


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，詳情可留意中心內告示。

SQS 資訊站 標準 10 『服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，
知道如何申請接受和退出服務。』

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、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

二零二三年四月份通訊

護老
補給站

世界衛生日

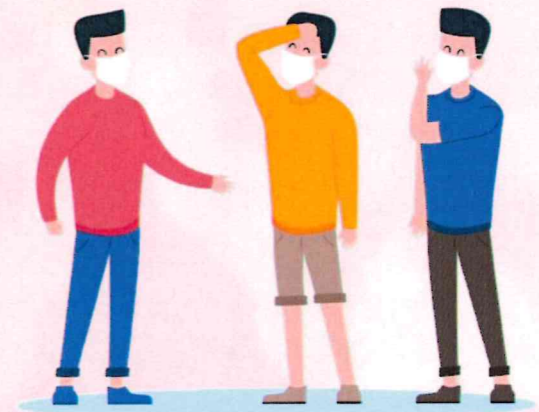


2023 年 4 月 7 日是世界衛生日，世界衛生組織將迎來其成立 75 周年。

1948 年，世界各國走到一起，成立了世衛組織，目的是促進健康、維護世界安全並為弱勢群體服務，使世界各地的每個人都能獲得最高水平的健康和福祉。

世衛組織成立 75 周年是回顧過去七十年來改善生活質量的公共衛生成就的機會。這也是一個激勵人們行動以應對今天和明天衛生挑戰的機會。

和世衛組織一起踏上實踏人人享有健康的旅程。



各位護老者，隨著疫情放緩，近日大家有冇發現街上途人的衛生意識亦開始退步，隨地吐痰及打乞嚏唔掩鼻等的行為越見頻繁，所有護老者都要不時提醒身邊的長者注意衛生，如長者有身體不適最好都係盡快求醫及帶口罩保護自己。各位護老者記得多些關心身邊嘅長者，提醒他們要養成良好的衛生習慣。

資料來源：「世界衛生組織」→「世衛組織宣傳活動」→「世界衛生日」
→「2023 年世界衛生日：人人享有健康」

網址：<https://www.who.int/zh/campaigns/75-years-of-improving-public-health>

【如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。】



【繽紛復活躍動日】

活動由中學生義工團舉辦，旨在透過參加各種有趣的復活節活動和工作坊，如手工藝、團體遊戲，為您帶來一個溫馨、歡樂、難忘的復活節！

日期：4月15日（星期六）

時間：下午1時30分至3時15分

地點：本中心

名額：15人

對象：中心有效金咭會員

報名方法：即日起至4月12日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於4月12日下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

負責同事：林生

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...

會員續證

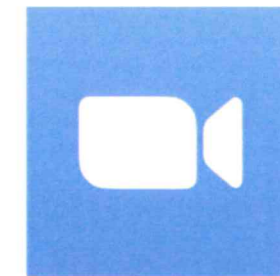
如老友記會員證上顯示有效期為4月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。

緊急聯絡人資料

電話/地址...

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。



中心新面孔

大家好，我是實習社工石頭 sir。希望實習期間能有更多機會認識大家，和各位多點傾談，盡我能力關心和服務大家。大家如果在中心見到我，記得和我打招呼傾多幾句呀！

楊錫平(實習社工)

大家好！我是實習社工王子浩，可以叫我王 sir，興趣是玩桌上遊戲及做運動。未來日子可以與大家聊天，亦會在中心舉辦一些活動，讓大家開心參與，希望大家踴躍支持~

王子浩(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。



玩具圖書館

日期：4月1、22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

余中電子運動訓練

日期：4月1日(星期六)
4月4、11日(星期二)
4月6、13日(星期四)
時間：下午2時至4時30分
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

桌球樂

日期：4月3、24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

耆暉小丑

日期：4月4、18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

芳療大使聚會

日期：4月11日(星期二)
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

攝影小組

日期：4月11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

有品蟲蟲

日期：4月13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：4月14、21、28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

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。

繽紛復活躍動日

日期：4月15日(星期六)
時間：下午1時30分至3時15分
內容：旨在透過參加各種有趣的復活節活動和工作坊，歡樂、難忘的復活節！
對象：中心有效金咭會員
負責同事：林生
備註：即日起至4月12日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於4月12日下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

親善大使暨品茗大使茶聚

日期：4月19日(星期三)
時間：上午9時至中午12時
內容：親善大使暨品茗大使一起拜訪品茗導師聚會
對象：只限已報名品茗大使
負責同事：鄭姑娘

4月壽星時段

日期：4月20日(星期四)
時間：上午10時至11時
內容：慶祝4月生日的壽星
對象：中心4月份壽星會員
報名方法：即日起至4月17日中午12點截止報名。
負責同事：勞勞

