




## 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/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。



大家可以使用  
二維碼(QR CODE)  
進入本中心網頁

黃祐祥紀念耆暉中心

### 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 『服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要  
標準 11 (不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。』

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](mailto: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

二零二三年五月份通訊

護老  
補給站

## 世界微笑日



笑一笑，世界更美妙！你今日笑咗未呀？

自 1948 年始，世界精神衛生組織把每年的 5 月 8 日訂為「世界微笑日」。你有否經驗過，「微笑」是一種世界的共通語言，即使在言語不通的時候，甚或在服侍已失去語言能力的長者時，護老者保持笑容絕對能夠拉近人與人之間的距離。

談到「微笑」，你會在甚麼時候發出會心微笑呢？

相信，大家會在感受到「HYGGE」的時候就能發出會心微笑。

「HYGGE」是丹麥的幸福哲學，「HYGGE」是舒適、安全、溫暖、感到被關愛.....的感受。本中心創立之始以「快樂」作服務理念，由推廣「快樂七式」至近年藉「有品蟲蟲」推廣「24 品格」，繼往開來，本年度我們將會著力於推廣「HYGGE」，期望讓我們的護老者及長者能夠培養「HYGGE」特質，享受快樂人生。

學習「HYGGE」，見面時問一句：你今日「HYGGE」咗未呀？

☺ 各位護老者及長者，密切留意 ☺

【HYGGE 時刻 - 園藝工作坊】

(在本月訊內頁，有興趣就報名喇 ☺)



大家有興趣可以  
跟着一起練習吧!

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| H | Y | G | G | E |
| H | Y | G | G | E |
| H | Y | G | G | E |

## HYGGE小百科

雖然獨處時也可以享受 HYGGE，但當護老者真誠地與長者相處、各長者在中心內和諧樂聚，感受到彼此善意的相遇與陪伴，享受到人與人之間和諧共處的結連，一起將中心建立成和諧的家，感受「中心是我家」的歸屬感，正是 HYGGE 精神的精髓。



# HYGGE 長者快樂故事

我2月尾是70歲生日，今年收到好多份禮物，有一份禮物最特別就是選上時間銀行織福舉辦的翠林，景明，康盛的執委會，在此借這個平台向大家致謝，多謝大家的支持，和對我的肯定。在翠林保良局，婦女會，教會 ERB，都有參與活動，還參加寶林邨，景林邨的活動，在聖公會還參加很多的義工服務，帶長者去領手機，去陪診，車衫褲，教手機。去荔枝角，何文田公開大學，中文大學，理工大學參加分享交流會，推動鄰里互助，一起居家安老的理念推廣。還參加農莊種植義工，親善大使義工，上個星期還去梅窩做義工，前兩天去黃大仙做義工，總之那裏需要義工就到那裏去。趁我身體還有這個能力，做多點。各位長者如有需要我幫手的地方，我有時間一定會去幫到大家。

中心會員 陳蓮花

## 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5月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。



## 5月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為5月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：5月25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5月份壽星會員

報名方法：即日起至5月18日中午12點截止報名。

負責同事：勞勞



## 認識樂齡科技生活化

透過參觀本局「創新科技資源中心」認識及試用創新科技產品，從而改善生活。

日期：5月19日(星期五)

時間：下午1時45分至4時30分

集合地點：本中心(參觀地點：藍田)

