


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 	✓	✓	✓
L3 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。



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
標準 16 『服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。』

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、車善緻、蔡傳璋、勞珮雯、全柏嘉、
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

二零二三年十月份通訊

中心鼓勵各位長者平時應注意個人衛生，做好個人預防流感的措施。

生活需要「HYGGE」

HYGGE — 這個丹麥幸福生活哲學的詞語，相信大家在中心都能耳熟能詳。中心鼓勵各位長者能在日常預防流感，做到「舒適、安全、溫暖、感到被關愛」的生活。

1. 儘早注射流感疫苗
2. 使用洗手液洗手，做到「正確洗手五部曲」
3. 咳嗽時戴上口罩
4. 保持室內空氣流通
5. 如發現流感症狀，及早求醫
6. 生病時按醫生建議多加休息
7. 多關心親友的身體狀況



HYGGE小百科

中心一直推廣的「快樂七式」與 HYGGE 生活態度十分相關，建議大家可到「樂寬軒」的壁報上了解一下，從中獲得啟發^^

【HYGGE 小手作表心意】- 考考你

- ☺ 多謝大家對【HYGGE 小手作表心意】的支持，我們會善用大家交來的小星星作活動/服務用途。
- ☺ 鼓勵各有效會員參與我們的小遊戲，估一下我們的兩個「G」字收集箱內，共有多少顆愛心星星。最接近的 3 位朋友，會獲小禮物 1 份。

會員編號：_____ 兩個「G」字收集箱內的數量：_____

(請在 10 月 25 日或前交回)(公開數點安排：10 月 26 日 2 時 30 分)

2023-2024 擁抱健康 免費身體檢查服務



為會員安排全身檢查，以了解並及早辨識自身健康問題，使長者盡早診斷和治理，改善健康狀況。

地點:「時代醫療服務中心」九龍尖沙咀彌敦道 26 號 1302-05 室

集合地點:本中心



	簡介會	檢查身體	領取報告
第一組	6/10/2023 (五) 下午 2:30-3:30	10/10/2023 (二) 上午 8:15-11:30	18/10/2023 (三) 下午 2:30-4:45
第二組	27/10/2023 (五) 下午 2:30-3:30	31/10/2023 (二) 上午 8:15-11:30	8/11/2023 (三) 下午 2:30-4:45

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：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。



社區飯堂服務

只限有效「金咭會員」，

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	2023 年 9 月開始 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!



在中心一起學習不同的活動，並一起策劃不同的義工服務。

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

*****歡迎向林先生報名及查詢**

*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
2/10	3/10	4/10
公眾假期	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 小丑聚會	10:00 米蘭牌借用時段 03:00 長者學苑
9/10	10/10	11/10
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球借用時段 02:15 伸展運動郁多 D	08:15 擁抱健康_檢查 02:00 攝影義工組	10:15 衛生署講座 03:00 長者學苑
16/10	17/10	18/10
10:00 桌球借用時段 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 桌球樂	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 擁抱健康_取報告 03:00 長者學苑
23/10	24/10	25/10
公眾假期	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 月聚天 03:00 長者學苑
30/10	31/10	
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂	08:15 擁抱健康_檢查 01:30 小丑義工表演(外出) 02:30 政義耆談	

星期四	星期五	星期六
5/10	6/10	7/10
10:00 芳療大使聚會 02:30 有品蟲蟲	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 擁抱健康簡介會	10:00 玩具圖書館 02:00 NC 支援小組_穴位
12/10	13/10	14/10
10:30 流感針注射日 02:15 色彩人生	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 飛鏢同學會	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段
19/10	20/10	21/10
10:00 10月壽星時段_1 11:00 10月壽星時段_2 02:30 7-9月左鄰右里聚會	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 米蘭牌借用時段
26/10	27/10	28/10
10:00 中心委員會 11:00 親善大使聚會 02:30 智健耆兵義工組	10:00 護老加油站 02:30 擁抱健康簡介會	10:00 家中寶·樂活同行 02:30 NC 支援小組_芳療

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

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。

耆暉小丑

日期：10月3、24日(星期二)
10月31日(星期二_外出)
時間：下午2時30分至4時
下午1時30分至3時30分_(外出)
內容：共同學習小丑技能
對象：只限耆暉小丑組員
負責同事：林生

