


## 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  
標準 12 『服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。』

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](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

二零二三年六月份通訊

護老  
補給站

## 世界環境日



「世界環境日」是每年的 6 月 5 日，鼓勵全球居民提高環保意識和採取環保行動。

懂得愛護我們的環境，關愛身處的地球，源於「感恩」的心

你知道嗎？只要我們對大自然擁有「感恩」的心，就自然會關愛我們的地球，自然而然地在生活上注重環保。「感恩」是代表一個人不去抱持「想當然」的態度，知道「所擁有的」並非必然。

能呼吸一口新鮮空氣、能在整潔的街道步行、能擁有美麗的郊野...是必然的嗎？非也，是需要我們對美好環境懷抱著感恩之心去一起維護、保持及建立的。

「HYGGE」生活，必然存在「感恩」元素

HYGGE 生活，並非是追求奢華生活。這種 HYGGE 式的快樂背後，是真實地「感受當下」的感恩之心。

在忙碌的護老生活中，你有真正地感受一頓飯的每一個味道嗎？

街上步行時，除了快步向前衝外，可有放慢腳步，感受一下雙腳接觸地面的感覺呢？

在與長者或親友談話時，你有感受每一句說話、表情、反應嗎？

若要實踐 HYGGE 生活，可以嘗試放慢一下腳步、給予自己空間去專注、踏實地感受每個當下，從而獲得心靈上的力量與滿足。

你今日「HYGGE」咗未呀？祝你樂在當下！快樂人生！

☺ 各位平日到中心的護老者、長者及義工，密切留意 ☺

【HYGGE 小手作表心意】

(在本月訊內頁，有興趣就平日到中心參與喇 ☺)

## HYGGE小百科

其中一個 HYGGE 生活態度是「凡事感恩」，可在「快樂七式」內的第一式「感謝與讚美」中獲得啟示。大家可到「樂寬軒」的壁報上了解一下啊^^

# 人事動向

各位老友記大家好，我是新到職的社工蔡先生，很高興認識大家，十分期待和大家一起進行活動，請大家多多指教。

蔡傳璋(社工)

各位老友記，不經不覺話咁快就要拜拜了，呢段日子多謝大家照顧，每一日返嚟中心見到大家，感覺好親切。嗰緊我畢業要離開中心啦，祝大家身體健康，生活愉快!

楊錫平(實習社工)

咁多位老友記，好開心認識大家，感謝大家願意分享自己的事比我知，變左一齊學習，一齊經歷咁樣。呢段日子我非常開心，但話咁快實習期將完結，將會離開中心同畢業，亦祝大家身體健康，開心快樂，謝謝!

王子浩(實習社工)

## 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 6 月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。



## 6 月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為 6 月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：6 月 20 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 6 月份壽星會員

報名方法：即日起至 6 月 14 日中午 12 點截止報名。

負責同事：勞勞



## 護老加油站~認識離院支援服務

介紹長者認識離院支援服務。

日期：6 月 14 日(星期三)

時間：下午 2 時 30 分至 3 時 30 分

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 6 月 12 日下午 4 時截止，如多於 15 人將於 6 月 13 日上午 10 時抽籤。

負責同事：鄭姑娘



## 【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
<b>5/6</b>	<b>6/6</b>	<b>7/6</b>
10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 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	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段
<b>12/6</b>	<b>13/6</b>	<b>14/6</b>
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:00 攝影義工小組	10:15 衛生署講座 02:30 護老加油站
<b>19/6</b>	<b>20/6</b>	<b>21/6</b>
10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂	10:00 6月壽星時段	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 中心委員會
<b>26/6</b>	<b>27/6</b>	<b>28/6</b>
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 02:30 政義耆談 02:30 小丑聚會	10:00 月聚天 02:00 米蘭牌借用時段

星期四	星期五	星期六
<b>1/6</b>	<b>2/6</b>	<b>3/6</b>
10:00 芳療大使聚會 02:00 米蘭牌借用時段	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 10:00 家中寶·樂活同行 11:15 與你尋人 2.0 簡介會 02:15 NC 支援小組_穴位
<b>8/6</b>	<b>9/6</b>	<b>10/6</b>
10:00 父親齊賀端午節 11:00 父親齊賀端午節 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	09:30 地區安老探訪_端午節 02:00 米蘭牌借用時段
<b>15/6</b>	<b>16/6</b>	<b>17/6</b>
10:30 品茗大使_茗品茗樂 02:00 有品蟲蟲	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 02:15 米蘭牌借用時段
<b>22/6</b>	<b>23/6</b>	<b>24/6</b>
<b>公眾假期</b>	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 米蘭牌借用時段
<b>29/6</b>	<b>30/6</b>	
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	

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：6月1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

## 玩具圖書館

日期：6月3、17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

## NC 支援小組\_穴位

日期：6月3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：謝姑娘

## 家中寶·樂活同行

日期：6月3、17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

## 桌球樂

日期：6月5、19、26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：6月6、13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：6月6、27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