名額：20人

對象：中心有效會員

費用：全免

報名方法：即日起至5月16日中午12點截止報名。

負責同事：勞勞



## 【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。



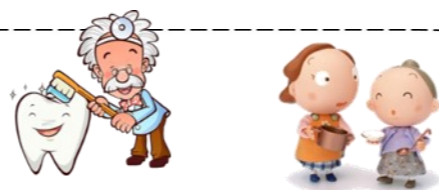


\*只顯示活動「開始時間」及「簡稱」，如有需要，請閱通訊或海報內容。

| 星期一  | 星期二   | 星期三   |
|--|---|---|
| 1/5  | 2/5   | 3/5   |
| <b>公眾假期</b>                                | 10:00 米蘭牌借用時段<br>02:00 夫婦無限耆<br>02:30 小丑聚會                      | 10:00 米蘭牌借用時段<br>02:00 米蘭牌借用時段  |
| 8/5  | 9/5   | 10/5  |
| 09:00 驗血糖大行動<br>02:00 桌球樂                  | 09:15 體適能舞蹈班 A<br>10:30 體適能舞蹈班 B<br>02:00 攝影義工小組<br>02:00 夫婦無限耆 | 09:30-10:30 } Hygge 時刻<br>10:45-11:45 } 園藝工作坊<br>02:30-03:30 }<br>10:15 衛生署講座 |
| 15/5                                       | 16/5  | 17/5  |
| 10:00 伸展運動郁多 D<br>02:00 桌球借用時段             | 09:15 體適能舞蹈班 A<br>10:30 體適能舞蹈班 B<br>02:00 夫婦無限耆<br>02:30 小丑聚會   | 10:00 米蘭牌借用時段<br>02:00 樂齡科技放大鏡  |
| 22/5                                       | 23/5  | 24/5  |
| 10:00 米蘭牌借用時段<br>10:00 桌球借用時段<br>02:00 桌球樂 | 09:15 體適能舞蹈班 A<br>10:30 體適能舞蹈班 B<br>02:00 米蘭牌借用時段               | 09:30-10:30 } Hygge 時刻<br>10:45-11:45 } 園藝工作坊<br>02:30-03:30 }                |
| 29/5                                       | 30/5  | 31/5  |
| 10:00 米蘭牌借用時段<br>10:00 桌球借用時段<br>02:00 桌球樂 | 09:15 體適能舞蹈班 A<br>10:30 體適能舞蹈班 B<br>02:00 政義耆談                  | 10:00 月聚天<br>02:00 中心委員會  |

| 星期四                                       | 星期五   | 星期六   |
|---|---|---|
| 4/5                                       | 5/5   | 6/5   |
| 10:00 芳療大使聚會<br>02:30 放鬆耆園                | 10:00 媽咪艾粒 U<br>02:00 飛鏢同學會                     | 10:00 玩具圖書館<br>02:00 米蘭牌借用時段                      |
| 11/5                                      | 12/5  | 13/5  |
| 10:00 米蘭牌借用時段<br>02:30 有品蟲蟲<br>02:30 放鬆耆園 | 10:30 護老加油站<br>02:00 長者學苑結業禮                    | 10:00 米蘭牌借用時段<br>02:15 NC 支援小組_手工                 |
| 18/5                                      | 19/5  | 20/5  |
| 10:00 親善大使聚會<br>02:30 放鬆耆園                | 10:00 米蘭牌借用時段<br>01:45 認識樂齡科技生活化<br>02:00 飛鏢同學會 | 10:00 玩具圖書館<br>10:00 家中寶·樂活同行<br>02:15 退休前規劃_夫婦關係 |
| 25/5                                      | 26/5  | 27/5  |
| 10:00 5月壽星時段<br>02:30 智健耆兵義工組             | <b>公眾假期</b>                                     | 10:00 5月品茗大使<br>茶藝研習時段<br>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**

4月份壽星，請於5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。

### 夫婦無限耆

日期：5月2、9、16日(星期三)  
時間：下午2時至3時  
內容：與夫婦組員進行小組活動，回憶點滴  
對象：只限夫婦無限耆組員  
負責同事：石頭(實習社工)

### 耆暉小丑

日期：5月2、16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

### 芳療大使聚會

日期：5月4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

### 放鬆耆園

日期：5月4、11、18日(星期四)  
時間：下午2時30分至3時30分  
內容：透過園藝活動，一起放鬆減壓  
對象：只限放鬆耆園小組組員  
負責同事：子浩(實習社工)

### 飛鏢同學會

日期：5月5、19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

### 驗血糖大行動

日期：5月8日(星期一)  
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  
負責同事：勞勞  
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

### 桌球樂

日期：5月8、22、29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：5月9、16、23、30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：5月9日(星期二)  
時間：下午2時至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

### 有品蟲蟲

日期：5月11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

### 護老加油站

日期：5月12日(星期五)  
時間：上午10時30分至11時30分  
內容：認識本區的長者日間護理中心，提供護老資訊  
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5月10日下午4時截止，如多於15人將於5月11日上午10時抽籤。  
負責同事：車姑娘

