



《電訊(登記用戶識別卡)規例》已於 2021 年 9 月 1 日正式生效「電話卡實名登記制」。《規例》指明由 2022 年 3 月 1 日起，電話智能卡用戶須開始為其電話智能卡向所屬電訊商進行實名登記。以下將簡單講解登記步驟：



步驟 1：
根據電訊商發出的實名登記提示短訊開始登記程序。



步驟 4：
核實系統從身份證明文件自動讀取的資料或輸入資料（視情況而定）。



步驟 2：
輸入或確認需要進行實名登記的流動電話號碼或 SIM 卡卡號。



步驟 5：
確認實名登記及收集個人資料的聲明。



步驟 3：
選擇身份證明文件類別，拍攝身份證明文件正本，並上傳該影像。



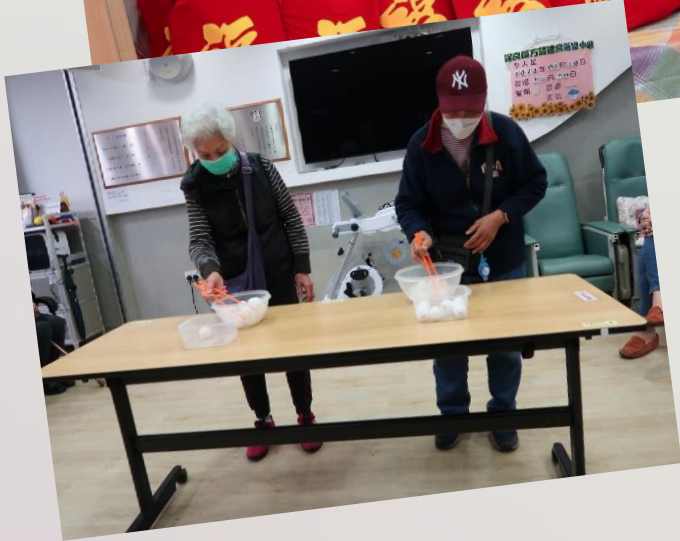
步驟 6：
完成登記 / 啓用程序
成功登記的用戶將會收到電訊商發出的確認短訊。

*如有疑問，請致電 29616699 查詢

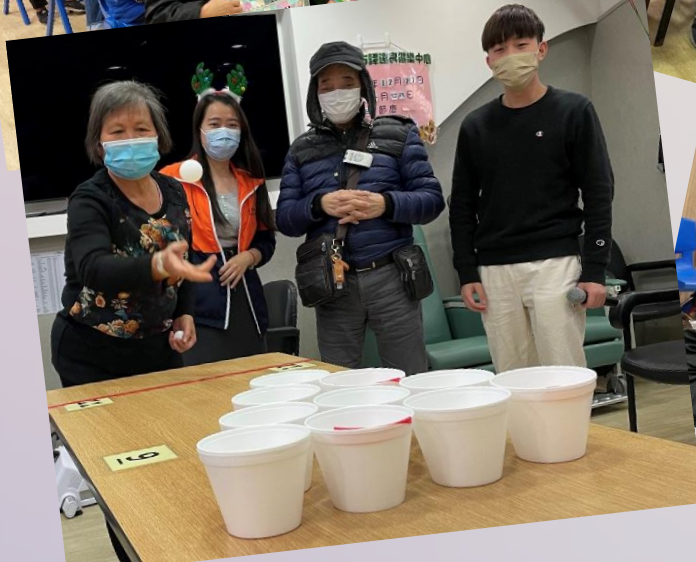
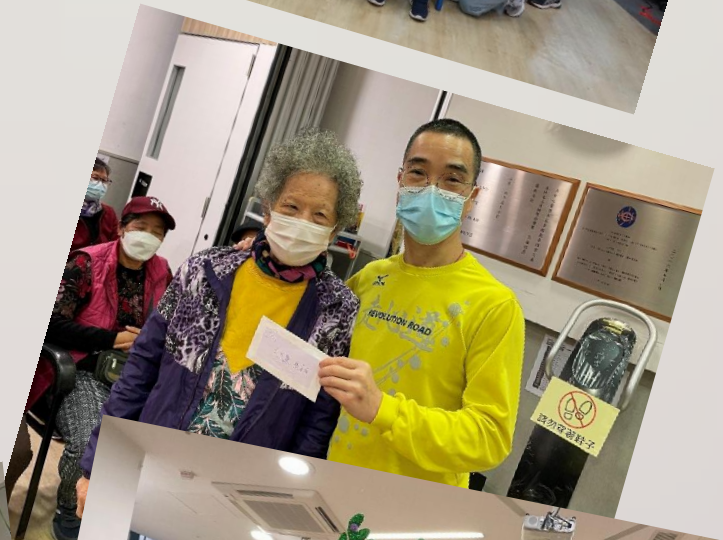


