




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 14 『服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。』

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 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

二零二三年八月份通訊

天氣炎熱，各位護老者想到的護老重點項目是甚麼呢？各位長者又會在炎熱的季節，特別留意甚麼安全事項呢？

會不會是「中暑」呢？

烈日當空，躲在家中就不會中暑了？ 答案是「不正確」！

其實，室內亦存在中暑風險的。



【室內的中暑風險因子】

「室內空氣不流通」+「天氣潮濕悶熱」→「身體未能有效排汗散熱」



體感溫度過高，引致熱衰竭，因處理不善，導致中暑。

為你自己、你所照顧的長者打造「HYGGE」生活環境

還記得「HYGGE」特色是甚麼？是「舒適、安全、溫暖、感到被關愛」。鼓勵各護老者可以為自己及長者在炎炎夏日打造「HYGGE」居所，包括：

- (1)保持室內空氣流通：善用窗戶開啟、風扇、冷氣功能。
- (2)關注家居中的濕度：善用濕度計留意室內濕度，善用抽濕機。
(普遍而言，夏天的理想濕度是 50%-60%)



你今日「HYGGE」咗未呀？祝你樂在當下！快樂人生！

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，建議大家可以到「樂寬軒」的壁報上了解一下，從中獲得啟發^^

【HYGGE 小手作表心意】-考考你

- ☺ 多謝大家對【HYGGE 小手作表心意】的支持，我們會善用大家交來的小星星作活動/服務用途。
- ☺ 鼓勵各有效會員參與我們的小遊戲，估一下我們的「H」收集箱內，有多少顆愛心星星。最接近的 3 位朋友，會獲小禮物 1 份。

會員編號：_____ 「H」收集箱內的數量：_____

(請在 8 月 19 日或前交回) (公開數點安排：8 月 22 日 2 時 30 分)

人事動向

各位老友記，時間過得真係快，又係時候講拜拜。或者我真係唔係咁多聲氣，同大家未係點黎得切太多了解就要走。不過我哋相處嘅時光我會好好珍惜，臨別之際歡迎大家同我傾多兩句啊。大家要好好保重啊，祝大家身體健康，一切順利!

彭朝烽(實習社工)

各位老友記，話咁快實習又來到尾聲，感激係呢段時間認識到大家，令我可以學到唔少嘢!最後祝福各位身體健康，萬事如意，有緣再見!

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 8 月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。

社區飯堂服務

只限有效「金咭會員」，

報名資格、截止登記日期及其他詳情，請參閱中心海報。

恆常服務：速凍餐	有時限計劃：清翠素食
由惜食堂提供	由善長捐贈
速凍饅	素菜餐、湯水、水果
逢「星期一」及/或「星期四」 取餐(上午 11 時 45 分) 回家翻熱享用。	2023 年 9 月開始 逢「星期三」及/或「星期五」 堂食(中午 12 時 15 分) (如有需要，可申請外賣形式)

【重要通告】

因應疫情已穩定，本局恢復收取每餐\$10的行政費，此安排由 2023 年 9 月 4 日的餐膳開始。

因應疫情已穩定，2023 年 9 月恢復堂食安排。因屬於重大轉變，所有有興趣報名的參加者，必須出席 2023 年 8 月初的其中 1 場飯堂會議。詳情請閱海報。

保良局賣旗日(2023 年 8 月 16 日)

當日上午時段香港、九龍、新界都會有義工協助賣旗，翠林邨範圍內更會有義工協助賣旗，中心亦設有旗紙供會員到中心捐款。賣旗嘅善款會用於保良局各慈善服務籌募經費，支援基層及弱勢社群。

線上買旗

【名譽旗】

◆捐款達 HK\$5,000 以上將獲由本局殘疾人士親手製作之福兔捲紙畫一份，以供留念。

【電子旗】

◆捐款達 HK\$100 或以上，可獲贈電子旗(一套六款)

DONATE

*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
	1/8	2/8
	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:30 小丑聚會	09:30 芳療大使聚會 02:15 伸展運動郁多 D
7/8	8/8	9/8
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 攝影義工小組	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段
14/8	15/8	16/8
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段	08:45 保良局賣旗活動 10:00 米蘭牌借用時段
21/8	22/8	23/8
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 02:30 小丑聚會	10:15 衛生署講座 02:30 退休前規劃_ 經濟規劃
28/8	29/8	30/8
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球樂	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 政義耆談	10:00 月聚天 02:00 中心委員會 03:00 親善大使聚會

星期四	星期五	星期六
3/8	4/8	5/8
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 有品蟲蟲	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 02:00 米蘭牌借用時段
10/8	11/8	12/8
10:00 米蘭牌借用時段 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	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段
17/8	18/8	19/8
10:00 品茗大使_品茗樂 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	10:00 玩具圖書館 02:30 NC 支援小組(穴位)
24/8	25/8	26/8
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 護老加油站	10:00 8月壽星時段 02:00 飛鏢同學會	10:00 家中寶·樂活同行 03:30 NC 活動_認識社區 照顧服務券
31/8		
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 智健耆兵義工組		

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。

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：8月1、8、22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：8月1、22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

NC 支援小組_穴位

日期：8月19日(星期六)
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

退休前計劃_經濟規劃

日期：8月23日(星期三)
時間：下午2時30分至3時30分
內容：好好規劃自己的退休生活，活出更精彩的退休生活
對象：只限55-59歲將退休或剛退休人士
負責同事：蔡先生

