



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2022年7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瞄之用；
4. 健身室開放
時段一：下午 1:30 – 3:00
時段二：下午 3:00 – 4:30
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。



活動精彩回顧

情繫母愛頌親恩

多謝大家踴躍支持！



願各位身體健康！
百毒不侵！
疫情早日退散～



窩心讚揚父親恩

防疫知多少

因應疫情有反彈跡象，第三階段社交距離措施及外防輸入未有如期在六月下旬放寬。而第二階段社交距離措施則延長 14 天至 6 月 29 日，如晚市堂食延長至午夜前，酒吧及酒館重開，戲院內可飲食，市民在室內運動時可不佩戴口罩等。

- ✓ 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。禁止在公眾地方進行 4 人以上的羣組聚集。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。

專科門診診所「疫苗通行證」安排

政府公布由 2022 年 6 月 13 日起於醫院管理局轄下的專科門診診所實施「疫苗通行證」安排。進入專科門診診所前，服務使用者須符合「疫苗通行證」要求，或出示到訪前 48 小時內進行的核酸檢測陰性結果，不得以快速抗原測試代替。照顧者或訪客則必須符合「疫苗通行證」要求，不得以到訪前檢測作為替代安排。

| 從未感染者 | | |
|---|---------------|--------|
| 已接種疫苗劑量 | 打第 2 針滿 6 個月？ | 接種要求 |
|  | 否 | 無額外要求 |
|  | 是 | 打第 3 針 |
| 康復者 | | |
| 康復前疫苗接種劑量 | 康復後#滿 6 個月？ | 接種要求 |
| — | 否 | 無額外要求 |
| 從未接種 | 是 | 打第 1 針 |
|  | 是 | 打第 2 針 |
|  | — | 無額外要求 |

#：「康復後」指最新確診文件紀錄的 14 日後

睇多面多能適體



椅子運動知多啲 (二)



緊接上一期月訊介紹的「椅子式伸展運動」教大家幾個簡易家居伸展筋骨的方法後，今日會再介紹大家另外三招椅子上的運動給大家在家裡嘗試，希望大家可以多加練習。

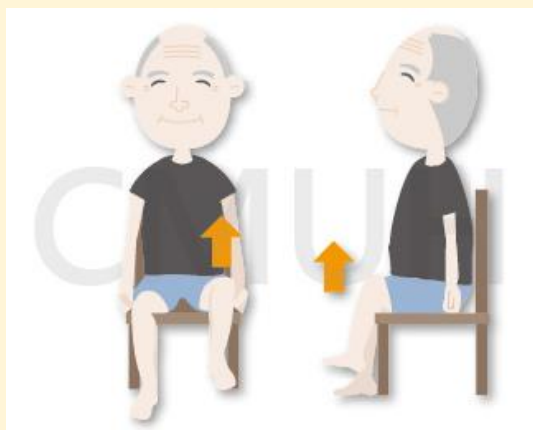
第一招：上身扭轉

- 此動作有助於加強上半身柔軟度
- 坐在椅子上腳平貼地面，雙手交叉於胸前，並放在另一側肩膀上，上半身盡量向左側轉，轉完後向右側轉，注意臀部不可移動。
- 請每一邊維持 5 秒，並重複五次。



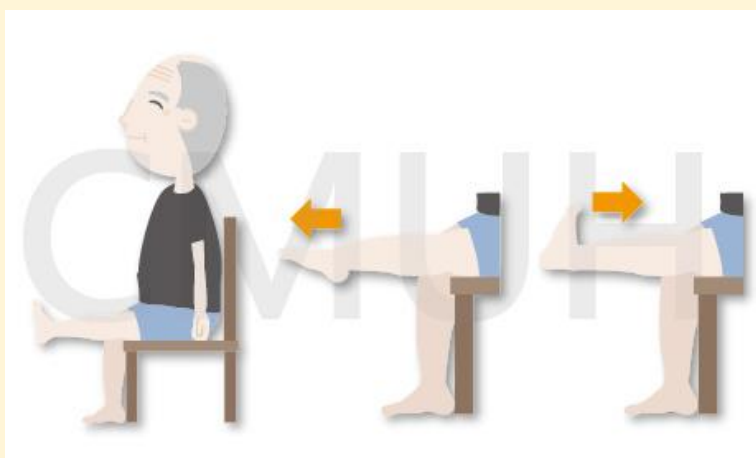
第二招：臀部

- 此動作可加強臀部及大腿靈活度。
- 坐在椅子上，雙手抓著椅子兩側，輪流將雙腳膝蓋舉起到您可以接受的高度，過程保持膝蓋彎曲的姿勢。
- 請每隻腳做五次。



第三招：腳踝伸展

- 此動作可以加強腳踝關節柔軟度，減少血栓風險。
- 請先坐在椅子上，一隻腳平貼地面、另一隻腳伸直舉起，接著先將腳背向下壓，再將腳背往自己的方向反折。
- 腳背來回算一次，建議每隻腳做五次。



進行家居運動時，請移除雜物，確保有足夠的空間運動，並且應該循序漸進量力而為，以及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，若有不適應立即停止運動盡快求醫。

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。

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 | ✗ | ✗ | ✗ |

消費券計劃 Consumption Voucher Scheme

\$5,000

消費券第二期發放資訊







曾領取第一期消費券而不打算轉用其他支付工具者，無需再次登記，第二期將自動發放帳戶內。八達通用戶則須到指定地點拍卡（包括去公共交通補貼領取站（藍機）、兩大連鎖便利店（7-11 及 OK）、八達通服務站或八達通 App）方能領取。

| 八達通 | |
|-------------|---|
| 第一期 2,000 元 | 8 月 7 日派發 |
| 第二期 2,000 元 | 10 月 1 日派發 |
| 第三期 1,000 元 | 最早 12 月 16 日 (11 月 30 日合資格消費滿 4,000 元) 最遲 2023 年 4 月 16 日 (3 月 31 日合資格消費滿 4,000 元) |

| Alipay, WeChat Pay HK, Tap & Go, BoC Pay, Payme | |
|---|-----------------|
| 第一期 2,000 元 | 8 月 7 日派發 |
| 第二期 3,000 元 | 10 月 1 日派發 |
| 使用有效期 | 2023 年 2 月 28 日 |

儲值支付工具帳戶已失效、遺失或其他查詢：

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） |
|  BoC Pay（電話: 3988 1822） |  Payme from HSBC（電話: 2996 7288） |

消費券登記查詢：

如有疑問可致電消費券熱線 185 000 查詢

資料來源

政府 6 月 13 日記者會

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

『8 月份例會時間』

日期：2022 年 8 月 3 日(星期三) (農曆:七月初六)

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

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 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7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 | 初八 | 7 | 小暑 | 8 | 初十 | 9 | 十一 | |
| | | | | 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 | 十二 |
| 11 | 十三 | 12 | 十四 | 13 | 十五 | 14 | 十六 | 15 | 十七 | 16 | 十八 | |
| 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 | 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 | 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 | 十九 |
| 18 | 二十 | 19 | 廿一 | 20 | 廿二 | 21 | 廿三 | 22 | 廿四 | 23 | 大暑 | |
| 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 | 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 | 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 | 廿六 |
| 25 | 廿七 | 26 | 廿八 | 27 | 廿九 | 28 | 三十 | 29 | 七月 | 30 | 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 | 31 |
| 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 | 初三 |
| 1/8 | 初四 | 2/8 | 初五 | | | | | | | | | |
| 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