


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 『服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的標準 1 形式，隨時讓公眾索取。』

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

二零二三年十一月份通訊

長者日

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「老人節」，舉辦各項活動。

直至 1993 年，政府正式確立「老人節」的重要性，遂將「老人節」重新定名為「長者日」，並由社署每年撥款支持宣傳工作，而每年不同的團體亦均有活動作響應。

本中心亦會於 11 月 13-18 日(星期一至六)於中心舉行響應活動，詳情可參閱內文。

資料來源：「社會服務聯會」→「長者日」



☆ 敬老、愛老、『HYGEE』行動篇 ☆

中心在此祝願各位長者能夠在逆境中尋回快樂的泉源，繼續以『HYGEE』生活態度積極參與中心及社區各機構為各位預備的免費活動及優惠。

HYGEE 小百科

中心一直推廣的「快樂七式」與 HYGEE 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^^

【HYGEE 小手作表心意】- 考考你

- ☺ 多謝大家對【HYGEE 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「Y」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：_____ 「Y」字收集箱內的數量：_____

(請在 11 月 16 日或前交回)(公開數點安排：11 月 17 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

對象:已報名的參加者



	簡介會	檢查身體	領取報告
第二組	27/10/2023 (五) 下午 2:30-3:30	31/10/2023 (二) 上午 7:30-11:30	8/11/2023 (三) 下午 1:30-4:45
第三組	2/11/2023 (四) 下午 2:30-3:30	6/11/2023 (一) 上午 7:30-11:30	15/11/2023 (三) 下午 1:00-4:45
第四組	27/11/2023 (一) 下午 2:30-3:30	30/11/2023 (四) 上午 7:30-11:30	6/12/2023 (三) 下午 1:30-4:45

【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 11 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)

11 月品茗大使茶藝研習時段

由專業茶藝導師尹氏伉儷與中心品茗大使一起研習茶藝。

日期：11 月 11 日(星期六)

時間：上午 10 時至 12 時

地點：本中心

名額：12 人

對象：品茗大使

負責同事：鄭姑娘



中電「一心為你」長者智能手機班

由中電義工教授會員以智能手機透過掃瞄食肆提供的二維碼進行點餐、如何下載智能手機應用程式、安裝及綁定中電手機應用程式、介紹中電手機應用程式以及「度度賞」中電網購/積分換購平台介紹。

日期：11 月 23 日(星期四)

時間：下午 2 時至 4 時

名額：15 人

地點：本中心

備註：1.參加者需為中電電力登記用戶本人(註冊客戶)，如有需要可以攜同一位同住人參加活動。

2.參加者需持有智能電話(iPhone 蘋果系統/Android 安卓系統)。

報名方法：即日起至 11 月 21 日中午 12 時截止，如多於 15 人將於 11 月 21 日下午 2 時抽籤。

負責同事：全姑娘



*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
		1/11
		10:00 米蘭牌借用時段 02:15 色彩人生
6/11	7/11	8/11
07:30 擁抱健康_檢查 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	10:00 米蘭牌借用時段 01:30 擁抱健康_取報告
13/11	14/11	15/11
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 02:30 伸展運動郁多 D	10:15 衛生署講座 01:00 擁抱健康_取報告
20/11	21/11	22/11
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂	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 中心委員會 03:00 親善大使聚會
27/11	28/11	29/11
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂 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 攝影義工組(外出) 02:30 政義耆談	10:00 月聚天 02:00 米蘭牌借用時段

星期四	星期五	星期六
2/11	3/11	4/11
10:00 芳療大使聚會 02:30 擁抱健康簡介會 02:30 有品蟲蟲	09:00 驗血糖大行動 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
9/11	10/11	11/11
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 護老加油站	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 飛鏢同學會	10:00 11月品茗大使_茶藝研習時段 02:30 NC 支援小組_芳療
16/11	17/11	18/11
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 茄喱「啡」公司	09:30 長者日快嚟玩 02:00 飛鏢同學會	10:00 玩具圖書館 10:00 家中寶·樂活同行 02:30 退休前規劃_興趣發展
23/11	24/11	25/11
10:00 11月壽星時段_1 11:00 11月壽星時段_2 02:00 長者手機工作坊(中電)	待定 小丑義工外出 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
30/11		
07:30 擁抱健康_檢查 02:30 智健耆兵義工組		

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。

色彩人生

日期：11月1日(星期三)
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

芳療大使聚會

日期：11月2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：11月2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

