




## 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》



小心路滑

☆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



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 3 『服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。』

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

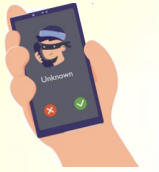


保良局  
PO LEUNG KUK

保良局黃祐祥紀念耆暉中心

二零二四年一月份通訊

## 防騙你要知



電話詐騙和網上騙案日益猖獗，稍一不慎就可能墮入騙局，防範詐騙的第一度防線，其實就是您自己。



### 防詐騙三大法則

1. 切勿輕易透露個人資料：就算對方自稱投資產品公司、電訊公司，甚至政府官員，亦切勿輕易相信。緊記，切勿向任何人透露戶口、信用卡資料和密碼等個人敏感資料。
2. 勿貪小便宜：騙徒最擅長捉摸大眾「貪著數」的心理，他們會向您開出很吸引的服務或優厚的回報，引誘您心甘情願墊支款項，換取異常豐厚的「著數」。無論甚麼情況，如果對方叫您「先交金錢，後享著數」，請格外留神。

保持冷靜，不要慌張：除了您的「貪念」之外，騙徒還會利用您的恐懼心理，自稱執法部門人員、政府或銀行職員，聲稱您遇上法律或財務問題，令您在恐慌之下向他們提供敏感資料或金錢。如果遇上這個情況，請保持冷靜，並再三向機構或銀行核實對方身分。覺得不對勁時，不要輕舉妄動。執法人員亦不會在電話中索取您的個人資料，或者要您透露銀行賬戶密碼證明清白。

### 護老者的小貼士：

無論是用社交媒體、電郵還是電話，騙徒手法雖然層出不窮，但萬變不離其宗，總是想盡辦法利用心理弱點，套取您的個人資料和信任，讓您雙手奉上金錢。防範詐騙，靠的不是別人，正是您自己。萬一遭遇詐騙，請即向警方舉報。護老者記緊向身邊長者作提醒。

## HYGGE小百科

中心一直推廣的「快樂七式」與 HYGGE 生活態度十分相關，建議大家可到「樂寬軒」的壁報上了解一下，從中獲得啟發^^



## 特別通告

中心一直關心會員狀況，如長者「未有依時出席」活動或已預約的面談，我們都會極為關注，並在異常狀況下，中心會啟動本局的爆門機制。

早前(2023年12月頭)，一位社區飯堂受惠長者沒有到中心取餐，職員亦未能與他及其緊急聯絡人聯絡。在考慮到當中的異常因素下，決定報警以啟動爆門機制。最終，發現長者昏迷家中，隨即送院治理。

借鑑上述事件再次提醒各長者，如已報名或預約而又未能依時出席，請務必預先通知中心職員。此外，如有任何個人或緊急聯絡人資料更改，亦請盡快告知中心更正。謝謝！

最後，祝大家新年快樂，身體健康。



## 1月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為1月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：1月30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1月份壽星會員

報名方法：即日起至1月23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。



## 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。 <b>*本局恢復收取每餐\$10的行政費</b>	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)

## 1月品茗大使\_茶藝研習時段

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：1月20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



