






保良局
PO LEUNG KUK

保良局黃祐祥紀念耆暉中心

二零二二年四月份通訊

暴雨訊號 / 颱風訊號		中心開放	中心班組活動	戶外活動
 黃色暴雨 / 1 號風球	T1	✓	✓	✓
 紅色暴雨 / 3 號風球	↓3	✓	✓	X
 黑色暴雨 / 8 號風球或以上	▼8	X	X	X

備註：會員請根據自己所在地區的天氣、路面及安全情況，決定是否仍前往中心接受服務，如有疑問請致電中心查詢。

天雨路滑，注意安全

《留意社區容易跌倒的陷阱》

☆走過觸覺引路徑時要注意步伐，小心防止滑倒

☆如觸覺引路徑有扶手設備，尤其是落斜時，請務必使用扶手慢慢步行



小心路滑



在疫情、地球嚴重污染、癌症、哮喘、心臟病等疾病日益增多的情況下，世衛組織在 2022 年的世界衛生日，將使全球注重於保持人類和地球健康所需的迫切行動，並推動一場運動，創建以福祉為重點的社會。

據世衛組織估計，全世界每年有 1300 多萬人死於可避免的環境原因。其中包括氣候危機，即人類面臨的最大健康威脅中。氣候危機也是一場健康危機。

我們的政治、社會和商業決策正在推動氣候和健康危機。由於使用化石燃料，90% 以上的人呼吸的空氣不利於健康。在一個不斷變暖的世界中，蚊子比以往任何時候都以更快的速度在更大的範圍中傳播疾病。極端天氣事件、土地退化和缺水正在使人們流離失所，並影響他們的健康。污染物和塑料出現在最深的海底和最高的山上，並已進入我們的食物鏈。生產精加工、不健康食品和飲料的系統正在推動一波肥胖浪潮，使癌症和心臟病增多，同時還產生全球溫室氣體排放量的三分之一。



資料來源：「世界衛生組織」→「世衛組織宣傳活動」→「世界衛生日」→「2022 年世界衛生日」



網址：<https://www.who.int/zh/campaigns/world-health-day/2022>

【各位護老者記緊關注個人健康，亦多加關心身邊的長者，如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。】



溫馨提示：中心現有「社區飯堂」服務予金咭會員，詳情可留意中心門外告示。

SQS 資訊站 『服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。』
標準 14

各老友記如對這個大家有任何意見或查詢，歡迎隨時與我們聯絡。

中心同工：連得輝、謝雯靜、鄭珮儀、林熾城、江愷榮、車善緻、勞珮雯、全柏嘉、黃詠彤、郭兆麟、霍淑明、李素鳳 敬上

中心辦公時間：【星期一至五】上午 8 時 45 分至下午 5 時正
【星期六】上午 9 時至下午 4 時正【星期日及公眾假期休息】

地址：將軍澳翠林邨欣林樓地下 A 翼 109-116 室

電郵：wycm.nec@poleungkuk.org.hk

電話：2702 3434 傳真：2706 4361



收集會員使用Zoom資料庫

在疫情期間，知悉有不少會員學懂以 Zoom 進行視像小組/活動，為了掌握會員應用 Zoom 狀況，如你們懂得使用 Zoom，請通知我們(你們可以電話通知我們作登記)以備日後中心舉行一些以 Zoom 進行視像活動時，可以個別邀請大家參與。



血壓小組

日期：4月21日(星期四)
 時間：下午2時至3時
 內容：教授血壓小知識和控制血壓的方法。
 對象：中心金咭會員
 報名方法：如有興趣可即日起致電 2702 3434 登記，4月19日中午12時截止登記，職員會聯絡已登記的會員。
 負責同事：黃姑娘
 註：如受疫情影響，會改以非實體形式進行。



【會員個人資料定期更新】

溫馨提示：

如果你個人資料有更改，請務必致電中心通知中心職員

中心電話：2702 3434



居民狀況：獨居、子女共住...

經濟狀況：高額長生津、綜援...

緊急聯絡人資料

電話/地址...

