

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 16 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

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、賀晉衍、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



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

黃祐祥紀念耆暉中心
2026 年 6 月份通訊

世界環境日

聯合國於 1972 年將每年 6 月 5 日定為「世界環境日」，旨在提高公眾環保意識及呼籲各國政府關注環境問題。環境運動委員會（環運會）自 1990 年成立以來，每年均舉辦各類型的宣傳活動，響應聯合國「世界環境日」。

而 2026 年世界環境日（6 月 5 日）的官方主題為「受自然啟發，為氣候行動，為未來努力」，由阿塞拜疆共和國主辦，重點聚焦氣候行動的迫切性。

2026 環境日核心重點：

焦點：應對氣候變遷的緊急訊號，推動綠色發展與可再生能源。

行動：強調從自然中汲取靈感，採取實質行動應對全球暖化，為未來的地球承擔責任。

資料來源節錄自：www.worldenvironmentday.global

【護老者的啟示】

各位護老者：提到環境，其實驚蟄過後，天氣回暖，昆蟲開始活躍起來。當中部分昆蟲會影響到長者的健康。例如，蚊、蟲等。提醒各位護老者，如有需要可聯絡中心借用塵蟎機，定期協助長者處理床褥上的衛生。再者，各位護老者記緊注個人健康，亦多加關心身邊的長者，如有任何查詢，亦歡迎與本中心職員聯絡。

HYGGE 小百科

HYGGE 的「實踐方向」：

【營造溫暖氛圍】：

使用暖色調的燈光、柔軟的布藝和溫馨的裝飾，來增添居住環境的溫暖感。

【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
速凍餸	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。 *本局恢復收取每餐\$10 的行政費	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)

人事動向

總有離別的時候~

祝各位老友記天天開心、平安健康，再見。



社工 張揚德



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

【減少腕部疼痛，增加腕部活動度】

我們常說現代人面臨的身體困境中，最常是因為「久坐」而引起的。因此，腕部疼痛、腕部緊繃就成了許多人的日常。

想要改變腕部僵硬、常常腕部痛這樣的狀況，你可以試著增加腕部的活動度與肌力。活動度是我們身體可用的活動範圍，也是運動能力的基礎。你需要有足夠的腕部活動度，才能讓腕部關節好好運作，增加對腕部的控制力，活動上協調、順利。做好這些訓練，你的運動表現會變好，而受傷機會或亂痛一通的機會都會變小。

