




暴風雨訊號下中心服務安排

	中心服務	戶內活動	戶外活動
T1 1 號風球/黃雨 	✓	✓	✓
⬇3 3 號風球/紅雨 	✓	✓	✗
⬇8 8 號風球/黑雨 	✗	✗	✗

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。



大家可以使用
二維碼(QR CODE)
進入本中心網頁

黃祐祥紀念耆暉中心

如 QR CODE 失效請聯絡本中心

中心服務範圍

翠林邨、康盛花園、
景明苑、將軍澳村、
茅湖仔村、馬游塘村

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



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 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
標準 12

各老友記如對這個大家庭有任何意見或查詢，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、蔡傳璋、張揚德、譚思浩、勞珮雯、
全柏嘉、郭兆麟、梁詠彤、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



保良局
PO LEUNG KUK

黃祐祥紀念耆暉中心



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

護老
補給站



2026 年 2 月份通訊

食物安全



甚麼是食物安全五要點？

吃既是人類生存基本，亦是享受生活不可缺少的環節。可是，進食受細菌、病毒、毒素、化學物或其他物質污染的食物，則有機會患病。儘管政府多個部門和社區已致力為公眾提供安全的食物供應和環境衛生，科學研究仍發現由個人實踐五個重要步驟，遵從食物安全守則，才是達致理想成效之道。食物安全五要點由世界衛生組織提倡，旨在為食物業界和公眾提供相關指引，保障食物安全。

在家用膳時遵從食物安全五點



精明選擇

細心檢視你購買的食品，確保包裝完好無缺、貯存妥善，並留意食用限期。

保持清潔

徹底清潔廚房、砧板、煮食器具和雪櫃。記得洗淨雙手。

生熟分開

使用不同廚具和食具貯存、配製和處理生熟食物。刀和砧板用過後，應用熱水和洗潔精洗淨。擺放食物入雪櫃時，應確保已妥善包好，並將生的食物放置於熟的食物之下。

煮熟食物

確保烹調的食物徹底煮熟。煮熟的肉類外觀不應有血，切開時肉汁清澈，沒有呈紅色。

安全溫度

切勿將食物置於室溫超過兩小時，尤其是在溫度攝氏 4 至 60 度之間。確保雪櫃和冰格運作正常。

資料來源：「GOVHK 香港政府一站通」→「本港居民」→「保健及醫療服務」→「食物安全及營養」→「食物安全五要點」
<https://www.gov.hk/tc/residents/health/foodsafety/fivekeys.htm>

【護老者的啟示】

中心亦鼓勵各位護老者多提醒長者應先清潔雙手，並徹底煮熟食物才可進食。

HYGGE小百科

Hygge 的「享受家人好友相聚時刻」

人與人之間的互動是最好的情感連結，亦是讓人從心而發的快樂根本，活在當下珍惜與家人及好友的心靈交流的時刻。

【如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。】

社區飯堂服務

報名資格、截止登記日期及其他詳情，請參閱中心海報。

恆常服務：速凍餐	有時限計劃：清翠素食
由惜食堂提供	由善長捐贈
速凍餅	素菜餐、湯水、水果
逢「星期一」及/或「星期四」 取餐(上午 11 時 45 分) 回家翻熱享用。	2026 年 2 月 4 日至 3 月 27 日 逢「星期三」及/或「星期五」 堂食(中午 12 時 15 分) (如有需要，可申請外賣形式)
*本局恢復收取每餐\$10 的行政費	

人事動向

離別不能保證會再見面，但離別卻是相逢的開始。感謝各位老友記的關照，我先行告退了。
祝各位身體健康，好好活着就似最初。



社工 蔡傳璋

聯區物資登記-將軍澳北

內容:本區推出「聯區物資派發活動」，持續邀請符合資格的長者會員登記，如符合資格，請聯絡職員登記:

- 1.) 60 歲或以上獨居或全老戶的有效會員 及
- 2.) 居於「將軍澳北」 及
- 3.) 已在其他單位登記的長者，
請不要重覆登記

☆中心需要提交參加者的「姓名」及「居住樓宇」資料予大會。

「地區安老」探訪名單

內容:每年農曆新年、端午節、中秋節及冬至，按本局安排，由社企義工或中心義工上門探訪。

為配合「服務對象要求」及促使更多合資格長者加入名單，持續邀請符合資格的長者會員登記。



- 1.) 70 歲或以上獨居或全老戶的有效會員 及
- 2.) 願意接受社企義工或中心義工上門探訪

以上 2 個登記計劃，備註如下:

