
						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	初七
6	芒種	7	初九	8	初十	9	十一	10	十二	11	十三	
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	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	懷舊金曲精選			14:00	經典粵曲欣賞			14:00	週六電影欣賞	十四
13	十五	14	十六	15	十七	16	十八	17	十九	18	二十	
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	19
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	廿一
						14:30	窩心讚揚父親恩					父親節
20	廿二	21	夏至	22	廿四	23	廿五	24	廿六	25	廿七	
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	26
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	廿八
27	廿九	28	三十	29	六月	30	初二	1/7	初三	2/7	初四	
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	香港特別行政區 成立紀念日		9:30	早晨健樂站	3/7
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	初五
4/7	初六	5/7	初七									
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