



中心服務安排

中心服務現正逐步復常，現階段除了借用報紙外，其他服務大致恢復，歡迎各位會員來中心與我們見見面、傾傾偈。中心例會亦將於 6 月重啟，日子為每月首個週三（遇公眾假期將順延一週），合共上午 10:00及下午 2:00兩場。誠邀大家前來捧場，接收中心第一手活動資訊！

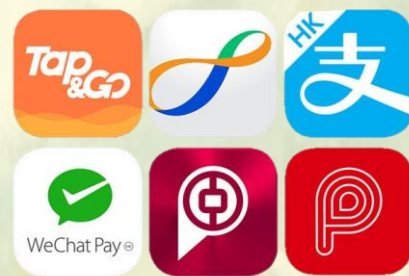


消費券須知

相信各位會員已於上個月 16 號領取了第一期消費券，第一期消費券的有效期為 2023 年 10 月 31 日前使用。如至今仍未收到有關手機短訊、應用程式推送通知或未能領取款項，可致電消費券計劃熱線 185000 了解詳情。

若確定其用作登記上年度消費券計劃的儲值支付工具帳戶已失效（包括已遺失/退回已登記的八達通卡），又未於 3 月 29 日前更新其儲值支付工具帳戶登記紀錄，應盡快更新登記紀錄申請，儲值支付工具營辦商將盡快安排補發第一期消費券，各營辦商的電話熱線如下：

- 八達通（電話: 2969 5588）
- 支付寶香港（電話: 2245 3201）
- BoC Pay（電話: 3988 1822）
- PayMe from HSBC（電話: 2996 7288）
- Tap & Go「拍住賞」（電話: 2888 0000）
- WeChat Pay HK（電話: 3929 1666）



如有任何資料查詢，可前往以下網站進行查詢：

<https://www.consumptionvoucher.gov.hk/tc/2023cvs.html>

實習同學介紹



阿文

我是港專學校社工系實習學生阿文，大家可以叫我文仔。
今次好開心黎到方老學習，認識更多「老友記」，你們有時間可以來中心搵我傾下計、玩下桌遊。
接下來，我都會舉辦活動，希望見到你地參與。



科華

我是港專學校社工系實習學生科華，大家可以叫我華女。
畢業後會從事社福界的安老服務。今次實習希望認識更多「老友記」，你們有時間可以來中心，我們一起傾下計、玩下遊戲。

同學仔班組- 耆樂融融

日期：4月28日，5月5、12、19、30日，6月2日 (共6節)

時間：上午10:00

內容：透過建立長者正面的人際關係，充實退休生活，建立支持網絡。

名額：8名

費用：\$20

負責職員：實習同學- 華女

同學仔班組- 昨日的時光

日期：4月29日至6月3日
(逢星期六，共6節)

時間：下午2:00

內容：回顧組員過往經驗並運用在不同方面以提高自信心與促進社交機會

名額：8名

費用：\$10

負責職員：實習同學- 文仔

上期講完扁平足的成因，其實扁平足亦會增加痛症及不良姿勢的風險，例如 X 型腳、脊柱側彎、腰酸背痛、大腳趾變形、足底筋膜炎等。今期將介紹有甚麼運動可以改善扁平足，幫助各位會員找回足弓。

腳掌往下抓

- 1) 腳掌往下抓，腳趾彎曲成一個弧形。
- 2) 雙腳交替及重複動作 5-10 次。



足弓肌肉抓毛巾

- 1) 準備好一條毛巾平放於地上。
- 2) 接著用腳趾抓著毛巾，然後往內拉，足弓肌肉一起出力。
- 3) 雙腳交替及重複動作 5-10 次。



小腿伸展

- 1) 準備好一個高台並放於地上。
- 2) 前腳掌放置於高台上，維持 20 秒。
- 3) 雙腳交替及重複動作 3-4 次。



中心偶到活動



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



★飛鏢同樂日

日期：5 月 4、11、18、25 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：5 月 17、24、31 日(星期三)

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



方老好聲音

日期：5月23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



感謝父母恩



日期：5月16日(星期二)

時間：下午2:00

內容：與各位會員慶祝父親節及母親節，讚揚雙親勞碌的付出。

(請先電話或親臨預約)

名額：25名

費用：\$50

負責職員：實習同學文仔、華女



樂齡友聚魔力橋

日期：5月2、3、9、10日

(星期二、三)

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。



社區飯堂



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



營養標籤及食物安全講座

日期：5月22日(星期一)

時間：下午2:00

內容：講解如何閱讀營養標籤，以及食物安全的幾個要點。

(請先電話或親臨預約)

名額：20名

費用：免費

合作單位：食環署

負責職員：阿琪



正視肩膊痛健康講座

日期：5月29日(星期一)

時間：上午9:45

內容：講解肩痛的護理方法，並協助找出高危肩周炎患者。

(請先電話或親臨預約)

名額：20名

費用：免費

合作單位：衛生署

負責職員：阿琪



續會提示



會籍有效期為一年，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。

如您的個人資料有更改，亦請盡快通知中心職員。

建議續會時間：

上午 9:00-11:00 或
下午 2:00-4:00



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)

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，我地會盡快聯絡你，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	✗	✗	✗

中心服務

戶內活動

戶外活動



督印：黎志榮

校對：朱秀芬

編輯及設計：何友琪、方曉欣

撰稿：何友琪

『6月份例會時間』

日期：2023年6月7日(星期三) (農曆:四月二十日)

時間：上午 10:00 及 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 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		
1	十二	2	十三	3	十四	4	十五	5	十六	6	立夏	7		
勞動節		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		7		
		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		十八		
		14:00 樂齡友聚魔力橋		9:45 精裝健體操		10:00 創藝同行-音樂班		14:00 耆樂融融		14:00 昨日的時光				
				10:00 創藝同行-手工班		14:00 ★飛鏢同樂日								
8	十九	9	二十	10	廿一	11	廿二	12	廿三	13	廿四			
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		14		
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		廿五		
10:00 創藝同行-畫畫班		14:00 樂齡友聚魔力橋		10:00 創藝同行-手工班		10:00 創藝同行-音樂班		14:00 耆樂融融		14:00 昨日的時光				
						14:00 ★飛鏢同樂日								
15	廿六	16	廿七	17	廿八	18	廿九	19	初一	20	初二			
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		21		
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		小滿		
10:00 創藝同行-畫畫班		14:00 感謝父母恩		10:00 創藝同行-手工班		10:00 創藝同行-音樂班		14:00 耆樂融融		14:00 昨日的時光				
				14:00 ★芬蘭木棋體驗班		14:00 ★飛鏢同樂日								
22	初四	23	初五	24	初六	25	初七	26	初八	27	初九			
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		佛誕		9:30 早晨健樂站		28		
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		初十
10:00 創藝同行-畫畫班		14:00 方老好聲音		10:00 創藝同行-手工班		10:00 創藝同行-音樂班				14:00 昨日的時光				
14:00 食物安全講座				14:00 ★芬蘭木棋體驗班		14:00 ★飛鏢同樂日								
29	十一	30	十二	31	十三									
9:30 早晨健樂站		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		9:45 精裝健體操										
9:45 正視肩膊痛講座		14:00 耆樂融融		10:00 創藝同行-手工班										
				14:00 ★芬蘭木棋體驗班										