

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。



黃祐祥紀念耆暉中心

大家可以使用
二維碼(QR CODE)
進入本中心網頁

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 『服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓標準6 服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。』

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



保良局
PO LEUNG KUK

保良局黃祐祥紀念耆暉中心

二零二二年十二月份通訊

護老
補給站

寒冬保暖



冬天快到，天氣開始轉涼，大家都要做好足夠的禦寒措施，避免患上感冒。以下亦有 5 個保暖方法帮助大家省錢保暖。

1. 穿多層保暖 吸濕排汗衣物最禦寒
2. 頭和身體要保暖 在家穿襪子拖鞋
3. 封住風口縫隙 房間中心最暖和
4. 暖爐不會起痔瘡 身體保濕要兼顧
5. 在家烹飪多運動 喝酒無法助暖身



溫馨提醒，冬天不僅在外要做好保暖，在家也不能掉以輕心，畢竟我們待在室內的時間相較會更長，只有讓身體維持在舒服的溫度，才不容易感冒或生病。

【護老者的啟示】

寒冷天氣下長者如未有妥善保暖，或會患上低溫症，導致身體機能下降，甚至死亡。所以，護老者們記緊多些關顧你身邊的長者，關注長者是否有足夠的禦寒知識，你對長者的關愛亦能於寒冬為長者送上一份暖意。

資料來源：「Hello 醫師」→「健康百科」→「健康知識/常識」→
「您做對了嗎？冬天保暖 5 個省錢撇步」

網頁：<https://helloyishi.com.tw/health/general-health-knowledge/5-keeping-warm-tips-and-myths-during-winter/>

【如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。】



義工招募

中心招募不同義工，有興趣可向林先生查詢及報名。

小丑義工

日期：每個月第一及第三個星期二（集會及訓練）

時間：下午 2 時 30 分至 4 時

內容：透過學習扭氣球、扯鈴、轉碟、魔術等小丑技能，舉辦不同的義工表演或服務。

對象：有效金咭會員

智健耆兵義工

日期：每個月最後一個星期四（聚會）

時間：下午 2 時 30 分至 3 時 30 分

內容：透過學習不同認知遊戲，舉辦認知訓練活動，活動大多數在星期六早上 10 時至 11 時舉行。

對象：有效金咭會員

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...

經濟狀態：長者生活津貼、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 12 月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。



中心斜台增繕工程事宜



就中心「申請進行中心門外斜台及補回旁邊防滑磚增繕工程」，於 2022 年 10 月 28 日獲翠林邨法團批准增繕工程，而中心已於 11 月 14 至 16 日順利完成整個工程。



(拆除黃色引路徑工程過程)



(補回同級防滑磚)

【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。



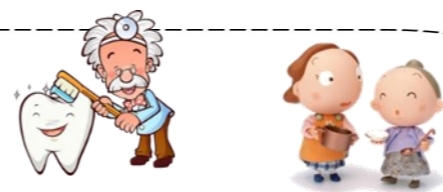
*只顯示活動「開始時間」及「簡稱」，如有需要，請閱通訊或海報內容。

星期一	星期二	星期三
5/12	6/12	7/12
10:00 桌球借用時段 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 02:30 小丑聚會	10:15 衛生署講座 02:30 轉動腦筋大聯盟
12/12	13/12	14/12
10:00 頌鉢體驗班(2) 02:00 桌球借用時段	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 地區安老探訪_冬至 02:00 中心委員會
19/12	20/12	21/12
10:00 頌鉢體驗班(2) 02:00 桌球樂	10:00 桌球借用時段 10:00 米蘭牌借用時段 02:30 小丑聚會	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段
26/12	27/12	28/12
公眾假期	公眾假期	10:00 月聚天 02:30 政義耆談

星期四	星期五	星期六
1/12	2/12	3/12
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 玩具圖書館 02:00 NC 支援小組_手工
8/12	9/12	10/12
10:00 樂活一族 10:00 伸展運動郁多 D 02:30 有品蟲蟲 02:30 健樂精「齡」	10:00 「智」醒係你 02:00 飛鏢同學會 02:30 芳療大使聚會	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
15/12	16/12	17/12
10:00 樂活一族 10:00 米蘭牌借用時段 02:00 繽紛樂聖誕 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 02:30 血壓小組 02:30 護老減壓有方法
22/12	23/12	24/12
10:00 樂活一族 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 02:30 E 体健簡介會
29/12	30/12	31/12
10:00 樂活一族 10:00 保良局服飾日 02:30 智健耆兵義工組	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 飛鏢同學會	10:00 玩具圖書館 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