現在就一齊練習下啦~~

【坐姿練腕部】



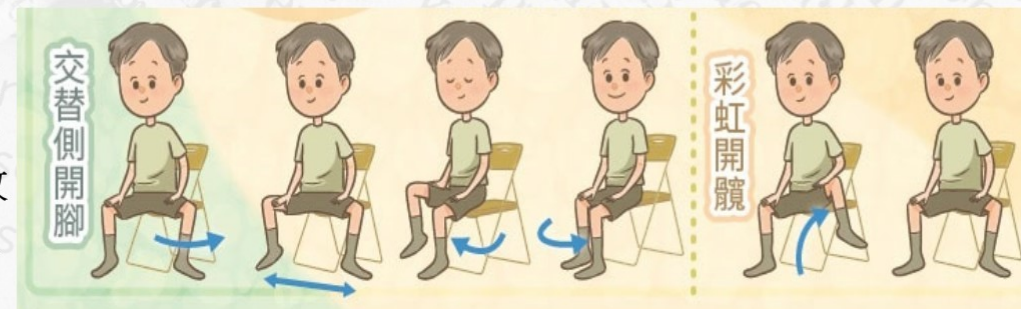
• 交替抬膝

坐在一張可以輕鬆踏地，不要過高或過低的椅子上，讓腕部約呈90度，收緊腹部核心，盡量讓核心收緊並保持身體直立。

開始抬起一側大腿，停留一下後再放下，換抬起另一邊，如此交替進行。如果椅子有扶手的話可以讓手臂輕放在扶手上，也可以讓雙手臂自然垂放兩側，或放在大腿上。

• 交替側開腳

坐在適當的椅子上，椅子最好不要有扶手，讓腕部與膝蓋均約呈90度，雙手自然放在雙側大腿上。腹部核心收緊並保持身體直立。



• 彩虹開腕

坐在適當的椅子上，椅子最好不要有扶手，讓腕部與膝蓋均約呈90度，雙手自然放在雙側大腿上。腹部核心收緊並保持身體直立。足部要平貼於地或是稍微墊腳尖都可以。

將一側大腿膝蓋盡量往外打開，再直接收回，單純反覆鍛鍊一側的腕部。反覆30秒或是反覆15次後再換邊練習。

下期講解躺姿練腕部動作，大家多練習呀。

資料來源：照護線上→健康懶人包→減少腕部疼痛，增加腕部活動度

桌球・匯	芳療大使聚會
日期：6月1、8、15、22、29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	日期：6月3日(星期三) 時間：上午10時至11時 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：勞姑娘
血壓測量站	電競・匯_F1 賽車
日期：6月3、10、17、24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	日期：6月5、12、26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	玩具圖書館
日期：6月5、12、26(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、梁姑娘	日期：6月6、20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 報名方法：有興趣可即場參與 負責同事：林生、全姑娘
攝影小組	有品蟲蟲
日期：6月9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	日期：6月11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	電競・匯_太鼓
日期：6月13日(星期六)_芳療 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、勞姑娘	日期：6月18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

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。

HYGGE CAFE 咖啡義工組	家中寶・樂活同行
日期：6月18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：賀生、郭生	日期：6月20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
耆暉小丑	6 月月聚天
日期：6月23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：譚生、勞姑娘	日期：6月24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：中心有效會員 報名方法：有興趣者可即場參與 負責同事：鄭姑娘
遊戲紙簡介會	中心委員會
日期：6月24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	日期：6月24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
智健耆兵義工組	
日期：6月25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。

端午奪標賽

透過競技小遊戲與會員一同迎接端午節。

日期： 6 月 9 日(星期二)

時間：上午 9 時 30 分至 10 時 30 分_A
 上午 10 時 45 分至 11 時 45 分_B

地點：本中心

費用：\$10

名額：每場 20 人

報名方法：即日起開始，額滿即止。

負責同事：勞姑娘



衛生署講座_家務有妙法

由衛生署外展護士講解運用節省體力的方法和輔助器具，以掌握處理家務的竅門和技巧。

日期： 6 月 10 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 6 月 3 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



活力挑戰大滿貫

透過分組競技比賽，展示活力的一面，一同慶祝父親節。

日期： 6 月 11 日(星期四)

時間：上午 9 時 30 分至 10 時 30 分_A
 上午 10 時 45 分至 11 時 45 分_B

地點：本中心

名額：每場 20 人

對象： 有效中心會員

報名方法：即日起至 6 月 8 日下午 2 點 30 分截止報名，
 如人數每場多於 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：全姑娘



6 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： 6 月 12 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。



樂齡科技放大鏡

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，提升長者的生活質素。

日期： 6 月 16 日(星期二)

