



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
標準 8 『服務單位遵守一切有關的法律責任。』

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

二零二三年二月份通訊

護老
補給站

營養大對決

食物標籤是什麼？

食物標籤是把產品為何、內含哪些物質，以及應如何安全地處理、配製和食用該產品等資料告知消費者的重要溝通途徑。



食物標籤有多方面的作用。首先，食物標籤有助阻止食物銷售商在包裝上虛報資料，因為法例規定他們必須確保所示資料準確無誤。此外，標示到期日及最佳食用日期，有助減少浪費食物。鑑於糖尿病及心臟病等與飲食相關的非傳染病導致世界各地的醫療負擔日益加重，營養標籤也有助消費者作出健康的食物選擇。

*食物過敏人士也可善用食物標籤上的配料及致敏物標籤資料。

各位護老者，有沒有想過習慣看食物標籤可保護長者健康和安全？多多留意產品成分，保質期等等可避免誤食或食用過期食品的情況出現。多關心長者購買的食品，挑選合適又安全的產品予長者，以建造美好的生活環境。

資料來源：「食物安全中心」→「食物安全通訊」→「第 88 期(2022 年 3 月)」

網址：https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsb_202201.html

【如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。】



長者快樂故事

保良局黃祐祥紀念耆暉中心舉辦了便服日，以往中心都有新春聯歡日、生日會、便服日等活動。但疫情之後停辦，今次再有這活動，我是攝影小組攸予當日義工替參加者攝影留念，老友記他們很開心的擺「甫士」，拿到即影即有的相片，十分開心。而我們拍攝義工，也影得十分開心，互相快樂事情。希望疫情消失，得如以前的愉快情景，永遠存在。

祝福大家常常歡笑！

平安健康！



攝影小組組員
劉杏春

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...



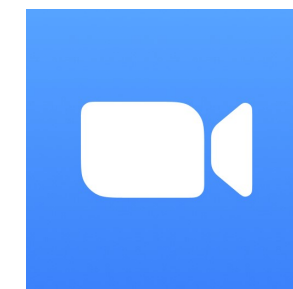
會員續證

如老友記會員證上顯示有效期為 2 月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。



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。



離別感言

大家好，我是社工江先生，我將辭任現時社工一職，最後工作日是 2023 年 2 月 28 日。在此感謝大家在過去一年多的陪伴，能讓我認識到大家，同時亦好高興有幸為大家服務。希望大家在未來的日子身體健康，開開心心，感謝。

江愷榮(社工)

各位老友記，轉眼之間我實習即將結束啦，好開心認識到大家，感謝大家願意分享自己的事比我知，一齊互相學習和面對。我將會繼續完成學業，祝賀大家身體健康，生活愉快。

梁錦昌(實習社工)

【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。



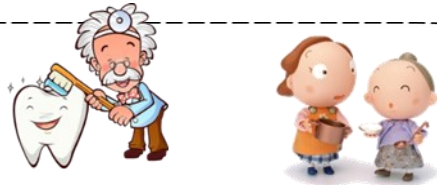
*只顯示活動「開始時間」及「簡稱」， 如有需要，請閱通訊或海報內容。

星期一	星期二	星期三
		1/2
		10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段
6/2	7/2	8/2
10:00 頌鉢體驗班(3) 02:00 桌球樂 02:15 伸展運動郁多 D	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 11:45 擁抱健康_取報告 02:00 米蘭牌借用時段
13/2	14/2	15/2
10:00 頌鉢體驗班(3) 02:00 桌球借用時段	10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 攝影小組	09:15 擁抱健康_取報告 02:00 米蘭牌借用時段
20/2	21/2	22/2
10:00 頌鉢體驗班(3) 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 月聚天 02:00 中心委員會
27/2	28/2	
10:00 頌鉢體驗班(3) 02:00 桌球樂	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 10:00 桌球借用時段	

