



暴雨訊號 / 颱風訊號		中心開放	中心班組活動	戶外活動
	黃色暴雨 / 1 號風球	T1	✓	✓
	紅色暴雨 / 3 號風球	⊥3	✓	X
	黑色暴雨 / 8 號風球或以上	▽8	X	X

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。

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 4 『服務單位所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。』

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、江愷榮、車善緻、勞珮雯、全柏嘉、黃詠彤、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

護老
補給站

認識精神虐待

精神虐待是指危害或損害長者心理健康的行為及/或態度，例如羞辱、喝罵、孤立、令長者長期陷於恐懼中、侵犯長者的私隱，及在不必要的情況下限制長者的活動範圍或活動自由等。

怎樣可留意到長者受到精神虐待？

- 長者情緒及行為出現下列情況：
- 非常被動
- 常表現得驚惶失措
- 害怕照顧者
- 避免與人接觸
- 有抑鬱傾向
- 情緒波動
- 企圖自殺
- 歇斯底里



以上所列的行為或跡象，並非一定是虐待長者的證據，但當這些表徵出現時，大家應提高警覺，多關注長者的情況，如有需要，應盡快向有關專業人士(例如社工、醫護人員、警方等)尋求協助。

【護老者的啟示】在照顧上面對困難時，除了可以與其他照顧者交流和分享經驗外，如有任何查詢可以致電或到中心尋求支援。

資料來源：社會福利署「保護長者-免受精神虐待」小冊子
詳細資料可查閱小冊子

【各位護老者在照顧長者的時候，可能都會遇到一些困難或能力建議護老者可參加中心護老減壓活動，強化護老知識。如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。】

「與你尋人」計劃 2.0 簡介會

「與你尋人」是東九龍總區失蹤人口調查組於 SOLE GOOD 計劃下推出的第二個項目。計劃針對社會上高風險及潛在的迷途長者，並根據長者家人使用的智能電話型號，向其長者派發合適的定位裝置。受惠長者及其家人能通過科技產品帶來的便利，避免長者走失。一旦走失，亦能令家人及警方迅速而有效地尋回迷途長者，讓長者盡快回到家人身邊。

內容：東九龍總區失蹤人口調查組於中心講解「與你尋人」計劃 2.0

日期：10月8日(星期六)

時間：上午10時至11時30分

對象：患有早期認知障礙症/認知障礙症長者及其家人

地點：本中心

名額：20人

報名：有興趣可向林先生報名，中心職員會致電或在中心了解參加者資格。

備註：

1. 家人在報名時需要提供手機電話型號。
2. 參加者可於簡介會後自行決定是否參加計劃。
3. 參加計劃需簽署同意書，並提交長者及家人身份證明文件。

中心新面孔

大家好呀!我是新來的實習社工，大家可以叫我做阿羊或者羊伯。

我好傾得架!如果有咩想同我講我都會聽架~遲 D 我都會做個小組或者活動，希望大家捧下場喇!同埋今次是我和紫瑩姑娘第一次實習，請大家多多支持呀~

大家好，我係實習社工紫瑩姑娘。希望實習期間可以有多啲機會認識同了解大家更多，大家喺中心見到我，可以隨時同我打招呼或傾計㗎~



【會員個人資料定期更新】

溫馨提示：

如果你個人資料有更改，請務必致電中心通知中心職員

中心電話：2702 3434



居民狀況：獨居、子女共住...



經濟狀況：高額長生津、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10月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。



【重新整理本中心「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。

為了配合「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。

服務對象要求：(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。

備註：1. 每次的受惠名額如超出人數，將會以抽籤形式進行。

2. 本名單持續登記，如有疑問歡迎向中心查詢。



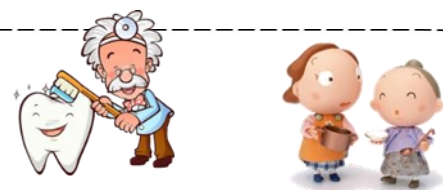
*只顯示活動「開始時間」及「簡稱」，如有需要，請閱通訊或海報內容。

星期一	星期二	星期三
3/10	4/10	5/10
10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂 A 03:00 桌球樂 B	公眾假期	10:00 驗血糖大行動 02:45 長者學苑(戶外) 03:30 智「Smart」外展 義工訓練
10/10	11/10	12/10
10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段	10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 攝影小組 02:30 血壓小組	10:15 衛生署講座 02:45 長者學苑(戶外) 03:30 智「Smart」外展 義工訓練
17/10	18/10	19/10
10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂 A 03:00 桌球樂 B	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:30 小丑聚會	10:00 米蘭牌借用時段 02:45 長者學苑(戶外) 03:30 智「Smart」外展 義工訓練
24/10	25/10	26/10
10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 03:00 政義耆談	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:00 攝影小組	10:00 月聚天 02:00 中心委員會 02:45 長者學苑(戶外) 03:30 智「Smart」外展 義工訓練
31/10		
10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂 A 03:00 桌球樂 B		

