



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. 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. 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。

保良局賣旗日
17.8.2022 (星期三/全港各區)
正氣善盈 創建共融

立即行動

支持線上買旗 我要成為賣旗義工!

活動行政費由保良局董事會成員贊助，善長捐款將撥充於本局安老服務、教育服務、醫療服務、兒童及青少年服務及康復服務。

本年賣旗日謹訂於 **2022年8月17日(星期三)** 於全港各區舉行，以「正氣善盈 創建共融」為主題，冀盼持續連繫各界善心，同心同行，向基層及弱勢社群提供多元化服務，同時發放正能量，推動共融社會。

賣旗日之活動行政費由保良局董事會成員贊助，確保一分一毫用於各項關愛扶弱工作。善長捐款將全數用於保良局安老服務、醫療服務、兒童及青少年服務、康復服務及教育服務。

中心感謝各位義工多年來參與戶外賣旗，以及各善長踴躍支持賣旗日。本年中心將再次**招募義工**，於賣旗日為有需要人士**籌集資源**。有關詳情歡迎致電 29525601 與方姑娘聯絡。



防疫知多少

政府新聞公報 26/7/2022

本港每日新增個案仍然高企於 4 位數字，並呈持續上升趨勢，政府考慮到當前的疫情發展，決定延續現有社交距離措施至 8 月 10 日，暫時不作放寬。包括處所「疫苗通行證」安排、食肆 8 人一枱、4 人限聚令和口罩令等。

- ✓ 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」。餐飲處所每枱最多 8 人堂食至晚上 11 時 59 分，可進行不超過 120 人的宴會活動。
- ✓ 進入酒吧 / 酒館前，每枱最多 4 人，需出示在過去 24 小時內進行快速抗原測試所得的陰性結果證明。
- ✓ 在室內體育處所、健身中心、戶外公眾地方進行劇烈活動，或在郊野公園及特別地區內的戶外公眾地方，可以不佩戴口罩。
- ✓ 限聚令、口罩令等措施繼續實施。禁止在公眾地方進行 4 人以上的群組聚集。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。

9 月 1 日起合併長者生活津貼

社會福利署早前宣布，正領取普通津貼的老友記將於 9 月 1 日起劃一發放 \$3,915！未有領取任何津貼的申請人可親自或由親友代其前往區內的社會保障辦事處，或用電話、傳真、網上表格或郵遞方式提出申請，或由政府部門或其他非政府機構轉介。

正領取普通津貼毋須額外申請

每月長者生活津貼金額	普通	高額
現時	\$2920	\$3915
9月1日後	\$3915	

9月1日合併後申請資格

	單身人士	夫婦
每月入息限額	\$10430	\$15810
資產上限	\$374000	\$568000



資料來源：政府新聞網

製圖日期：2022 年 6 月 22 日

體適能多面睇

椅子運動知多啲 (三)

不經不覺《椅子運動知多啲》已經來到第三期，今期會再教大家在家使用椅子做一些增強力量的訓練，期望大家可以多加練習，好好鍛鍊身體增強肌肉的力量。

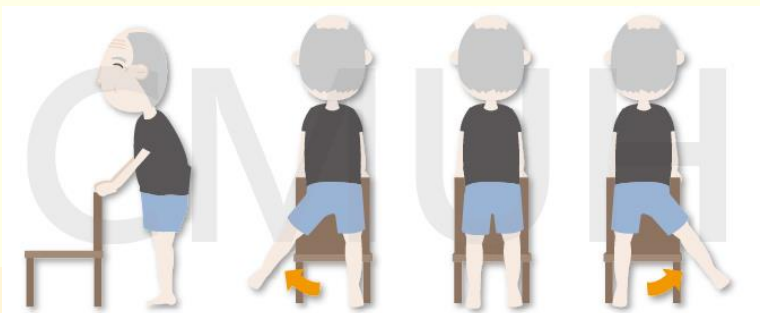
第四招：微蹲

- 這動作有助於強化腿部力量。
- 坐在椅子邊緣，雙腳自然打開與臀部同寬，身體向前傾，接著慢慢地站起來，盡可能的放慢起立的速度，過程盡量不要用手去協助，眼睛直視前方盡量不要向下看。
- 建議重複五次為一組
- 每次維持 3~5 秒