驗血糖大行動

日期：11月3日(星期五)
時間：上午9時至10時30分
內容：透過驗血糖，了解自己的身體狀況
對象：只限中心有效會員
名額：16位(額滿即止)
備註：參加者需留意，餐後2小時才可進行此活動及每次收費\$5
負責同事：勞勞

玩具圖書館

日期：11月4、18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

桌球樂

日期：11月6、20、27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：11月7、14、28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：11月7、21日(星期二)
時間：下午2時30分至4時
日期：11月24日(星期五_外出)
時間：待定
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

飛鏢同學會

日期：11月10、17、24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

NC 支援小組_芳療

日期：11月11日(星期六)
時間：下午2時30分至3時30分
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

茄喱「啡」公司

日期：11月16日(星期四)
時間：下午2時30分至4時
內容：教授參加者基礎咖啡拉花技巧及咖啡入門沖調，培養參加者專注力，放鬆情緒。
名額：10人
對象：中心會員(55-59歲銀卡會員優先)
報名方法：即日起至11月10日下午5時截止報名，如人數多於10人，將於11月10日下午抽籤。
負責同事：蔡先生

家中寶·樂活同行

日期：11月18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

退休前計劃_興趣發展

日期：11月18日(星期六)
時間：下午2時30分至3時30分
內容：讓準備或剛剛退休人士學習發掘自己的興趣
對象：只限55-59歲將退休或剛退休人士
負責同事：林先生

中心委員會

日期：11月22日(星期三)
時間：下午2時至3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

親善大使聚會

日期：11月22日(星期三)
時間：下午3時至下午4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

攝影義工小組(戶外)

日期：11月28日(星期二)
時間：下午2時至下午4時45分
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

政義耆談

日期：11月28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

智健耆兵義工組

日期：11月30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。

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。

長者日快嚟玩

透過攤位遊戲與長者一同慶祝長者日活動。

日期：11月17日(星期五)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：本中心

名額：不限

對象：長者

負責同事：勞勞



11月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為11月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：11月23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11月16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

到底運動是否一定要滿身大汗、累個半死才有效？

運動一定要滿身大汗、累個半死才有效？

說到運動，你的第一直覺是什麼呢？汗流浹背、烈日曝曬、氣喘如牛……
NO NO NO ~ 其實要瘦身，根本不需要這麼辛苦，「快走」就能有效消脂喔！
一起來看看，你的瘦身運動觀念正確嗎？

脂肪不會跟著汗水一起排出

是的，人類的汗腺會排泄水份、鹽份、代謝廢物，就是沒有排泄「脂肪」的神奇本事。
如果流汗就能消脂，那大家都去烤箱蒸氣室就好啦，沒必要待在開冷氣的健身房中。所以囉，大量流汗不代表大量消脂，不需要非得把自己搞到滿身是汗黏答答。



心跳每分鐘 130 下利於消脂

心跳在每分鐘 130 下左右時，最有利於消脂，因此對於體重超標較多的人來說，建議初期以能達成此目標的運動為主。
當然，這個心跳會隨著每個人有不同的運動程度而變化，想知道自己的「最佳燃脂心率」，可以透過「[運動心肺能力檢測](#)」來幫助你！

時間長度比運動強度更重要

既然不見得要激烈運動，那究竟什麼對消脂最有幫助呢？答案是「**有氧運動**」，像快走、慢跑、游泳、飛輪基本上都屬於這類喔！
消脂的關鍵在於「**持續運動 30 分鐘**以上」，隨著時間增加，消耗脂肪的比例會逐漸提升。

《今期同大家講住少少先，下次再同大家講埋其他》

資料來源：ifit 愛瘦身 <https://www.i-fit.com.tw/context/7.html>

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。

護老加油站~認識「衛生署長者健康服務」

介紹長者認識「衛生署長者健康服務」。

日期：11 月 9 日(星期四)

時間：下午 2 時 30 分至 3 時 30 分

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 11 月 7 日下午 4 時截止，如多於 15 人將於 11 月 8 日上午 10 時抽籤。



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 14 日(星期二)

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 11 月 7 日中午 12 時截止報名，如人數多於 7 人，將於 11 月 7 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_糖尿病患者的健康飲食

由衛生署外展護士講解糖尿病患者的基本飲食原則及糖尿病患者的營養需要及醣質食物交換法及如何設計一份糖尿病患者的餐單。

日期：11 月 15 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 14 日中午 12 時截止報名，如人數多於 15 人，將於 11 月 14 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