星期四	星期五	星期六
6/10	7/10	8/10
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 有品蟲蟲	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 飛鏢同學會 A 03:00 飛鏢同學會 B	10:00 與你尋人 2.0 簡介會 02:00 NC 支援小組_手工
13/10	14/10	15/10
10:00 有營標籤你知幾多? 02:30 芳療大使聚會	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 飛鏢同學會 A 03:00 飛鏢同學會 B	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段
20/10	21/10	22/10
10:00 7-9 月左鄰右里聚會 02:30 伸展運動郁多 D	10:00 驗血糖大行動 02:00 飛鏢同學會 A 03:00 飛鏢同學會 B	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 02:00 桌球借用時段
27/10	28/10	29/10
11:00 流感針 02:30 智健耆兵義工組	10:00 驗血糖大行動 02:00 飛鏢同學會 A 03:00 飛鏢同學會 B	10:00 玩具圖書館 02:00 NC 支援小組_穴位 02:30 退休前計劃_ 興趣發展

中心持續為有需要人士辦理及申請以下計劃，如有需要請與中心職員查詢及預約申請：

1. 關愛基金『長者牙科服務資助』項目
2. 有機上網基層長者上網服務優惠計劃



提提你:每月壽星_溫馨獻禮

9 月份壽星，請於 10 月 10 日之前帶同會員證到中心領取生日禮物，逾期作自動放棄論。會員可自行到取或請親友代領，但必須帶同有效會員證。

桌球樂 A、B

日期：10月3、17、31日(星期一)
時間：下午2時至3時(A組)
下午3時至4時(B組)
內容：學習及練習桌球
對象：只限已預先登記的參加者
備註：參加者需衡量自己身體健康狀況
負責同事：林生

驗血糖大行動

日期：10月5日(星期三)
10月21、28日(星期五)
時間：上午10時至12時
內容：透過驗血糖，了解自己的身體狀況
對象：有效會員
負責同事：黃姑娘
備註：參加者需留意，餐後2小時才可進行此活動

智「Smart」外展義工訓練

日期：10月5、12、19、26日(星期三)
時間：下午3時30分至4時30分
內容：教授長者使用手機軟件及科技產品
對象：只限已報名組員
負責同事：江生

有品蟲蟲

日期：10月6日(星期四)
時間：下午2時30分至4時
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、車姑娘

飛鏢同學會 A、B

日期：10月7、14、21、28日(星期五)
時間：【A班】下午2時至3時
【B班】下午3時至4時
內容：練習飛鏢技巧
對象：只限飛鏢同學會組員
負責同事：林生、車姑娘

NC 支援小組

日期：10月8日(星期六)_手工
10月29日(星期六)_穴位
時間：下午2時至3時
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、勞勞

攝影小組

日期：10月11、25日(星期二)
時間：下午2時至3時
內容：教授攝影技巧
對象：只限已登記攝影組組員
負責同事：全姑娘、車姑娘

血壓小組

日期：10月11日(星期二)
時間：下午2時30分至3時30分
內容：教授血壓小知識
對象：只限血壓小組組員
負責同事：黃姑娘

註:1. 以上安排只適用於疫情穩定的狀況。
2. 如受疫情影響，班組活動將會暫停或延期，請留意中心通知。

芳療大使聚會

日期：10月13日(星期四)
時間：下午2時30分至3時30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：勞勞

玩具圖書館

日期：10月15、22、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：只限已預先登記的參加者
負責同事：林生

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：10月18、25日(星期二)
時間：【A班】上午9時15分至10時15分
【B班】上午10時30分至11時30分
內容：配合音樂訓練手腳協調
對象：只限舞蹈篇組員
負責同事：勞勞

耆暉小丑

日期：10月18日(星期二)
時間：下午2時30分至4時
內容：教授小丑技能
對象：只限耆暉小丑組員
負責同事：林生

7-9月左鄰右里聚會

日期：10月20日(星期四)
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7-9月登記的有效義工
負責同事：鄭姑娘

家中寶·樂活同行

日期：10月22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

政義耆談

日期：10月24日(星期一)
時間：下午3時至4時
內容：與組員討論現時長者福利政策
對象：只限政義耆談組員
負責同事：江生

10月月聚天

日期：10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：有興趣當日出席
負責同事：鄭姑娘

中心委員會

日期：10月26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：10月27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

註:1. 以上安排只適用於疫情穩定的狀況。
2. 如受疫情影響，班組活動將會暫停或延期，請留意中心通知。

退休前計劃_興趣發展

日期：10月29日(星期六)

