




# 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  
標準 13 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

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、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](mailto: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  
2026 年 3 月份通訊



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



# 世界睡眠日

世界睡眠日是全球性的健康睡眠活動，主要目的在推廣睡眠與研討睡眠有關的重要議題（包括藥物、教育、社會方面）呼籲各界從各方面採取行動，透過更好地預防和管理睡眠障礙來減輕現代社會因缺乏健康睡眠所衍生的問題。

【世界睡眠日】是年度健康睡眠活動，主旨在提高人們對於健康睡眠的認識。高達四分之一的現代人缺乏睡眠品質，而大多數睡眠障礙是可以預防或改善的，這其中不到三分之一的人會尋求專業幫助。

【世界睡眠日】提出優質睡眠的三大要素是：

持續時間：充足的睡眠時間應使睡眠者得到充分的休息，並在第二天自然起床。

連續性：充足的睡眠時間不應中斷，應該是連續的。

深度：深沉的睡眠才能恢復體力。

## 十大健康睡眠守則

除了臨床上的睡眠問題外，不良的睡眠習慣還會導致大多數現代人的睡眠困擾。為了幫助改善整體睡眠和健康狀況，世界睡眠協會制定了十大健康睡眠守則：

1. 建立固定的就寢時間和起床時間。
2. 如果午睡習慣，則白天睡眠不要超過 45 分鐘。
3. 睡前 4 小時避免過量飲酒，當然也不要抽煙。
4. 睡前 6 小時避免咖啡因。其中包括咖啡、茶、汽水和巧克力。
5. 睡前 4 小時避免吃重口味，辛辣或含糖食物。睡前一點簡單的小食是可以的。
6. 定期運動，但記得睡前不要運動。
7. 找到適合自己的寢具用品。
8. 設定舒適的睡眠溫度並保持房間通風良好。
9. 注意隔音與窗簾的絕光性，降低臥室的噪音與光線。
10. 除了睡覺以外，避免將臥室作為工作或其他活動的場所。

資料來源「美國寢之堡」，網址：<https://www.pab.com.tw/health>「各界推薦」→「健康睡眠」→「Better Sleep, Better Life, Better Planet」

【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
速凍饅	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)
<b>*本局恢復收取每餐\$10 的行政費</b>	

## 招募不同義工!



義工	內容
有品蟲蟲義工	學習飼養甲蟲，並推廣 24 品格
小丑義工	學習小丑技能，與大眾分享快樂
智健耆兵義工	學習不同的健腦活動，與會員一起訓練腦筋

### 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

### 【彈力帶\_肌肉訓練\_1】

彈力帶阻力訓練三大優點：1.攜帶方便 2.價格親民化 3.操作簡單

彈力帶有不同的強度(磅數)，因應不同廠牌會有個別強度(磅數)的差異，通常各品牌會以顏色來做區分。建議初學者可先嘗試使用彈力帶進行動作，若可重複完整動作**10-12**次後才感到疲勞，則可選用此彈力帶作為剛開始學習的訓練彈力帶的種類強度。經過訓練一段時間後，可以輕鬆完整地做完**10-12**次重複動作，建議可換下一條彈力帶的顏色(磅數)挑戰。

#### 彈力帶使用時注意事項

在使用彈力帶做阻力訓練時，要遵守運動安全原則：

1. 選擇寬敞平坦的運動空間。
2. 穿著舒適的運動服裝、鞋子。
3. 運動前後進行暖身及緩和運動，避免運動傷害的產生。
4. 運動過程中，保持呼吸吐氣，不憋氣。
5. 每個動作**8~12**下為1組，以**3**組為原則，動作過程，按自己體能狀況做調整。

#### 拔劍 肱三頭肌、三角肌訓練



抓握彈力帶  
至腰間固定

如拔劍姿勢  
往斜上方拉

#### 側平舉 三角肌訓練



將彈力帶坐  
於臀部下方

雙手向外例  
向上打開

今期先講兩招俾大家聽，下期再講。

資料來源：力躍運動→資訊專欄→運動訓練

### 耆暉小丑

日期：3月3日(星期二)  
 時間：下午2時30分至3時30分  
 內容：共同學習魔術技能  
 對象：中心會員  
 對象：只限小丑組員  
 負責同事：林生、譚生

### 血壓測量站

日期：3月4、11、18、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

### 有品蟲蟲

日期：3月12日(星期四)  
 時間：下午2時30分至3時30分  
 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

### NC 支援小組\_芳療

日期：3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

### 長者學苑(戶外)

日期：3月4、10、18、25日(星期二、三)  
 時間：下午3時至5時  
 內容：學習手工及拍攝技巧  
 對象：只限已報名的會員  
 負責同事：鄭姑娘

### 政義耆談

日期：3月5日(星期四)  
 時間：上午10時至11時  
 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：謝姑娘

### HYGGE CAFE 咖啡義工組

日期：3月19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：張生、郭生

### 家中寶·樂活同行

日期：3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

### 飛鏢同學會

日期：3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

### 玩具圖書館

日期：3月7、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

### 3月月聚天

日期：3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

### 中心委員會

日期：3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

### 桌球初級班

日期：3月9、16、23、30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

### 桌球體驗班

日期：3月9、16、30日(星期一)  
 時間：上午11時至12時  
 內容：教授桌球技巧  
 對象：只限早前登記桌球初班後備的人士  
 負責同事：郭生

### 親善大使聚會

日期：3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

### 智健耆兵義工組

日期：3月26日(星期四)  
 時間：上午10時至11時  
 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、全姑娘

