



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2023年10月份通訊



145週年

保良局慈善獎券

《愛心獻保良》地區籌款2023

慈善獎券
開始發售 23/9

全港愛心
募捐日 15/10

慈善獎券
攞珠抽獎 17/11

\$10 慈善獎券現正開售！請大家多多認購支持！

保良局創辦 145 年以來，一直竭誠服務香港市民，致力推出嶄新、適切及多元化服務，照顧基層及弱勢社群的需要，所需經費龐大，實有賴各界踴躍捐助支持。

我們一直關懷社區需要，亦以一年一度全港大型地區籌款活動——保良局慈善獎券暨《愛心獻保良》地區籌款，籌募社會服務及教育服務發展經費。保良局會繼續推動扶弱工作，本著「**惠澤社群 傳經典 邁步千里 心相連**」的年度主題，為社區注入正能量及希望。

是次活動行政支出由保良局董事會贊助，善款將全數用於保良局社會服務及教育服務。請踴躍支持，您的捐款可以幫助基層家庭、兒童、青少年、長者、殘疾人士、病友等有需要人士。

長者醫療券優化措施

去年《施政報告》提出一系列優化醫療券計劃的措施，如容許配偶共用醫療券，已於 7 月 28 日起接受登記，當耗盡自己醫療券戶口內餘額，雙方成功登記連結醫療券戶口後，可使用配偶的醫療券。

除此之外，由 10 月 6 日起只容許已加入《基層醫療指南》的醫生，參與政府資助的多項基層醫療健康計劃，包括長者醫療券、大腸癌篩查及普通科門診公私營協作計劃、疫苗資助計劃、院舍防疫注射計劃、地區康健中心服務，及今年第四季推出的慢性疾病共同治理先導計劃，已規定只有已加入指南的醫生方可參與。

《基層醫療指南》是載列基層醫療服務提供者執業資料及專業資格的網上資料庫，可供查閱執業地址、電話號碼、應診時間、服務範疇，及有否參與政府各項資助項目等。如果你正受惠於有關資助計劃，應向其醫生查詢或上網查閱醫生是否已經加入指南，確保日後仍可經同一醫生享用相關資助服務。

查閱網址：

<https://apps.pcdirectory.gov.hk/Public/TC>



基層醫療指南
Primary Care Directory



中心偶到活動



奶粉售賣



加營素 \$185/罐
含優質蛋白質及維他命 D，有助維持及增強肌肉



怡保康 \$230/罐
關注血糖、低升糖指數飲食及乳糖不耐症的人士

聲波震動儀

時間：如有人使用需輪候

內容：透過垂直聲波震動，刺激全身肌肉，有助預防骨質疏鬆，改善身體協調和平衡感等。

費用：\$10 元/次(10 分鐘)



健腿復康單車

時間：如有人使用需輪候

內容：職員會鼓勵一些沒有運動習慣或下肢肌力不足人士使用單車機。促進血液循環鍛鍊肌耐力及關節靈活。



體適能運動系列

★由註冊體適能教練教授



飛鏢練習場

日期：10月19、26日(星期四)

時間：下午2:00 – 4:00

內容：練習擲鏢技巧，挑戰01及搶奪陣地(CRICKET)遊戲

地點：本中心

名額：共6名

費用：\$20

負責職員：方姑娘

備註：曾參與飛鏢同樂日優先報名



★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



★強心健體運動樂

日期：10月14日(星期六)

時間：上午10:00 – 11:00

內容：透過彈力帶及有氧操提升心肺能力及肌耐力

地點：本中心

名額：共10名

費用：\$10

導師：Connie教練

負責職員：方姑娘

備註：請穿著合適運動衣物及波鞋



智叻諮詢站

日期：需與負責職員相約日期

時間：下午 4:00 – 4:30

內容：以一對一形式解答會員遇到的智能手機問題。

備註：每節 30 分鐘，每人每月預約上限為兩節

費用：全免

負責職員：方姑娘



魔力橋入門班

日期：10月17、24、31日(星期二)

時間：下午2:00 – 3:00

內容：介紹魔力橋的遊戲規則及玩法，歡迎未玩過魔力橋的會員參加

地點：本中心

名額：共4名

費用：\$20

負責職員：方姑娘



樂齡友聚魔力橋

日期：請參照活動時間表

時間：下午2:00 – 3:30

內容：透過魔力橋訓練腦袋靈活度及運算能力，又可以認識新朋友，歡迎識玩魔力橋的會員參加

地點：本中心

名額：2-8名



周六電影精選

日期：10月21日(星期六)

時間：下午2:00 – 4:00

內容：播映由吳楚帆、白燕及胡楓主演的「血手套」。

地點：本中心

名額：先到先得
共15名

費用：全免



健康檢測站

日期：10月28日(星期六)

時間：上午10:00 – 12:00

內容：為參加者量度及記錄血壓、血糖、體重等資料。

*測試前兩小時除飲水外請勿進食。

(請先電話或親臨預約)

名額：共15名

費用：\$15

負責職員：劉姑娘



認識糖尿病

日期：10月3日(星期二)

時間：下午2:00 – 3:00

內容：了解糖尿病的成因、徵狀及併發症，預防及治療糖尿病的原則

名額：不限

費用：全免

主講：衛生署



高血壓(一)高血壓知多少

日期：11月3日(星期五)

