



中心Whatsapp廣播功能

中心whatsapp:
65015944

為讓會員更快捷方便地接收中心最新消息，中心將會開設 Whatsapp 熱線作廣播系統，向會員發放中心最新資訊：

會員若想加入群組，可跟隨以下步驟：

- 1) 使用智能手機並安裝 Whatsapp
- 2) 把中心手機加為聯絡人，向該號碼發 Whatsapp 訊息，傳送自己的姓名+會員編號，中心職員將會把你加入群組。
- 3) 或者可以直接用手機素描右方的二維碼，直接加入中心 Whatsapp 群組。

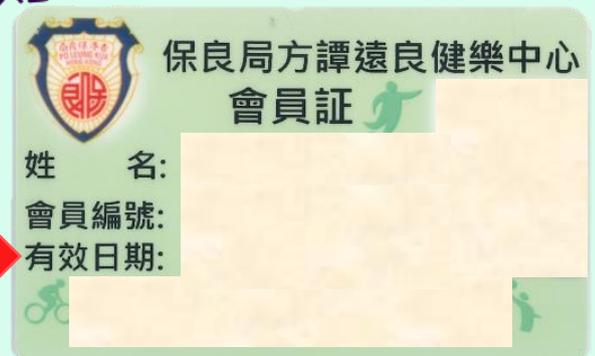


Whatsapp 廣播系統只用作發放消息及宣傳活動，並不會接聽電話及回覆信息。

如有查詢，請致電 2952 5601。

會員證須知

提提各位會員，記得留意自己會員卡的有效日期。如果有效日期顯示為 4、5 或 6 月，請於 4 月親臨中心續證。



綜援及長者生活津貼等按機制上調3.7%

社署公布，由2月起調高綜援標準項目金額，以及公共福利金計劃下的高齡津貼與長者生活津貼，包括「廣東計劃」及「福建計劃」下的高齡津貼與長者生活津貼以及傷殘津貼金額。



經調整後，2月1日起綜援及公共福利金調整如下：

	舊金額	上調後金額 (2023年2月1日起)
高齡津貼(生果金)	\$1515	\$1570
長者生活津貼	\$3915	\$4060
綜援(長者單身人士)	\$3915	\$4060

*綜援受助人及公共福利金受惠人如有查詢，可聯絡所屬的社會保障辦事處，或致電社署熱線 2343 2255。

離別感言



各位老友記大家好! 我是羅姑娘!

時光飛逝，不知不覺在保良局工作 21 年多，好開心能夠同大家相遇、相識、相知。

同時，也感謝過往曾共事的上級及同事們的指導和包容。

在此，祝大家身體健康，有緣再見! 😊

福利工作員

羅姑娘

體適能多面睇

預防網球肘

網球肘(肱骨外上髁炎)是手肘外側的肌腱發炎，痛症的產生是由於負責手腕及手指背向伸展的肌肉重覆用力，導致肌腱與肌肉附著處的損傷發炎，最終造成肌腱不堪使用而引起疼痛。網球肘並不是只有網球運動員才會出現的痛症，任何需要大量使用前臂的活動，長期下來若沒有適當的休息及調節，可能會積勞成疾，引發網球肘。

在日常生活中一些動作，例如重複扭毛巾、拖地、切肉、炒菜等經常外展前臂的動作，都會增加患上網球肘的風險。以下將介紹幾個拉筋動作預防網球肘：

肘：



手部伸直，左手手背向外。

右手捉住左手手指部位協助向下壓，有拉扯感覺即可。

維持 10 個呼吸後轉另一隻手。



手部伸直，左手掌心向外。

右手捉住左手手指部位協助向下壓，有拉扯感覺即可。

維持 10 個呼吸後轉另一隻手。

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



園藝小天地

日期：3 月 21、28 日

(星期二，共 2 節)

時間：下午 2:00-3:00

地點：本中心

名額：6 名

費用：\$10

內容：教授中心會員扦插法及水培法，並一起製造組合盆栽。

負責職員：阿琪



飛鏢同樂日

日期：3 月 9、16、23、30 日

(星期四，共 4 節)

時間：下午 2:00-3:30

地點：本中心

名額：6 名

費用：\$40

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



芬蘭木棋體驗班

日期：3月15、22日(星期三)

時間：下午2:00-3:30

地點：本中心

名額：6名

費用：\$20

內容：介紹木棋玩法及規則，訓練中心會員手眼協調。

負責職員：阿琪



健康檢測站

日期：3月25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：3月3、10、17、24、31日
(星期五)

