



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2023 年 9 月份通訊

## 簽到<sup>☆</sup>有你

中心讀卡機可以使用啦! 各位會員進入中心時記得「嘟」下張會員卡，聽到「嗶」一聲就代表你成功簽到啦!



## 2023-2024 年度注射流感疫苗活動

日期：10 月 13 日(星期五)

時間：下午 1:30-4:00

地點：本中心

內容：由註冊護士注射四價流感疫苗。

名額：150 人 (只接受會員登記)

費用：免費 ( 50 歲或以上及符合特定資格人士 )  
\$230 ( 12 歲至 49 歲人士 )

備註：

1. 參加者注射時須攜帶身份證及會員證。
2. 流感疫苗不適合不能作肌肉注射者(例如服用抗凝血藥物人士)。
3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應人士，在注射當日如出現身體不適，或持發熱症狀都不宜接受注射。

\*如當天因身體不適、發燒或 Covid-19 檢測呈陽性導致未能注射，費用恕不退回。



有興趣會員可於  
**9 月 11 日(星期一)**  
上午 9 時 30 分起致電  
或親臨中心登記\*。  
\*登記時須攜帶身分證  
及會員證。



# 中心偶到活動



## 奶粉售賣



**加營素** \$185/罐  
含優質蛋白質及維他命 D，有助維持及增強肌肉



**怡保康** \$230/罐  
關注血糖、低升糖指數飲食及乳糖不耐症的人士

## 聲波震動儀

**時間**：如有人使用需輪候

**內容**：透過垂直聲波震動，刺激全身肌肉，有助預防骨質疏鬆，改善身體協調和平衡感等。

**費用**：\$10 元/次(10 分鐘)



## 健腿復康單車

**時間**：如有人使用需輪候

**內容**：職員會鼓勵一些沒有運動習慣或下肢肌力不足人士使用單車機。促進血液循環鍛鍊肌耐力及關節靈活。



# 體適能運動系列



## ★飛鏢佔地賽

**日期**：9 月 14 日(星期四)

**時間**：下午 2:00-3:30

**名額**：6 名

**費用**：\$10

**內容**：介紹飛鏢玩法

「STANDARD CRICKET」。

**負責職員**：阿琪

\*曾參與飛鏢同樂日會員優先



## ★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



## ★有營賀中秋講座+椅子操

**日期**：9月19日(星期二)

**時間**：下午2:00-4:00

**內容**：介紹中秋食物的營養，同時教導參加者進行健康椅子操。

(請先電話或親臨預約)

**名額**：20名

**費用**：\$10

**合作機構**：倍力康

**負責職員**：阿琪



## ★體能大對決

**日期**：9 月 28 日(星期四)

**時間**：下午 2:00-3:30

**地點**：本中心

**名額**：10 名

**費用**：\$10

**內容**：與參加者進行體能測試，檢測會員的身體水平。

(請先電話或親臨預約)

**負責職員**：阿琪



\*請穿著合適運動衣物及波鞋

\*請穿著合適運動衣物及波鞋

## ★普及健體運動

日期：9月20日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

內容：由體適能教練教導有益身心的健康運動。

名額：20名

費用：\$10

合作機構：康文署

負責職員：阿琪

\*請穿著合適運動衣物及波鞋



## 牙科外展服務

日期：9月7日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心

名額：30名

費用：免費

內容：以講座型式增加長者對口腔護理之常識，並提供免費口腔檢查。

合作機構：基督教家庭服務中心

負責職員：朱姑娘



## 健康檢測站

日期：9月16日(星期六)

時間：上午10:00-12:00

內容：為長者量度及記錄血壓、血糖、體重等資料。

\*測試前兩小時除飲水外請勿進食。

(請先電話或親臨預約)

名額：15名

費用：\$15

負責職員：劉姑娘



## 智叻解難站 – 智能手機操作

日期：9月15、22、29日(星期五)

時間：上午9:30-10:30

名額：4名

費用：\$20

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



## 認識營養標籤講座

日期：9月18日(星期一)

時間：上午9:45-10:45

內容：了解營養標籤的資訊，由選擇食物開始，實踐健康飲食的模式。

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：9月25日(星期一)