1. 每次的受惠名額如超出人數，將會以抽籤形式進行。
2. 名單持續登記及更新，如有資料更新或疑問，請聯絡中心職員。(見海報)



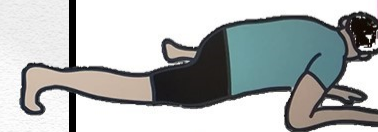
體適能知多D

【核心運動瘦肚子_2】

上期講咗2組動作，今次講埋另外3組，大家準備好未呀！

動作解說：

- 1、平板支撐姿勢，手肘和腳趾支撐身體。
- 2、右腿向前屈膝，去碰到同側的手肘。如果不能用膝蓋觸碰到同側的手肘，就讓膝蓋儘量向前頂。在膝肘相觸後，回到起始姿勢。換左腿重複上述動作。



蜘蛛式平板撐

訓練部位

腹外斜肌、腹橫肌

建議次數

一組15-20下【3組】

仰臥抬腿

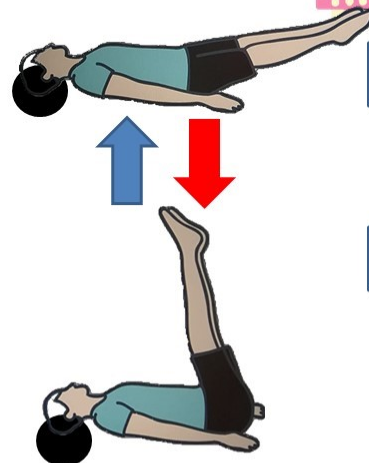
訓練部位

下腹

建議次數

一組15-20下

【3組】



動作解說：

平躺在墊子上，過程中、上背、臂、手都需要保持固定，合併和伸直雙腿，抬起雙腿，直到大腿垂直地面，不要超過垂直位置，下背部不要離開墊子，否則你的背部將參與用力。
放雙腿時，不要觸及地面，注意動作儘量緩慢，更使腹部出力，保持腿部伸直，不要彎曲，才能避免其他部位力，這樣可保證腹部時刻緊張感，進行動作時不要使用慣性完成規定的數量，這是動作緩慢的原因，不要盲目追求組數和數量，保證運動的質量才更有效。

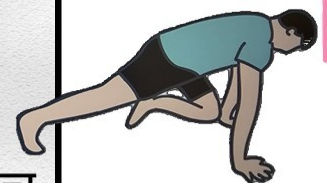
動作解說：

1. 標準伏地挺身，手與肩同寬，手腕在肩膀正下方，頭、胸、屁股成一直線。
2. 保持腹部緊縮，背部起伏越小越好，縮起右腳，將膝蓋抬向胸口，開始時可先一隻腳一隻腳慢慢來，熟練後速度可加快，達到跑步的狀態。

過程中上身保持穩定不晃動，屁股不可翹高，無法維持正確姿勢時就須停止

資料來源：照護線上→

仰臥起坐不能幫你瘦肚子！快試這5個核心運動讓肚子更緊緻



登山者式

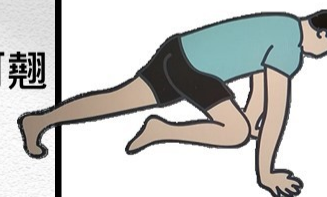
訓練部位

核心訓練

建議次數

一次30秒，休息
30-60秒繼續

【3組】



攝影小組

日期：2月3日(星期二)
 時間：下午2時至3時
 內容：分享交流攝影技巧
 對象：只限已登記攝影組組員
 負責同事：譚生、全姑娘

血壓測量站

日期：2月4、11、25日(星期三)
 時間：下午2時至3時30分
 內容：向中心會員提供以隧道式血壓計量度血壓服務，讓長者關注自己的健康狀況。
 對象：中心會員
 名額：20人(先到先得)
 負責同事：郭生

NC 支援小組_芳療

日期：2月14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：郭生

玩具圖書館

日期：2月21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：中心有效會員
 報名：有興趣可即場參與
 負責同事：林生、全姑娘

政義耆談

日期：2月5日(星期四)
 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：有效中心會員
 負責同事：鄭姑娘

飛鏢同學會

日期：2月6、13日(星期五)
 時間：下午2時至3時
 內容：練習飛鏢技巧
 對象：只限飛鏢同學會組員
 負責同事：全姑娘

家中寶·樂活同行

日期：2月21日(星期六)
 時間：上午10時至11時
 內容：學習照顧善忘或認知障礙症長者的技巧
 對象：只限家中寶組員
 負責同事：林生

2月月聚天

日期：2月25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

有品蟲蟲義工服務

日期：2月7日(星期六)
 時間：下午3時至7時
 內容：在保良局慈善步行嘉年華擺設攤位
 對象：只限有品蟲蟲組員
 負責同事：林生

桌球初級班

日期：2月9、16、23日(星期一)
 時間：上午10時至11時
 內容：學習及練習桌球
 對象：只限桌球初級班組員
 備註：鼓勵組員在桌球借用時段練習
 負責同事：郭生