芳療大使聚會

日期：8月2日(星期三)
時間：上午9時30分至10時30分
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

有品蟲蟲

日期：8月3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

家中寶·樂活同行

日期：8月26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：8月29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：蔡先生

玩具圖書館

日期：8月5、19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：8月7、21、28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

8月月聚天

日期：8月30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：8月30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

攝影義工小組

日期：8月8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：8月11、18、25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

親善大使聚會

日期：8月30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

智健耆兵義工組

日期：8月31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



8 月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為 8 月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：8 月 25 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

名額：每場 20 人

對象：中心 8 月份壽星會員

報名方法：即日起至 8 月 18 日中午 12 點截止報名。

負責同事：勞勞



「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。



聯區物資登記 – 將軍澳北

內容：本區推出「聯區物資派發活動」，持續邀請符合資格的長者會員登記，如符合資格，請聯絡職員登記：

- 1.) 60歲或以上獨居或全老戶的有效會員 及
- 2.) 居於「將軍澳北」 及
- 3.) 已在其他單位登記的長者，請不要重覆登記



☆ 中心需要提交參加者的「姓名」及「居住樓宇」資料予大會。

「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。

- 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



以上2個登記計劃，備註如下：

1. 每次的受惠名額如超出人數，將會以抽籤形式進行。
2. 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。(見海報)

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。

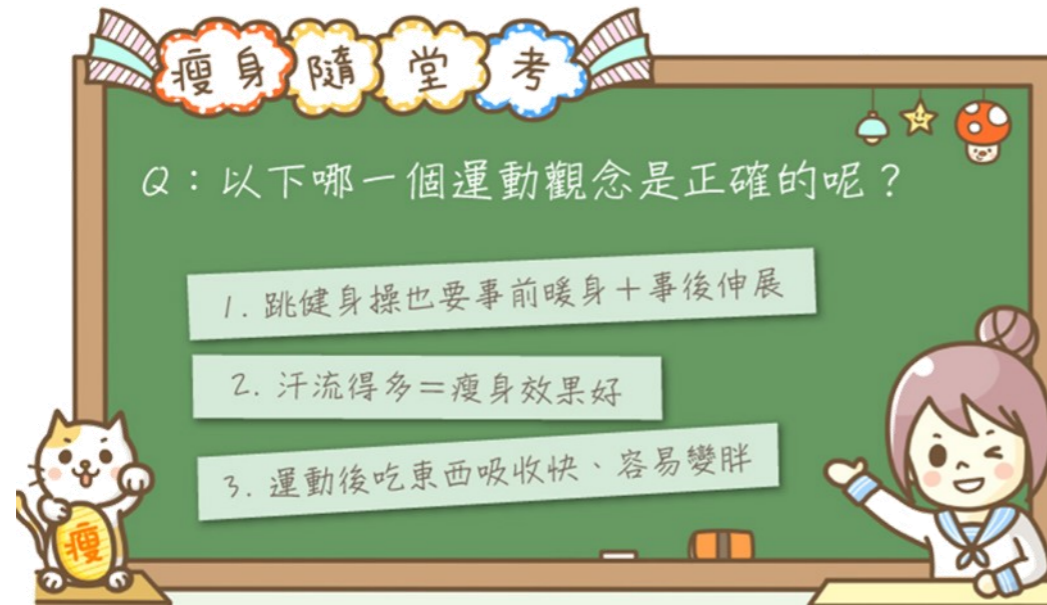




體適能知多 D

運動觀念，你識得分嗎？

以下哪一項運動觀念是正確？



答案係。。。

【A 跳健身操也要事前暖身 + 事後伸展】

「跳健身操前暖身 + 事後伸展」有助於減緩痠痛、美化線條、避免運動傷害，可說是運動時不可或缺的重要步驟。

人體的汗腺會代謝廢物和水份，但不會將脂肪排出，故流汗與瘦身並無絕對正相關；運動後體內代謝加快、脂肪不易囤積，正是進食的黃金時間，只要別過量攝取高熱量食物，不須擔心發胖喔！

《今次問題唔知難唔難到大家呢？下期同大家講下動態同靜態伸展你又做對嗎？》

資料來源：ifit 愛瘦身 <https://www.i-fit.com.tw/context/606.html>

護老加油站~預防走失

介紹預防走失的方法。

日期：8月24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8月22日下午4時截止，如多於15人將於8月23日上午10時抽籤。

負責同事：林先生



伸展運動郁多 D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。

日期：8月2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31日中午12時截止報名，如人數多於7人，將於7月31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



品茗大使_品茗樂

品茗大使以茶會友，歡迎各位老友記一起茗茶。

日期：8月17日(星期四)

時間：上午10時至11時30分

地點：本中心

對象：中心有效會員

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



衛生署講座_認識大腸癌

由衛生署外展護士講解大腸癌的徵狀及治療方法、及早發現和治療的重要性及預防及控制大腸癌之道。

日期：8月23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8月22日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於8月2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

NC 活動_認識社區照顧服務券

認識社區照顧服務券。

日期：8月26日(星期六)

時間：下午3時15分至4時30分(中心集合)

地點：基督教靈實協會靈實翠林長者日間訓練中心

對象：15位有效中心會員(護老者優先)

報名方法：即日起至8月24日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於8月25日下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

備註：參加者可在活動前告知林生，自行於下午3時30分到靈實翠林中心門口集合。

負責同事：林生