11 月份壽星，請於 12 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。

健樂精「齡」

日期：12月1、8、15、22日(星期四)
時間：下午2時30分至3時30分
內容：透過遊戲培養在生理上健康的生活模式
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：12月2、9、16、23日(星期五)
時間：上午10時至11時
內容：透過記憶力訓練以助適應生活
對象：只限「智」醒係你組員
負責同事：柳姑娘(實習社工)

飛鏢同學會

日期：12月2、9、16、23、30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

玩具圖書館

日期：12月3、10、17、24、31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

NC 支援小組_手工

日期：12月3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：勞勞

桌球樂

日期：12月5、19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

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：12月6、13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：12月6、20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

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。

轉動腦筋大聯盟

日期：12月7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：只限轉動腦筋大聯盟組員
負責同事：張先生(實習社工)

樂活一族

日期：12月8、15、22、29日(星期四)
時間：上午10時至11時
內容：透過參與小組遊戲發展長者身心健康
對象：有效金咭會員
負責同事：梁先生(實習社工)

有品蟲蟲

日期：12月8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

芳療大使聚會

日期：12月9日(星期五)
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

家中寶·樂活同行

日期：12月10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

攝影小組

日期：12月13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

中心委員會

日期：12月14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

護老減壓有方法

日期：12月17日(星期六)
時間：下午2時30分至3時30分
內容：與護老者們分享正向思維以達致減壓的方法
對象：護老者
負責同事：江先生

血壓小組

日期：12月17日(星期六)
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

e 體健推廣日

日期：12月24日(星期六)
時間：下午2時30分至3時30分
內容：教授e 體健設施使用方法及登記
對象：未曾登記E 體健服務的有效金咭會員
負責同事：黃姑娘

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。

12月月聚天

政義耆談

日期：12月28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：中心會員

負責同事：鄭姑娘

日期：12月28日(星期三)

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

智健耆兵義工組

日期：12月29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

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。

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！」

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。

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



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體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

內容：由中心義工舉辦不同的健腦遊戲，與參加者鍛鍊腦筋

日期：12月3、10、17、24、31日(星期六)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

名額：15人(歡迎60歲以上的疑有初期認知障礙的長者參與)

報名：12月1日下午2時正截止，如每節人數超過15人，將於
12月1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】



保良局服飾日之「彩虹人生」

一年一度保良局服飾日又嚟啦~是次主題為「彩虹人生」，歡迎大家當日可應主題以
「彩虹」7種顏色當中嘅3種顏色搭配服飾到中心參與活動，便可獲贈小禮物一份，
當日亦另設有活動/工作坊可捐款，所籌得的善款作中心推廣服務用途。

日期：2022年12月29日(星期四)

時間：上午10時至11時30分

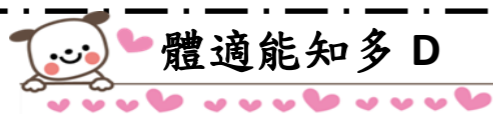
對象：中心會員

地點：本中心

備註：歡迎各會員當日按時到中心參與

負責同事：勞勞





運動前同後都要做伸展，你識得分嗎？

運動時的「動態 v.s. 靜態」伸展，你做對嗎？

運動前



動態伸展
Ex.高抬腿、開合跳



運動



運動後



靜態伸展
針對所鍛鍊的肌群

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、強度高」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 <https://www.i-fit.com.tw/context/931.html>

衛生署講座 肥胖的疑惑

由衛生署外展護士講解肥胖的定義，及怎樣才知道自己是否過重或肥胖及肥胖與健康的關係及減肥的要點及坊間對減肥的謬誤。

日期：12月7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

對象：有效金咭會員

報名方法：即日起至12月6日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於12月6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

伸展運動郁多 D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。

日期：12月8日(星期四)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

名額：7人

對象：有效金咭會員

報名方法：即日起至12月5日中午12時截止報名，如人數多於7人，將於12月5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



頌鉢體驗班(2)

由頌鉢導師講解頌鉢由來，並如何透過課程可於繁忙中得到放鬆時間。

日期：12月12、19日及1月9、16日(星期一)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

名額：7人

對象：有效金咭會員

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

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。



繽紛樂聖誕

透過遊戲及神秘小嘉賓，與大家一同迎接聖誕節。

日期：12月15日(星期四)

時間：下午2時至3時

地點：本中心

名額：20人

對象：有效金咭會員

報名方法：即日起至12月9日中午12時截止報名，如人數多於20人，將於12月9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

