




## 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 	✓	✓	✓
L3 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 14 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

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



黃祐祥紀念耆暉中心  
2026 年 4 月份通訊



# 世界衛生日



2026 年世界衛生日（4 月 7 日）的主題為「攜手共促健康，堅定支持科學」  
(Together for health, Stand with science)。是次活動旨在強調科學合作在守護人類、動物、植物及地球健康（「同一健康」理念）中的力量，並推動將證據轉化為行動，頌揚科學在改善生活中的關鍵角色。

世界衛生日 (World Health Day)，目的是希望引起全球人士對公共衛生與健康工作的關注，並提高大眾對衛生領域的關注與認識。

現今都市人生活繁忙，作息與飲食不定時，並長期缺乏運動，因而增加患上糖尿病、高血壓和高膽固醇等慢性疾病的風險，對個人健康甚至生命構成威脅。因此，我們需要共同努力，與醫護人員攜手合作，促進全球的衛生健康，並鼓勵身邊的家人和朋友選擇健康的生活方式，例如運動、健康飲食、戒煙和戒酒，以保護自己的健康。

資料來源：World Health Organization (WHO)



### 【護老者的啟示】

各位護老者：大家有冇發現現時街上途人的衛生意識又開始退步，隨地吐痰及打乞嚏唔掩鼻等的行為越見頻繁，所有護老者都要不時提醒身邊的長者注意衛生，如長者有身體不適最好都係盡快求醫及帶口罩保護自己。各位護老者記得多些關心身邊嘅長者，提醒他們要養成良好的衛生習慣。

### HYGGE 小百科

HYGGE 的「實踐方向」：

居家舒適：選擇舒適的家具和家居用品，保持家中的整潔和有序，創造一個讓自己放鬆的空間。

【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
速凍餃	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 6 月 30 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
中心當值“嘟”機義工	協助中心於“嘟”機位置當值

### 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:

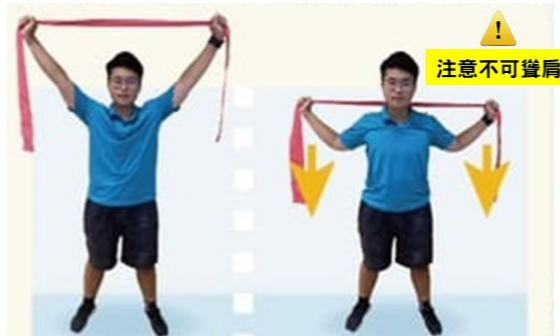
1. 每次的受惠名額如超出人數，將會以抽籤形式進行。
2. 名單持續登記及更新，如有資料更新或疑問，請聯絡中心職員。(見海報)

## 體適能知多D

### 【彈力帶\_肌肉訓練\_2】

大家仲記得使用彈力帶時要注意事項同每次進行既次數嗎? 同埋「用力吐氣，放鬆吸氣」，如果唔記得就要睇返上期月訊啦，唔講咁多，再介紹多4個動作先，去圖~~

#### 頸後下拉 斜方肌訓練



將彈力帶  
向上高舉

繞過頭部後  
側再向下拉

#### 手風琴 三角肌、闊背肌訓練



將彈力帶  
向前平舉

雙手向外例  
水平拉開

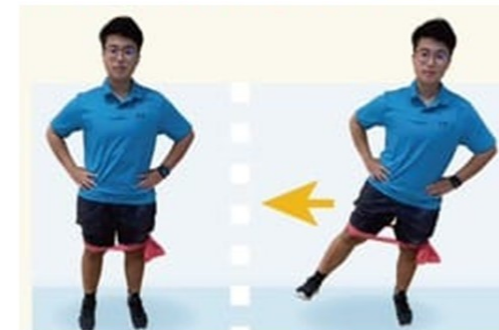
#### 二頭曲舉 肱二頭肌訓練



雙手抓握彈力帶  
一腳向前踩住

雙手抓握彈力帶  
手肘彎曲  
向身體靠近

#### 腳外開 臀肌訓練



將彈力帶綁  
在雙腳大腿

單腳向外打  
開

今期又講四招俾大家聽，仲有四招架，下期接招💪

資料來源：力躍運動→資訊專欄→運動訓練

## 血壓測量站

日期：4月8、15、22、29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：4月9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