會員續證

因受疫情影響，暫停至另行通知。



體適能知多 D



本期同大家講室內腳踏車怎樣訓練更有效？

室內腳踏車怎樣訓練更有效？

同速度騎乘

維持稍喘但仍可交談
持續 30 分鐘以上

幫身體燃脂
養成易瘦體質

間歇快慢快

✓ 阻力 3 (輕鬆踩 1 分鐘)
↓
✓ 阻力 8 (用力衝刺 1 分鐘)
↓
✓ 重覆 8-10 個循環

短時間大量耗能
產生後燃作用

★ 招式一、同速度騎乘：有氧燃脂

一般人在家騎腳踏車都是「同一速度」一直騎，這樣的騎法並沒有錯，只要讓心率達到水準以上，並維持一段時間，就能有不錯的燃脂效果。

這樣的騎法，能增加肌肉的耐力基礎、刺激粒線體的增加，而粒線體是身體的能量工廠，脂肪就是送進這裡燃燒，所以這種訓練能讓身體漸漸變成易燃體質呢！

只不過...要怎樣才能確保運動強度足夠呢？透過下列兩種方式檢視，只要符合其中一個標準，就表示達到鍛鍊效果了。

談話法 >> 維持稍喘，但仍可交談。

心跳率法則 >> 把心跳率維持在最大心跳率的 60 ~ 70%，最大心跳率可以用「220 減年齡」計算，例如 30 歲，預估最大心跳率便是每分鐘 190 下，有氧心率範圍就在 114 ~ 133 下這個範圍。

※ 運動時間：記得要維持 30 分鐘以上，燃脂效果才好喔！

★ 招式二、間歇快慢快：大量消耗熱量

「間歇訓練」，一般人在騎乘室內腳踏車時比較少嘗試，但卻非常有效。

它與一般騎法最大的不同，是在騎乘過程會不斷變化速度，除了能夠更有效地增進心肺能力，研究也發現它對心血管疾病因子的改善是一般有氧訓練的 2 倍。如果遇上減肥停滯期，還能幫助你突破關卡唷！

在相同的運動時間裡，間歇式騎法的耗能速度是一般有氧運動的 2 ~ 3 倍，可以大量消耗熱量，不讓脂肪囤積。而且它可以增加運動後的代謝量，產生所謂的「後燃作用」，讓你在運動後持續燃脂，整個是半買半相送、不練可惜呀！腳踏車的機身多半都有轉鈕可以調整「踏板阻力」，以腳踏單車為例，1 擋表了最輕、8 擋表最重。你可以這樣訓練：