## 人事動向

1月將會有2位實習學生到中心實習。分別是林浩嵐和鄧銘豪。歡迎大家到中心和他們見面。^^



## 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。

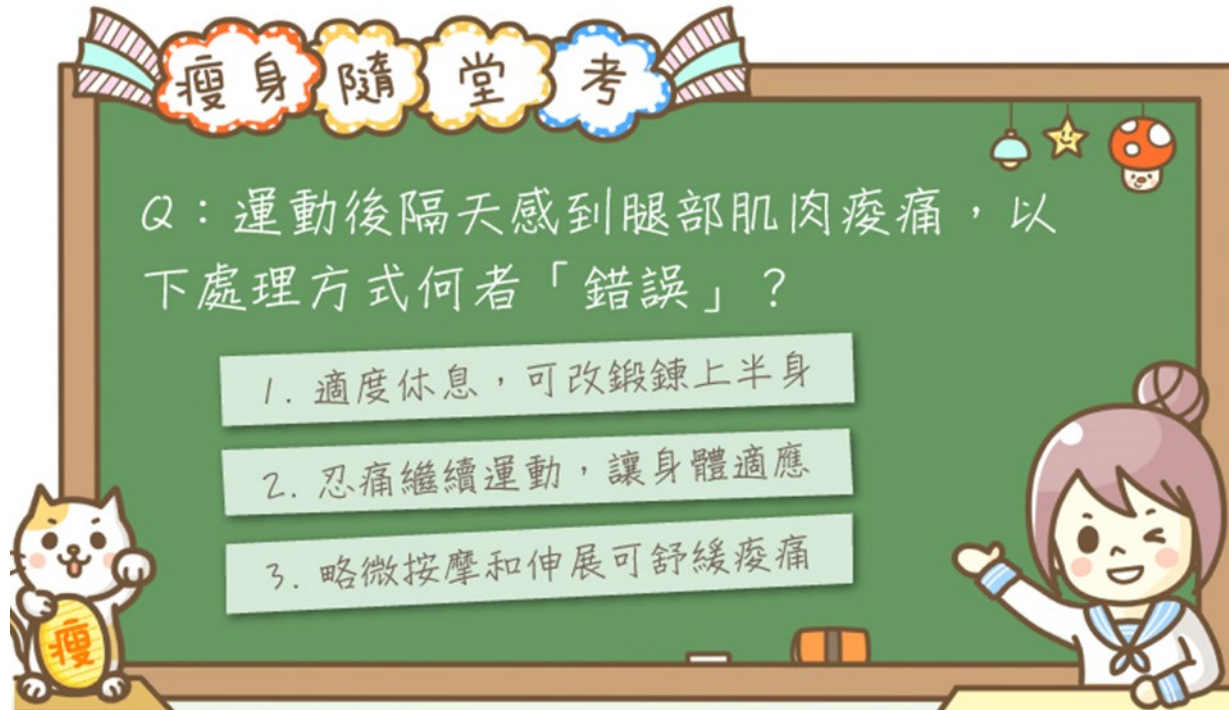




## 體適能知多 D

今次又考考大家!

肌肉痠痛，以下何種處理方式「錯誤」?



運動後隔天感到腿部肌肉痠痛，以下處理方式何者「錯誤」?

2. 「忍痛繼續運動，讓身體適應」

不僅容易造成二次傷害，該部位疼痛感也會加劇。

當身體發出疼痛訊息時，應適時休息、不要過度逞強，略微按摩和伸展都可以舒緩痠痛唷~

《除了不要忍痛外，千萬不要跟別人比較體能，因每個人體能都不一樣的。》

資料來源：ifit 愛瘦身 <https://www.i-fit.com.tw/context/634.html>

## 家居維修

學習多項家居維修的知識和訓練。

日期：工作坊 A\_1 月 10、17 日(星期三)

工作坊 B\_1 月 16、23 日(星期二)

時間：上午 9 時 15 分至中午 12 時

集合地點：本中心

活動地點：觀塘觀塘道 398 號 Eastcore 6 樓 601B 室 金日家具

名額：每工作坊各 8 人

對象：中心會員

報名方法：即日起至 1 月 4 日中午 12 時截止報名，如人數多於 8 人，

將於 1 月 4 日下午 2 時抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

備註：需自備車費 及 一同由中心出發，活動後會即場解散。

負責同事：車姑娘



## 衛生署講座\_安全使用藥物

由衛生署外展護士講解使用非處方藥物的存在危險，購買及使用非處方藥物時應注意的事項；明白儲存藥物的正確方法。

日期：1 月 12 日(星期五)

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 1 月 9 日中午 12 時截止報名，如人數多於 15 人，

將於 1 月 9 日下午 2 時抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

負責同事：勞勞



## 護老加油站~認識照顧者支援中心

介紹友善家居設計及產品，讓參加者了解維持長者生活的自主性和安全的產品，減輕照顧的壓力。

日期：1 月 15 日(星期一)

時間：上午 9 時 45 分至 11 時 30 分

集合地點：本中心

活動地點：明愛賽馬會照顧者資源及支援中心(明愛專上學院 9 樓)

對象：有效中心會員(護老者優先)

名額：15 人

報名方法：如多於 15 人將於 1 月 8 日上午 10 時抽籤。

備註：需自備車費。

負責同事：車姑娘



## 招募不同義工!



在中心一起學習不同的活動，並一起策劃不同的義工服務。

義工	內容
 有品蟲蟲義工 	學習飼養甲蟲，並推廣 24 品格
小丑義工 	學習小丑技能，與大眾分享快樂
 智健耆兵義工 	學習不同的健腦活動，與會員一起訓練腦筋