## 攝影小組

日期：4月21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

## 1-3月左鄰右里聚會

日期：4月23日(星期四)  
 時間：下午2時30分至3時30分  
 內容：透過聚會與義工重溫左鄰右里關愛資訊，強化大家的義工精神。  
 對象：工作員已致電邀請之1-3月登記的有效義工  
 負責同事：鄭姑娘

## 電競·匯\_F1賽車

日期：4月10、24日(星期五)  
 時間：上午10時至下午4時  
 內容：電子遊戲用品借用。  
 對象：中心金咭會員  
 名額：每節6人，共6節  
 負責同事：郭生、林生

## 飛鏢·匯

日期：4月10、24日(星期五)  
 時間：下午2時至3時  
 內容：飛鏢借用時段，練習飛鏢技巧。  
 對象：只限曾跟隨飛鏢導師學習的會員  
 名額：10人  
 負責同事：全姑娘、郭生

## 家中寶·樂活同行

日期：4月25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

## NC支援小組\_穴位

日期：4月25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：鄭姑娘、謝姑娘

## 玩具圖書館

日期：4月11、25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

## 桌球教學時段

日期：4月13日(星期一)  
 時間：上午10時至下午11時  
 內容：教授打桌球技巧及安全事項  
 對象：只限已登記桌球組後備名單的會員  
 名額：8人  
 負責同事：林生、郭生

## 芳療大使聚會

日期：4月28日(星期二)  
 時間：下午2時15分至3時15分  
 內容：與組員練習及互相分享  
 對象：只限芳療小組組員  
 負責同事：郭生

## 4月月聚天

日期：4月29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

## 桌球·匯

日期：4月13、20、27日(星期一)  
 時間：上午9時至下午4時  
 內容：桌球借用時段  
 對象：只限曾參加桌球訓練班成員  
 名額：每節最多6人，共7節  
 負責同事：林生、郭生

## 耆暉小丑

日期：4月14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

## 遊戲紙簡介會

日期：4月29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

## 中心委員會

日期：4月29日(星期三)  
 時間：下午2時至3時  
 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

## 電競·匯\_太鼓

日期：4月16日(星期四)  
 時間：上午10時至11時  
 內容：電子遊戲用品借用。  
 對象：中心金咭會員  
 名額：每節10人，共1節  
 負責同事：郭生、林生

## HYGGE CAFE 咖啡義工組

日期：4月16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

## 智健耆兵義工組

日期：4月30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、全姑娘

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。

## 第一屆 不老傳說大獎賽 - 奧地利站

本次大獎賽共有 13 位選手，每位選手在賽前做足充分準備，於比賽前兩個月在中心進行訓練，每一次訓練時相當集中，他們提升自己的能力挑戰自己更佳的時間，進入「心流」的狀態。大獎賽分為兩個部份，早上是初賽，下午是盃賽，選手透過初賽按單圈圈速分組進入金、銀、銅或殿盃賽。

最終本屆大獎賽最佳單圈圈速是 1:10:529，由金盃組的梁淑音做出，此紀錄貼近真實 F1 賽車世界紀錄（1:07:924），可見是努力下的成果。

香港電影《頭文字 D》高橋涼介講過：「唔好同人比較，要贏個個係你自己！」希望各位選手可以藉著是次努力的經驗，繼續積極生活。



### 《長者快樂故事》

保良局每年也會舉辦敬老賀新春活動。今年很幸運抽中，有機會出席此隆重盛會。大會安排了很多精彩節目，很欣賞各中心會員的演出，很有水準。而且禮物很豐富，大大小小，有實用的、有吃的，大會是精心選擇。

圍餐食品很適合長者的健康；可是起菜時，我被侍應把餸汁淋到身上，當時我很驚慌、尷尬。幸好沒有弄髒我的珍貴外套及電話，那是家人送給我的生日禮物。

抽獎時，我幸運得到了購物車，得到這麼實用的物件。多謝保良局比我有開心的一天。

趁著新春祝大家馬年得好運，  
身體健康，平安吉祥！

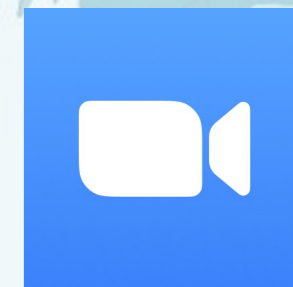
中心會員 劉杏春

### 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 4 月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。



## 身體分析儀簡介會

簡介身體分析儀作用。

日期：4月14日(星期二)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

對象：有效中心會員

名額：20人

報名方法：即日起至4月11日下午2時30分截止報名，如人數多於20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：郭生



