



為減輕市民的經濟壓力，財政司司長在二零二三至二四年度財政預算案宣布一系列一次性紓緩措施，包括會向每個合資格電力住宅戶口提供 1,000 元的電費補貼(新補貼計劃)。

由二零二三年六月一日起，政府會在連續十一個月的首天向中華電力有限公司(中電)及香港電燈有限公司(港燈)的住宅登記用戶戶口注入 80 元的電費補貼，並在第十二個月注入 120 元的電費補貼，即總數 1,000 元。詳情如下：

25/5/2023





\$1,000

電費補貼

6月起分12個月 存入合資格住戶戶口

2023年	6月1日	\$80	1月1日	\$80	2024年
	7月1日	\$80	2月1日	\$80	
	8月1日	\$80	3月1日	\$80	
	9月1日	\$80	4月1日	\$80	
	10月1日	\$80	5月1日	\$120	
	11月1日	\$80			
	12月1日	\$80			

詳情請登入



***未用補貼限期**
2025年12月31日

*2008年、2011年、2012年、2013年、2020年、2021年及2022年有關計劃下未用的補貼餘額，可連同新一輪補貼，支付戶口帳單所示的電費。

精神健康支援措施

因應 2023 年 6 月 2 日發生的不幸事件，精神健康諮詢委員會舉行緊急會議，討論以更綜合、安全和全面方式，應對與精神健康相關事宜。政府聽取委員會的寶貴意見後，提出 10 項加強措施，務求更全面支援涉及嚴重精神疾患的精神復元人士和有精神健康需要人士，以下將介紹 5 項政府支援精神健康需要人士的加強支援措施。

5 + 5 加強措施



支援有精神健康需要人士

- ♥ 個別地區康健中心研究推出先導計劃
提供精神健康評估，與社區機構合作跟進，
並及早轉介高風險個案
- ♥ 優化精神健康綜合社區中心服務
強化及早識別有精神健康需要人士，並及早介入
- ♥ 探討加強社區精神健康服務單位社工的培訓
提升他們處理複雜個案的能力
- ♥ 加快在今年內落實設立精神健康支援熱線
為有需要市民提供即時支援及轉介服務
- ♥ 加強支援特定群組（包括低收入及少數族裔家庭）
盡早識別和協助有需要個案，並預計於今年內落實
設立少數族裔人士情緒支援及輔導中心。探討利用
「關愛隊」地區網絡和服務經驗參與協助支援的可行性

更多詳情，可到 <https://bit.ly/43L2OFs> 查詢 資料來源：



睇多面多能適應體

識要緊你敷熱敷冰

受傷後應該要冰敷還是該熱敷呢?相信每位會員都有自己的答案，在回答之前，我們需先了解冰敷和熱敷的作用是甚麼。

冰敷

1. 抑制傷害部位擴大，降低組織傷害
2. 使微血管收縮，消炎消腫
3. 降低神經活性，止痛



熱敷

1. 使局部的血管擴張，增進血液循環，幫助身體移除乳酸堆積，增加細胞的新陳代謝率
2. 增加軟組織的延展性及降低關節僵硬、降低肌肉痙攣
3. 減輕疼痛感、達到舒緩及放鬆情緒的作用



注意事項：

冰敷及熱敷每次都不應超過 20 分鐘，依受傷情況每日可敷 1-3 次，避免敷過長時間導致燙傷或凍傷。

最後建議大家，受傷的頭 24 小時內若感到疼痛可用冰敷止痛及避免腫脹，24 小時後可用熱敷促進受傷部位血液循環。需注意，如果熱敷後位置變得更腫脹，需立即停止熱敷及改用冰敷。如有任何醫學問題，請諮詢專業醫護人員。

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：7 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：阿琪



★芬蘭木棋體驗班

日期：7 月 12、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：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



樂齡友聚魔力橋

日期：逢星期二、五、六

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



智叻解難站 – 智能手機操作

日期：7月14、28日(星期五)

時間：上午9:30-10:30

名額：4名

費用：\$10

內容：學習操作智能手機，另設課後支援，協助老友記投入智慧生活。

(參加者須自備智能手機)

負責職員：阿欣



健康檢測站

日期：7月8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



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。

膽固醇睇真D講座

日期：7月31日(星期一)

時間：下午9:45-10:45

內容：探討膽固醇和健康的關係，及學者採用健康的生活模式。

名額：不限

費用：免費

合作單位：衛生署

負責職員：阿琪



節能講座

日期：7月17日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

內容：講解節約能源資訊，介紹能源效益及節能方法等。

名額：不限

費用：免費

合作單位：機電工程署

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



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



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

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

whatsapp: 65015944

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。



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
撰稿：何友琪

『8月份例會時間』

日期：2023年8月2日(星期三) (農曆:六月十六日)

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 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	十六	4	十七	5	十八	6	十九	7	小暑	8	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	9
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	10:00	7月份月訊例會	14:00	★飛鏢同樂日	14:00	樂齡友聚魔力橋	10:00	健康檢測站	廿二
				14:00	7月份月訊例會					14:00	樂齡友聚魔力橋	
10	廿三	11	廿四	12	廿五	13	廿六	14	廿七	15	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	16
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	★芬蘭木棋體驗班	14:00	★飛鏢同樂日	9:30	智叻解難站	14:00	樂齡友聚魔力橋	廿九
								14:00	樂齡友聚魔力橋			
17	三十	18	初一	19	初二	20	初三	21	初四	22	初五	
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	23
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	節能講座	14:00	樂齡友聚魔力橋	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	14:00	樂齡友聚魔力橋	初六
24	初七	25	初八	26	初九	27	初十	28	十一	29	十二	
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	30
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	★芬蘭木棋體驗班	14:00	★飛鏢同樂日	9:30	智叻解難站	14:00	樂齡友聚魔力橋	十三
								14:00	樂齡友聚魔力橋			
31	十四	1/8	十五									
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	膽固醇睇真D講座											