

## 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/黃雨 	✓	✓	✗
⬇️8 8 號風球/黃雨 	✗	✗	✗

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

### 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/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、標準 5 評估、調派及紀律處分守則。』

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](mailto:wycm.nec@poleungkuk.org.hk)

電話：2702 3434 傳真：2706 4361



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局黃祐祥紀念耆暉中心

二零二二年十一月份通訊

護老  
補給站

## 「老有所為日」和「長者日」

社會福利署在 2020 年開始將每年 11 月的第一個星期四定為「老有所為日」。今年的「老有所為日」將會在 11 月 3 日(星期四)進行，為進一步推廣「老有所為」精神，鼓勵更多長者發揮所長，服務社會。

另外，長者日的由來是源於香港社會服務聯會欲推動敬老、愛老及尊老文化，促進社會人士關心長者的需要，所以自 1979 年開始，將每年十一月第三個星期日定為「長者日」，舉辦各項活動。

本中心亦會於 11 月 19 日(星期六)於中心舉行響應活動，詳情可參閱內文。

最後，敬請各位護老者及老友記踴躍支持。中心亦在此順祝各位老友記，老有所為日及長者日快樂。



### 【護老者的啟示】

作為護老者，可以在「老有所為日」及「長者日」為長者作出甚麼安排?以下是一些建議:

#### ☺ 老有所為日 ☺

☞特別在「老有所為日」鼓勵長者發揮所長，陪伴長者做一些該長者能力所及的事項或活動。例如，與長者在公園散步，定下目標主動向 3 位途人或街坊展現笑容，說聲早安，散發正能量。

#### ☺ 長者日 ☺

☞為長者精心安排一些活動，表達關愛。例如，安排一次家庭聚餐，並鼓勵親朋在席間向長者表達由衷的謝意。



資料來源：「社會服務聯會」→「長者日」  
【如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。】



# 長者快樂故事

「江崎，入嚟啦！」聽喊聲，抬頭眼望我就見明姐，她招手讓我領取抽籤中獎的小禮物，親切的喊聲讓我開心，她真是好記性。

霍淑明，我們都親切喊她「明姐」，她是黃祐祥紀念中心最資深的員工之一，一直默默地服務着我們。記得疫情之前，我做義工接送一位老年認知障礙症患者去上課，每次下課後要乘巴士返回翠林，送他到中心吃晚餐，往往回到中心晚餐結束時間早已過去，可是每次都能見到明姐，我知道她在等着這位長者，使我可以安心回家做飯，明姐任勞任怨。

平日明姐和阿鳳常常站在中心門口接待我們，工作不乏瑣碎和繁雜，她們風雨無阻臉上滿是笑容，洋溢着溫情同和藹可親嘅聲調招呼每位老友記。

為她們的辛勞、熱情細緻地工作給讚!讚!讚!

中心會員 王江崎

## 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。

### 【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...

### 會員續證

如老友記會員證上顯示有效期為 11 月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。

緊急聯絡人資料

電話/地址...



## 中心新面孔

大家好，我係新嚟嘅實習社工，大家可以叫我 LuLu 或者璐璐。我平時會扎住丸子頭，我生得好高架！歡迎大家嚟搵我傾計啊~



實習社工 柳曉璐

大家好呀！我係新嚟嘅實習社工呀，我叫蘋果，初初到步，還請多多指教！我個人好多講野嘍，所以歡迎大家隨時嚟搵我傾計同玩啦!