中心委員會

日期：2月25日(星期三)
 時間：下午2時至2時30分
 內容：與組員共商及增善中心服務
 對象：只限中心委員會組員
 負責同事：鄭姑娘

親善大使聚會

日期：2月25日(星期三)
 時間：下午2時30分至3時30分
 內容：傾談探訪技巧和分工
 對象：只限親善大使組員
 負責同事：鄭姑娘

桌球樂

日期：2月9、16、23日(星期一)
 時間：下午2時至3時
 內容：學習及練習桌球
 對象：只限桌球樂組員
 備註：參加者需衡量自己身體健康狀況
 負責同事：林生、郭生

耆暉小丑快閃新春活動

日期：2月10日(星期二)
 時間：下午2時30分至3時30分
 內容：派發物品賀新春及與小丑合照
 對象：中心會員及公眾
 負責同事：林生、譚生

鼓中作樂

日期：2月27日(星期五)
 時間：上午10時至11時
 內容：由義工帶領參加者玩 switch 電子遊戲「太鼓達人」。
 對象：中心金咭會員
 名額：10人
 報名方法：即日起至2月23日下午2點30分截止報名，如人數多於10人隨即進行抽籤，成功報名的參加者將顯示在中心張貼的海報上。
 負責同事：林生

遊戲紙簡介會

日期：2月11、25日(星期三)
 時間：上午11時至11時30分
 內容：介紹健康快訊及認知障礙症的資訊。
 對象：有效中心會員
 報名方法：有興趣可向中心同事報名。
 負責同事：郭生

HYGGE CAFE 咖啡義工組

日期：2月12日(星期四)
 時間：下午2時30分至3時30分
 內容：中心咖啡義工定期聚會及進行訓練，加強咖啡沖調技巧，並定期進行義工活動，增強沖調的實戰經驗!!!
 對象：只限HYGGE CAFE 咖啡義工
 負責同事：蔡生



各活動 / 服務的參加者資格，如沒有特別指明對象，均只供「有效會員」參與。

各活動 / 服務的參加者資格，如沒有特別指明對象，均只供「有效會員」參與。

保良局「2026 丙午年·敬老賀新春」聚餐

活動日期：2026 年 2 月 26 日(四)〔農曆正月初十〕

集合時間：上午 8 時 45 分

活動時間：上午 11 時至下午 2 時

集合地點：本中心

活動地點：亞洲國際博覽館 Hall2

活動內容：表演、抽獎、新春聚餐

費用：\$120(已包午膳及旅遊車往返)

對象：有效金咭會員

名額：84 名

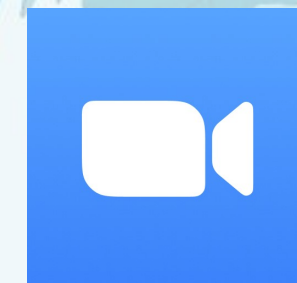
報名方法：即日起至 2 月 5 日下午 2 時 30 分截止報名，如人數多於 84 人隨即進行抽籤。中籤者需於 2 月 10 日下午 5 時前到中心繳交費用，以確定成功報名參與活動。逾時不候，中心按後備名單次序補上。

負責同事：全姑娘

備註：相關資料可參閱中心海報。

收集會員使用 Zoom 資料庫

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。



「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。



《長者快樂故事》

晨笑能牽好運來，
歡歌伴日破雲開；
輕聲問候誠意在，
歲月安然好心態；
塵緣靜好福常在，
歲歲安康樂滿懷。

中心會員 林萍萍

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。



【會員個人資料定期更新及訂閱電子版中心月訊】

溫馨提示：

如果你個人資料有更改或訂閱電子版中心月訊，請務必通知中心職員。

居民狀況：獨居、子女共住...



經濟狀況：長生津、綜援...

緊急聯絡人資料



電話/地址...