## 飛鏢同學會

日期：6月9、16、23、30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

## 攝影義工小組

日期：6月13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

## 護老加油站

日期：6月14日(星期三)  
時間：下午2時30分至3時30分  
內容：介紹長者認識離院支援服務  
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6月12日下午4時截止，如多於15人將於6月13日上午10時抽籤。  
負責同事：鄭姑娘

## 品茗大使\_茗品茗樂

日期：6月15日(星期四)  
時間：上午10時30分至11時30分  
內容：品茗大使以茶會友，歡迎各位老友記一起茗茶。  
對象：中心有效會員  
名額：不限  
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

## 有品蟲蟲

日期：6月15日(星期四)  
時間：下午2時至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

## 中心委員會

日期：6月21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

## 政義耆談

日期：6月27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：蔡生

## 6 月月聚天

日期：6月28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：6月29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。

# HYGGE

## 【HYGGE 小手作表心意】

各位進入中心的訪客、護老者、長者、義工，

如果你有興趣想透過小手工行善。

歡迎到中心的「HYGGE 小手作區」

自行用當中的材料製作小手工，完成後交給職員。

中心會先將小手作放入「HYGGE 收集盒」內展示，在收集到足夠數量，

會進一步將小手作好好運用在慰問探訪或其他活動/服務上。

現在進行的小手工→幸運星



### 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
清翠素食 (有時限計劃)	素菜、湯水、 水果及白飯	星期三、五
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！」

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。



#### 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



## 聯區物資登記 – 將軍澳北

剛收到消息，本區推出「聯區物資派發活動」，本中心決定參與，如符合資格，請聯絡職員登記：

- 1.)本中心「60 歲或以上」有效中心會員 及
- 2.)獨居或全老戶 及
- 3.)居於「將軍澳北」



### 備註：

- 現有的「保良局地區安老」名單內的長者，已自動加入「聯區物資派發活動」名單內。
- 本名單持續登記，如需要「登記或退出」，請聯絡職員處理。（「最新名單」見另一海報）。
- 已在其他單位登記的長者，請不要重覆登記。
- 多年前的「聯區名單」已失效，如符合資格，必須重新登記。

### 與你尋人 2.0 簡介會

東九龍總區失蹤人口調查組計劃針對社會上高風險及潛在的迷途長者，並根據長者家人使用的智能電話型號，向其長者派發合適的定位裝置。受惠長者及其家人能通過科技產品帶來的便利，避免長者走失。一旦走失，亦能令家人及警方迅速而有效地尋回迷途長者，讓長者盡快回到家人身邊。

日期：6月3日(星期六)

時間：上午 11 時 15 分至下午 12 時 15 分

地點：本中心

內容：由警務處 東九龍失蹤人口調查組 活動負責人 講解計劃詳細

對象：早期或確診認知障礙症長者及其家人

負責同事：林生

備註：參加者需在活動開始前通知林生其家人手機型號。





## 體適能知多 D

今次講下正確跳健身操不受傷。

### 正確跳健身操不受傷

近年流行的「健身操」，不少人一窩蜂搶著跳，有人會問跳了真的會瘦嗎、為什麼每次跳完「背」和「膝蓋」都好痛等那麼多的問題。



分解動作 》 動作到位 》 跟上節奏

### ★新手循序漸進三步驟

之前沒有運動習慣的朋友，若想藉由「健身操」消除脂肪，一定要量力而為、循序漸進，不必要求自己要在第一時間跟上節奏，以防肌力不足而造成傷害喔！

一開始建議先將影片的速度調整為「慢動作」，或者是按暫停定格，以分解動作的方式來學習，先求動作正確到位，再求跟上節奏。

### ★必備鞋襪、瑜珈墊

不少人在家跳健身操的時候，都是直接赤腳上陣，地板本來就堅硬光滑無彈性，再加上缺乏鞋襪的保護，一不小心可能會滑倒或扭傷，還有足底筋膜炎也是門診常見的運動傷害。

提醒大家，即使是在家中運動，最好還是穿上運動鞋、運動襪來穩定止滑、保護足部。若接觸地板的動作較多，可再加上瑜珈墊或巧拼墊更好喔！

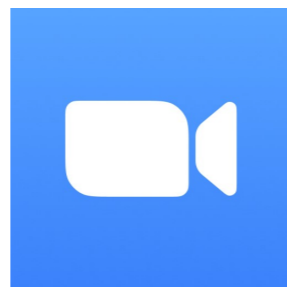


《今次講住兩項先，下次再講其他注意事項。》

資料來源：ifit 愛瘦身 <https://www.i-fit.com.tw/context/574.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。



### 伸展運動郁多 D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。

日期：6月5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6月1日中午12時截止報名，如人數多於7人，將於6月1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



### 父親齊賀午節

透過手工製作與會員一同迎接父親節及端午節。

日期：6月8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

對象：中心有效男會員

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 預防家居意外

由衛生署外展護士講解家中一般意外，如割傷、扭傷、灼傷、氣體中毒的原因、預防及處理方法。

日期：6月14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6月13日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於6月13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

### 品茗大使 茗品茗樂

品茗大使以茶會友，歡迎各位老友記一起茗茶。

日期：6月15日(星期四)

時間：上午10時30分至11時30分

地點：本中心

名額：不限

對象：中心有效會員

費用：全免

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

