



### 搵Link驗證？

### WhatsApp 隨時被 Hack!

您的【WhatsApp】帳戶長時間未驗證，請登錄 [d-whatsapp.com](https://www.whatsapp.com) 進行驗證，否則在11小時後註銷您的帳戶。

此寄件人並不在你的聯絡人列表中。

### 假客服要求驗證賬號

WhatsApp安全中心正在監測虛假註冊號碼與賬號買賣等違法行為。有風險提示且長期未驗證的賬號需要監管檢測，如規定時間內未完成驗證，系統將判定為違規賬號自動進行封禁註銷。為了不影響您的賬號正常使用，請配合驗證。

WhatsApp 賬號異常解除中心

先套取電話號碼

### 假客服

### 一步一步教你如何被Hack

自動回復操作指南圖片

【操作指南】

- ☑ 打開WhatsApp
- ☑ 點選設定
- ☑ 已連結的裝置
- ☑ 連結裝置
- ☑ 改為手機號碼連結
- ☑ 輸入驗證碼

請根據上述流程操作，完成後返回該界面點選獲取【安全代碼】

獲取驗證碼

向假客服提供轉移代碼  
帳戶隨即被騎劫

### 唔想帳戶被騎劫？

- ✓ 啟用雙重認證功能
- ✓ 登出所有不明的已連結裝置
- ✓ 不向任何人透露任何密碼或代碼

資料來源: CyberDefender 守網者

- ✓ 啟用雙重認證功能
- ✓ 登出所有不明的已連結裝置
- ✓ 不向任何人透露密碼或代碼
- ▲ 如收到親友 WhatsApp 要求購買點數卡或轉賬，應致電對方確認其身份。
- 👉 通訊事務管理局辦公室（通訊辦）早前推出「短訊發送人登記制」以協助市民識別 SMS 短訊發送人的身分，所有由「已獲認證的發送人」發出的 SMS 短訊都會由「#」號開頭，以提防詐騙。制度首階段暫時涵蓋主要電訊商、主要銀行及個別政府部門，預計其他機構將會陸續加入。
- ◆ 如帳戶被騎劫，可參考以下網頁嘗試取回帳戶：  
[https://faq.whatsapp.com/1131652977717250/?helpref=uf\\_share](https://faq.whatsapp.com/1131652977717250/?helpref=uf_share)
- ◆ 想知更多，即上：<https://cyberdefender.hk/online-account-hijacking/>

# 中心偶到活動



## 奶粉售賣



加營素 \$195/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(20 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

★由註冊體適能教練教授



## ★繽紛健體舞(5月)

日期：5月14、21、28日(星期二)

時間：下午2:00 – 3:00

內容：以不同編曲風格的生日歌，配上簡單易學的舞步，用輕鬆有趣的方法燃燒脂肪、釋放壓力及改善身體機能

地點：本中心

名額：共6名

費用：\$60

負責職員：聶姑娘



## ★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：聶姑娘



## ★舒懷座椅健體運動(5月)

日期：5月14、21日(星期二)

時間：上午10:00 – 11:00

內容：隨著耳熟能詳的音樂舞動，抒發情懷，增強身體的活動能力，身心愉悅又益智

地點：本中心

名額：共8名

費用：\$40

負責職員：聶姑娘



## ★身心舒展瑜伽舞(5月)

日期：5月28日(星期二)

時間：上午10:00 – 11:00

內容：將瑜伽與舞蹈動作融合，既有瑜伽的舒緩寧靜，又有舞姿的曼妙優美，幫助陶冶性情、舒緩壓力

地點：本中心

名額：共6名

費用：\$20

負責職員：聶姑娘



## 健康檢測站

日期：5月25日(星期六)

時間：上午10:00 – 11:30

內容：由護士為參加者進行體檢及記錄。  
\*空腹檢查最佳\*

地點：本中心

名額：共10名

檢查項目及費用：

1. 血壓 + 血糖 + 體重：\$15

2. 項目(1) + 尿酸 + 總膽固醇：\$60

⚠ 如血糖結果欠佳建議加驗血酮，另收\$15

負責職員：劉姑娘



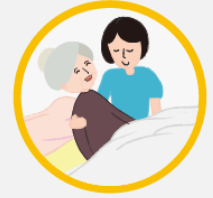
## 中心健康講座

中風護理知多少講座

日期：5月6日(一)

時間：上午10:00

主講：衛生署



排便可以好輕鬆講座

日期：5月13日(一)

時間：上午10:00

主講：衛生署

壓力與健康生活模式講座

日期：6月3日(一)

時間：上午10:00

主講：衛生署



地點：中心活動室

負責職員：方姑娘

## 與你共聚頌親恩

日期：5月13日(星期一)

時間：下午2:00 – 4:00

內容：共同獻唱、玩遊戲及派禮物

地點：本中心

名額：共30名

費用：\$30

負責職員：然仔

備註：有意唱歌會員請於5月10日或之前提供歌曲及卡拉OK碟給職員



## 到齒一遊

日期：5月24日(星期五)

時間：下午2:00 – 4:00

內容：由牙醫及助護進行牙科檢查、  
氟素塗搽或洗牙

地點：本中心

名額：共20名

費用：\$10

合作：基督教家庭服務中心

負責職員：然仔



## 飛鏢練習場

日期：5月10、31日(星期五)

