

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 2 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

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、林展滔
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 8 月份通訊

夏日炎炎 慎防中暑



甚麼是中暑？

中暑是由於身體在極端高溫環境下無法有效散熱而導致的一種狀態。正常情況下，我們的身體能夠因應環境變化自我調節體溫。當我們感到熱時，體溫調節系統會通過增加排汗和呼吸頻率來幫助降溫。然而，當外界溫度過高時，這些自然的降溫機制可能會不勝負荷，導致熱衰竭甚至中暑。

熱衰竭的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促和神志不清。若出現這些情況，務必從速處理，即時讓身體降溫和進行急救，否則患者或會有生命危險。

預防措施

我們應留意天文台發出的天氣警告，並於酷熱天氣下採取以下措施：

1. 適時補充水分：以防脫水。
2. 穿着淺色、寬鬆和通爽的衣物：減少吸熱，同時方便排汗和散熱。
3. 保持室內空氣流通：例如打開窗戶，或使用風扇或冷氣。
4. 避免進行劇烈運動或長時間活動（例如登山和長時間遠足）：因高溫、出汗和疲勞均會對身體構成額外負擔。
5. 安排戶外活動時間：盡量在早上或下午較後的時間進行，同時帶備足夠的水。
6. 避免飲用含咖啡因（如咖啡和茶）及酒精類飲品：以免加速水分經泌尿系統流失。
7. 若出現頭暈、頭痛、噁心、氣促或神志不清等徵狀，應立刻休息和求助，並盡快求醫。



資料來源：衛生署衛生防護中心 <https://www.chp.gov.hk/tc/static/90064.html>

【護老者的啟示】

提到環境，大家應該要保持環境通風，以免令環境溫度過高，因而中暑不適。提醒各位護老者，留意身邊長者的身體狀況，如長者感到不適應盡快求醫。

HYGGE小百科

HYGGE 的「實踐方向」：

「建立安全感」：確保自己的居住環境和工作場所是安全的，例如安裝防盜裝置、確保良好的照明、檢查電器設備等。

【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。 *本局恢復收取每餐\$10 的行政費	2026 年 8 月 1 日至 12 月 4 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)

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
 芳療大使義工	學習香薰按摩療法，為中心長者進行香薰按摩服務

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 3】

喂喂喂~唔知大家有無練習之前組運動呢？今期都係練髖部，但就跪在地上進行的，現在就一齊練習下啦~~

【跪姿練髖部】

跪姿練習時，通常是踩四足跪姿，如果你怕會膝蓋痛，可以在膝蓋下方墊個毛巾，減少疼痛感，但如果太容易膝蓋痛，可以先從躺姿或坐姿練起。



• 驢踢

先踩四足跪姿，手掌落在雙肩下方，膝蓋落在髖部下方，腳尖踩地。保持核心的穩定，膝蓋保持90度，將左側小腿往天花板方向抬起，直到大腿與地面平行，這時要感受到臀部後方的收緊，而不是動到腰部。反覆練習後再換側練習。

• 後抬轉側



先踩四足跪姿，手掌落在雙肩下方，膝蓋落在髖部下方，腳尖踩地。保持核心的穩定，膝蓋保持90度，將左側小腿往天花板方向抬起，直到大腿與地面平行後，將膝蓋往外側打開，直到膝蓋在左外側，大腿與地面平行，與身體垂直，感受髖部外側的肌肉收縮。反覆練習後再換側練習。

• 開髖側抬腿



要做開髖側抬腿時，可以維持四足跪姿，但會稍微困難一點。如果你預計打開左側的髖部，可以讓右側手肘著地，右前臂整個貼在地墊上，身體會微微面向左側。接著維持膝蓋彎曲90度的狀態下，膝蓋往外側打開，讓左大腿抬高直到與地面平行，與身體垂直。有人會稱呼這個動作為消防栓，因為會有點像小狗尿尿的動作。

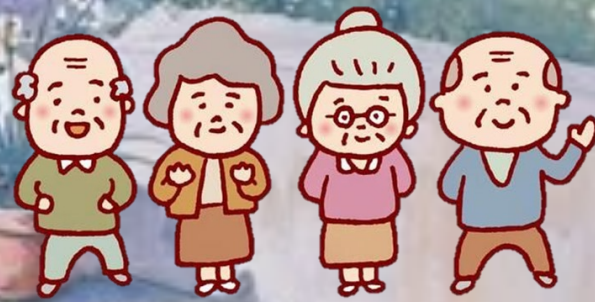
大家練習時要留意下方向，而且兩邊都要做架！ 資料來源：照護線上→健康懶人包→下期再講多款俾大家。大家多多練習呀。 減少髖部疼痛，增加髖部活動度

