



2023年財政預算案懶人包

消費券

共發放\$5000 消費券，於 4 月 16 日
發放第一期\$3000，並於 7 月 16 日
發放餘額給合資格人士。

交通津貼計劃延長

公共交通費用補貼計劃延長 6 個月，
每個月上限為\$500。

長者社區照顧服務券

受惠人數會由現時的 8000 人，增加
至 2025/26 年度的 12000 人。

電費補貼

為合資格電力住戶補貼\$1000 電費，
另每月\$50 電費紓緩金。

低收入照顧者生活津貼

10 月起把 2 項低收入照顧者生活津貼
恆常化，並增加每月津貼金額。

增建長者鄰舍中心

未來五年，長者鄰舍中心會增加 16
間，並把鄰舍中心服務範圍擴展至退
休生活規劃、樂齡科技推廣等。

鼓勵聘用年長僱員

65 歲或以上僱員所作自願性強積金供
款由現時的 100%增至 200%扣稅，
既鼓勵僱主繼續聘用年長僱員，亦增
加銀髮族的退休儲蓄。

若想了解更多，可到以下網站查詢相關資料：

<https://www.budget.gov.hk/2023/chi/index.html>

中電燃料費資助計劃

合資格受惠人士將獲得港幣\$600 的一次性電費資助。



合資格受惠人士需同時符合以下四種資格：

- 1) 中心會員
- 2) 年滿 65 歲或以上獨居/雙老長者
- 3) 正領取「綜合社會保障援助(綜援)」或「長者生活津貼」。
- 4) 香港居民及現居於中電供電範圍。

申請所須文件：

- 身份證
- 最近 3 個月內的電費單正/副本(需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及中電編賬號碼)
- 資助文件資料有效證明

申請日期：

2023 年 4 月 12 日至 2023 年 9 月 30 日

申請方法(經本中心申請)：

- 1) 親臨中心辦理預約
於預約時間帶同所需文件到本中心辦理有關手續。
或
- 2) 通過電話預約
於預約時間帶同所需文件到本中心辦理有關手續。

注意事項：

- 計劃名額有限，本中心處理完成分配名額後，便會停止接受申請。
- **申請類別為「殘疾人士」或「低收入人士」者請另參考計劃網頁。**

計劃網頁/計劃詳情

www.clp.com.hk/zh/residential/power-connect/beneficiaries

睇多面多能適體

淺談足弓-扁平足

扁平足是內側腳弓消失、腳底的拱橋呈現扁平或完全消失的情形，如下圖所示。



形成扁平足有分為先天性及病理性，以下將逐一講解：

先天原因，是指嬰兒時期的足弓結構發展不完全引致的扁平足，以下為其中幾個例子：

- 1) 若父母患有扁平足，子女出現扁平足的機率會提升。
- 2) 先天性的韌帶鬆弛有機會出現於足部的關節，而這可能會令腳部足弓消失。
- 3) 寶寶在嬰兒時期，若過早使用學步車，若腳部在未發展足夠的穩定力就開始負重，容易造成足弓發育不良而變形。

病理原因，是指足弓結構在生長過程中出現了變化，通常於成年人時期出現，以下為其中幾個例子：

- 1) 足底韌帶及肌肉不發達令足弓內側、外側支撐力不足而塌陷嚴重。
- 2) 長期站立、走路及跑步有機會導致足部肌肉疲勞，進一步引致足弓下陷。
- 3) 隨著年齡的增長，足部的結構和支撐能力可能會逐漸下降，導致足弓變低。

今期介紹完扁平足的成因後，下期將講解如何用運動治療及矯正扁平足。

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



方老好聲音

日期：4 月 25 日(星期二)

時間：下午 2:00-3:30

地點：本中心

名額：15 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：4 月 6、13、20、27 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：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



★芬蘭木棋體驗班

日期：4月19、26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及計算能力。

負責職員：阿琪



健康檢測站

日期：4月22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：4月14、21、28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

加營養



\$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



新同事介紹

Hi大家好👋

我係保良局方老護理員徐劍英，請大家多多指教🙏🙏

祝各位生活愉快

身心康泰



護理員
徐劍英

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

『5 月份例會時間』

日期：2023 年 5 月 3 日(星期三) (農曆:三月十四日)

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 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

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日		
3	十三	4	十四	5	十五	6	十六	7	十七	8	十八	9		
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	清明節		9:30	早晨健樂站	耶穌受難節		耶穌受難節翌日		十九 復活節		
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操			9:45	精裝健體操						14:00	★飛鏢同樂日
10	二十	11	廿一	12	廿二	13	廿三	14	廿四	15	廿五	16		
復活節星期一		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	廿六		
		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			
				9:45	精裝健體操	14:00	★飛鏢同樂日	14:00	樂齡友聚魔力橋					
17	廿七	18	廿八	19	廿九	20	穀雨	21	初二	22	初三	23		
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	初四		
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	港大流感綜合計劃	14:00	★飛鏢同樂日	14:00	樂齡友聚魔力橋	10:00	健康檢測站			
				14:00	★芬蘭木棋體驗班									
24	初五	25	初六	26	初七	27	初八	28	初九	29	初十	30		
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	十一		
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	方老好聲音	14:00	★芬蘭木棋體驗班	14:00	★飛鏢同樂日	14:00	樂齡友聚魔力橋					