時間：下午2:00 – 4:00

內容：練習擲鏢技巧，挑戰01及搶奪陣地(CRICKET)遊戲

地點：本中心

名額：共6名 / 節

費用：\$10 / 節

負責職員：方姑娘

備註：曾參與飛鏢同樂日優先報名



## 友聚魔力橋

日期：逢星期一及星期四

時間：下午2:00 – 4:00

內容：透過魔力橋訓練腦袋靈活度及  
運算能力，又可以認識新朋友，歡迎  
識玩魔力橋的會員參加

地點：本中心

名額：2-8名

費用：全免



# 保良局方譚遠良健樂中心

一		二		三	
				1	廿三
				勞動節	
6	廿七	7	廿八	8	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	10:00	5月份例會
10:00	中風護理知多少講座	14:00	方老飯堂會	14:00	5月份例會
14:00	友聚魔力橋				
13	初六	14	初七	15	初八
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	佛誕	
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操		
10:00	排便可以好輕鬆講座	10:00	★舒懷座椅健體運動		
14:00	與你共聚頌親恩	14:00	★繽紛健體舞(5月)		
20	小滿	21	十四	22	十五
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
14:00	友聚魔力橋	10:00	★舒懷座椅健體運動	10:00	創藝同行(手工班)
		14:00	★繽紛健體舞(5月)	14:00	粵粵情懷穿珠班
27	二十	28	廿一	29	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	友聚魔力橋	10:00	★身心舒展瑜伽舞	10:00	創藝同行(手工班)
		14:00	★繽紛健體舞(5月)	14:00	粵粵情懷穿珠班
3/6	廿七	4/6	廿八	5/6	芒種
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	10:00	6月份例會
10:00	壓力與健康生活模式講座			14:00	6月份例會
14:00	友聚魔力橋				



吞嚥知多少講座



粵粵情懷穿珠班

# 2024 年 5 月份活動時間表

四		五		六		日
2	廿四	3	廿五	4	小寒	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	5
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(歌唱班)	14:00	飛鏢練習場(B)	14:00	精選桌遊體驗	廿六
14:00	友聚魔力橋					
9	十二月	10	初二	11	初三	
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	
10:00	創藝同行(歌唱班)	14:00	飛鏢練習場時段	14:00	精選桌遊體驗	母親節
14:00	友聚魔力橋					
16	初九	17	初十	18	十一	
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	
10:00	創藝同行(歌唱班)	16:00	智能手錶諮詢站	14:00	精選桌遊體驗	十二
14:00	友聚魔力橋					
23	十六	24	十七	25	十八	
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	
10:00	創藝同行(歌唱班)	14:00	到齒一遊	10:00	健康檢測站	十九
14:00	友聚魔力橋			14:00	精選桌遊體驗	
30	廿三	31	廿四	1/6	廿五	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	2/6
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(歌唱班)	14:00	飛鏢練習場時段	14:00	精選桌遊體驗	廿六
14:00	友聚魔力橋					

★由註冊體適能教練教授



★活力動感 Zumba 舞

智能手錶諮詢站

# 健康小貼士

## 汗味的健康預兆

我們的體溫高於攝氏 36.5 度時，正常的身體就會開始出汗了。出汗主要有三大作用:散熱降溫、濕潤皮膚、抑制細菌以及排除體內的廢物。

汗液 98-99%的成分主要是水，其餘 1~2%，NaCl 約 300mg 每百毫升，少量尿素、乳酸、脂肪酸、氨和其他鹽類（鎂鹽、鐵鹽等）。每個人的體質不同，正常的汗液是沒有氣味的，有些人的汗味很淡，有些人的汗味卻很重。當汗水與細菌混合後會產生異味，若是汗液一直有獨特異味就要提高警覺，這可能是潛在疾病的徵兆。如果發現自己或家人的汗味有下列異常氣味，請高警覺，及早做檢查。



### 三大異常的汗味

#### 1.尿蝦味

汗味聞起來如果酸酸的，那是因為在代謝蛋白質過程中，產生酸酸刺鼻的阿摩尼亞味道。低醣、高蛋白飲食，運動量極大，肝臟、腎臟出狀況造成代謝不良的患者，或是頂漿腺較活絡的患者便會出現這種汗味。

【改善方法】增加碳水化合物飲食，如果仍無法改善汗水阿摩尼亞味道，則要注意腎臟及肝臟是否異常，儘早做檢查。

#### 2.狐臭味道

汗水有如同狐臭的異味，原因可能來自荷爾蒙分泌旺盛，或是吃太多肉類，肉類分解產生的大量胺基酸，隨著汗水排出體外，而有狐臭異味。

【改善方法】多喝水或少吃一點肉類、少食用高油炸食品。

#### 3.魚腥味

汗臭散發出像魚腥味，代表體內的三甲基胺無法正常代謝而累積在體內。

【改善方法】飲食中減少富含卵磷脂的魚類、魚肝油及肉類等食物攝取，並且多攝取蔬菜與水果。

## 手工班

日期：5月 - 6月(逢星期三)

地點：本中心

時間：上午 10:00

費用：免費

導師：麥瑞群老師



## 歌唱班

日期：5月 - 6月(逢星期四)

地點：本中心

時間：上午 10:00

費用：免費

導師：毛翠萍老師



## 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  
逢星期二上午 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。



膳食類型	時間	收費
湯粉 / 粥 / 麵包	上午 9:30	\$5
兩餸一湯及白飯	上午 11:30 / 中午 12:00	\$15
兩餸、白飯、水果	下午 5:00	\$15



### 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記錄
- ✎ 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

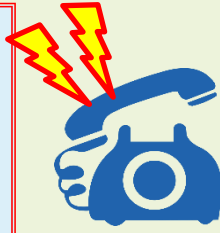
服務對象: 中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

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	✗	✗	✗



督印：黎志榮

校對：朱秀芬

編輯及設計：陳俊然、方曉欣

撰稿：陳俊然

『6 月份例會時間』

日期：2024 年 6 月 5 日(星期三) (農曆四月廿九日)

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 陳俊然 羅銀笑 聶燕 朱惠玲 繆少英

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