玩具圖書館	桌球・匯
日期：8月1、15、29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：8月3、24、31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：郭生、全姑娘
攝影小組	芳療大使聚會
日期：8月4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：8月5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	有品蟲蟲
日期：8月5、12、19、26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：8月6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
電競・匯_F1賽車	飛鏢・匯
日期：8月7、14、21、28日(星期五) 時間：上午10時至中午12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2節 負責同事：郭生、全姑娘	日期：8月7、14、21、28日(星期五) 時間：下午1時30分至2時30分_第1節 下午2時35分至3時35分_第2節 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、郭生

電競・匯_太鼓	NC支援小組
日期：8月13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、全姑娘	日期：8月15日(星期六)_穴位 8月22日(星期六)_手工 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：謝姑娘、勞姑娘
耆暉小丑	中心委員會
日期：8月18日(星期二) 時間：下午2時30分至3時30分 內容：共同學習小丑技能 對象：中心會員 對象：只限小丑組員 負責同事：林生、勞姑娘	日期：8月19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
8月月聚天	遊戲紙簡介會
日期：8月26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：全姑娘	日期：8月26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：有興趣當日出席 負責同事：郭生
HYGGE CAFE 咖啡義工組	家中寶・樂活同行
日期：8月27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：8月29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



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。

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：8月4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

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



衛生署講座_癌症小百科

由衛生署外展護士講解常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性。

日期：8月19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8月12日下午2時30截止報名，如人數多於人，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



桌球大師賽_分組賽

進行2對2隊際桌球分組賽，最後按比賽成績分級進行盃賽。

日期：8月10日(星期一)

時間：上午9時至下午4時

地點：本中心

名額：24人

對象：只限已報名會員

負責同事：郭生、全姑娘

備註：請留意海報上的時間準時出席

桌球大師賽_盃賽

進行2對2隊際桌球盃賽，比賽結束後舉行頒獎禮。

日期：8月17日(星期一)

時間：上午9時至下午4時

地點：本中心

名額：24人

對象：只限已報名會員

負責同事：郭生、全姑娘

備註：請留意海報上的時間準時出席



護老加油站

認識「如何預防走失」

介紹『如何預防走失』

日期：8月20日(星期四)

時間：下午2時30分至3時30分

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8月18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



長者防跌講座

由靈實家居照顧隊(西貢)註冊職業治療師向長者講解長者常見跌倒風險，教授防跌技巧與日常訓練方法，並知悉何時尋求職業治療師介入。

日期：8月27日(星期四)

時間：上午10時至11時正

地點：本中心

名額：15人

報名方法：即日起至8月20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示在中心張貼的海報上。

負責同事：勞姑娘



8月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為8月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：8月18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8月份壽星會員

報名方法：即日起至8月11日中午12點截止報名。

負責同事：勞姑娘、全姑娘



人事動向



各位老友記~ 好感恩可以認識到你們每一位。
希望大家身體健康，開開心心~
有緣再見♥ ♥

文員 梁姑娘

各位老友記~大家好！我是新入職的社工，很開心
加入祐老，好期待認識每一位。

社工 滔 Sir



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。

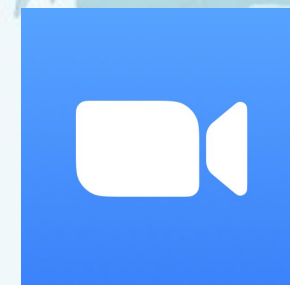
【HYGGE 小手作表心意】

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 8 月或之前，
歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。



保良局黃祐祥紀念耆暉中心

*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
3/8	4/8	5/8
09:00 桌球・匯 02:00 桌球・匯	10:00 品茗大使_品茗樂 02:00 攝影小組	10:00 芳療大使聚會 02:00 血壓測量站
10/8	11/8	12/8
09:00 桌球・匯 - 分組賽 02:00 桌球・匯 - 分組賽	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 米蘭牌借用時段	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 血壓測量站
17/8	18/8	19/8
09:00 桌球・匯 - 盃賽 02:00 桌球・匯 - 盃賽	10:00 8 月壽星時段 02:30 耆暉小丑	10:15 衛生署講座 02:00 中心委員會 02:00 血壓測量站
24/8	25/8	26/8
09:00 桌球・匯 02:00 桌球・匯	09:00 康盛・健檢服務 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
31/8		
09:00 桌球・匯 02:00 桌球・匯		

2026 年 8 月

星期四	星期五	星期六
		1/8
		10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段
6/8	7/8	8/8
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 02:35 飛鏢・匯	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 米蘭牌借用時段
13/8	14/8	15/8
10:00 電競・匯(太鼓) 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 電競・匯(F1 賽車) 01:30 飛鏢・匯 02:35 飛鏢・匯	10:00 玩具圖書館 02:30 NC 支援小組_穴位
20/8	21/8	22/8
09:00 耆青連心樂融融 02:30 護老加油站	10:00 電競・匯(F1 賽車) 01:30 飛鏢・匯 02:35 飛鏢・匯	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 NC 支援小組_手工
27/8	28/8	29/8
10:00 長者防跌講座 02:30 HYGGE CAFE 咖啡義工組	10:00 電競・匯(F1 賽車) 01:30 飛鏢・匯 02:35 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

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。