



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2022年9月份通訊



流感針須知



日期: 10月14日(星期五)

時間: 13:30

地點: 保良局方譚遠良健樂中心

內容: 採用四價流感疫苗, 由註冊護士注射疫苗。

名額: 150人

費用: 免費 (50歲或以上及符合特定資格人士)

\$210 (12歲至49歲人士)

備註:

1. 參加者注射時須攜帶身份證及會員證。
2. 流感疫苗不適合不能作肌肉注射者(如服用抗凝血藥物人士)。
3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人, 在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射。
4. 如參加者曾注射2019新型冠狀病毒疫苗, 需在注射後相隔至少14天才可參與該次流感疫苗注射活動。

*如因當日身體不適、發燒或Covid-19檢測呈陽性導致未能注射, 費用恕不退回。



長者健康操

日期: 9月17日(星期六)

時間: 下午2:00-3:30

內容: 與參加者進行伸展運動、毛巾操、徒手健體操和橡筋帶等, 導師亦會在課堂中講解運動對健康的影響。

名額: 5名

費用: \$10

合作機構: 中國香港體適能總會

負責職員: 阿琪



生命號計劃

日期: 9月27日(星期二)

時間: 下午2:30-4:30

內容: 借助實體攤位遊戲等不同活動形式, 向社會大眾推廣及宣揚正向的生命信息。

名額: 20名

費用: 免費

負責職員: 劉姑娘





在炎熱的天氣下，各位老友記需要注意和預防熱傷害的徵兆。到底熱傷害會有甚麼症狀?就讓本文與你逐一分析:

甚麼是熱傷害:

熱傷害一般指周遭環境溫度過高，令身體無法通過一般生理調節途徑(例如排汗)去降低體溫。當身體無法散熱時，便可能造成中暑和熱衰竭等症狀:

熱衰竭:

◇ 頭暈，頭痛，噁心，氣促等



中暑:

◇ 皮膚乾燥，無汗出，心跳加速，休克，昏迷等



如何預防熱傷害:

貼士 1: 儘量選擇比較不熱的時段出門(早上/晚上)。

貼士 2: 戶外運動時，應隨身帶備水樽，適時補水(長者一天該喝大約 1500 毫升)。

貼士 3: 穿著淺色乾爽的衣服，減少身體吸熱，並方便排汗和散熱。

貼士 4: 少喝含咖啡因的飲品，例如咖啡，茶等會加速泌尿系統流失水分的飲品。

新員工介紹

大家好，我叫阿琪，在 8 月正式加入保良局方譚遠良健樂中心。我大學主修的是運動，平時有空都會去跑步同健身，如果各位對健身房器材或運動相關知識有任何問題，歡迎隨時和我交流一下。將來我都會協助舉辦一連串不同的活動，希望日後可以在活動中見到大家，最後都希望各位多多指教!





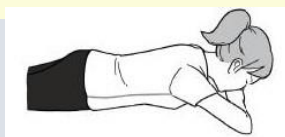
體適能多面睇



預防駝背計劃

英國國民保健署指出，60歲以上長者有20-40%的人口有駝背的習慣，70歲以上長者更高達55%。一些日常動作和行為，例如玩手機，看電視的不當姿勢可能會引致肌肉過緊或疲弱，導致駝背角度增加。長時間駝背會造成背部疼痛以及僵硬，影響長者日常生活質素。今期會教大家一些動作去增強背部和放鬆頸部肌肉，從而改善和預防駝背。

✓ 頸椎周邊肌肉訓練



此動作可以協助矯正圓肩問題

- 扒在地面，雙手交叉放在額頭，面朝下。慢慢向上抬頭，抬至自己可看到前方，於最高點維持2秒後可慢慢放下
- 建議重複8次為1組，每天可進行2-3組



✓ 頸部肌肉伸展

以下2個動作能放鬆頸部周邊肌肉，可選擇站立或坐立伸展

1. 雙手抱頭，手部輕輕向下壓
2. 慢慢抬頭，頸部慢慢向後伸展

- 每個動作建議停留大約2秒
- 每個拉筋動作可重複抬頭低頭交替，各五次為一組，每天可進行2-3組



運動注意事項：

- 請先向醫生查詢是否適合進行運動，尤其頸椎骨折或肌肉拉傷人士。
- 穿著合適的運動衣物和運動鞋，注意炎熱天氣需補充足夠水分。
- 若運動過程中，有任何頭暈，頭痛等不適，應立即停止運動及坐下休息，不應勉強完成。

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：阿琪



★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：阿琪



普及健體運動

日期：9 月 23 日(星期五)

時間：下午 2:00-4:00

地點：本中心

名額：10 名

費用：\$10

內容：由體適能教練教授有益身心健康運動。

合作機構：康文署

負責職員：阿琪



地區安老探訪(中秋節)

日期：9 月 3 日(星期六)

時間：待定

地點：中心活動室集合

費用：免費

內容：中心義工們為區內指定會員進行家中探訪，送贈禮物，了解近況及慶祝中秋節。

負責職員：朱姑娘



健康檢測站

日期：10月8日(星期六)

時間：上午 10:00

內容：為長者量度及記錄血壓、血糖、體重等資料

(請先電話或親臨預約)

名額：15名

費用：\$15

負責職員：劉姑娘



中心健康講座

主題：大腸癌知多啲

日期：9月24日(星期六)

時間：下午 2:00

內容：認識大腸癌的成因、誘發因素、徵狀，以及預防、治療大腸癌的原則。

名額：10名

費用：免費

負責職員：劉姑娘



劉姑娘

樂齡友聚魔力橋

日期：9月逢星期四

時間：下午 2:15-3:00 / 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

名額：每時段 4名

費用：免費

負責職員：阿欣



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

如有需要，

請先致電詢問相關產品資料。

怡保康



\$230/罐



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；

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)

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

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

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	✗	✗	✗

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：何友琪
撰稿：何友琪、方曉欣
『10月份例會時間』

日期：2022年10月5日(星期三) (農曆九月初十)

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 何友琪 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9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
		8月31日 初五	9月1日 初六	2 初七	3 初八	
		9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:15 樂齡友聚魔力橋	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 地區安老探訪	4 初九
5 初十	6 十一	7 白露	8 十三	9 十四	10 十五	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:00 中心月訊派發 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:15 樂齡友聚魔力橋	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	11 十六
12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一	17 廿二	
中秋節後第二日	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:15 樂齡友聚魔力橋	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 長者運動操	18 廿三
19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 廿七	23 秋分	24 廿九	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:15 樂齡友聚魔力橋	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 普及健體運動	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 大腸癌健康講座	25 三十
26 九月	27 初二	28 初三	29 初四	30 初五	10月1日 初六	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:30 生命號活動	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:15 樂齡友聚魔力橋	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	國慶日	10月2日 初七
10月3日 初八	10月4日 初九	10月5日 初十	10月6日 十一	10月7日 十二	10月8日 寒露	
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	重陽節	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	10:00 健康檢測站	

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