




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/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9 『服務單位採取一切合理步驟，
以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。』

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、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

二零二三年三月份通訊

護老
補給站

10 大健康睡眠守則



為什麼會有世界睡眠日？

世界睡眠日 (WSD, World Sleep Day) 是全球性的健康睡眠活動，主要目的在推廣睡眠與研討睡眠有關的重要議題 (包括藥物、教育、社會方面) 呼籲各界從各方面採取行動，透過更好地預防和管理睡眠障礙來減輕現代社會因缺乏健康睡眠所衍生的問題。

不良的睡眠習慣還會導致大多數現代人的睡眠困擾，為了幫助改善整體睡眠和健康狀況，世界睡眠協會制定了十大健康睡眠守則：

十大健康睡眠守則：

1. 建立固定的就寢時間和起床時間。
2. 如果午睡習慣，則白天睡眠不要超過 45 分鐘。
3. 睡前 4 小時避免過量飲酒，當然也不要抽煙。
4. 睡前 6 小時避免咖啡因。其中包括咖啡、茶和汽水與巧克力。
5. 睡前 4 小時避免吃重口味，辛辣或含糖食物。睡前一點簡單的小食是可以的。
6. 定期運動，但記得睡前不要運動。
7. 找到適合自己的寢具用品。
8. 設定舒適的睡眠溫度設定並保持房間通風良好。
9. 注意隔音與窗簾的絕光性，降低臥室的噪音與光線。

各位護老者，有無留意過身邊的長者有失眠的狀況呢？如果長期失眠會衍生很多健康問題，嚴重者亦會影響到日常生活。

所以各位護老者記得多些關顧長者，如發現有問題，記得協助尋求支援及解決問題。

資料來源：「美國寢之堡」，
「2023 世界睡眠日－優質睡眠 3 大要素，
10 大健康睡眠守則，帶來健康身心靈」



網址：<https://www.pab.com.tw/blog/posts/health11>
【如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。】

長者快樂故事

本人是保良局會員，今年1月正是65歲生日，年紀愈大，就好希望人哋同你慶祝生日。因為那天不是假期，唯有同老公飲茶和吃飯就算，因兒子沒有說和我慶祝生日。到生日那天下午，佢突然打電話來祝我生日快樂，說和我晚上食飯和帶我去釣蝦，我即時由失望變驚喜，那天玩得很開心，好過送禮物給我，65年生日最開心今次。生日願望：年年都有家人陪伴齊齊整整一家人慶祝我生日。在這裡很多謝兒子和新抱，帶給我愉快一天。

中心會員 劉淑娟

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3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

實習來到尾聲，很高興能在這裡認識到大家。感謝各位在此期間的幫助，讓我學習到許多。祝各位身體健康，萬事如意！有緣再會！

柳曉璐(實習社工)

各位老友記，我係實習社工馬姑娘，我會在3月10號完成實習，在此感謝大家這段時間的照顧和關心，也感謝大家經常找我聊天。最後我祝大家都能夠開心心，一切順利，身體健康。

馬寧勵(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。

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
		1/3
		10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段 03:00 長者學苑(戶外)
6/3	7/3	8/3
10:00 伸展運動郁多 D 02:00 桌球樂	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:00 余中電子運動訓練 02:30 小丑聚會	10:15 衛生署講座 02:00 米蘭牌借用時段 03:00 長者學苑(戶外)
13/3	14/3	15/3
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	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:00 余中電子運動訓練	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段 03:00 長者學苑(戶外)
20/3	21/3	22/3
10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂	10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 余中電子運動訓練 02:30 小丑聚會	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段 03:00 長者學苑(戶外)
27/3	28/3	29/3
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	10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 余中電子運動訓練	10:00 月聚天 02:00 中心委員會

星期四	星期五	星期六
2/3	3/3	4/3
11:00 「智」醒係你 02:00 余中電子運動訓練 02:30 有品蟲蟲(外出參觀)	10:00 芳療大使聚會 02:00 飛鏢同學會	10:00 玩具圖書館 02:00 余中電子運動訓練
9/3	10/3	11/3
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 余中電子運動訓練	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 親善大使聚會 02:00 余中電子運動訓練 02:15 NC 支援小組_芳療
16/3	17/3	18/3
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 余中電子運動訓練	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 余中電子運動訓練 02:30 血壓小組
23/3	24/3	25/3
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 政義耆談 02:00 余中電子運動訓練 02:30 智健耆兵義工組	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 余中電子運動訓練
30/3	31/3	
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 余中電子運動訓練	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 飛鏢同學會	