1-3月左鄰右里之友聚會

日期：4月21日(星期五)
時間：上午10時至11時
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：工作員已致電邀請之1-3月登記的有效義工
負責同事：鄭姑娘

家中寶·樂活同行

日期：4月22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

體適能舞蹈篇 A、B班

日期：4月25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

政義耆談

日期：4月25日(星期二)
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：車姑娘

4月月聚天

日期：4月26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

智健耆兵義工組

日期：4月26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

日期：4月27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

NC 支援小組_芳療

日期：4月29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。



生命號計劃

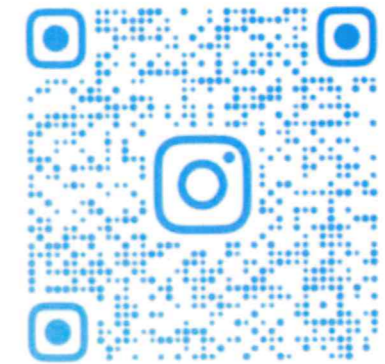
保良局華永會「生命號」五感人生體驗計劃藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念。計劃鼓勵參加者由善待自己開始，紓解心中壓力，緩和情緒。再推展與他人復和，活在當下，擁抱希望，以積極態度面對前路！



歡迎讚好本中心「生命號」Facebook 及 Instagram
 在專頁中，將會分享正向訊息及活動花絮，讓大家了解「生命號」的最新動向！



Facebook



Instagram

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：4月1、22日(星期六)

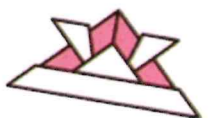
時間：上午10時至11時正

地點：本中心

名額：每節12人

報名：3月30日下午2時正截止，如每節人數超過12人，將於3月30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】



*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
		
3/4	4/4	5/4
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 02:00 余中電子運動訓練 02:30 小丑聚會	公眾假期
10/4	11/4	12/4
公眾假期	10:00 芳療大使聚會 02:00 攝影小組 02:00 余中電子運動訓練	10:15 衛生署講座 02:00 伸展運動郁多 D
17/4	18/4	19/4
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 桌球樂借用時段	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 小丑聚會	09:00 親善大使暨 品茗大使茶聚(戶外) 02:00 米蘭牌借用時段
24/4	25/4	26/4
10:00 米蘭牌借用時段 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 政義耆談	10:00 月聚天 02:00 中心委員會

星期四	星期五	星期六
		1/4
		10:00 玩具圖書館 02:00 余中電子運動訓練
6/4	7/4	8/4
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 余中電子運動訓練	公眾假期	公眾假期
13/4	14/4	15/4
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 余中電子運動訓練 02:30 有品蟲蟲	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 01:30 繽紛復活躍動日
20/4	21/4	22/4
10:00 4月壽星時段 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 1-3月 左鄰右里之友聚會 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
27/4	28/4	29/4
10:00 米蘭牌借用時段 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 02:15 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

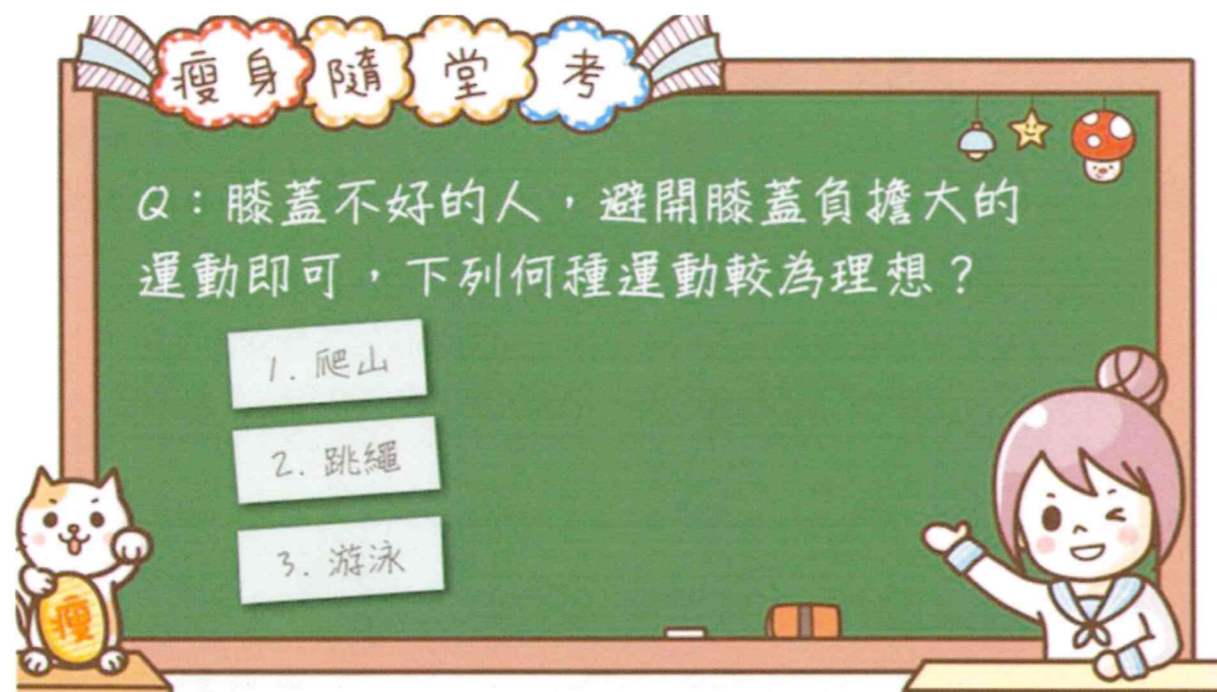
3月份壽星，請於4月10日之前帶同會員證到中心領取生日禮物，逾期作自動放棄論。會員可自行到取或請親友代領，但必須帶同有效會員證。



