




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。



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 13 『服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。』

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

電話：2702 3434 傳真：2706 4361



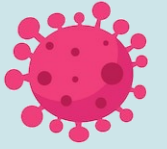
保良局
PO LEUNG KUK

保良局黃祐祥紀念耆暉中心

二零二三年七月份通訊

護老
補給站

世界過敏性疾病日



「世界過敏性疾病日」是由「世界過敏組織 (WAO)」和「世界衛生組織 (WHO)」訂定的，日期是每年的 7 月 8 日，目的是為喚醒大家對「過敏性疾病」的重視和預防。

在季節交替、空氣品質不佳時，過敏性疾病容易發作。

當我們接觸到塵蟎、黴菌等過敏原，就容易出現一些過敏反應，例如打噴嚏、鼻塞、流鼻水、眼睛紅癢、咳嗽、皮膚搔癢.....等。

預防呼吸道過敏，最佳方法就是遠離過敏原。

中心為你預備了塵蟎機，讓你生活更「HYGGE」

鼓勵各護老者可以借用中心的塵蟎機，為長者處理家居的塵蟎困擾，讓長者感受及享受大家的關愛，在安全、舒適的家居中生活。

【護老全方位支援服務 - 塵蟎機借用服務】

對象：本中心護老者會員
費用：全免
申請：辦公時間內聯絡本中心職員
註：「居於本區的長者」的照顧者，就算不是會員，
也可聯絡中心社工，作出借用安排。



☺ 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

中心一直推廣的「快樂七式」與 HYGGE 生活態度是十分相關的，建議大家可到「樂寬軒」的壁報上了解一下，從中獲得啟發^^

人事動向

各位老友記好，我是新來的實習社工，大家可以叫我阿烽，彭生都可以。我閒時的興趣有看動漫、聽歌等。遇然會去慢跑。希望接下來可以跟你們多聊天。好好相處。你們有興趣的話可以多多支持我構思的活動。其實我並沒有太多特長，不過唱歌算好聽，只是我比較喜歡唱日文歌呢。請多多指教!

彭朝烽(實習社工)

各位老友記大家好，我是實習社工丁靖，大家可以叫我丁姑娘。希望在未來日子可以有更多機會認識大家，我亦會在中心舉辦一些小組活動，大家有興趣記得多多支持，我會盡我所能為大家提供協助，歡迎大家有空找我聊天~最後請多多指教!

丁靖(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 7 月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。



7 月壽星時段



透過遊戲歡聚時段為 7 月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：7 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 7 月份壽星會員

報名方法：即日起至 7 月 14 日中午 12 點截止報名。

負責同事：勞勞



護老加油站~認識「長者院舍服務」

介紹長者認識離院支援服務。

日期：7 月 20 日(星期四)

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 7 月 18 日下午 4 時截止，如多於 15 人將於 7 月 19 日上午 10 時抽籤。

負責同事：蔡先生



「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：7 月 8、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

對象：中心有效會員

報名：有興趣可即場參與



*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
3/7	4/7	5/7
10:30 減壓有方 02:00 桌球樂	10:00 芳療大使聚會 02:30 小丑聚會	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 有品蟲蟲
10/7	11/7	12/7
10:30 減壓有方 02:00 桌球樂	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 攝影義工小組	10:00 米蘭牌借用時段 02:15 伸展運動郁多 D
17/7	18/7	19/7
10:30 減壓有方 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 02:30 小丑聚會	10:00 4-6 月左鄰右里聚會 02:00 米蘭牌借用時段
24/7	25/7	26/7
10:30 減壓有方 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 政義耆談	10:15 衛生署講座 02:00 中心委員會 03:00 親善大使聚會
31/7		
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球樂		

星期四	星期五	星期六
6/7	7/7	8/7
10:00 米蘭牌借用時段 01:30 甲蟲義工服務(戶外)	09:00 驗血糖大行動 10:00 耆愉記 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 玩具圖書館 02:30 NC 支援小組(穴位)
13/7	14/7	15/7
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 耆愉記 02:00 飛鏢同學會	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 NC 支援小組(芳療)
20/7	21/7	22/7
10:00 7 月壽星時段 02:30 護老加油站	10:00 耆愉記 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
27/7	28/7	29/7
10:00 月聚天 02:30 智健耆兵義工組	10:00 耆愉記 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 7 月品茗大使 茶藝研習時段 02:00 米蘭牌借用時段

