

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 2 『服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。』

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

二零二三年十二月份通訊

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對會更長，只有讓身體維持在舒服的溫度，才不容易感冒或生病。

護老者的小貼士：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及提醒他們加強禦寒的訊息。承言，護老者可透過「HYGGE」生活，將快樂傳遞為身邊長者於寒冬天氣下送上一份溫馨的暖意。

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】

感謝各會員為中心所摺的「HYGGE」小星星，我們將大家的愛轉贈保良局另一間長者中心作週年活動佈置。再次多謝大家！我地「HYGGE」小手作仍然繼續，歡迎大家繼續為中心製作更多的愛。再次公布「HYGGE」每個英文字母的星星數量。

「H」:215

「Y」:202

2個「G」:663

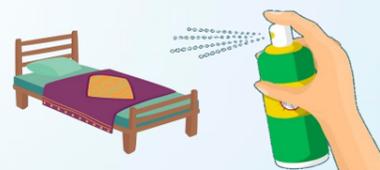
「E」:337

~再次感謝大家的參與~

床蝨問題在多國爆發，港人熱門旅遊地點之一的韓國近日也淪陷，一時之間不少人擔心引「蝨」入室。因應近期床蝨問題，食物環境衛生署已聯同相關政府部門及機構在各層面加強宣傳教育工作。



防蝨招式



- 1.有床蝨的毛氈及寢具須用熱水(攝氏 60 度)洗滌，並在陽光下曬乾或以高溫整熨。
- 2.不能以高溫處理的物品，可放於膠袋內密封，再置於冰箱(攝氏零下 18 度)24 小時，以殺滅床蝨。
- 3.可直接把熱空氣或熱蒸汽噴入發現床蝨的裂縫和罅隙，以達到殺滅床蝨及蝨卵的目的。
- 4.定期清潔處所及吸塵。
- 5.定期檢視被褥衣服。
- 6.保持家居環境乾爽。
- 7.避免使用二手傢俱。
- 8.盡快更換剝落的牆紙及填塞縫隙。
- 9.注意酒店房間內是否有床蝨，以避免把床蝨帶回家中。



【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 12 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。	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)
*本局恢復收取每餐\$10 的行政費	

普天同慶迎聖誕

日期：12 月 12 日(星期二)

時間：下午 2 時 30 分至 4 時(每 30 分鐘為一節)

地點：本中心

名額：60 位(每場 20 位)

內容：由翠林浸信會幼稚園小朋友與大家一同迎聖誕。



品茗大使 品茗樂

品茗大使以茶會友，歡迎各位老友記一起茗茶。

日期：12 月 21 日(星期四)

時間：上午 10 時至 11 時

地點：本中心

對象：中心有效會員

報名方法：歡迎各位老友記即場參與，不用預先報名。

負責同事：鄭姑娘



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。

*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
4/12	5/12	6/12
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂	07:30 擁抱健康_檢查 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 02:30 小丑聚會	10:15 衛生署講座 01:00 擁抱健康_取報告 02:15 色彩人生
11/12	12/12	13/12
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 普天同慶迎聖誕	10:00 米蘭牌借用時段 01:00 擁抱健康_取報告
18/12	19/12	20/12
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂	10:00 12月壽星時段_1 11:00 12月壽星時段_2 02:30 政義耆談	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 中心委員會 03:00 親善大使聚會
25/12	26/12	27/12
公眾假期	公眾假期	10:00 月聚天 02:00 米蘭牌借用時段

星期四	星期五	星期六
	1/12	2/12
	10:00 芳療大使聚會 02:30 擁抱健康簡介會	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段
7/12	8/12	9/12
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 家中寶·樂活同行 02:00 米蘭牌借用時段
14/12	15/12	16/12
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 茄喱「啡」公司	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 飛鏢同學會	09:30 地區安老_冬至探訪 02:30 NC 支援小組_穴位
21/12	22/12	23/12
10:00 品茗大使_品茗樂 02:00 米蘭牌借用時段	09:15 溫暖迎聖誕_1 10:15 溫暖迎聖誕_2 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
28/12	29/12	30/12
10:00 護老加油站 02:30 智健耆兵義工組	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