體適能知多 D

又嚟考下大家時間，準備接受挑戰啦！

以下哪項運動較適合「膝蓋不好」的人？



答案係。。。。

3: 「游泳」

可說是對膝蓋負擔非常小的運動，因為水中的阻力與浮力大，可有效減輕負荷。不會游泳的人，可以先從最簡單的「水中走路」開始。

事實上，適度鍛鍊大腿有助於減輕膝蓋負擔，都不動可能反而難以根治。可選擇一些對於關節衝擊性較小的運動，例如室內腳踏車、滑步機、水中走路、針對大腿的肌力運動等等。

《相信難唔到大家嘅，水中運動係一個適合初做運動嘅你，唔好再俾借口啦。》

資料來源: ifit 愛瘦身 <https://www.i-fit.com.tw/context/611.html>

4 月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為 4 月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期: 4 月 20 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 4 月份壽星會員

報名方法: 即日起至 4 月 17 日中午 12 點截止報名。

負責同事: 勞勞



衛生署講座 郁得健康

由衛生署外展護士講解體能活動的重要性及其益處，進行體能活動的注意事項，在生活中，實踐「少呆坐、多活動」。

日期: 4 月 12 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 4 月 11 日中午 12 時截止報名，如人數多於 15 人，將於 4 月 11 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

伸展運動郁多 D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。

日期: 4 月 12 日(星期三)

時間: 下午 2 時至 3 時

地點: 本中心

名額: 7 人

報名方法: 即日起至 4 月 6 日中午 12 時截止報名，如人數多於 7 人，將於 4 月 6 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



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

2023年2月16日(星期四)

『新春行大運』



2023年1月16日(星期四)
本中心中心委員會及攝影組義工特為中心會員籌辦了新春行大運活動，當日都有近百會員到中心參與，氣氛熱烈。

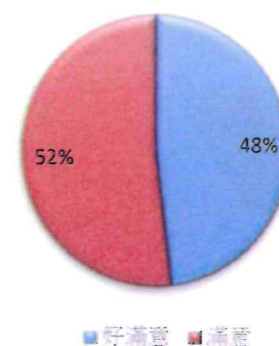
而中心10位委員由籌辦、商議、設計構思攤位內容和當日分工及維持秩序。有賴各位委員同心合力，炮製精彩嘅賀年活動。在此中心再次衷心感謝他們的努力，讓活動順利進行。

在此祝願各人新一年生活愉快，身心安康。

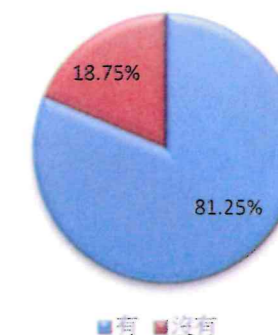


中心問卷調查大行動結果

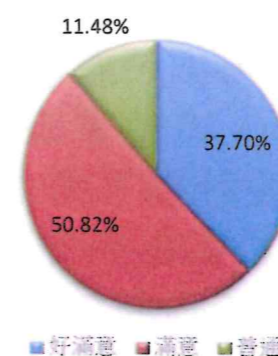
長者對中心服務的滿意程度



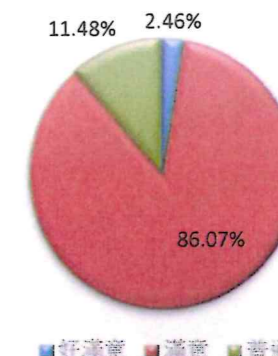
長者在中心有沒有認識多咗朋友



長者義工對義工服務的滿意程度



護老者對中心提供的護老者服務滿意程度



中心喜訊

謝姑娘已於2月25日順利分娩女兒，並於5月18日返回工作崗位。