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

2月份壽星，請於3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。

長者學苑_藝術及養生班

日期: 3月1、8、15、22日(星期三)
時間: 下午3時至5時
內容: 教授及製作藝術品或學習穴位養生技巧
對象: 只限已報名學員
負責同事: 鄭姑娘
註: 請準時於下午3時於中心集合乘專車往學校

「智」醒係你

日期: 3月2日(星期四)
時間: 上午11時至12時
內容: 透過記憶力訓練以助適應生活
對象: 只限「智」醒係你組員
負責同事: 柳姑娘(實習社工)

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期: 3月7、14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: 3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

余中電子運動訓練

日期: 3月2、9、16、23、30日(星期四)
3月4、11、18、25日(星期六)
3月7、14、21、28日(星期二)
時間: 下午2時至4時
內容: 透過余中學生研發的電子遊戲,
由義工或職員與長者進行運動訓練
對象: 只限余中電子運動訓練組員
負責同事: 林生

有品蟲蟲_外出參觀

日期: 3月2日(星期四)
時間: 中午12時至下午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

親善大使聚會

日期: 3月11日(星期六)
時間: 上午10時至11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

NC 支援小組_芳療

日期: 3月11日(星期六)
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

芳療大使聚會

日期: 3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

飛鏢同學會

日期: 3月3、17、24、31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

家中寶·樂活同行

日期: 3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

血壓小組

日期: 3月18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

玩具圖書館

日期: 3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

桌球樂

日期: 3月6、20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

政義耆談

日期: 3月23日(星期四)
時間: 下午2時至3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: 鄭姑娘

智健耆兵義工組

日期: 3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。

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。

日期：3 月 29 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

日期：3 月 29 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



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：3 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：3 月 2 日下午 2 時正截止，如每節人數超過 12 人，將於 3 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

上期同大家講過減肥降低負擔可以先用腳踏車，今期講如何鍛練腿部肌力？

鍛鍊腿部肌力

靠牆深蹲（或用抗力球輔助）

1. 雙腳與肩同寬，將後背靠於牆上。
2. 順勢往下坐，需注意大腿應與地面平行，膝蓋不可超過腳尖。

【建議次數：每次進行 30 秒後，休息 1 分鐘，重複五次。】

坐姿抬腿（雙腳可夾啞鈴增重）

1. 坐滿椅子後，雙手抓緊椅緣。
2. 兩腳併攏緩慢向上抬伸，停約 10 秒後，再緩慢下降休息 10 秒。

【建議次數：以十下為一組，一次做 1 ~ 2 組，上手後可以增加組數。】

弓箭步下蹲（雙手可拿啞鈴增重）

1. 雙腳與肩同寬，一腿向前跨一步呈現弓箭步。
2. 將後腳膝蓋下彎至 90 度但不碰地，身體保持筆直，前腳膝蓋不可以超過腳尖，維持此姿勢 2 秒後回復成弓箭步預備動作。

【建議次數：以 20 下為一組，雙腳各進行 1 ~ 2 組，上手後可以逐漸增加次數，亦可手拿啞鈴增加強度。】

適度伸展肌群

除了加強肌力外，也別忘了適度伸展腿部肌群，不僅有助於減緩痠痛、放鬆肌肉，還能幫助腿部曲線更顯修長喔！

綜合以上，鍛鍊大腿肌群有助於延緩膝蓋老化，但若膝蓋已受傷或有特殊疾病，請先讓醫生或復健師評估後再進行。

《大家記得要量力而為，起初接觸新動作要慢慢練習，到身體肌肉適應才加長時間/難度。》

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：3 月 6 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 3 月 2 日中午 12 時截止報名，如人數多於 7 人，將於 3 月 2 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 皮膚病 認識真菌

由衛生署外展護士講解常見的皮膚真菌感染，如足癬及甲癬、預防及處理真菌感染的方法及正確使用皮膚病外用藥物的方法。

日期：3 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 3 月 7 日中午 12 時截止報名，如人數多於 15 人，將於 3 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