### 桌球樂

日期：3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

### 遊戲紙簡介會

日期：3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

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。

## 長幼共融~中學生上門探訪活動

日期：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：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3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，如滿額亦可登記後備名單。

負責同事：鄭姑娘



## 《長者快樂故事》

### 從谷底，再見陽光

我是陳蓮花。想起幾年前第一個禮拜送別了爸爸，第二個禮拜送別了老公，一下子失去了兩個至親。突如其來的雙重打擊，使我情緒崩潰，吃也不想吃，睡也睡不好，也不想和外界接觸，整天把自己關在家裏，簡直像個廢人一樣。我的朋友偉建得知我這樣的情況後，就鼓勵我去參與不同的義工活動。每當我幫助別人時，我會感到很開心，也藉此幫自己療傷，好像從谷底裏再見陽光。

中心會員 陳蓮花

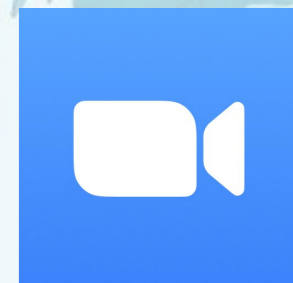
## 特別通告\_誠邀老友記投稿《題材：長者快樂故事》

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。



## 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。



## 【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3月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。



## 說好故事敘事實踐小組

### 說好故事小組

日期：2026年3月3、10、17日(星期二)

時間：上午10時30分至中午12時

日期：2026年3月23日(星期一)

時間：上午10時30分至下午1時

### 對照組

日期：2026年3月23日(星期一)

時間：下午1時至下午4時

負責同事：鄭姑娘

~詳細可到中心參考海報~

## HYGGE\_不老傳說

玩樂「F1 23」賽車遊戲，享受駕駛賽車時刻。

日期：3月6、13、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3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



## 衛生署講座「郁」得健康

由衛生署外展護士講解體能活動的重要性及其益處及有關體能活動的錯誤觀念並講解運動的基本技巧。

日期：3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

報名方法：即日起至3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在中心張貼的海報。

負責同事：郭生



## 護老加油站

### 認識「廣東院舍照顧服務計劃」

介紹「廣東院舍照顧服務計劃」，讓護老者認識更多護老資源。

日期：3月11日(星期三)

時間：下午2時至3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3月9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：謝姑娘



## 中心委員會賀新春

由中心委員會籌劃新春賀年活動，讓中心會員一起於中心歡度新春，歡迎大家踴躍參與。

日期：3月12日(星期四)

時間：上午10時30分至11時30分

地點：本中心

名額：不限

報名方法：有興趣可以當日出席

負責同事：鄭姑娘



## 3月品茗大使茶藝研習時段

專業茶導師尹氏伉儷與中心品茗大使一起研習茶藝。

日期：3月14日(星期六)

時間：上午10時至12時

地點：本中心

名額：15人

對象：品茗大使

負責同事：鄭姑娘



## 驗血糖大行動

透過驗血糖，了解自己的身體狀況。

日期：3月24日(星期二)

時間：上午9時至10時30分

地點：本中心

對象：中心有效會員

名額：25位

費用：\$5

報名方法：即日起開始，額滿即止。

備註：參加者需留意，餐後2小時才可進行此活動。

負責同事：郭生



## 3月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為3月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：3月27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3月份壽星會員

報名方法：即日起至3月20日中午12點截止報名。

負責同事：全姑娘



星期一	星期二	星期三
<b>2/3</b>	<b>3/3</b>	<b>4/3</b>
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段	10:30 說好故事小組 02:30 耆暉小丑	10:00 「關懷長者心」 聚餐 02:00 血壓測量站 03:00 長者學院(戶外)
<b>9/3</b>	<b>10/3</b>	<b>11/3</b>
10:00 桌球初級班 11:00 桌球體驗班 02:00 桌球樂	10:30 說好故事小組 03:00 長者學院(戶外)	10:15 衛生署講座 11:00 遊戲紙簡介會 02:00 血壓測量站 02:00 護老加油站
<b>16/3</b>	<b>17/3</b>	<b>18/3</b>
10:00 桌球初級班 11:00 桌球體驗班 02:00 桌球樂	10:30 說好故事小組 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 血壓測量站 03:00 長者學院(戶外)
<b>23/3</b>	<b>24/3</b>	<b>25/3</b>
10:00 桌球初級班 10:30 說好故事小組 01:00 敘事實踐研究 (對照組) 02:00 桌球樂	09:00 驗血糖大行動 02:00 米蘭牌借用時段	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 03:00 長者學院(戶外)
<b>30/3</b>	<b>31/3</b>	
10:00 桌球初級班 11:00 桌球體驗班 02:00 桌球樂	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段	

星期四	星期五	星期六
<b>5/3</b>	<b>6/3</b>	<b>7/3</b>
10:00 政義耆談 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 HYGGE 不老傳說 02:00 飛鏢同學會	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段
<b>12/3</b>	<b>13/3</b>	<b>14/3</b>
10:30 中心委員會賀新春 02:30 有品蟲蟲	10:00 HYGGE 不老傳說 02:00 飛鏢同學會	10:00 品茗大使_茶藝研習 02:30 NC 支援小組_芳療
<b>19/3</b>	<b>20/3</b>	<b>21/3</b>
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 HYGGE CAFÉ 咖啡義工組	10:00 HYGGE 不老傳說 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 玩具圖書館 10:00 家中寶·樂活同行
<b>26/3</b>	<b>27/3</b>	<b>28/3</b>
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 智健耆兵義工組	10:00 3月壽星時段 10:00 HYGGE 不老傳說 03:15 長者學院探訪	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 護老者茶聚

**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。