(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：

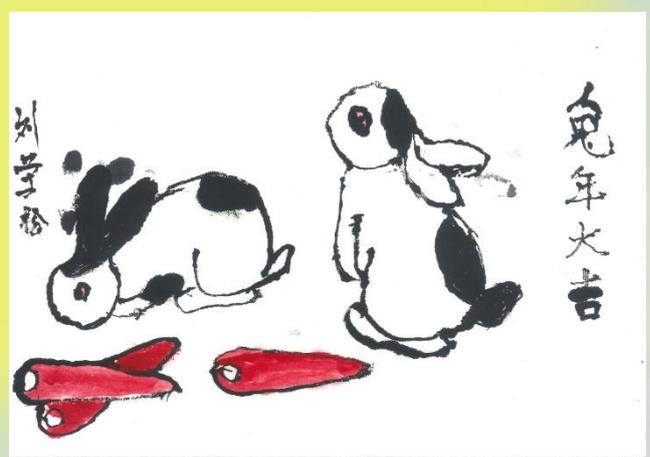
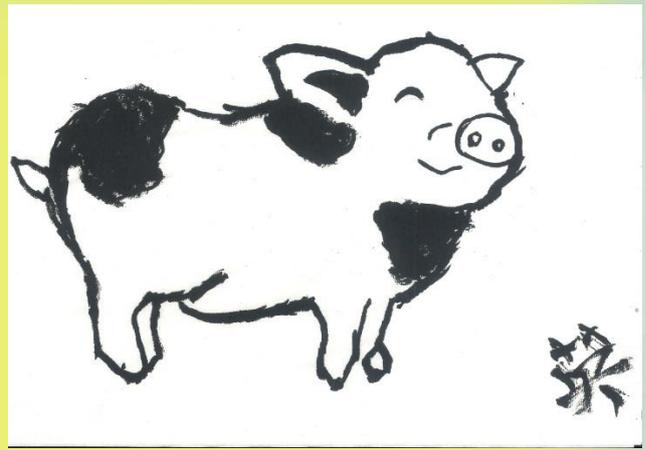
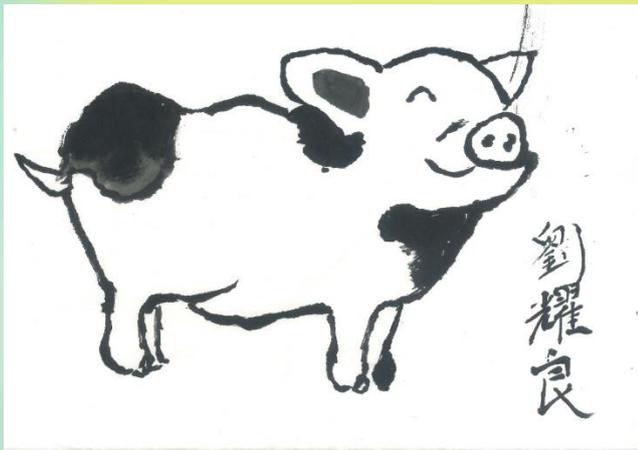
合資格的人士必須於本中心辦公時間內跟職員預約時間。本中心恕不接受即時申請。

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)

創藝同行作品集



園藝閣正式開張啦



中心最近增添了一些植物，包括日本楓樹、金錢樹、羅漢松等，而日後還會添置更多不同種類的植物。

歡迎各位中心會員到中心參觀植物，亦歡迎你們向中心職員提供園藝閣的意見。

參觀時，請勿自行摘取植物或淋水，如有問題，可隨時向中心職員查詢。



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。



	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

『4 月份例會時間』

日期: 2023 年 4 月 12 日(星期三) (農曆: 閏二月廿二)

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

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日
				1	初十	2	十一	3	十二	4	十三	
				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	10:00	創藝同行-音樂班	14:00	樂齡友聚魔力橋			十四
				10:00	創藝同行-手工班							
6	驚蟄	7	十六	8	十七	9	十八	10	十九	11	二十	
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	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	
10:00	創藝同行-畫畫班	14:00	衛生署健康講座	10:00	創藝同行-手工班	10:00	創藝同行-音樂班	14:00	樂齡友聚魔力橋			廿一
						14:00	★飛鏢同樂日					
13	廿二	14	廿三	15	廿四	16	廿五	17	廿六	18	廿七	
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	
10:00	創藝同行-畫畫班			10:00	創藝同行-手工班	10:00	創藝同行-音樂班	14:00	樂齡友聚魔力橋			廿八
				14:00	★芬蘭木棋體驗班	14:00	★飛鏢同樂日					
20	廿九	21	春分	22	初一	23	初二	24	初三	25	初四	
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	
10:00	創藝同行-畫畫班	14:00	園藝小天地	10:00	創藝同行-手工班	10:00	創藝同行-音樂班	14:00	樂齡友聚魔力橋	10:00	健康檢測站	初五
				14:00	★芬蘭木棋體驗班	14:00	★飛鏢同樂日					
27	初六	28	初七	29	初八	30	初九	31	初十	1/4	十一	
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	1/2
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	
10:00	創藝同行-畫畫班	14:00	園藝小天地	10:00	創藝同行-手工班	10:00	創藝同行-音樂班	14:00	樂齡友聚魔力橋			十二
						14:00	★飛鏢同樂日					