



長者日 2023



每年 11 月第三個星期日被定為「長者日」，藉此表揚長者為社會貢獻，提倡積極晚年、老有所為的訊息。2023 年「長者日」為 11 月 19 日，據過往經驗，當日 65 歲或以上的長者憑有效長者咭可享有各乘車優惠，詳情可留意稍後公佈。中心亦會舉辦活動慶祝長者日。詳情請參閱月訊內頁活動。

齊撐照顧者行動

社會福利署展開為期三年的「齊撐照顧者行動」全港宣傳活動，推廣關懷照顧者的訊息；同時為完善支援配套推出一系列措施及服務：

◆ 設 24 小時照顧者支援專線及網站

照顧者支援專線 182183 由專業社工接聽，為照顧者提供資訊、轉介和配對合適的服務，並為緊急個案作外展探訪。社署亦將於本月推出照顧者資訊網，方便照顧者尋找所需資訊和支援。

◆ 關愛基金「支援照顧者的計劃」恆常化

將低收入家庭的護老者、以及低收入殘疾人士的照顧者的每月津貼，由 2,400 元增加至 3,000 元，以減輕照顧者的經濟負擔，同時提供更多資源，以確保他們能夠更好地照顧他們所關心的家庭成員。

◆ 強化暫託服務

已於年中完成優化長者和殘疾人士空置宿位查詢系統，方便照顧者使用同一系統搜尋日間及住宿暫託服務。

(其他詳細內容可參閱政府新聞網)



資料來源



電話詐騙案近年大幅上升，除了提防帳戶被騎劫，亦要提防陌生人的 WhatsApp 視像通話來電。近日有詐騙集團透過視像電話，盜取接聽者的外貌、聲音，再利用人工智能換臉程式，於網上申請貸款、登記電話及欺騙其親友。

若收到來歷不明的視像通話邀請時，最好避免接聽。如需接聽，可要求對方按指令做動作，以確認是否預製的仿真影片，亦可觀察眼神、口型動作等有不協調的破綻。如對方提出轉帳等要求，請及時以其他方式向親友核實情況。通話時亦要保護好個人容貌、聲音等特徵信息，以免造成財產損失。



如有查詢或懷疑受騙，應致電防騙易熱線 18222 尋求協助



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(20 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



芬蘭木柱體驗日

日期：11月8日(星期三)

時間：下午2:00 – 3:30

內容：介紹芬蘭木柱玩法及規則，訓練手部肌肉、平衡力及運算能力

地點：本中心

名額：共8名

費用：\$20

負責職員：方姑娘

備註：活動有機會於戶外進行
請穿著合適運動衣物及波鞋



★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。



飛鏢練習場

日期：11月9、30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



熱心傳愛齊歡唱

日期：11月14日(星期二)

時間：下午 1:30 – 4:00

內容：一群熱心的義工將為大家獻唱歌曲，大家一齊玩遊戲及參與抽獎

地點：本中心

名額：共 45 名

費用：\$50

合作：一群熱心的義工

負責職員：方姑娘



齊聲歌頌長者日

日期：11月16日(星期四)

時間：下午2:30 – 3:30

內容：與會員載歌載舞，共同慶祝一年一度的長者日。

地點：本中心

名額：共40名

費用：全免

負責職員：羅姑娘



健康檢測站

日期：11月18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



高血壓(一)高血壓知多少講座

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



外用藥物使用講座

日期：12月5日(星期二)

時間：下午2:00 – 3:00

內容：講解外用藥物，如眼藥膏、滴耳及滴鼻藥水等的使用原則及方法

名額：不限

費用：全免

主講：衛生署



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



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

費用：全免



保良局方譚遠良健樂中心

一		二		三	
				1	十八
				9:30	早晨健樂站
				10:00	11月份月訊例會
				14:00	11月份月訊例會
6	廿三	7	立冬	8	廿五
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	友聚魔力橋	10:00	創藝同行手工班
				14:00	★「耆力無窮」
				14:00	芬蘭木柱體驗日
13	初一	14	初二	15	初三
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」	13:30	熱心傳愛齊歡唱	10:00	創藝同行手工班
				14:00	★「耆力無窮」
20	初八	21	小雪	22	初十
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	友聚魔力橋	10:00	創藝同行手工班
				14:00	★「耆力無窮」
27	十五	28	十六	29	十七
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	友聚魔力橋	10:00	創藝同行手工班
				14:00	★「耆力無窮」
4/12	廿二	5/12	廿三	6/12	廿四
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	外用藥物使用講座	10:00	12月份月訊例會
				14:00	12月份月訊例會



2023 年 11 月份活動時間表

四		五		六		日
2	十九	3	二十	4	廿一	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	5
10:00	創藝同行 歌唱班	9:45	高血壓(一) 高血壓知多少講座	14:00	友聚魔力橋	廿二
14:00	友聚魔力橋	14:00	★「耆力無窮」			
9	廿六	10	廿七	11	廿八	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	12
10:00	創藝同行歌唱班	14:00	★「耆力無窮」	14:00	友聚魔力橋	廿九
14:00	飛鏢練習場					
16	初四	17	初五	18	初六	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	19
10:00	創藝同行歌唱班	14:00	★「耆力無窮」	10:00	健康檢測站	初七
14:00	齊聲歌頌長者日			14:00	友聚魔力橋	
23	十一	24	十二	25	十三	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	26
10:00	創藝同行歌唱班	14:00	★「耆力無窮」	14:00	友聚魔力橋	十四
14:00	友聚魔力橋					
30	十八	1/12	十九	2/12	二十	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	3/12
10:00	創藝同行歌唱班	14:00	★「耆力無窮」	14:00	友聚魔力橋	廿一
14:00	飛鏢練習場					

★由註冊體適能教練教授



睇多面多能適體

新興運動 - 芬蘭木柱Mölkky

這是一個由芬蘭引進的拋擲木條運動，可以於室內或室外進行。木棋運動既要求技術與準繩，也需要戰術頭腦。

玩法和規則

- 遊戲由 1 枝大木柱與 1 – 12 號小木柱組成
- 比賽開始時 12 支木柱需緊密有序的排在一起
- 距離前排木柱 3.5 米的位置為投擲區
- 隊伍輪流拋擲大木柱，擊中小木柱以獲得分數，率先取得剛好 50 分的一方將勝出。若一方取得超越 50 分則需降至 25 分繼續作賽。



木柱運動可以訓練腦部思考及小肌肉，以及手眼協調等能力，加上沒有身形限制，而且可以訓練合群、互相幫助的精神，所以此新興運動是非常適合男女老幼同樂。各位有興趣測試自己的眼界嗎？歡迎報名參加 8/11 的芬蘭木柱體驗日！



過往活動精彩照片



資料來源：

手工班

日期：10月 - 12月(逢星期三)

地點：本中心

時間：上午 10:00

費用：免費

導師：麥瑞群老師



歌唱班

日期：10月 - 12月(逢星期四)

地點：本中心

時間：上午 10:00

費用：免費

導師：毛翠萍老師



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

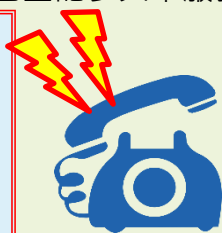
服務對象: 中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

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

『12 月份例會時間』

日期：2023 年 12 月 6 日(星期三) (農曆:十月廿四日)

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