時間：上午 10 時至 11 時

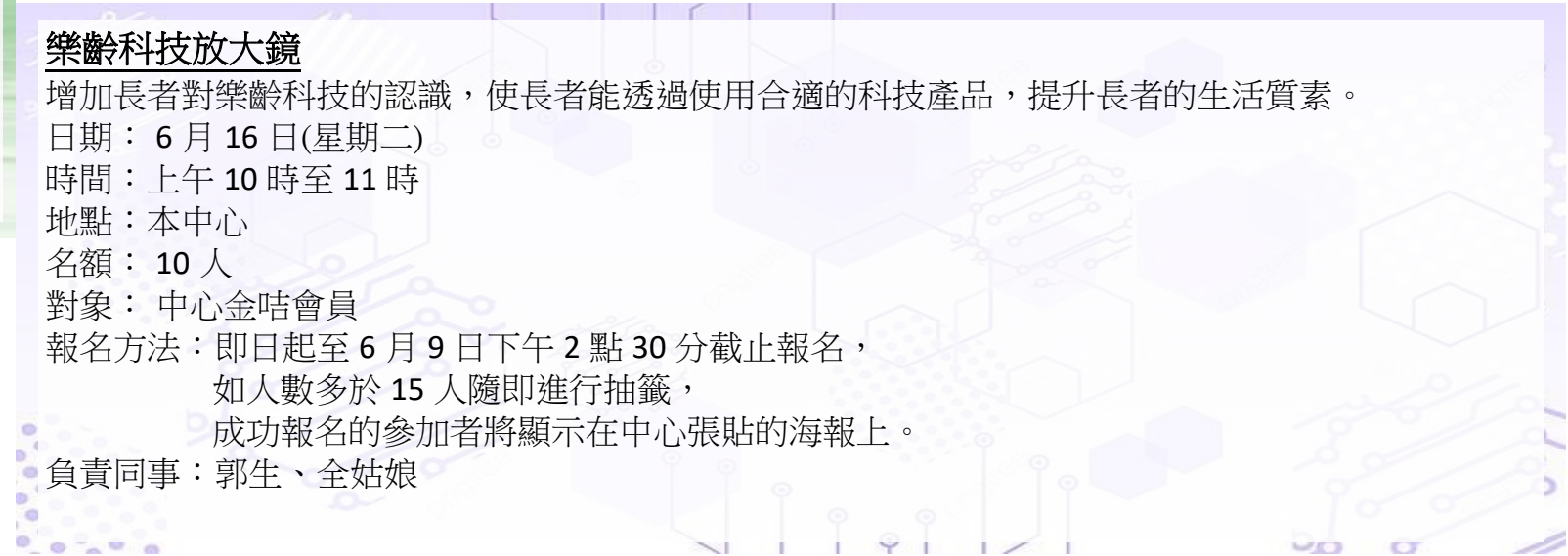
地點：本中心

名額： 10 人

對象： 中心金咭會員

報名方法：即日起至 6 月 9 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



護老加油站

認識「離院支援」

介紹『離院支援』服務

日期： 6 月 17 日(星期三)

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 6 月 15 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：鄭姑娘



6 月壽星時段



透過遊戲歡聚時段為 6 月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期： 6 月 25 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 6 月份壽星會員

報名方法：即日起至 6 月 18 日中午 12 點截止報名。

負責同事：勞姑娘、全姑娘



震盪儀介紹

透過電磁技術震動平台傳導至人體，有效增強肌肉、消除脂肪及促進血液循環。過程中不傷關節及韌帶，有助放鬆及改善睡眠質素，適合長者使用，鼓勵會員使用，建議一星期使用 2 至 3 次。

使用需簽署同意書及報名運動區時段，詳情請聯絡郭生或勞姑娘，致電中心電話 **2702 3434** 查詢。



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

【HYGGE 小手作表心意】

各位進入中心的訪客、護老者、長者、義工，如果你有興趣想透過小手工行善。歡迎到中心的「HYGGE 小手作區」自行用當中的材料製作小手工，完成後交給職員。中心會先將小手作放入「HYGGE 收集盒」內展示，在收集到足夠數量，會進一步將小手作好好運用在慰問探訪或其他活動/服務上。現在進行的小手工→幸運星



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
- ②中心活動、特別資訊發放或祝賀長者不需回應
- 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！」
 - 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 6 月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。



*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
1/6	2/6	3/6
10:00 桌球・匯 02:00 桌球・匯	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 芳療大使聚會 02:00 血壓測量站
8/6	9/6	10/6
10:00 桌球・匯 02:00 桌球・匯	09:30 端午奪標賽_A 10:45 端午奪標賽_B 02:00 攝影小組	10:15 衛生署講座 02:00 血壓測量站
15/6	16/6	17/6
10:00 桌球・匯 02:00 桌球・匯	10:00 樂齡科技放大鏡 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 護老加油站 02:00 血壓測量站
22/6	23/6	24/6
10:00 桌球・匯 02:00 桌球・匯	09:00 康盛・健檢服務 02:30 耆暉小丑小組	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
29/6	30/6	
10:00 桌球・匯 02:00 桌球・匯	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
4/6	5/6	6/6
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段	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
11/6	12/6	13/6
09:30 活力挑戰大滿貫_A 10:45 活力挑戰大滿貫_B 02:30 有品蟲蟲	10:00 品茗大使_品茗樂 10:00 電競・匯(F1 賽車) 02:00 飛鏢・匯 02:00 電競・匯(F1 賽車)	10:00 地區安老_ 端午節探訪 02:30 NC 支援小組_芳療
18/6	19/6	20/6
10:00 電競・匯_太鼓 02:30 HYGGE CAFÉ 咖啡義工組	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
25/6		27/6
10:00 6 月壽星時段 02:30 智健耆兵義工組	10:00 電競・匯(F1 賽車) 02:00 飛鏢・匯 02:00 電競・匯(F1 賽車)	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。