【阻力 3 (輕鬆踩 1 分鐘) / 阻力 8 (用力衝刺 1 分鐘) 重覆 8 ~ 10 個循環。】

間歇運動可以用運動時間：休息時間 = 1 : 1 的比例去安排。所以阻力 8 時全力衝刺，阻力 3 時就可以慢慢騎當作休息。

像衝刺 1 分鐘、休息 1 分鐘這麼短的時間，就可以安排 8 ~ 10 個循環；如果衝刺 4 分鐘、休息 4 分鐘，回合數就可以降到 4 ~ 6 個循環。

這兩種訓練方式各有各的好處，透過有氧與間歇穿插訓練，不但運動時更有趣，訓練效果也更全面唷！

《室內腳踏單車更有效的訓練大家認識了。下期同大家講解進行室內單車後的伸展。》

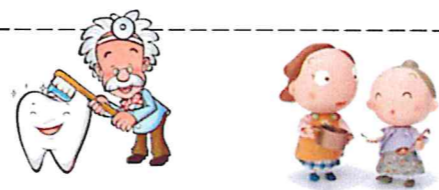
*只顯示活動「開始時間」及「簡稱」，如有需要，請閱通訊或海報內容。

星期一	星期二	星期三
<p>註:1. 以上安排只適用於疫情穩定後的狀況。 2. 如受疫情影響，班組活動將會暫停或延期，請留意中心通知。</p>		
4/4	5/4	6/4
10:00 智樂影院 10:30 大腦健康教室 02:00 減壓桌球樂 A 03:00 減壓桌球樂 B	公眾假期	10:00 電競隊 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段
11/4	12/4	13/4
10:00 智樂影院 10:00 語文班 10:30 大腦健康教室 02:00 減壓桌球樂 A 03:00 減壓桌球樂 B	10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 小丑聚會 02:00 攝影小組	10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:30 政義耆談
18/4	19/4	20/4
公眾假期	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段	10:00 電競隊 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段
25/4	26/4	27/4
10:00 智樂影院 10:00 語文班 02:00 減壓桌球樂 A 03:00 減壓桌球樂 B	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:00 小丑聚會	10:00 月聚天 02:00 中心委員會

星期四	星期五	星期六
	1/4	2/4
	10:00 智樂圖書館 10:00 疫情下想當年 02:00 飛鏢同學會 A 03:00 飛鏢同學會 B	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段
7/4	8/4	9/4
10:00 智樂音樂會 02:30 有品蟲蟲	10:00 智樂圖書館 10:00 疫情下想當年 02:00 飛鏢同學會 A 03:00 飛鏢同學會 B	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段
14/4	15/4	16/4
10:00 智樂音樂會 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段	公眾假期	公眾假期
21/4	22/4	23/4
10:00 智樂音樂會 02:00 血壓小組	10:00 智樂圖書館 02:00 飛鏢同學會 A 03:00 飛鏢同學會 B	10:00 玩具圖書館 02:00 NC 支援_穴位 02:30 e 體健
28/4	29/4	30/4
10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:30 智健耆兵義工組	10:00 智樂圖書館 02:00 飛鏢同學會 A 03:00 飛鏢同學會 B	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段

中心持續為有需要人士辦理及申請以下計劃，如有需要請與中心職員查詢及預約申請：

1. 關愛基金『長者牙科服務資助』項目
2. 有機上網基層長者上網服務優惠計劃



註：因受疫情影響，現先作登記，待疫情穩定後再致電申請者預約辦理相關手續。

提提你:每月壽星_溫馨獻禮

因疫情關係，中心現暫停領取生日禮物，直至另行通知。



智樂天地

【智樂圖書館】

日期：4月1、8、22、29日(星期五)
時間：上午10時至11時

【智樂影院】

日期：4月4、11、25日(星期一)
時間：上午10時至11時30分

【智樂音樂會】

日期：4月7、14、21日(星期四)
時間：上午10時至11時

內容：與組員一同學習智樂遊戲
對象：只限小組組員
負責同事：林生、郭生

疫情下想當年

日期：4月1、8日(星期五)
時間：上午10時至11時30分
內容：學習 zoom 和在 zoom 進行懷緬活動
對象：只限已預先登記的參加者
負責同事：實習社工(阿珊)

飛鏢同學會 A、B

日期：4月1、8、22、29日(星期五)
時間：【A班】下午2時至3時
 【B班】下午3時至4時
內容：練習飛鏢技巧
對象：只限飛鏢同學會組員
負責同事：林生、全姑娘、郭生

玩具圖書館

日期：4月2、9、23、30日(星期六)
時間：上午10時至11時
內容：時段內提供多元化健腦遊戲，
自由在場內選擇參與
對象：只限已預先登記的參加者
負責同事：林生、全姑娘

桌球及米蘭牌借用時段

日期：4月2、6、9、12、13、14、19、20、
28、30日(星期二、三、四、六)
時間：上午10時至12時
 下午2時至4時
內容：借用桌球及米蘭牌於時段內使用，桌球每節
上限4人，米蘭牌每節上限8人，一節一小
時，有興趣可向郭生登記。
對象：只限金咭會員
負責同事：林生、郭生

大腦健康教室

日期：4月4、11日(星期一)
時間：上午10時30分至11時30分
內容：講解健腦食療和介紹香港社區內的特色
地方
對象：已預先登記的參加者
負責同事：實習同學(阿瑜)

減壓桌球樂 A、B

日期：4月4、11、25日(星期一)
時間：下午2時至3時(A組)
 下午3時至4時(B組)
內容：學習及練習桌球，舒緩照顧壓力
對象：只限已預先登記的參加者
備註：參加者需衡量自己身體健康狀況
負責同事：林生、郭生