長者學苑

日期：10月4、11、18、25日(星期三)
時間：下午3時30分至5時
內容：學習手工及養生技巧
對象：只限已報名的會員
負責同事：鄭姑娘

飛鏢同學會

日期：10月13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：全姑娘

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：10月17、24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

芳療大使聚會

日期：10月5日(星期四)
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

有品蟲蟲

日期：10月5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

桌球樂

日期：10月17日(星期二)
10月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

7-9月左鄰右里之友聚會

日期：10月19日(星期四)
時間：下午2時30分至3時30分
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：工作人員已致電邀請之7-9月登記的有效義工
負責同事：鄭姑娘

玩具圖書館

日期：10月7、21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：有興趣可即場參與
負責同事：林生

NC 支援小組

日期：10月7日(星期六)_穴位
10月28日(星期六)_芳療
時間：下午2時至3時_穴位
下午2時30分至3時30分_芳療
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

10月月聚天

日期：10月25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(星期四)
時間：上午10時至11時
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

攝影義工小組

日期：10月10日(星期二)
時間：下午2時至下午3時
內容：分享交流攝影技巧及義工服務
對象：只限已登記攝影義工組組員
負責同事：全姑娘、車姑娘

色彩人生

日期：10月12日(星期四)
時間：下午2時15分至3時30分
內容：學習和諧粉彩技巧，其後發揮所長成為義務助教或導師。
對象：只限色彩人生組員
負責同事：車姑娘

親善大使聚會

日期：10月26日(星期四)
時間：上午11時至中午12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

智健耆兵義工組

日期：10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

家中寶·樂活同行

日期：10月28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31日(星期二)
時間：下午2時30分至3時30分
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：蔡先生

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。

HYGGE

【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



10 月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為 10 月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：10 月 19 日(星期四)

時間：上午 10 時至 10 時 45 分(第一場)

上午 11 時至 11 時 45 分(第二場)

地點：本中心

名額：每場 20 人

對象：中心 10 月份壽星會員

報名方法：即日起至 10 月 12 日中午 12 點截止報名。

負責同事：勞勞



「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。



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。

- 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)

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。





體適能知多 D

上次講解夏天運動要注意什麼其中三項，今期再同大家講下先？

夏日運動一定要知道的事



夏天運動水分流失較多，不必堅持一定要運動結束才補充，可於運動中稍做休息喝點水再繼續。若真的短時間內流汗過多，可適量補充溫鹽水、運動飲料，平衡身體電解質。



兜風游泳不悶熱

對於討厭流汗的人來說，夏季的「高溫」可能是阻礙運動的原因之一，但其實運動並非一定要把自己搞得黏答答才有效。

以游泳為例，將身體泡在水溫較低的泳池裡，即使來回游個好幾趟，身體還是涼涼的不會熱呼呼，可說是夏季最消暑的運動，而且可消耗的熱量頗多。

不擅游泳的人，也可以考慮騎自行車，可選擇太陽下山、天未全黑時外出騎車，享受迎面而來的微風與街景，非常涼爽又愜意呢～



常有團員問到「可不可以在冷氣房運動？」，答案是肯定的。人體的汗腺會代謝廢物和水份，卻不會將脂肪排出，大量流汗不等於大量消脂，觀察心跳數更重要唷！

《夏天運動要注意什麼大家都清楚，最緊要有充足水份呀。》

資料來源：ifit 愛瘦身 <https://www.i-fit.com.tw/context/537.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：10月9日(星期一)

時間：下午2時15分至3時15分

地點：本中心

名額：7人

報名方法：即日起至10月3日中午12時截止報名，如人數多於7人，將於10月3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 規劃圓滿人生

由衛生署外展護士講解放下對死亡的忌諱、認識「遺囑」及殯葬安排、認識與家人談生說死的技巧及珍惜生命、活在當下。

日期：10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10月10日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於10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

護老加油站~認識「改善/綜合家居照顧服務」

介紹長者認識「改善/綜合家居照顧服務」。

日期：10月27日(星期五)

時間：上午10時至11時

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10月25日下午4時截止，如多於15人將於10月26日上午10時抽籤。

負責同事：鄭姑娘