時間：上午9:45 – 10:45

內容：了解高血壓的高危因素，如何促進健康生活方式

名額：不限

費用：全免

主講：衛生署



保良局方譚遠良健樂中心

一		二		三	
2	十八	3	十九	4	二十
國慶日翌日		9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
		14:00	認識糖尿病	10:00	10月份月訊例會
				14:00	10月份月訊例會
9	廿五	10	廿六	11	廿七
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
14:00	★耆力無窮	14:00	樂齡友聚魔力橋	14:00	★耆力無窮
16	初二	17	初三	18	初四
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
14:00	★耆力無窮	14:00	魔力橋入門班	14:00	★耆力無窮
		14:00	樂齡友聚魔力橋		
23	霜降	24	初十	25	十一
重陽節		9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
		14:00	魔力橋入門班	14:00	★耆力無窮
		14:00	樂齡友聚魔力橋		
30	十六	31	十七	1/11	十八
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站
14:00	★耆力無窮	14:00	魔力橋入門班	10:00	11月份月訊例會
		14:00	樂齡友聚魔力橋	14:00	11月份月訊例會



2023 年 10 月份活動時間表

四		五		六		日
5	廿一	6	廿二	7	廿三	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	8
14:00	樂齡友聚魔力橋	14:00	★耆力無窮	14:00	劉姑娘預約	寒露
12	廿八	13	廿九	14	三十	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	15
14:00	樂齡友聚魔力橋	13:30	流感疫苗注射	10:00	★強心健體運動樂	初一
				14:00	樂齡友聚魔力橋	
19	初五	20	初六	21	初七	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	22
14:00	飛鏢練習場	14:00	★耆力無窮	14:00	周六電影精選 「血手套」	初八
26	十二	27	十三	28	十四	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	29
14:00	飛鏢練習場	14:00	★耆力無窮	10:00	健康檢測站	十五
				14:00	樂齡友聚魔力橋	
2/11	十九	3/11	二十	4/11	廿一	
						5/11
						廿二

★由註冊體適能教練教授



如何預防骨質疏鬆

骨質疏鬆症已經成為世界上僅次於冠心病的第二大流行病，它不僅是腰背疼痛的元凶之一，更帶來骨折、行動不良等問題。但骨質疏鬆是沉默疾病，往往隱藏在不起眼的疼痛中，直到突然骨折才被察覺。

骨質疏鬆症的成因

原發性骨質疏鬆

- 老化為最主要的原因
- 停經後缺乏荷爾蒙，導致骨質大量流失
- 腎臟無法合成足夠的活化型維生素 D，使鈣吸收下降

繼發性骨質疏鬆

- 營養不良或不良習慣，如抽菸、喝過量咖啡、茶或酒
- 姿勢不良
- 特定疾病，如糖尿病、白血病、甲狀腺功能異常
- 長期服用特定藥物

治療、補鈣飲食對策

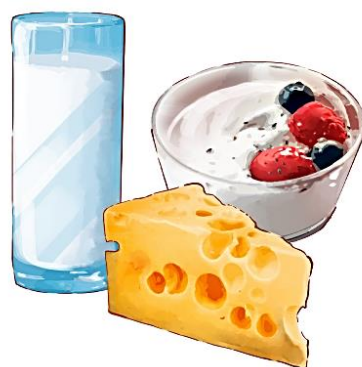
- 規律運動，如散步、慢跑、跳舞等，以及保持適當體重。
- 早上 10 點前或下午 2 點後，陽光不太強烈時，曬 10 – 20 分鐘
- 避免喝酒、抽菸、喝咖啡，以免增加骨折機率。
- 補充高鈣和維生素 D

高鈣食物：

乳製品、髮菜、紫菜、黑芝麻、小魚乾、蝦皮等。

高維生素D食物：

魚肝油、多脂魚(如鮭魚、沙丁魚)、牛肝、蛋黃、強化乳製品等。



資料來源：



大紀元

定期更新個人資料

請留意會員卡上的有效月份，在有效期前親臨辦理續會手續。假如您更改了這些個人資料，請務必通知我們啊😊



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。



膳食類型	時間	收費
湯粉 / 粥 / 麵包	上午 9:30	\$4
兩餸一湯及白飯	上午 11:30 / 中午 12:00	\$12
兩餸、白飯、水果	下午 5:00	\$12



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

1. 65 歲或以上並領取「長者生活津貼」；或
2. 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；
3. 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」；
4. 已失去全部或部份牙齒，願意接受此資助項目的診療；
5. 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記錄
- ↳ 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)

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



中心Whatsapp廣播功能

whatsapp: 65015944

中心已開通 Whatsapp 作廣播系統，會員可透過以下方式加入資訊站群組：

1. 使用手機掃描右方的二維碼以加入群組；或
2. 新增中心 Whatsapp 號碼 65015944 為聯絡人，傳送自己的姓名+會員編號，職員將會協助加入群組；或
3. 前往中心向職員提出

保良局方譚遠良健樂中心資訊站
WhatsApp 群組



Whatsapp 廣播系統只作單向消息發放及活動宣傳，如有查詢請致電 2952 5601。

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	✗	✗	✗



督印：黎志榮

校對：朱秀芬

編輯及設計：方曉欣

撰稿：方曉欣

『11 月份例會時間』

日期：2023 年 11 月 1 日(星期三) (農曆:九月十八日)

時間：上午 10:00、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 劉璐冰 方曉欣 羅銀笑 朱惠玲 繆少英

黃少豪 方春霞 方春艷 徐劍英



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