




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 15 『每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。』

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

二零二三年九月份通訊

認識認知障礙症



老友記：您有無覺得自己記性越來越差？係咪成日對時間，地點及人物感到混淆？

護老者：您又有無發現您照顧的長者近期嘅短期記憶力下降，影響到日常生活呢？

如果大家嘅答案都係「是」，咁係咪就等如有認知障礙症呢？

溫馨提示：如果您或您的身邊長者真的出現記憶力問題或思考能力變化，請勿忽視，並立即向醫生查詢，找出病因。通過專業人員的評估，能夠檢測出可治療的狀況，即使症狀顯示可能患有認知障礙症，只要及早診斷也能使患者從現有治療中獲得最大療效延緩退化。

中心為您及您照顧的長者打造「HYGGE」認知遊戲玩樂環境

鼓勵各位護老者可以帶您的長者到中心參與『玩具圖書館』活動，透過認知遊戲，鍛鍊腦筋。

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「E」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：_____ 「E」收集箱內的數量：_____

(請在 9 月 25 日或前交回)(公開數點安排：9 月 29 日 2 時 30 分)

另外，8 月 22 日下午 2 時 30 分已進行點算「H」內的星星數量，總數是 215 粒。
當中猜中最接近 3 位星星數的會員答案係 245 粒及 2 位猜 250 粒。謝謝參與!!!

團團圓圓慶中秋

透過製作燈籠一同迎接中秋。

日期：9月28日(星期四)

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)

地點：本中心

名額：每場20人

對象：中心會員

費用：\$10

報名方法：即日起開始，額滿即止。

負責職員：勞勞



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9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。 *本局恢復收取每餐\$10的行政費	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)

色彩人生~義工招募

在愉快又輕鬆的環境學習和諧粉彩繪畫技巧，學習後發揮所長成為粉彩藝術義務助教/導師。

不需要靈活手指
不需要學過畫畫
不需要藝術細胞

需要
希望學習新事物的你!

暫定每月一次聚會
星期三下午2點15分
招募人數: 6-8位

☆歡迎各會員參與☆

***歡迎向車姑娘查詢



護老加油站~長者日間護理中心

認識本區的長者日間護理中心，包括服務內容及申請方式等等。

日期：9月11日(星期一)

時間：上午10時30分至11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9月7日下午4時截止，如多於15人將於9月8日上午10時抽籤。

負責同事：車姑娘



*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
4/9	5/9	6/9
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂 02:15 芳療大使聚會	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:30 小丑聚會	09:00 驗血糖大行動 10:00 米蘭牌借用時段 02:30 伸展運動郁多 D
11/9	12/9	13/9
10:30 護老加油站 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 12:00 攝影義工小組(外出) 02:00 米蘭牌借用時段	10:15 衛生署講座 02:00 米蘭牌借用時段
18/9	19/9	20/9
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 小丑聚會	10:00 9月壽星時段_1 11:00 9月壽星時段_2 02:00 米蘭牌借用時段
25/9	26/9	27/9
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	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
	1/9	2/9
	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 02:00 米蘭牌借用時段
7/9	8/9	9/9
10:00 米蘭牌借用時段 02:15 認知障礙症: 行為心理症狀知多點	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 飛鏢同學會	10:00 9月品茗大使_ 茶藝研習時段 02:30 NC 支援小組(芳療)
14/9	15/9	16/9
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	09:30 地區安老探訪_中秋 02:30 玩具圖書館
21/9	22/9	23/9
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
28/9	29/9	30/9
09:30 團團圓圓慶中秋_1 11:00 團團圓圓慶中秋_2 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	公眾假期

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。

玩具圖書館

日期：9月2、16日(星期六)
時間：上午10時至11時(9月2日)
下午2時30分至3時30分(9月16日)
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：中心有效會員
報名：有興趣可即場參與
負責同事：林生

家中寶·樂活同行

日期：9月2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：9月4、18、25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：9月4日(星期一)
時間：下午2時15分至3時15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

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：9月5、12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：配合音樂訓練手脚協調
對象：只限舞蹈篇組員
負責同事：勞勞

耆暉小丑

日期：9月5、19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

驗血糖大行動

日期：9月6日(星期三)
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
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
負責同事：勞勞

飛鏢同學會

日期：9月8、15、22、29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

NC 支援小組_芳療

日期：9月9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：勞姑娘

攝影義工小組(外出)

日期：9月12日(星期二)
時間：中午12時至下午5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

政義耆談

日期：9月26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

9月月聚天

日期：9月27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：9月27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：9月27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：9月28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



9 月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為 9 月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：9 月 20 日(星期三)

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 9 月份壽星會員

報名方法：即日起至 9 月 14 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



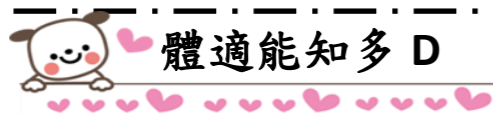
以上2個登記計劃，備註如下：

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。





夏天運動要注意什麼？

夏日運動一定要知道的事

對於喜歡運動的人來說，在晴空萬里的夏天，享受汗流浹背的感覺，無非是件非常暢快、享受的事，但你知道有哪些不可忽略的重點嗎？現在就一起來瞧瞧吧！

由於夏天氣溫高，體溫上升速度快，運動時建議選擇透氣排汗的淺色衣物，有助於加快散熱速度。

重要的防曬工作也不可少，以抗 UV 帽子和薄長袖遮陽為首選，或者選擇係數足夠的防曬品並按時補擦，可以避免曬傷疼痛和皮膚不適感。

女孩們別忘提醒自己的另一半，男生也需要防曬，打赤膊在籃球場上衝鋒陷陣固然很帥氣，但超標的紫外線對皮膚的傷害不容小覷，若曬傷更是紅腫痛癢一起來...><



沖澡選溫不選冷

運動後全身熱呼呼，若來場冷水澡或來瓶冰水降溫，看似非常暢快，事實卻不然。

這種意圖瞬間降溫的行為，不僅會對身體帶來過大的刺激，還可能產生噁心、嘔吐、腹瀉等不適感。

正確做法應該是先用毛巾擦乾汗水，等心跳恢復正常值，肌膚摸起來也沒有那麼熱的時候，再以溫水沖澡。



選對時段不逞強

雖然運動並沒有限定時段，但正逢炎炎夏日，為了避免中暑或脫水，建議避開中午時段（11:00 ~ 14:00），例如選擇較涼爽的清晨和傍晚來運動。



《今期同大家講住少少先，下次再同大家講》

資料來源：ifit 愛瘦身 <https://www.i-fit.com.tw/context/537.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：9月6日(星期三)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

名額：7人

報名方法：即日起至9月4日中午12時截止報名，如人數多於7人，將於9月4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



認知障礙症患者：行為心理症狀知多點

活動內容：由新界西醫院聯網主辦並安排醫院內科及老人科副顧問醫生以網上形式介紹認知障礙患者的行為心理症狀，中心將安排場地。

日期：9月7日(星期四)

時間：下午2時15分至3時45分

地點：本中心

名額：15人

對象：中心金咭會員或護老者

報名方式：先到先得，額滿即止

負責同事：車姑娘



9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：9月9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

負責同事：鄭姑娘



衛生署講座 認知障礙症之生活之道

由衛生署外展護士講解淺談「現實導向」及如何改善家居生活安排。

日期：9月13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9月12日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於9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：勞勞