

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 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，
標準 1 隨時讓公眾索取閱。

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、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

黃祐祥紀念耆暉中心 2026 年 7 月份通訊 國際冰壺日



每年的 7 月 16 日為國際冰壺日。冰壺 (curlings) 又稱擲冰壺、冰上溜石，是以隊為單位在冰上進行的一種投擲性競賽項目，冬奧會比賽項目，設男女 2 個小項。

冰上溜石 14 世紀起源於蘇格蘭，至今在蘇格蘭還保存刻有 1511 年份的砥石 (即冰壺)。

冰壺又叫「冰上溜石」，為圓壺狀，由花崗岩製成。冰壺運動是一項體力與智力相結合、趣味性很強的投擲類運動。它集運動、娛樂、智慧和對抗於一身，具有很高的健身和觀賞價值。

目前，冰壺運動已發展成為全球性運動，擁有世界冰壺聯合會等世界性組織，並成為冬季奧運會正式比賽項目。

冰壺運動是集健身娛樂和競技於一體的運動項目，具有很高的健身和觀賞價值。它屬於高雅的集體項目，靜中有動，文雅中蘊藏對抗。

中國於 1995 年引進冰壺運動，並由日本和加拿大冰壺專家先後舉辦了培訓班，並提供了相關的器材和技術資料。冰壺運動近幾年在我國得到迅速發展。2003 年 1 月第十屆全國冬運會冰壺項目正式列入金牌項目，國家體育總局及相關的機構也在積極運作，準備加入世界冰壺聯合會，爭取早日成為該組織成員。

資料來源「聯合國」網址：<https://kknews.cc/zh-hk/sports/v6k4qn2.html>
「紀念活動」→「國際日」→「6 月」→「6 月 5 日」

【護老者的啟示】

各位護老者：在繁忙的生活節奏或護老工作下，我們都需要與世界接軌，多關注新事物或社會時事。中心亦有桌上冰壺設備，歡迎長者預約中心運動區一同體驗桌上冰壺樂趣。如有任何查詢，請與本中心職員聯絡。

HYGGE 小百科

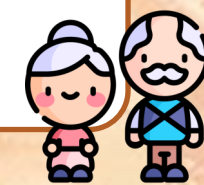
HYGGE 的「實踐方向」：

【情感上的溫暖】經常與家人和朋友聯繫，共度美好時光，通過關心和支持，
增加彼此的情感聯繫。

【如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。】



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



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
速凍餛飩	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 7 月 1 日至 7 月 31 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	

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

【減少髖部疼痛，增加髖部活動度 2】

上一期講解【坐姿練髖部】，唔知大家有無練習呢？今期都係練髖部，但就躺在地上進行的，現在就一齊練習下啦~~

【坐姿練髖部】

躺姿練習前請找個地墊，或是躺在不會太軟的床墊上。



躺姿練髖部

• 直腿畫弧

平躺於地墊上，雙手可以枕在頭部後方或自然垂放於身體兩側。兩腳先彎曲踩地。抬起其中一腳往天花板方向伸直，勾起腳底板讓足部與小腿呈 90 度，接著維持腿部伸直的狀況下往外側打開，到最外側的時候，改成下壓腳底板，讓足部與小腿呈一直線，維持腿部伸直並往內收回，回到中心。反覆練習後再換邊練習。



• 開腿夾腿

平躺於地墊上，雙手可以枕在頭部後方或自然垂放於身體兩側。兩腳往天花板方向伸直，如果沒辦法往天花板方向伸直也沒關係，就讓雙腳伸直抬離地面。先下壓腳底板讓足部與小腿呈一直線，然後雙腳分開往外，分開到最極限的時候改成勾起腳底板，讓足部與小腿呈 90 度，且讓腳趾頭處各自朝向兩邊的外側，再將兩腳往內收，像是要讓兩腳腳跟相碰這樣。這些動作可以慢慢做，慢慢練習抓到對肌肉控制的感覺。



• 側轉體

平躺於地墊上，雙手打開平放貼地於身體兩側。兩腳先彎曲踩地，接著在維持肩膀與手部不離地的狀況下，將雙側膝蓋往一側轉動，往右側時盡量讓右側膝蓋貼地，再轉向往左側，往左側時盡量讓右側膝蓋貼地，如此交替轉向兩邊。如果這個動作你覺得有點難抓到訣竅，可以試著變成讓雙腳膝蓋交叉，例如先將左腳抬起跨上右腳，利用左腳小腿將右側膝蓋一起帶向左側。若為右腳跨上左腳的話，就用右腳小腿帶著左側膝蓋往右側轉體。但記得不要過度壓迫膝蓋。



講解過坐姿同躺姿練髖部動作，下期再講多款俾大家。大家多多練習呀。

資料來源：照護線上→健康懶人包→
減少髖部疼痛，增加髖部活動度

電競・匯_F1 賽車		飛鏢・匯	
日期： 7 月 3、10、17、24、31 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		日期： 7 月 3、10、17、24、31 日(星期五) 時間：下午 1 時 30 分至 3 時 30 分 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：每節 10 人，共 2 節 負責同事：全姑娘、梁姑娘	
玩具圖書館		桌球・匯	
日期： 7 月 4、18 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		日期： 7 月 6、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	
攝影小組		血壓測量站	
日期： 7 月 7 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： 7 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	
芳療大使聚會		NC 支援小組	
日期：7 月 9 日(星期四) 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		日期： 7 月 11 日(星期六)_茗茶樂 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	
退休前規劃_角色轉變		有品蟲蟲	
日期：7 月 15 日(星期三) 時間：上午 10 時半至 11 時半 內容：透過活動讓參加者認識退休前後的角色轉 變，使參加者及早應對退休後生活。 對象：只限 55-59 歲將退休 或 剛退休人士 負責同事：賀先生		日期： 7 月 16 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	

