

## 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  
標準 7 『服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。』

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

二零二三年一月份通訊

護老  
補給站

## 提防衛生署電話騙案

近日，有不法之徒透過 Whatsapp 軟件或來電訛稱衛生署人員。內容指出大數據檢查到市民的行程碼是疑似密切接觸者，或者涉及新冠病毒管制物品、郵寄物品等，要求市民加騙徒的 WhatsApp，並以作核對之用。騙徒甚至會以衛生署的真實查詢電話和地址等，試圖混合其虛構人員名字及工作編號，進行詐騙。經查後，確認該些來電或電郵並非由衛生署人員發出。

### 警方呼籲

- 若未核實發短訊者的身分時，切勿點擊短訊內的超連結或提供任何個人敏感性資料，如銀行戶口資料；
- 衛生署如需要聯絡市民，會提供相關資料以核實雙方的身分；
- 衛生署人員不會要求市民提供任何敏感的個人資料，如銀行帳戶資料及密碼；
- 提醒身邊親友提防受騙；
- 如接到「+852」字頭的陌生來電，即表示該來電是假扮本地來電，很可能是詐騙電話。
- 市民如收到上述的懷疑虛假電話或電郵，要提高警覺，切勿跟從來電者或寄件人提出的任何指示。
- 如有任何懷疑，可致電「防騙易 18222」熱線查詢或向警方舉報。

### 【護老者的啟示】

作為護老者嘅你，有無諗過身邊嘅長者會受騙呢？所以各位護老者應不時提醒長者主動關心他們，向他們發送防騙資訊，就有機會阻止騙案發生。此外，各護老者亦可留意稍後中心就分享防騙訊息的活動，按需要參與學習。

資料來源：「再提提你：提防偽冒衛生署人員騙案」

網址：<https://www.adcc.gov.hk/zh-hk/alerts-detail/alerts-1550050176894509057.html>



「市民慎防偽冒衛生署電話或郵件」

網址：<https://www.adcc.gov.hk/zh-hk/alerts-detail/alerts-1546408510224605185.html>

【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 1 月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。

## 特別通告(一)

### 中心服務問卷調查大行動



中心服務問卷調查將於 2023 年 1 月 17 日至 1 月 19 日進行，中心將會按社聯指引隨機抽出會員編號 1-2831 的會員，由中心職員以電話形式個別邀請會員到中心取小票，並按指定日期到中心，中心職員或實習同學將協助填寫問卷，完成問卷調查後將獲禮物乙份，多謝各位的寶貴意見。

## 離別感言

各位老友記，話咁快實習期已完結喇，好開心係度實習，認識大家，分享你哋嘅故事俾我聽。祝大家常掛笑臉，身體健康!

實習社工 張志楊

話咁快就 12 月啦，轉眼我嘅實習期差唔多告一段落啦。好開心喺中心認識到各位老友記，感謝你哋日常對我嘅關心同鼓勵，又願意同我分享日常生活同感受，令我呢個實習期間獲益良多。最後，祝大家身體健康，心想事成~

實習社工 何紫瑩

## 【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。



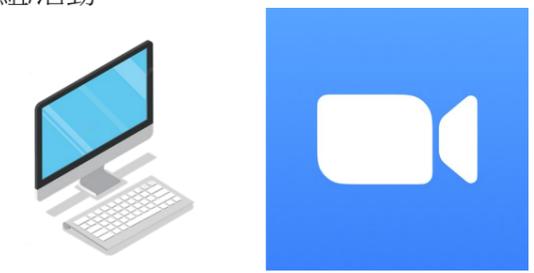
\*只顯示活動「開始時間」及「簡稱」，如有需要，請閱通訊或海報內容。

星期一	星期二	星期三
2/1	3/1	4/1
<b>公眾假期</b>	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
9/1	10/1	11/1
10:00 頌鉢體驗班(2) 02:00 桌球樂	10:00 伸展運動郁多 D 02:00 攝影小組 02:15 芳療大使聚會	10:15 衛生署講座 02:00 親善大使聚會 02:00 圓滿人生
16/1	17/1	18/1
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	中心問卷調查大行動 (全日) 02:00 圓滿人生	中心問卷調查大行動 (全日) 10:00 月聚天 02:00 中心委員會 02:30 擁抱健康簡介會
23/1	24/1	25/1
<b>公眾假期</b>	<b>公眾假期</b>	<b>公眾假期</b>
30/1	31/1	
10:00 頌鉢體驗班(3) 10:00 10-12 月 左鄰右里聚會 02:00 桌球樂 03:00 政義耆談	08:15 擁抱健康 09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:00 圓滿人生	