實習社工 馬寧勵

各位老友記！我係港專的實習社工學生，我姓梁，可以叫我呀昌。將會實習到明年，祝願大家身體健康！



實習社工 梁錦昌

## 【持續更新本中心「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. 本名單持續登記及更新，如有資料更新或疑問，請聯絡中心職員。

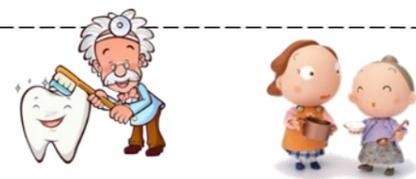


\*只顯示活動「開始時間」及「簡稱」，如有需要，請閱通訊或海報內容。

星期一	星期二	星期三
	<b>1/11</b>	<b>2/11</b>
	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:30 自得耆樂	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段
<b>7/11</b>	<b>8/11</b>	<b>9/11</b>
10:00 伸展運動郁多 D 02:00 桌球樂 A 02:30 擁抱健康簡介會	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:00 攝影小組 02:30 小丑聚會 02:30 自得耆樂	10:15 衛生署講座 02:30 血壓小組 02:30 轉動腦筋大聯盟
<b>14/11</b>	<b>15/11</b>	<b>16/11</b>
08:15 擁抱健康 10:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球樂	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 自得耆樂	10:00 善生工作坊 02:30 轉動腦筋大聯盟
<b>21/11</b>	<b>22/11</b>	<b>23/11</b>
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 小丑聚會 02:30 自得耆樂	08:15 擁抱健康 10:00 米蘭牌借用時段 02:30 轉動腦筋大聯盟
<b>28/11</b>	<b>29/11</b>	<b>30/11</b>
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球樂	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 03:00 政義耆談	10:00 月聚天 02:00 中心委員會 02:30 轉動腦筋大聯盟

星期四	星期五	星期六
<b>3/11</b>	<b>4/11</b>	<b>5/11</b>
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	10:00 玩具圖書館 10:00 親善大使聚會 02:00 NC 支援小組_手工
<b>10/11</b>	<b>11/11</b>	<b>12/11</b>
08:15 擁抱健康 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 飛鏢同學會	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段
<b>17/11</b>	<b>18/11</b>	<b>19/11</b>
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 健樂精「齡」	10:00 「智」醒係你 02:00 飛鏢同學會	10:00 長者日活動 02:00 退休規劃_經濟規劃
<b>24/11</b>	<b>25/11</b>	<b>26/11</b>
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 智健耆兵義工組 02:30 健樂精「齡」	10:00 「智」醒係你 02:00 飛鏢同學會	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
		

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：



關愛基金「長者牙科服務資助」項目

### 提提你:每月壽星\_溫馨獻禮

10月份壽星，請於11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。

### 體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：11月1、8、29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

### 自得耆樂

日期：11月1、8、15、22日(星期二)  
時間：下午2時30分至3時30分  
內容：學習保健及減壓的居家簡易活動  
對象：只限自得耆樂組員  
負責同事：何姑娘(實習社工)

### 有品蟲蟲

日期：11月3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

日期：11月4、11、18、25日(星期五)  
時間：下午2時至3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

### 親善大使聚會

日期：11月5日(星期六)  
時間：上午10時至11時  
內容：傾談探訪技巧和分工  
對象：只限親善大使組員  
負責同事：鄭姑娘

### NC 支援小組\_手工

日期：11月5日(星期六)  
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：勞姑娘

### 擁抱健康簡介會

日期：11月7日(星期一)  
時間：下午2時30分至3時30分  
內容：講解「擁抱健康」身體檢查活動  
對象：成功中籤的參加者  
負責同事：黃姑娘、勞勞

### 桌球樂

日期：11月7、14、28日(星期一)  
時間：下午2時至3時  
內容：學習及練習桌球  
對象：只限桌球樂組員  
備註：參加者需衡量自己身體健康狀況  
負責同事：林生

### 耆暉小丑

日期：11月8、22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

### 攝影小組

日期：11月8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

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。

### 血壓小組

日期：11月9日(星期三)  
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

### 轉動腦筋大聯盟

日期：11月9、16、23、30日(星期三)  
時間：下午2時30分至3時30分  
內容：透過不同遊戲增強腦部活動，從生活中認識不同訓練腦部技巧  
對象：懷疑患有初期「認知障礙症」的有效會員(需透過蒙特利爾認知評估)  
負責同事：張先生(實習社工)

### 芳療大使聚會

日期：11月11日(星期五)  
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：勞勞

### 健樂精「齡」

日期：11月17、24日(星期四)  
時間：下午2時30分至3時30分  
內容：以遊戲方式學習及體驗不同的健康生活  
對象：只限健樂精「齡」組員  
負責同事：馬姑娘(實習社工)