\*\*\*歡迎向林先生報名及查詢



### 色彩人生

日期：1月3日(星期三)  
時間：下午2時15分至3時30分  
內容：學習和諧粉彩技巧，其後發揮所長成為義務助教或導師。  
對象：只限色彩人生組員  
負責同事：車姑娘

### 芳療大使聚會

日期：1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

### 飛鏢同學會

日期：1月5、12、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

### 玩具圖書館

日期：1月6、27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：中心有效會員  
報名：有興趣可即場參與  
負責同事：林生

### 攝影義工小組

日期：1月9日(星期二)  
時間：下午2時至下午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：1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

### 桌球樂

日期：1月15、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

### 耆暉小丑

日期：1月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

### 10-12月左鄰右里之友聚會

日期：1月20日(星期六)  
時間：下午2時30分至3時30分  
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：工作員已致電邀請之10-12月登記的有效義工  
負責同事：鄭姑娘

### 智健耆兵義工組

日期：1月23日(星期二)  
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。

### 中心委員會

日期：1月24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：1月24日(星期三)  
時間：下午3時至下午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

### 驗血糖大行動

日期：1月25日(星期四)  
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

### 茄喱「啡」公司

日期：1月25日(星期四)  
1月31日(星期三)  
時間：下午2時30分至4時  
內容：教授參加者基礎咖啡拉花技巧及咖啡入門沖調，培養參加者專注力，放鬆情緒。  
對象：茄喱「啡」組員  
負責同事：蔡先生

### 政義耆談

日期：1月26日(星期五)  
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

### 家中寶·樂活同行

日期：1月27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

### NC支援小組\_穴位

日期：1月27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

### 1月月聚天

日期：1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

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。



## 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。



一年一度便服日又到啦~今次我哋主題係「懷舊」，歡迎大家穿著昔日最愛的懷舊服裝出席，屆時更有不同懷舊攤位同大家玩，記得多多支持。

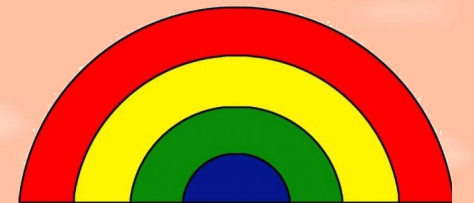
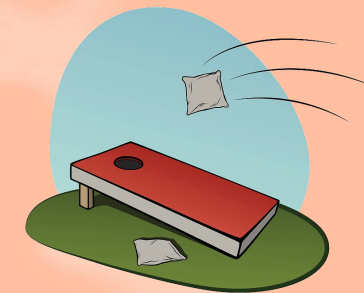
日期：2024年1月19日(星期五)

時間：上午10時至11時30分

地點：本中心

名額：不限

內容：設有不同懷舊攤位及拍照區，讓參加者參與。



### 【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



### 會員續證

如老友記會員證上顯示有效期為1月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。

電話/地址...



\*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
1/1	2/1	3/1
<b>公眾假期</b>	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 02:15 色彩人生
8/1	9/1	10/1
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球借用時段	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 攝影義工組	09:15 家居維修 A(外出) 02:00 米蘭牌借用時段
15/1	16/1	17/1
10:00 桌球借用時段 09:45 護老加油站(外出) 02:00 桌球樂	09:15 家居維修 B(外出) 02:30 小丑聚會	09:15 家居維修 A(外出) 02:00 米蘭牌借用時段
22/1	23/1	24/1
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂	09:15 家居維修 B(外出) 02:30 智健耆兵義工組	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 中心委員會 03:00 親善大使聚會
29/1	30/1	31/1
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂	10:00 1月壽星時段_1 11:00 1月壽星時段_2 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 月聚天 02:30 茄喱「啡」公司

星期四	星期五	星期六
4/1	5/1	6/1
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 飛鏢同學會	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段
11/1	12/1	13/1
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 有品蟲蟲	10:15 衛生署講座 02:00 飛鏢同學會	10:00 翠盟活動 02:00 米蘭牌借用時段
18/1	19/1	20/1
10:00 10-12月左鄰右里聚會 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 服飾日 02:00 飛鏢同學會	10:00 1月品茗大使_茶藝研習時段 02:00 木製手作工作坊
25/1	26/1	27/1
09:00 驗血糖大行動 02:30 茄喱「啡」公司	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 政義耆談	10:00 玩具圖書館 10:00 家中寶·樂活同行 02:30 NC 支援小組_穴位

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。