會員續證

如老友記會員證上顯示有效期為 2 月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。

恆常運動時段

播放影片，學習坐姿的方式進行運動。

日期：2月4日(星期三)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

名額：10人

對象：中心金咭會員

報名方法：即日起至2月1日下午2時30截止報名，如人數多於10人，隨即進行抽籤，成功報名的參加者將顯在中心張貼的海報。

負責同事：郭生



2月品茗大使_品茗樂

品茗大使以茶會友，歡迎各位老友記一起茗茶。

日期：2月12日(星期四)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

對象：有效中心會員

報名方法：歡迎各位老友記即場參與，不用預先報名。

負責同事：鄭姑娘



護老加油站

認識「暫託服務」

介紹暫託服務，讓護老者認識更多護老資源。

日期：2月5日(星期四)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

對象：有效中心會員(護老者優先)

名額：15人

報名方法：即日起至2月4日下午2時30分截止報名，如人數多於15人隨即進行抽籤，成功報名的參加者將顯示在中心張貼的海報上。

負責同事：張生



2月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為2月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：2月13日(星期五)

時間：上午10時至10時45分

地點：本中心

名額：20人

對象：中心2月份壽星會員

報名方法：即日起至2月6日中午12點截止報名。

負責同事：全姑娘



HYGGE_不老傳說

玩樂「F1 23」賽車遊戲，享受駕駛賽車時刻。

日期：2月6、20日(星期五)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

名額：6人

對象：中心金咭會員

報名方法：即日起至2月4日下午2時30分截止報名，如人數多於6人隨即進行抽籤，成功報名的參加者將顯示在中心張貼的海報上。

負責同事：林生、郭生



HYGGE_不老傳說分組賽&大獎賽

模擬賽車比賽。

日期：2月24日(星期二)

時間：上午9時至11時(分組賽)
下午2時至4時(大獎賽)

地點：本中心

名額：16人

對象：只限曾參與不老傳說的會員

報名方法：即日起至2月20日下午2時30分截止報名，如人數多於6人隨即進行抽籤，成功報名的參加者將顯示在中心張貼的海報上。

備註：歡迎中心會員觀賽

負責同事：林生、郭生



衛生署講座_認識大腸癌

由衛生署外展護士講解大腸癌的徵狀及治療方法以及預防及控制大腸癌之道。

日期：2月11日(星期三)

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

名額：15人

報名方法：即日起至2月4日下午2時30截止報名，如人數多於15人，隨即進行抽籤，成功報名的參加者將顯在中心張貼的海報。

負責同事：郭生



長幼共融~中學生上門探訪活動

日期：2026年2月27日(星期五) 或
2026年3月27日(星期五)

時間：下午3時半

地點：按戶上門探訪

對象：有效雙老共住的中心會員(只限居住於翠林邨)

內容：中心配對寶覺中學學生組與導師一起上門探訪長者
名額：34戶

(2月27日探訪17戶，3月27日探訪17戶)

報名方法：有興趣及合資格會員可於2026年1月28日開始至2月13日下午4時或前於辦公時間內攜有效會員證親臨中心報名，參加者只能選擇其中一日，如滿額亦可登記後備名單。

負責同事：鄭姑娘



*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
2/2	3/2	4/2
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球借用時段	10:30 說好故事小組 02:00 攝影小組	10:00 恆常運動時段 02:00 血壓測量站
9/2	10/2	11/2
10:00 桌球初級班 02:00 桌球樂	10:30 說好故事小組 02:30 耆暉小丑快閃 新春活動	10:15 衛生署講座 11:00 遊戲紙簡介會 02:00 血壓測量站
16/2	17/2	18/2
10:00 桌球初級班 02:00 桌球樂	公眾假期	
23/2	24/2	25/2
10:00 桌球初級班 02:00 桌球樂	09:00 不老傳說分組賽 02:00 不老傳說大獎賽	10:00 月聚天 11:00 遊戲紙簡介會 02:00 血壓測量站 02:00 中心委員會 02:30 親善大使聚會

星期四	星期五	星期六
5/2	6/2	7/2
10:00 護老加油站 02:30 政義耆談	10:00 HYGGE 不老傳說 02:00 飛鏢同學會	12:00 保良局慈善步行 15:00 有品蟲蟲攤位 (沙田舉辦)
12/2	13/2	14/2
10:00 品茗大使_品茗樂 02:30 HYGGE CAFÉ 咖啡義工組	10:00 2月壽星時段 02:00 飛鏢同學會	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 NC 支援小組_芳療
19/2	20/2	21/2
公眾假期		10:00 玩具圖書館 10:00 家中寶·樂活同行 02:00 米蘭牌借用時段
26/2	27/2	28/2
08:45 敬老賀新春 02:00 米蘭牌借用時段	09:00 康盛同樂日 10:00 鼓中作樂 03:15 長者學院探訪	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段

提提你:每月壽星_溫馨獻禮

每月生日的壽星會員，請在該月或翌月內，自行或由親友攜帶有效會員證到中心領取生日禮物。