時間：上午9:45-10:45

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



# 保良局方譚遠良健樂中心

一		二		三	
4	二十	5	廿一	6	廿二
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
14:00	★「耆力無窮」	14:00	樂齡友聚魔力橋	10:00	9月份月訊例會
				14:00	9月份月訊例會
11	廿七	12	廿八	13	廿九
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
14:00	★「耆力無窮」	14:00	樂齡友聚魔力橋	14:00	★「耆力無窮」
18	初四	19	初五	20	初六
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:00	購買10月飯票
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:30	早晨健樂站
9:45	認識營養標籤講座	14:00	★有營中秋椅子操	9:45	精裝健體操
14:00	★「耆力無窮」			14:00	★普及健體運動
25	十一	26	十二	27	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	節能講座	14:00	樂齡友聚魔力橋	14:00	★「耆力無窮」
14:00	★「耆力無窮」				
2/10	十八	3/10	十九	4/10	二十
		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
				10:00	9月份月訊例會
				14:00	9月份月訊例會

國慶日翌日

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。

# 2023年9月份活動時間表

四		五		六		日
7	廿三	8	白露	9	廿五	
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	10
14:00	基督教家庭服務中心 牙科外展服務	14:00	★「耆力無窮」	14:00	樂齡友聚魔力橋	
						廿六
14	三十	15	初一	16	初二	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	17
9:45	精裝健體操	9:30	智叻解難站	9:45	精裝健體操	
14:00	★飛鏢佔地賽	9:45	精裝健體操	10:00	健康檢測站	初三
		14:00	★「耆力無窮」			
21	初七	22	初八	23	秋分	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	24
9:45	精裝健體操	9:30	智叻解難站	9:45	精裝健體操	
14:00	樂齡友聚魔力橋	9:45	精裝健體操	14:00	樂齡友聚魔力橋	初十
		14:00	★「耆力無窮」			
28	十四	29	十五	30	十六	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	中秋節後翌日		1/10
9:45	精裝健體操	9:30	智叻解難站			
14:00	★體能大對決	9:45	精裝健體操			
		14:00	★「耆力無窮」			

如果您更改了個人資料，請務必致電中心電話通知我們啊！

# 睇多面多能適應

## 膝關節健康的保養建議

膝關節是長者最容易受到損傷的關節之一，由於現代人生活方式和工作環境的改變，很多人需長時間坐著或站著，缺乏運動，容易導致膝關節問題的出現。為了保護膝關節的健康，我們需要注意日常的保養和預防措施，避免膝關節的損傷和疾病。本篇文章將為大家介紹一些膝關節的保養建議，如有疑慮或嚴重的膝關節問題，請諮詢專業人士的意見。

控制體重：膝關節承受著身體大部分的重量，行走時，膝蓋承受的重量是自身體重 2-4 倍，爬樓梯是體重 3-7 倍，而每增加一公斤體重，膝蓋的工作負荷會以倍數增加。在退化性關節炎的保養上，也是以「降低體重」為最主要的治療原則，由於過重會增加膝關節的負擔，因此建議保持健康的體重。

避免長時間靜坐或站立：長時間靜坐或站立會對膝關節造成負擔和壓力，使體重集中在膝蓋上，增加膝關節的負擔，導致關節軟骨受損，同時使膝關節周邊的肌肉疲勞，無法有效支撐膝關節，增加關節受傷風險。因此，建議進行適當的運動或休息。

適量運動：適當運動可以增強膝關節周邊肌肉、韌帶和骨骼，有助保護膝關節，使它們能更好地支撐和穩定膝關節。同時，避免過度劇烈的運動，因其可能會對膝關節造成傷害，建議進行較為溫和的運動方式。

# 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



### 購買 2023 年 10 月份飯票

如欲購買 10 月飯票，請於日期：9 月 20 日（星期三）

時間：上午 9:00

帶同會員證到中心，中心將於上午 9:15 進行抽籤，以決定購買飯票之先後次序。

如對社區飯堂服務有任何疑問，歡迎向中心職員查詢。

為區內長者提供價廉而營養豐富的堂食熱餐

膳食類型	時間	收費
湯粉 / 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

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；

### 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)

# 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 方曉欣

『10月份例會時間』

日期：2023年10月4日(星期三) (農曆:八月二十日)

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](mailto: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