註:1. 以上安排只適用於疫情穩定後的狀況。
2. 如受疫情影響，班組活動將會暫停或延期，
請留意中心通知。

電競隊

日期：4月6、20日(星期三)
時間：上午10時至11時
內容：讓參加者學習玩電動遊戲，體驗
團體合作。
對象：只限電競隊成員
負責同事：林生、郭生

有品蟲蟲

日期：4月7日(星期四)
時間：下午2時30分至4時
內容：教授飼養甲蟲技巧
對象：只限有品蟲蟲組員
負責同事：林生

語文班

日期：4月11、25日(星期一)
時間：上午10時至11時
內容：學習中文和英文
對象：只限語文班組員
負責同事：勞勞

耆暉小丑

日期：4月12、26日(星期二)
時間：下午2時至4時
內容：教授小丑技能
對象：只限耆暉小丑組員
負責同事：林生、郭生

攝影小組

日期：4月12日(星期二)
時間：下午2時至3時
內容：教授攝影技巧
對象：只限已登記攝影組組員
負責同事：全姑娘、車姑娘

政義耆談

日期：4月13日(星期三)
時間：下午2時30分至3時30分
內容：與組員討論現時長者福利政策
對象：只限政義耆談組員
負責同事：江生

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：4月19、26日(星期二)
時間：【A班】上午9時15分至10時15分
 【B班】上午10時30分至11時30分
內容：配合音樂訓練手脚協調
對象：只限舞蹈篇組員
負責同事：勞勞

血壓小組

日期：4月21日(星期四)
時間：下午2時至3時
內容：教授血壓小知識
對象：只限血壓小組組員
負責同事：黃姑娘

NC 支援_穴位

日期：4月23日(星期六)
時間：下午2時30分至3時30分
內容：透過聚會與 NC 一起減壓及分享護老心得
對象：只限已登記 NC 組員
負責同事：謝姑娘、勞勞

e 体健推廣日

日期：4月23日(星期六)
時間：下午2時30分至3時30分
內容：教授 e 体健設施使用方法及登記
對象：只限已登記中心會員
負責同事：全姑娘

註:1. 以上安排只適用於疫情穩定後的狀況。
2. 如受疫情影響，班組活動將會暫停或延期，
請留意中心通知。

4 月月聚天

中心委員會

日期：4 月 27 日(星期三)
 時間：上午 10 時至 11 時
 內容：介紹護老主題訊息、中心月訊
 對象：有興趣當日出席
 負責同事：鄭姑娘

日期：4 月 27 日(星期三)
 時間：下午 2 時至 2 時 30 分
 內容：與組員共商及增善服務
 對象：只限中心委員會組員
 負責同事：鄭姑娘

智健耆兵義工組

日期：4 月 28 日(星期四)
 時間：下午 2 時 30 分至 3 時 30 分
 內容：講解健腦遊戲玩法，教授技巧
 對象：只限智健耆兵義工組組員
 負責同事：林生、郭生

註:1. 以上安排只適用於疫情穩定後的狀況。
 2. 如受疫情影響，班組活動將會暫停或延期，請留意中心通知。

飯堂購票程序

有興趣購買飯票的金咭會員，請參考中心海報，並於截止日期前遞交飯票。

飯堂餐膳領取時間

~ 早上 11 時 45 分



社區飯堂服務計劃

時間	款式	取餐
		日期
清翠素食 (有時限計劃)	素菜、湯水、 水果及白飯	星期三、五
凍餐	速凍饅	星期四

「長者電話支援服務系統」計劃

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-長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！里個電話係由保良局黃祐祥紀念耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按 1 字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請按 9 字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

② 中心活動、特別資訊發放或祝賀長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 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

本中心支援服務來電號碼為「3701 7868」，敬請留意。
 如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



因疫情關係，為配合政府「避免大量服務使用者相互接觸及感染」的抗疫策略，中心 e 休健服務只能接受預約及有職員操作下才能使用設備。(註:如受疫情影響，將會暫停使用。)