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。

芳療大使聚會

日期：12月1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

玩具圖書館

日期：12月2、30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：12月4、18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5、12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

攝影義工小組

日期：12月5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

耆暉小丑

日期：12月5日(星期二)
時間：下午2時30分至4時
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

色彩人生

日期：12月6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

有品蟲蟲

日期：12月7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：12月8、15、22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

家中寶·樂活同行

日期：12月9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

茄喱「啡」公司

日期：12月14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。
對象：茄喱「啡」組員
負責同事：蔡先生

NC 支援小組_芳療

日期：12月16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：謝姑娘

中心委員會

日期：12月20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：12月20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

政義耆談

日期：12月19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

12月月聚天

日期：12月27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

智健耆兵義工組

日期：12月28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。

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
第五組	1/12/2023 (五) 下午 2:30-3:30	5/12/2023 (二) 上午 7:30-11:30	13/12/2023 (三) 下午 1:30-4:45

12 月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為 12 月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：12 月 19 日(星期二)

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 12 月份壽星會員

報名方法：即日起至 12 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

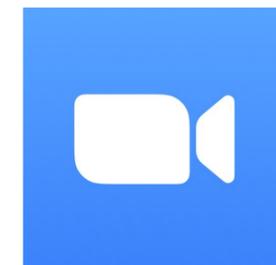


以上2個登記計劃，備註如下：

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

上期講到底運動是否一定要滿身大汗、累個半死才有效，今期繼續講落去？

運動一定要滿身大汗、累個半死才有效？

運動的效果不只消耗幾百卡

很多人認為「運動一小時消耗 300 卡左右，吃碗飯不就差不多補回來了」。

哎呀！其實運動不只是當下會消耗熱量，重點是要讓身體「提高代謝率」，讓身體處於容易消耗熱量的狀態。



容易執行、養成習慣最關鍵

除了時間外，頻率也同樣重要，一週至少要運動 3 次以上，因此最好選擇自己容易執行、較不排斥的運動喔！

與其花大錢到離家遠的健身房、游泳池，總是有颶風下雨、頭痛肚子痛、太晚太早沒開門、偶像劇要播完結篇、小孩要人陪等千百個偷懶理由，不如在家騎小型室內飛輪，既不會曬黑，還能邊看影集分散注意力；或是利用太陽較不烈的時段，到附近的小公園或學校快走。

容易執行，就容易養成好習慣，讓運動自然融入、成為生活的一部分吧！

脂肪和肌肉絕不會互相轉換

所以不要再相信什麼長肌肉會瘦不下去的鬼話了。

每單位肌肉「體積」比同單位的脂肪小很多很多，消耗的熱量卻比脂肪多很多很多，而且還能讓你體態更好看，保護你不受傷，在減脂的同時，當然要做一些肌肉訓練來熱情擁抱肌肉囉～

體重超重很多時，建議先以有氧運動消脂肪，再慢慢加入肌力運動來增加肌肉、讓曲線更好看。

《讓自己每天有程度變化的運動，對身體才是最好的！》

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

衛生署講座 聽覺保健知多少

由衛生署外展護士講解失聽、失聽的原因及處理方法及選擇助聽器的要點及預防失聽的措施。

日期：12月6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12月5日中午12時截止報名，如人數多於15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。

負責同事：勞勞

溫暖迎聖誕

透過製作聖誕擺設一同迎接聖誕節。

日期：12月22日(星期五)

時間：上午9時15分至10時15分(第一場)

上午10時15分至11時15分(第二場)

地點：本中心

名額：每場20人

對象：中心會員

費用：\$10

報名方法：即日起開始，額滿即止。

負責職員：勞勞



護老加油站~認識「院舍照顧服務券」

簡介「院舍照顧服務券」，讓護老者及長者認識更多的社區資源。

日期：12月28日(星期四)

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12月21日下午4時截止，如多於15人將於12月22日上午10時抽籤。

負責同事：林生