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。

減壓有方

日期：7月3、10、17、24日(星期一)
 時間：上午10時30分至11時30分
 內容：透過製作手作，舒緩護老者照顧壓力
 對象：只限減壓有方組員
 負責同事：丁姑娘(實習社工)

桌球樂

日期：7月3、10、24、31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

芳療大使聚會

日期：7月4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

耆暉小丑

日期：7月4、18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

有品蟲蟲

日期：7月5日(星期三)_中心
 7月6日(星期四)_戶外
 時間：下午2時30分至4時(星期三)
 下午1時30分至5時(星期四)
 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

驗血糖大行動

日期：7月7日(星期五)
 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
 名額：16位(額滿即止)
 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

玩具圖書館

日期：7月8、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

NC支援小組

日期：7月8日(星期六)_穴位
 7月15日(星期六)_芳療
 時間：下午2時30分至3時30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、勞姑娘

攝影義工小組

日期：7月11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

飛鏢同學會

日期：7月14、21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

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：7月18、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

4-6月左鄰右里聚會

日期：7月19日(星期三)
 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：工作人員已致電邀請之4-6月登記的有效義工
 負責同事：鄭姑娘

家中寶·樂活同行

日期：7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

政義耆談

日期：7月25日(星期二)
 時間：下午2時30分至3時30分
 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

中心委員會

日期：7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

親善大使聚會

日期：7月26日(星期三)
 時間：下午3時至4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

7月月聚天

日期：7月27日(星期四)
 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：7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

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



持續更新本中心「聯區物資登記 – 將軍澳北」名單

內容：本區推出「聯區物資派發活動」，中心亦有參與，如符合以下資格及有興趣參與的會員，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。
- 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。
- 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。

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



【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。

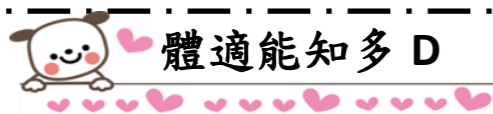
及

(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。





體適能知多 D

《上次講了兩項跳舞健身注意事項，今次再講其他注意事項。》

正確跳健身操不受傷

★適時休息不逞強

還有團員詢問小編「跳完之後腳踝、膝蓋痛，還要繼續嗎？」答案當然是「休息」囉！

當身體某些發出疼痛訊息時，請立刻減少或避免該部位頻繁的動作，並適時休息、不要過度逞強，若一味只想跟上影片中老師的節奏，反而容易造成二次傷害喔！



★確實暖身不馬虎

每次跳「健身操」之前，請務必花 5 ~ 10 分鐘左右確實暖身，簡單的有氧運動可做為暖身，接著再伸展各大肌群。

若為了求快而忽略最重要的暖身橋段，可能會像小編某個朋友一樣，在激烈猛跳的動作中，突然就「啪啦」一聲跌坐在地，造成腳踝扭傷的悲劇喔！



★擺對重心不受傷

如果每次跳健身操都覺得關節痛，很有可能是因為錯用運動肌肉或姿勢不良所造成；

以「深蹲」為例，下蹲時可想像後面有張椅子往下坐，將重心放在腳跟，而不是利用膝蓋來支撐。膝蓋彎曲時要對齊腳尖，否則膝蓋搖晃更容易造成傷害喔！

另外，體重過重或之前完全沒有運動習慣的人，也不建議一開始就大量跳健身操，可先從比較簡單的有氧運動開始，例如快走、騎室內腳踏車、踩滑步機等。

綜合以上，若能以規律、正確、運用肌肉的方式來跳健身操，確實有助於消脂瘦身，但如果只是看看影片、依樣畫葫蘆，可能事倍功半又容易受傷。

當膝蓋彎曲時。。



膝蓋切勿
超過腳尖

重心調整
至腳跟

《相信大家了解當中技巧吧。》

資料來源：ifit 愛瘦身 <https://www.i-fit.com.tw/context/574.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：7月12日(星期三)

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7月10日中午12時截止報名，如人數多於7人，將於7月10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_退化性膝關節炎：護理及運動

由衛生署外展護士講解治療及護理膝關節炎的方法及膝關節的保健運動。

日期：7月26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7月25日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於7月25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

7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：7月29日(星期六)

時間：上午10時至12時

地點：本中心

名額：12名

對象：品茗大使

負責同事：鄭姑娘



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。

