



# 疫苗通行證新措施

資料來源:



12 月 14 日起市民不需再掃描「安心出行」，但進入食肆等場所前仍要出示「疫苗通行證」。「疫苗通行證」除了實體針卡的二維碼以外，亦可直接從「安心出行」展示「疫苗通行證」，以下將介紹如何直接在「安心出行」展示「疫苗通行證」。



## 使用「安心出行」最新版本 ( 3.5.2或以上 ) 展示「疫苗通行證」

1

打開「安心出行」流動應用程式，點擊「疫苗通行證」捷徑



2

展示自己或同行人士嘅「疫苗通行證」



向左右滑動以切換自己或同行人士嘅「疫苗通行證」

### 玉兔迎春賀新年

日期：2 月 1 日(星期三)

時間：下午 2:30-3:30

內容：通過小遊戲及禮物發放，與各位會員共同慶祝新年。

名額：20 名

費用：\$50

負責職員：阿琪



### 創基與你齊歡樂

日期：1 月 10 日(星期三)

時間：下午 2:00-3:00

內容：通過派發禮物及小遊戲，與會員一同慶祝新年來臨。

名額：15 名

費用：\$10

合作機構：創基工程有限公司

負責職員：阿琪



# 擁抱健康計劃招募

目的：本計劃會為長者安排全身檢查，讓老友記了解自身健康狀況，提供諮詢服務，讓大家儘早改善健康狀況。

資助內容：資助每位參加者接受一次全身體格檢查，包括有基本體格、維生指標、全血計數、空腹血糖、肝功能、腎功能、大小便化驗及肺部X光等。

身體檢查日期：2023年2月23日

領取報告日期：2023年3月8日

地點：九龍尖沙咀彌敦道26號13樓1302-1305室(時代醫療集團)

費用：全免

\*身體檢查及領取報告日，在指定地點和時間集合後，會有職員陪同乘坐巴士前往(需自備車費)

申請資格：

- **從未**參加「擁抱健康」計劃
- 有經濟困難的長者優先
- 中心會員



\*所有活動名額有限，先到先得，如有查詢/興趣參加，可致電中心/前往中心與職員聯絡及查詢。

# 體適能多面睇

## 熱身是甚麼

相信大家都知道做運動前要做熱身，但各位老友記又知不知道熱身的用途是甚麼？其實除了預防受傷以外，其實亦能提升各種運動表現，例如速度、爆發力以及肌力等不同。現今的運動界提倡熱身時需符合「R.A.M.P」的原則，以下將與大家逐一講解：

### R : Raise(提升)

利用低強度運動令身體準備好參與中至高強度的運動，提升身體各項指標，例如血液流動，心率，體溫等等。

例子：低強度有氧運動(慢跑，游泳，單車等)

### A : Activate(激活)

激活主要運動肌群，亦能用作預防肌肉受傷訓練。

例子：平板支撐，深蹲等

### M : Mobilize(可動)

以動態拉筋開啟關節活動度(Range of motion)，減少肌肉沾黏。

例子：弓步轉體，泡沫滾筒等

### P : Potentiate(增益)

喚醒即將開始運動的肌肉，激活中樞神經，促進身體表現效益。

例子：衝刺跑，爆發性跳躍運動等

建議熱身時間落在大約 15-30 分鐘左右，避免時間過長導致疲倦，亦避免過短導致肌肉增加受傷風險。





# 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



## 方老齊齊唱

日期：1 月 13 日(星期五)

時間：下午 2:30-4:00

地點：中心活動室

名額：20 名

費用：\$15

內容：藉著歌唱抒發感情，發揮音樂潛能。

負責職員：阿琪



## 飛鏢同樂日

日期：1 月 12、19、26 日(星期四)  
(共 3 節)

時間：下午 2:00-3:30

地點：本中心

名額：每節 6 名

費用：每節 \$10

內容：介紹飛鏢玩法及規則，教授擲鏢技巧，體驗飛鏢運動樂趣。

負責職員：阿欣、阿琪



備註：當日先到先得，請盡量自備光碟。

## 桌遊班 - 格格不入

日期：1月11、18日(星期三)

(請先電話或親臨中心預約)

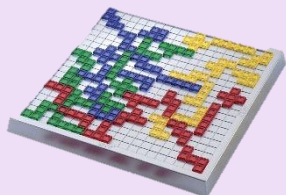
時間：下午2:30-3:30

內容：透過學習及遊玩桌遊，鍛煉腦袋及擴闊社交圈子。

費用：免費

名額：共4名

負責職員：阿琪



## 我係智 SMART 老友記 -

### 智能手機操作篇

日期：1月27日(星期五)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心

名額：共4名

費用：\$10

內容：輕輕鬆鬆學習操作智能手機，解決相關疑難，一起投入智慧生活。

(參加者須自備智能手機)