### 「智」醒係你

日期：11月18、25日(星期五)  
時間：上午10時至11時  
內容：鍛鍊腦筋及學習在家恆常訓練的技巧  
對象：只限「智」醒係你組員  
備註：參加者為疑有初期「認知障礙症」徵狀，有需要可向柳姑娘查詢  
負責同事：柳姑娘(實習社工)

### 退休前計劃\_經濟規劃

日期：11月19日(星期六)  
時間：下午2時至3時  
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：江先生

### 智健耆兵義工組

日期：11月24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

### 家中寶·樂活同行

日期：11月26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

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。

## 政義耆談

日期：11月29日(星期二)  
 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

## 11月月聚天

日期：11月30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：11月30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

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。

### 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

\*註：只限中心服務範圍內的有效金咭會員



## 「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

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：11月5、12、26日(星期六)

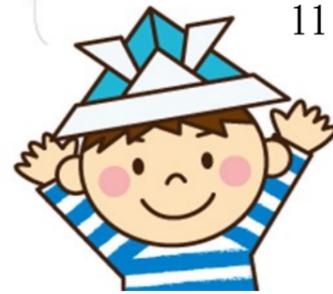
時間：上午10時至11時正

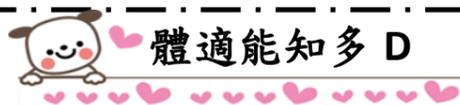
地點：本中心

名額：每節12人

報名：11月2日下午2時正截止，如每節人數超過12人，將於11月2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】





今期要考下大家對運動前暖身小問題先？

## 大家對運動前應確實要暖身認識是？

### 考考你

- 運動前的暖身，選擇下列哪一種動作較好呢？
  - 開合跳(動態)
  - 金雞獨立拉大腿的筋(靜態)
  - 深蹲
- 關於「肌力運動」的觀念，何者錯誤？
  - 時間較短、強度較高
  - 可雕塑特定部位
  - 不須暖身即可進行



### 答案係。。。

#### 1. 【A 開合跳(動態)】

運動前進行「動態伸展」，有助於提高肌肉溫度、心跳率及靈活度，減少運動傷害的風險。運動前，建議先簡單活動全身關節，再進行約十分鐘的動態伸展，如開合跳、高抬腿跑、踢臀跑皆是不錯的選擇喔！

#### 2. 【C 不須暖身即可進行】

進行任何運動前都應確實「暖身」，避免肌肉拉傷等運動傷害喔！「時間短、强度高」的肌力運動，除了可以雕塑「身體曲線」，對於提升肌肉量、打造「易瘦體質」也相當有幫助。

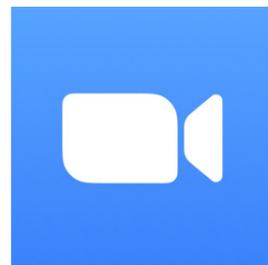
《今次問題唔知難唔難到大家呢？下期同大家講下動態同靜態伸展你又做對嗎？》

資料來源：ifit 愛瘦身

問題一：<https://www.i-fit.com.tw/context/939.html> 問題二：<https://www.i-fit.com.tw/context/669.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。



## 伸展運動郁多 D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。

日期：11月7日(星期一)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

名額：7人

報名方法：即日起至11月4日中午12時截止報名，如人數多於7人，將於11月4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



## 衛生署講座 認識抑鬱症

由衛生署外展護士講解認識抑鬱症和長者抑鬱及掌握處理抑鬱情緒的方法及護老者如何協助抑鬱長者預防長者自殺(護老者適用)。

日期：11月9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11月8日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於11月8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

## 「善待自己·人我復和-擁抱希望」

由華永會派員到中心為長者傳遞「正向的生命信念」。

日期：11月16日(星期三)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

名額：12人

報名方法：即日起至11月11日中午12時截止報名，如人數多於12人將於11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：鄭姑娘

## 長者日活動

透過攤位遊戲與長者迎接長者日。

日期：11月19日(星期六)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

名額：不限

報名方法：即場參與。