時間：下午2時30分至3時30分

內容：分享退休後的經濟規劃

對象：只限55-59歲將退休或剛退休人士

負責同事：林先生

註：1. 以上安排只適用於疫情穩定的狀況。
2. 如受疫情影響，班組活動將會暫停或延期，請留意中心通知。

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。

飯堂購票程序

有興趣購買飯票的金咭會員，請參考中心海報，並於截止日期前遞交飯票。

飯堂餐膳領取時間

~ 早上11時45分

社區飯堂服務計劃

時間	款式	取餐日期
清翠素食 (有時限計劃)	素菜、湯水、 水果及白飯	星期三、五
凍餐	速凍饅	星期一、四

「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。



因疫情關係，為配合政府「避免大量服務使用者相互接觸及感染」的抗疫策略，中心e体健服務只能接受預約及有職員操作下才能使用設備。

時段為20分鐘一節，每次使用後中心會即時清潔及消毒，讓下位使用者可以安心使用。如需使用敬請與中心職員預約。



預約「玩具圖書館」活動

因疫情關係，為配合政府「避免大量服務使用者相互接觸及感染」的抗疫策略，中心玩具圖書館活動現只能接受預約參與。玩具每次使用後中心會即時清潔及消毒，讓下位使用者可以安心使用。

日期：10月15、22、29日(星期六)

時間：上午10時至11時正

地點：本中心

名額：每節12人

報名：10月14日下午2時正截止，如每節人數超過12人，將於10月14日下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

【如有興趣參與，可與中心職員林生報名】





體適能知多 D

今期同大家講正確運動五步驟，避免運動傷害！

正確運動五步驟，健康瘦身不受傷

正確運動五步驟 健康瘦身不受傷



暖身+伸展

快走或騎室內單車約 10 分鐘

肌力運動

每個動作三至四組 (練線條)

有氧運動

漸漸加速至心跳 130 下/分鐘 (消脂肪)

緩和+擦汗

漸漸減速至停下

認真拉筋

針對運動用到的肌群來伸展

步驟一：動態暖身

動態暖身可以讓我們的肌肉活動起來，避免突然的動作造成傷害。一些簡單的有氧運動都可做為動態暖身，像是快走 10 分鐘或是騎室內腳踏車 10 分鐘等等，讓身體有熱起來的感覺，對於預防運動傷害很有幫助。

步驟二：肌力運動

鍛鍊特定肌群的肌力運動，能夠讓線條更加窈窕緊實，不再總是鬆垮垮地很不美觀；而且強健的肌力能讓我們充滿活力、不易疲倦或腰酸背痛！

如果是要讓身體線條更好看，多半會以鍛鍊肌耐力為主。不需要一味追求重量，先把動作做正確比較重要，否則只是事倍功半、甚至造成運動傷害。

步驟三：有氧運動

以消脂肪為主的有氧運動，重點在於心跳維持在每分鐘 130 下左右（大概是說話但不能順暢唱歌的感覺）、持續運動 30 分鐘以上、一個禮拜累積至少 150 分鐘。

如果沒有要做肌力運動，那麼可以先活動關節、以低阻力低速度做為暖身，然後開始有氧運動。

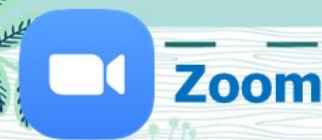
步驟四：緩和+擦汗

有氧運動接近尾聲時，降低阻力和速度，讓心跳和呼吸漸漸平緩下來；並且用乾淨的毛巾擦乾汗水，對皮膚比較好，也可避免吹風著涼。如果想要洗澡，建議間隔半小時左右，水溫不要太冷或太熱。

步驟五：認真拉筋

前面步驟中使用到的肌群，最後一定要好好拉筋，能夠減少痠痛、讓肌肉線條更好看。若是覺得肚子很餓，可以吃一些低脂蛋白質，像是無糖豆漿、雞胸肉等等。

資料來源：ifit 愛瘦身 <https://www.i-fit.com.tw/context/99.html>



收集會員使用Zoom資料庫

在疫情期間，知悉有不少會員學懂以 Zoom 進行視像小組/活動，

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。



衛生署講座_記憶與你長者常見皮膚問題的護理

由衛生署外展護士講解長者常遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及其治理方法。

日期：10月12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10月11日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於10月11日下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

負責同事：勞勞

有營標籤你知幾多?

認識預先包裝食物的營養標籤及閱讀營養標籤的技巧。

日期：10月13日(星期四)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

名額：15人

報名方法：即日起至10月12日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於10月12日下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

負責同事：黃姑娘

伸展運動郁多 D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。

日期：10月20日(星期四)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

名額：7人

報名方法：即日起至10月17日中午12時截止報名，如人數多於7人，將於10月17日下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

備註：1. 參加者請自備大毛巾及洗面巾各一條。

2. 參加者有需要坐瑜珈墊進行運動。

負責同事：勞勞