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。

家中寶・樂活同行		耆暉小丑	
日期：7月18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		日期：7月21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、勞姑娘	
4-6月左鄰右里聚會		電競・匯_太鼓	
日期：7月22日(星期三) 時間：上午10時至11時 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4-6月登記的有效義工 負責同事：鄭姑娘		日期：7月23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		7月月聚天	
日期：7月23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：7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：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	
中心委員會		智健耆兵義工組	
日期：7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		日期：7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。

衛生署講座_正視肩膊痛

由衛生署外展護士講解局部的護理及減低關節僵硬的方法，以及示範肩部運動。

日期：7月8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7月2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



驗血糖大行動

透過驗血糖，了解自己的身體狀況。

日期：7月14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

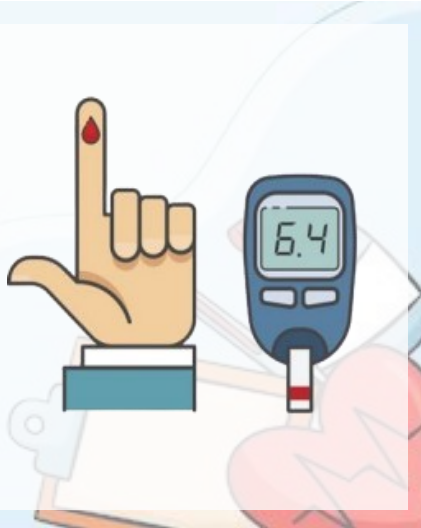
名額：25位

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



7月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為7月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：7月21日(星期二)

時間：上午10時至10時45分

地點：本中心

名額：20人

對象：中心7月份壽星會員

報名方法：即日起至7月14日中午12點截止報名。

負責同事：勞姑娘、全姑娘



7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：7月25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



護老加油站

認識「長者院舍服務」

介紹『長者院舍服務』

日期：7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7月25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：賀生



遊戲紙簡介會

內容：介紹健康快訊及認知障礙症的資訊

日期：7月29日(星期三)

時間：上午11時至11時15分

地點：本中心

名額：20人

對象：有興趣當日出席

報名方式：有興趣可向中心同事報名

負責同事：郭生



機電安全講座

由機電工程署職員講解使用升降機、自動梯等時注意事項。

日期：7月30日(星期四)

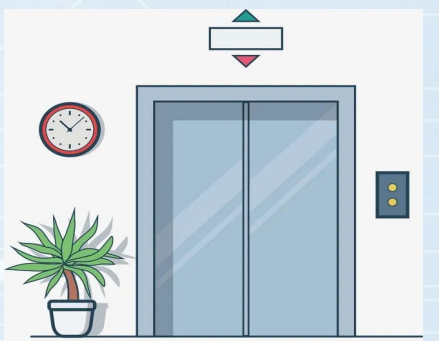
時間：上午10時至11時

地點：本中心

名額：20人

報名方法：即日起至7月23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：勞姑娘



《長者快樂故事》

願人生像朝陽，

無比燦爛；

願生活如春風，

舒心簡單；

願幸福似鮮花，

溫馨浪漫；

願我們一生吉祥、如意，

幸福安康！

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。

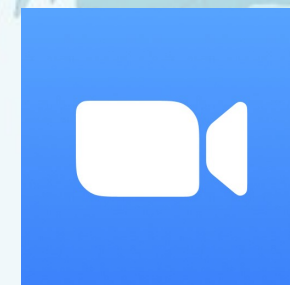
【HYGGE 小手作表心意】

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



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 7 月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。



星期一	星期二	星期三
		1/7
		公眾假期
6/7	7/7	8/7
09:00 桌球・匯 10:00 桌球安全及教學 時段 02:00 桌球・匯	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 攝影小組	10:15 衛生署講座 02:00 血壓測量站
13/7	14/7	15/7
09:00 桌球・匯 02:00 桌球・匯	09:00 驗血糖大行動 02:00 米蘭牌借用時段	10:30 退休前規劃 02:00 血壓測量站
20/7	21/7	22/7
09:00 桌球・匯 02:00 桌球・匯	10:00 7 月壽星時段 02:00 耆暉小丑	10:00 4-6 月左鄰右里 聚會 02:00 血壓測量站
27/7	28/7	29/7
09:00 桌球・匯 02:00 桌球・匯	10:00 護老加油站 02:00 米蘭牌借用時段	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
2/7	3/7	4/7
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) 01:30 飛鏢・匯 02:00 電競・匯(F1 賽車) 02:30 飛鏢・匯	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段
9/7	10/7	11/7
10:00 芳療大使聚會 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 電競・匯(F1 賽車) 01:30 飛鏢・匯 02:00 電競・匯(F1 賽車) 02:30 飛鏢・匯	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 NC 支援小組_茗茶樂
16/7	17/7	18/7
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 有品蟲蟲	10:00 電競・匯(F1 賽車) 01:30 飛鏢・匯 02:00 電競・匯(F1 賽車) 02:30 飛鏢・匯	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
23/7	24/7	25/7
10:00 電競・匯(太鼓) 02:30 HYGGE CAFÉ 咖啡義工組	10:00 電競・匯(F1 賽車) 01:30 飛鏢・匯 02:00 電競・匯(F1 賽車) 02:30 飛鏢・匯	10:00 品茗大使_茶藝聚會 02:00 米蘭牌借用時段
30/7	31/7	
10:00 機電安全講座 02:30 智健耆兵義工組	10:00 電競・匯(F1 賽車) 01:30 飛鏢・匯 02:00 電競・匯(F1 賽車) 02:30 飛鏢・匯	

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。