第五招：側向抬腿

- 這動作有助於強化腿部力量及平衡力。
- 站立在椅子後方，雙手扶著椅背，雙腳自然打開與臀部同寬，將左腳向左側盡量抬高，過程中背部至臀部要打直，不要向左側傾斜。
- 建議左右腳交替各做五次為一組
- 每次維持 3~5 秒



運動前的準備：

- 先留意身體狀況當下是否適合運動，找一張穩固的椅子及站在有扶手的位置旁，隨時可抓握，以策安全。
- 建議赤腳或穿合腳的平底鞋，慢慢訓練自己下肢的肌力及腳趾對地面抓地力或是身體移動所需的平衡力，以減少身體活動時發生跌倒的風險。

運動時注意事項：

- 每個動作可以做 1-3 組，請依自己的健康狀況及體能逐步增加動作次數及每次維持的時間。如果感到疲憊，可以隨時坐下休息，千萬不要勉強做完。
- 注意運動空間通風、出汗後保暖及適時補充水分。
- 運動時若有不適應立即停止運動，並盡快求醫。

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



★健身室會籍指導課

時間：需與教練相約時間

	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

主題：膽固醇及痛風知多點講座

日期：8 月 16 日(二)

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



樂齡友聚魔力橋

日期：8 月 18、25 日(四)

(請先電話預約)

時間：下午 2:30-3:15 / 3:15-4:00

內容：透過玩米蘭牌鍛煉腦袋的靈活度及運算，擴闊社交圈子。

對象：會員

費用：免費

名額：各時段 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	✗	✗	✗

25週年紀念
ANNIVERSARY

全民運動
SPORT FOR ALL DAY

2022年
8月7日
AUG 7 SUN



日日
運動
半個鐘
30 min
健康快樂
人輕鬆
Stay Active
Healthy and Happy

8月7日康文署轄下 全港運動設施免費預訂或開放

康文署將於 2022 年 8 月 7 日（星期日）舉行「全民運動日 2022」。今年繼續以「日日運動半個鐘健康快樂人輕鬆」為口號，鼓勵不同年齡和能力的市民恆常參與體能活動。活動當日，康文署會在轄下十八區指定場地舉辦多項免費康體活動，並開放大部分康樂設施，供市民免費使用。

免費使用康樂設施及預訂亦已於 8 月 1 日（星期一）上午七時起，供大家透過康文署各區場地的「康體通」訂場櫃檯（不包括自助服務站）及網上預訂系統，預訂 8 月 7 日（星期日）可供免費使用的康樂設施。租用人需出示身份證明文件，以預訂一節免費設施（不論類別），先到先得。而公眾游泳池設施無須預約，只需於泳池開放時段前在泳池入口處排隊輪候，名額先到先得，額滿即止。

預約名額雖然有限，做運動卻無界限。無論什麼年紀，在家裡或是公園，總會有合適的體能運動，希望大家一起培養做運動的良好習慣，藉此舒展身心、強健體魄！

資料來源

長青網
elderly
www.e123.hk

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，我哋會盡快聯絡你，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
逢星期三上午 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

『9 月份例會時間』

日期: 2022 年 9 月 7 日(星期三) (農曆: 八月十二)

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8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
				3	初六	4	初七	5	初八	6	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	7
						9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	
										14:00	週六電影欣賞	立秋
8	十一	9	十二	10	十三	11	十四	12	十五	13	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	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	14
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	週六電影欣賞	十七
15	十八	16	十九	17	二十	18	廿一	19	廿二	20	廿三	
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	21
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	膽固醇及痛風 知多點講座			14:30	樂齡友聚魔力橋			14:00	週六電影欣賞	廿四
22	廿五	23	處暑	24	廿七	25	廿八	26	廿九	27	八月	
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	28
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			14:30	樂齡友聚魔力橋			14:00	週六電影欣賞	初二
29	初三	30	初四	31	初五	1/9	初六	2/9	初七	3/9	初八	
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	4/9
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	週六電影欣賞	初九
5/9	初十	6/9	十一									
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