活動精彩回顧

創基與你同歡樂



歡天喜地迎聖誕



體適能多面睇

認識體適能

經常聽到大家講體適能，到底體適能是甚麼？其實大眾泛指體適能的定義是指身體適應生活、活動及環境的能力，評估普羅大眾的健康體適能主要是依照以下幾個指標：

肌力：

指肌肉對抗阻力時所發出的力量，一般指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量，也是泛指可以幫助你抬起和攜帶重物的能力。

肌耐力：

肌耐力是指肌肉維持使用某種力量時，能持續用力的時間或反覆的次數。肌肉不僅只有提起重物的能力，還要能夠持續使用幾分鐘或更久時間的能力。

心肺耐力：

心肺耐力是指肺臟和心臟從空氣中攜帶氧氣，並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力，也就是身體氧氣供輸系統的能力。如果心肺耐力不佳，無法供應心肺系統的活動負荷，我們就會上氣不接下氣，無法繼續活動。

柔軟度：

柔軟性就是關節的可動範圍。如果身體維持良好的柔軟性，關節就不容易僵硬，身體的活動靈活，也可以減少因為肌肉緊張所帶來的疲勞與痠痛。

身體成份：

骨骼、肌肉、脂肪及其他組織所構成，而所謂「身體組成」是指各組織佔全身的比例。

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



★疲勞自療班(二)

日期：2 月 10 日(星期五)

時間：下午 2:00-3:00

地點：中心活動室

名額：6 名

費用：\$20

內容：分析老友記身上出現的痛症，並教授拉筋及運動紓緩痛症。

負責職員：阿琪



飛鏢同樂日

日期：2 月 9、16、23 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



方老齊齊唱

日期：2月17日(星期五)

時間：下午 2:00-3:30

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

備註：當日先到先得，請盡量自備光碟。



健康檢測站

日期：2月11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



樂齡友聚魔力橋

日期：2月8、15、22日(星期三)

(請先電話或親臨中心預約)

時間：下午2:00-3:30

內容：透過玩米蘭牌鍛練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)

香港內地通關政策

內地宣布於 2022 年 1 月 8 日調整防疫措施，當中入境只需持有出發前 48 小時內核酸檢測陰性結果，入境後無需再進行核酸檢測和集中隔離檢疫，以及不需再申請健康碼，即內地由 1 月 8 日起正式開關！由於港人經深圳灣、文錦渡、落馬洲支線返大陸設人數上限，出發前必須先經網上預約系統預約，市民可經 www.gov.hk（香港政府一站通）網站登入，每名申請人可為最多三名同行人士預約。

自 1 月 8 日起，返大陸需要：

- 持有成功預約的證明，接受紙本、截圖或手機短訊
- 過關前 48 小時內自費核酸檢測陰性證明，接受紙本或電子版本報告
- 填寫海關健康申明卡

準備想返內地的老友記，都要注意望一望回鄉證有效期了，如果已經過期，就記得辦理回鄉證的續期手續啦！



資料來源: **KLOOK**

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

『3 月份例會時間』

日期: 2023 年 3 月 1 日(星期三) (農曆:二月初十)

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

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2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
				1	十一	2	十二	3	十三	4	立春	
				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	5
				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	
				9:45	精裝健體操							元宵
				14:30	玉兔迎春賀新年							
6	十六	7	十七	8	十八	9	十九	10	二十	11	廿一	
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	12
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	樂齡友聚魔力橋	14:00	飛鏢同樂日	14:00	★疲勞自療班	10:00	健康檢測站	廿二
13	廿三	14	廿四	15	廿五	16	廿六	17	廿七	18	廿八	
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	19
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	樂齡友聚魔力橋	14:00	飛鏢同樂日	14:00	方老齊齊唱			雨水
20	初一	21	初二	22	初三	23	初四	24	初五	25	初六	
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	26
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	樂齡友聚魔力橋	14:00	飛鏢同樂日					初七
27	初八	28	初九									
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									

★ 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