## 敘事小組(個別訪問)日

城大專員到中心為敘事小組個別組員作訪問。

日期：4月15日(星期三)

時間：上午9時30至下午5時

地點：本中心

對象：只限個別組員(由城大選取)

名額：4人

負責同事：鄭姑娘



## 衛生署講座 活力長者健康操

由衛生署外展護士講解共有九式動作，旨在鍛鍊長者身體各部份機能，包括：鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力。連貫地做這套運動，更有鍛鍊心肺功能的作用。

日期：4月15日(星期三)

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

對象：只限曾出席上月(3月)衛生署講座的會員。

負責同事：郭生



## 4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：4月17日(星期五)

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



## 樂齡科技放大鏡 - 介紹篇

增加長者對樂齡科技的認識，使長者能透過使用合適的科技產品，提升長者的生素。

日期：4月22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4月16日下午2點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：郭生、全姑娘

## 4月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為4月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：4月23日(星期四)

時間：上午10時至10時45分

地點：本中心

名額：20人

對象：中心4月份壽星會員

報名方法：即日起至4月16日中午12點截止報名。

負責同事：全姑娘



## 護老加油站

### 認識「長期護理服務」

介紹「長期護理服務」，讓護老者認識更多護老資源。

日期：4月28日(星期二)

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4月27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：林生



### 耆樂 zoom 一 zoom

介紹世界各地的地方，感受不同文化的魅力。

日期：4月30日(星期四)

時間：上午10時至10時45分

對象：懂得使用 zoom 的會員

名額：10人

報名方法：即日起至4月23日下午2時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：全姑娘、郭生



### 長者學苑~頤年智匯理財課程

日期：2026年5月7、14日、21、28日(逢星期四)

時間：上午9時至中午12時30分

集合時間：上午9時於中心集合乘專車往學校

名額：50人(每節)

費用：全免

對象：55歲或以上人士

內容：由家福會理財教育中心派員到長者學苑教授長者學習財務管理及電子支付防騙等。

上課地點：寶覺中學(中心備車前往上課)

備註：參加者完成出席全部四堂課程，可獲禮物乙份。

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
		1/4
		10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段
6/4	7/4	8/4
<b>公眾假期</b>	<b>公眾假期</b>	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 血壓測量站
13/4	14/4	15/4
10:00 桌球教學時段 11:00 桌球·匯 02:00 桌球·匯	10:00 身體分析儀簡介會 02:30 耆暉小丑	09:30 敘事小組訪問日 10:15 衛生署講座 02:00 血壓測量站
20/4	21/4	22/4
10:00 桌球·匯 02:00 桌球·匯	09:00 康盛同樂日 02:00 攝影小組	10:00 樂齡科技放大鏡_介紹篇 02:00 血壓測量站
27/4	28/4	29/4
10:00 桌球·匯 02:00 桌球·匯	10:00 護老加油站 02:15 芳療大使聚會	10:00 月聚天 11:00 遊戲紙簡介會 02:00 中心委員會 02:00 血壓測量站

星期四	星期五	星期六
2/4	3/4	4/4
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段	<b>公眾假期</b>	<b>公眾假期</b>
9/4	10/4	11/4
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 有品蟲蟲	10:00 電競·匯(F1 賽車) 02:00 飛鏢·匯 02:00 電競·匯(F1 賽車)	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段
16/4	17/4	18/4
10:00 電競·匯(太鼓) 02:30 HYGGE CAFÉ 咖啡義工組	10:00 品茗大使_品茗樂 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段
23/4	24/4	25/4
10:00 4月壽星時段 02:30 1-3月左鄰右里聚會	10:00 電競·匯(F1 賽車) 02:00 飛鏢·匯 02:00 電競·匯(F1 賽車)	10:00 玩具圖書館 10:00 家中寶·樂活同行 02:30 NC 支援小組_穴位
30/4		
10:00 耆樂 zoom 一 zoom 02:00 智健耆兵義工組		

**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。