負責職員：阿欣



## 樂齡友聚魔力橋

日期：1月3日、17、31日

(星期一)

(請先電話或親臨中心預約)

時間：下午2:30-3:30

內容：透過玩米蘭牌鍛煉腦袋的靈活度及運算能力，擴闊社交圈子。

費用：免費

名額：共4名

負責職員：阿琪



## 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。



## 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)

# 安心出行資訊站

政府於 12 月中撤銷多項防疫規定，包括海外抵港人士的首 3 日「黃碼」限制、由最初自願演變成強制的掃描「安心出行」二維碼，以及大部分特定行業的定期強制檢測要求等，同時更廣泛應用快速測試。不過，現行「疫苗通行證」要求完全不變，即進入指定處所時仍要供處所「反掃」針卡二維碼。

與此同時，政府取消從海外地區或台灣到港人士到達香港後的三日黃碼限制。入境旅客只需按現行要求於抵港當日在香港國際機場接受核酸檢測、抵港後第二日再接受一次核酸檢測，以及抵港後五日內每日進行快速抗原測試。換言之，抵港人士於當日檢測結果呈陰性後，行動便不受限制，可自由進出餐廳、酒吧、博物館、主題公園等不同類型的場所。

政府亦撤銷前往內地或澳門人士於深圳灣口岸、港珠澳大橋香港口岸和機場離境前必須接受快速核酸檢測的規定，以配合內地最新防疫政策。有關人士 14 日起只需持有離境前 48 小時內進行的核酸檢測陰性結果證明，即可經由香港口岸（目前為深圳灣口岸、港珠澳大橋香港口岸及香港國際機場）直接前往內地 / 澳門，無需再等待「黃碼」轉變為「藍碼」。



- 1 撤銷掃描「安心出行」二維碼
- 2 抵港旅客毋須再受「黃碼」限制
- 3 往澳門或內地前毋須接受額外快速核酸檢測
- 4 減少向大廈發出強制檢測公告、撤特定群組強檢安排
- 5 居家隔離毋須戴電子手環

## 部分處所仍要「反掃」「疫苗通行證」

- 餐飲處所
- 酒吧或酒館
- 浴室
- 健身中心
- 公眾溜冰場
- 電影院
- 准飲食的表演場所
- 派對房間
- 卡拉OK
- 美容院及按摩院
- 郵輪
- 體育處所、泳池
- 夜店及夜總會



# 長者電話支援服務

中心 IP PHONE  
電話號碼  
3701 7800



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

## 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

## 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。



1號風球 / 黃雨

3號風球 / 紅雨

8號風球 / 黑雨

中心服務

戶內活動

戶外活動



## 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

『2 月份例會時間』

日期: 2023 年 2 月 1 日(星期三) (農曆:一月十一)

可在當日於中心索取月訊一份

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](mailto: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 劉璐冰 方曉欣 何友琪 羅銀笑 朱惠玲

黃少豪 方春霞 方春艷



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

# 2023年1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
2	十一	3	十二	4	十三	5	小寒	6	十五	7	十六	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		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		9:30 早晨健樂站		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		
		14:30 樂齡友聚魔力橋		9:45 精裝健體操						14:00 園藝治療		十七
9	十八	10	十九	11	二十	12	廿一	13	廿二	14	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		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		9:45 精裝健體操		
		14:00 創基與你同歡樂		14:30 桌遊班- 格格不入		14:00 飛鏢同樂日		14:30 方老齊齊唱				廿四
16	廿五	17	廿六	18	廿七	19	廿八	20	大寒	21	三十	
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		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		
		14:30 樂齡友聚魔力橋		14:30 桌遊班- 格格不入		14:00 飛鏢同樂日						初一
												農曆新年假期
23	初二	24	初三	25	初四	26	初五	27	初六	28	初七	
農曆新年假期		農曆新年假期		農曆新年假期		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		9:30 我係智SMART老友記		9:45 精裝健體操		
						14:00 飛鏢同樂日		9:45 精裝健體操				初八
30	初九	31	初十	1/2	十一	2/2	十二	3/2	十三	4/2	十四	
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		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		
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:30 早晨健樂站		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		
		14:30 樂齡友聚魔力橋		9:45 精裝健體操								
				14:30 玉兔迎春賀新年								

★ 註冊體適能教練教授

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