### 長者學苑結業禮

日期：5月12日(星期五)  
時間：下午2時至5時  
內容：參加者參與寶覺中學結業禮  
對象：只限長者學苑的參加者  
負責同事：鄭姑娘

### NC 支援小組

日期：5月13日(星期六)\_手工  
5月27日(星期六)\_芳療  
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

### 親善大使聚會

日期：5月18日(星期四)  
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

### 家中寶·樂活同行

日期：5月20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\_夫婦關係

日期：5月20日(星期六)  
時間：下午2時至3時  
內容：探討退休夫婦的角色轉變及分享  
對象：只限55-59歲將退休或剛退休人士  
負責同事：車姑娘

### 智健耆兵義工組

日期：5月25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

### 品茗大使茶藝研習時段

日期：5月27日(星期六)  
時間：上午10時至12時  
內容：由專業茶藝導師尹氏伉儷與中心品茗大使一起研習茶藝。  
對象：品茗大使  
報名方法：曾經參與中心茶藝的品茗大使請於即日起至5月25日中午12點向鄭姑娘報名。  
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。

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。



## 政義耆談

## 5月月聚天

日期：5月30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：林生

日期：5月31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

## 中心委員會

日期：5月31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

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 | 速凍餅 |    | 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。



## Hygge 時刻- 園藝工作坊



日期：5月10、24日(星期三)  
 時間：上午9時30分至10時30分(第一場)  
 上午10時45分至11時45分(第二場)  
 下午2時30分至3時30分(第三場)  
 地點：本中心  
 名額：每節8人  
 對象：適合愛好種植及美感創作的人士(中心有效會員)  
 報名：5月8日上午10時正截止，如每節人數超過8人，將於5月8日下午2時抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。  
 負責職員：車姑娘、林生、連生

\*\*\*3場內容相同，參加者可因應喜好挑選其中一班\*\*\*

## 「玩具圖書館」活動

內容：由「智健耆兵」義工與參加者玩  
 認知遊戲，鍛煉腦筋。

日期：5月6、20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

對象：中心有效會員

報名：有興趣可即場參與







## 體適能知多 D

有無論過馴係到都可以做到運動呢！



Step 1  
躺在瑜伽墊上，手心朝下平放於墊上，將雙腳膝蓋彎曲並緩緩抬高。



Step 2  
雙腳像在騎腳踏車一樣，兩腳騰空交錯畫圓，伸直腳可盡量伸直，內縮腳的腳背可微微下壓。



Check list

- 每組做 30 下
- 一次鍛鍊 2~3 組
- 組間隔 30 秒

### 躺著也能瘦小腹

1. 躺在瑜伽墊上，手心朝下平放於墊上，將雙腳膝蓋彎曲並緩緩抬高至預備位置，膝蓋保持彎曲狀態。
2. 接著雙腳像在騎腳踏車一樣，兩腳騰空交錯畫圓，伸出去的時候可盡量把範圍畫大，縮進來的腳背可微微下壓。
3. 過程中要保持下背貼地，盡量收緊核心肌群來幫忙穩定身軀，一組大約踩 30 下左右，一次可做 2~3 組，組間可平放腳休息 30 秒。

有人說做空中腳踏車要把屁股抬高，整個人垂直踩，其實這樣做容易壓迫到頸椎，鍛鍊也無法持久，下背保持貼地才是比較安全的作法喔！

《在偏軟的床上做可能會影響脊椎，建議在瑜伽墊上進行比較》

資料來源：ifit 愛瘦身 <https://www.i-fit.com.tw/context/1318.html>

### 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。



### 媽咪艾粒 U

透過手工製作與會員一同迎接母親節。

日期：5月5日(星期五)

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

對象：中心有效女會員

費用：\$10

報名方法：即日起開始，額滿即止。

負責同事：勞勞



### 衛生署講座\_低脂肪飲食及烹調方法

由衛生署外展護士講解從不同的食物類別中選擇低脂肪食物，低脂肪的烹調方法及出外飲食時如何作出合適的選擇。

日期：5月10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5月9日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於5月9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：5月15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5月9日中午12時截止報名，如人數多於7人，將於5月9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



### 5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：5月27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

費用：全免

報名方法：曾經參與中心茶藝的品茗大使請於即日起至5月25日中午12點向鄭姑娘報名。

負責同事：鄭姑娘