星期四	星期五	星期六
5/1	6/1	7/1
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 健樂精「齡」	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 玩具圖書館 02:00 NC 支援小組_穴位
12/1	13/1	14/1
10:00 頌鉢體驗班(2) 02:30 有品蟲蟲 02:30 血壓小組	10:00 樂活一族 02:00 飛鏢同學會	09:30 地區安老探訪 02:00 米蘭牌借用時段
19/1	20/1	21/1
中心問卷調查大行動 (全日) 10:00 樂活一族	09:00 耆義兵團 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
26/1	27/1	28/1
10:00 樂活一族 02:30 智健耆兵義工組	09:00 數碼長「腦」 02:00 飛鏢同學會	10:00 米蘭牌借用時段 03:00 退休前計劃_ 經濟規劃

**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。



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**

12 月份壽星，請於 1 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。

### 耆暉小丑

日期：1月3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

### 健樂精「齡」

日期：1月5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)

### NC 支援小組\_穴位

日期：1月7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：謝姑娘

### 頌鉢體驗班(2)

日期：1月9日(星期一)  
 1月12日(星期四)  
 時間：上午10時至11時  
 內容：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。  
 對象：只限頌鉢體驗班(2)組員  
 負責同事：勞姑娘

### 桌球樂

日期：1月9、30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

### 攝影小組

日期：1月10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

### 芳療大使聚會

日期：1月10日(星期二)  
 時間：下午2時15分至3時15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

### 親善大使聚會

日期：1月11日(星期三)  
 時間：下午2時至3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

### 有品蟲蟲

日期：1月12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

### 血壓小組

日期：1月12日(星期四)  
 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

### 樂活一族

日期：1月13日(星期五)  
 1月19、26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：只限樂活一族組員  
 負責同事：梁先生(實習社工)

### 飛鏢同學會

日期：1月13、20、27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

### 1月月聚天

日期：1月18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：1月18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

### 擁抱健康簡介會

日期：1月18日(星期三)  
 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

### 家中寶·樂活同行

日期：1月21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

### 智健耆兵義工組

日期：1月26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

### 退休前計劃\_經濟規劃

日期：1月28日(星期六)  
 時間：下午3時至4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

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。

## 10-12 月左鄰右里聚會

日期：1 月 30 日(星期一)  
 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 10-12 月登記的有效義工  
 負責同事：鄭姑娘

## 政義耆談

日期：1 月 30 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

## 體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：1 月 31 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

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
凍餐	速凍餅		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：1 月 7、21 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：1 月 5 日下午 2 時正截止，如每節人數超過 12 人，將於 1 月 5 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

如何選對的運動，膝頭才不會痛？

### 選對好運動 膝蓋不會痛



「運動會傷膝蓋，所以最好不要運動！」

各位是否都抱持著這種錯誤的觀念呢？認為運動對膝蓋的負荷過大，或是因為比較胖、本身膝蓋狀況不佳，一想到運動就搖頭？

事實上只要選對運動，即使膝蓋不好，也能靠運動增強抵抗力！

膝蓋軟骨磨損的原因有許多，如遺傳、年齡、體重過重，而保護軟骨的方式，除了適度補充營養保健品和減肥，運動也是不可或缺的！適當運動能促進軟骨細胞的新陳代謝，並加速關節周圍的循環，而且持續鍛鍊大腿肌肉，膝蓋負擔也會跟著降低，所以別再以為膝蓋不好就不能運動了。

不過，如爬山、上下樓梯，這類膝蓋彎曲度較大的運動；或是像籃球、跳繩、跳遠等，這些跳離地面且對膝蓋衝擊較大的運動，並不適合膝蓋較弱的人，長期下來不僅無法保護膝蓋，還可能造成膝蓋軟骨損傷。

建議膝蓋不好的朋友們可以多多游泳，年紀較大的長輩也可以進行「水中行走」，以較緩和的步伐來調整運動量。

倘若不喜歡或不能游泳，也可在家踩踩滑步機、騎室內腳踏車也是很好的選擇，邊看喜歡的影集邊運動，時間一下就過了，也不用擔心下雨天不能外出運動，非常方便。

《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/840.html>

### 伸展運動郁多 D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。

日期：1月10日(星期二)

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1月6日中午12時截止報名，如人數多於7人，將於1月6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 認識精神壓力

由衛生署外展護士講解精神壓力，找出壓力的源頭、認識長期壓力對身、心和社交健康的影響及辨識有效的減壓方法。

日期：1月11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1月10日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於1月10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

### 頌鉢體驗班(3)

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：1月30日及2月6、13、20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1月10日中午12時截止報名，如人數多於7人，將於1月10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