時段為 20 分鐘一節，每次使用後中心會即時清潔及消毒，讓下位使用者可以安心使用。如需使用敬請與中心職員預約。



預約「玩具圖書館」活動

因疫情關係，為配合政府「避免大量服務使用者相互接觸及感染」的抗疫策略，中心玩具圖書館活動現只能接受預約參與。玩具每次使用後中心會即時清潔及消毒，讓下位使用者可以安心使用。

日期：4 月 2、9、23、30 日(星期六)

時間：上午 10 時至 11 時正

地點：本中心

名額：每節 12 人

報名：4 月 1 日下午 2 時正截止，如每節人數超過 12 人，將於 4 月 1 日下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

(註:如受疫情影響，將會取消有關活動。)

【如有興趣參與，可與中心職員林生/全姑娘報名】



特別通告 誠邀老友記投稿《題材：長者快樂故事》

歡迎各位老友記以不多於 200 字投稿，內容圍繞長者與人或物的快樂故事，以正向積極的生活態度或趣事與別人分享，各位投稿者均可獲贈小禮物乙份，敬請大家踴躍參與。

製作復活節心意卡咭

透過製作復活蛋心意咭與會員一起迎接復活節，完成後於心意咭上寫上送給對方祝福後送贈其他會員/朋友藉此增加之間的互動，增進彼此的感情。

日期：4月4日至4月20日

時間：中心開放時間內

地點：本中心

內容：**【實體】**參加者於中心開放時間內到中心取復活節心意咭材料包，完成後可將心意咭送贈身邊朋友/其他會員/放於中心張貼。
【非實體】有興趣參加者透過中心 Whatsapp 聯絡領取復活節心意咭材料包方法(可透過郵寄/預約到中心領取)。

負責同事:勞勞

疫情下想當年

疫情下，大家可以在家中參加中心網上活動。

活動內容：學習 zoom 和在 zoom 進行懷緬活動

活動日期：4月1日、4月8日

活動時間：上午10時至11時30分

活動地點：在家中使用電話 zoom

名額：10名

報名方法：如有興趣可即日起致電 2702 3434 登記，3月24日中午12時截止登記，職員會聯絡已登記的會員。

負責同事：實習社工(阿珊)

備註：歡迎未曾使用過 ZOOM 的會員參加



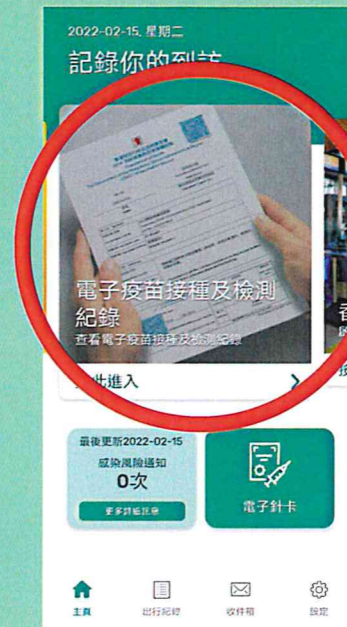
電子針卡加入安心出行

注意事項

- 1.需要更新安心出行最新版本
- 2.手機需要設置解鎖密碼



1.打開「安心出行」介面向左掃



2.點選「電子疫苗接種及檢測紀錄」



3.點選「電子針卡/豁免接種疫苗證明書」



4.掃描疫苗接種紀錄紙本左下角二維碼



5.成功，電子針卡已儲存在安心出行



6.有需要展示電子針卡時，在介面右下角點選「電子針卡」即可

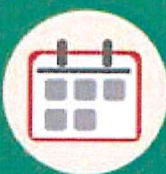
全力支持：

主辦：



「疫苗易」 家居接種計劃

醫護人員免費上門協助有需要人士
接種科興疫苗



服務日期：
2022年3月21日(星期一)
至4月30日(星期六)



服務對象：
未曾接種任何新冠疫苗的居家、
行動不便的長者與殘疾人士

立即致電預約
3705 5658



接聽時間：
2022年3月21日至4月20日
星期一至日，早上9時至晚上7時