星期四	星期五	星期六
2/2	3/2	4/2
08:15 擁抱健康 02:00 圓滿人生	10:00 芳療大使聚會 10:00 數碼長「腦」 02:00 飛鏢同學會 03:30 長者學苑(中心探訪)	10:00 玩具圖書館 02:00 桌球借用時段 02:30 血壓小組
9/2	10/2	11/2
10:00 千「騙」一律 02:30 有品蟲蟲	10:00 數碼長「腦」 02:00 飛鏢同學會	10:00 米蘭牌借用時段 02:15NC 支援小組_芳療
16/2	17/2	18/2
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 米蘭牌借用時段 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 02:00 桌球借用時段
23/2	24/2	25/2
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 智健耆兵義工組 03:00 政義耆談	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 02:15 NC 支援小組_手工
		

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

1 月份壽星，請於 2 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。

圓滿人生

日期：1月28日(星期六)_生之喜悅
1月31日(星期二)_生有所依
2月2日(星期四)_老有所歸
時間：上午10時至11時_(1月28日)
下午2時至3時_(1月31日及2月2日)
名額：15人
報名方法：即日起至1月26日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於1月26日下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。
備註：參加者可自由選擇喜歡的主題參加。
負責同事：梁先生(實習社工)

芳療大使聚會

日期：2月3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



數碼長「腦」

日期：2月3、10日(星期五)
時間：上午10時至11時
內容：學習製作貼圖及分享心得
對象：只限數碼長「腦」組員
負責同事：柳姑娘(實習社工)

飛鏢同學會

日期：2月3、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：林生、車姑娘、全姑娘

玩具圖書館

日期：2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：只限已預先登記的參加者
負責同事：林生

血壓小組

日期：2月4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

頌鉢體驗班(3)

日期：2月6、13、20、27日(星期一)
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(3)組員
負責同事：勞姑娘

桌球樂

日期：2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

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。

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：2月7、21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：2月7、21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

千「騙」一律

日期：2月9日(星期四)
時間：上午10時至11時
內容：了解及分享防騙資訊
對象：有興趣當日出席
負責同事：梁先生(實習社工)

有品蟲蟲

日期：2月9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

NC 支援小組

日期：2月11日(星期六)_芳療
2月25日(星期六)_手工
時間：下午2時15分至3時15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：勞勞

攝影小組

日期：2月14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

家中寶・樂活同行

日期：2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

2月月聚天

日期：2月22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

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。

中心委員會

日期：2月22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

政義耆談

日期：2月23日(星期二)
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：2月23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
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！」

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 休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：2月4、18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：2月2日下午2時正截止，如每節人數超過12人，將於2月2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

如何維護膝關節？

維護膝關節就從加強「大腿肌力」開始！



「想跑步瘦身，又怕久了會傷膝蓋！」「聽說那個誰誰誰因為爬山運動，膝蓋關節受傷耶！」生活中總是不時聽見這些對話，讓準備「運動」的你卻步嗎？

很多人擔心運動會對膝蓋造成傷害，卻忽略了「不運動」對膝蓋造成的傷害更大，當肌肉隨著年齡而退化，膝蓋負荷會增加，整體活動能力也會大幅下降。若能適度鍛鍊「大腿前後側肌群」，當「股四頭肌」及「股二頭肌」強壯了，便能間接減少膝蓋骨和股骨間的壓迫，還有助於延緩膝蓋老化；當膝蓋不再卡卡聲，運動效率也將事半功倍！



減肥降低負擔-腳踏車

體重超標越多的人，膝蓋的負擔也相對較大，建議先從消除「體脂肪」開始，像是「騎室內腳踏車」等，因為運動時採坐姿，並不像跑步需要「雙腳離地」，膝蓋承受的壓力相對較小，適合作為消除脂肪的護膝運動。

需特別注意是以「大腿」使力，進而牽動膝蓋及小腿，而非使用膝蓋或腳板的力量向下踩踏！建議初學者可以先將阻力調低，待逐漸適應後再增加強度！

《今期同大家講住少少先，下次再同大家講如何鍛練腿部肌力。》

資料來源：ifit 愛瘦身 <https://www.i-fit.com.tw/context/1008.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：2月6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1月31日中午12時截止報名，如人數多於7人，將於1月31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 輕鬆準備一至二人餐

由衛生署外展護士講解如何準備既健康又簡單的一至二人餐，由購物至烹調，逐步實踐健康飲食的模式方法。

日期：2月8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2月7日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於2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

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