




## 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、謝以恆、鄭珮儀、林熾城、蔡傳璋、張揚德、譚思浩、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

二零二四年十月份通訊

護老  
補給站

## 認識精神虐待

精神虐待是指危害或損害長者心理健康的行為及/或態度，例如羞辱、喝罵、孤立、令長者長期陷於恐懼中、侵犯長者的私隱，及在不必要的情況下限制長者的活動範圍或活動自由等。

怎樣可留意到長者受到精神虐待？

- 長者情緒及行為出現下列情況：
- 非常被動
- 常表現得驚惶失措
- 害怕照顧者
- 避免與人接觸
- 有抑鬱傾向
- 情緒波動
- 企圖自殺
- 歇斯底里



以上所列的行為或跡象，並非一定是虐待長者的證據，但當這些表徵出現時，大家應提高警覺，多關注長者的情況，如有需要，應盡快向有關專業人士(例如社工、醫護人員、警方等)尋求協助。

【護老者的啟示】在照顧上面對困難時，除了可以與其他照顧者交流和分享經驗外，各位護老者在照顧長者的時候，可能都會遇到一些困難或能力建議護老者可參加中心護老減壓活動，強化護老知識。如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。

## 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^^

資料來源：社會福利署「保護長者-免受精神虐待」小冊子



## 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

今次同大家介紹另外 2 個壺鈴在家進行訓的動作

### 一顆壺鈴完練全身肌群

今次再講 2 個壺鈴運動可以當成一日常家重訓菜單，依照順序每個動作做 30 ~ 40 秒後休息 1 分鐘，共做 3 輪，若動作不熟悉，可慢慢做或改拿較輕的壺鈴，並視體力提早休息。



#### 壺鈴深蹲

動作：將壺鈴捧在胸前做深蹲，如果強度太低，可以改成單手拿壺鈴，或是將雙手伸直，讓壺鈴與身體的力臂增加，加強難度。

組數：連續蹲 30 ~ 40 秒後休息。

【注意：深蹲時上半身盡量保持直立不前傾，膝蓋對準腳尖。】



將壺鈴抱在胸前深蹲



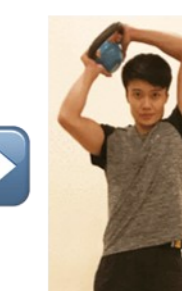
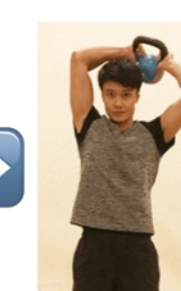
#### 壺鈴繞頭

動作：雙手將壺鈴從一邊腰際提起，繞過頭部一圈後，放到另一邊腰際，過程中核心用力，軀幹、頭部保持中正不動。

組數：做 12 ~ 15 下後休息換邊。

【注意：肩頸痠痛、手無法高舉過頭、軀幹無法保持在中正位置的人，可以降低難度，改成壺鈴繞身體，單手拿壺鈴繞半圈後接到另一隻手，同樣可以訓練到手臂與核心。】

手臂貼緊身體，將壺鈴抬起、放下



《 今期又同大家講咗 2 個動作，下次再同大家講另外 2 個 》

資料來源：<https://www.i-fit.com.tw/context/1901.html>



### 長者學苑

日期：10月2、9、16、23日(星期三)  
時間：下午3時至5時  
內容：學習手工及養生技巧  
對象：只限已報名的會員  
負責同事：鄭姑娘

### 芳療大使聚會

日期：10月3日(星期四)  
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

### 飛鏢同學會

日期：10月4、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

### 玩具圖書館

日期：10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：中心有效會員  
報名：有興趣可即場參與  
負責同事：林生、全姑娘

### 桌球樂

日期：10月7、21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

### 攝影義工小組

日期：10月8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

### 魔術健腦班

日期：10月8、15、22、29日(星期二)  
時間：下午2時30分至3時30分  
內容：共同學習魔術技能  
對象：只限魔術健腦班組員  
負責同事：林生

### 焦點在手

日期：10月10、17、24、31日(星期四)  
時間：【A班】上午9時30分至10時30分  
【B班】上午10時45分至11時45分  
內容：學習手機攝影技巧  
對象：只限焦點在手組員  
負責同事：全姑娘

### NC 支援小組

日期：10月12日(星期六)\_芳療  
10月26日(星期六)\_茗閒情  
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：鄭姑娘、勞姑娘

### 體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：10月15、22、29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

### 7-9 月左鄰右里聚會

日期：10月18日(星期五)  
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7-9月登記的有效義工  
負責同事：鄭姑娘

### 家中寶·樂活同行

日期：10月19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：10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：張先生

### 10 月月聚天

日期：10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：10月30日(星期三)  
時間：下午2時至2時30分  
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：10月30日(星期三)  
時間：下午2時30分至上午3時30分  
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：10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

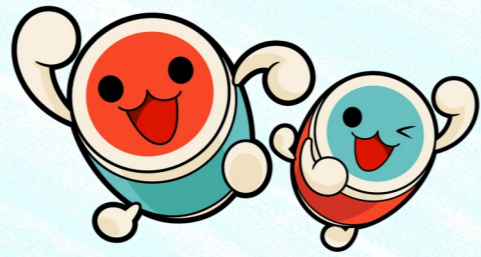
各活動 / 服務的參加者資格，如沒有特別指明對象，均只供「有效會員」參與。

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。



## 鼓中作樂

由義工帶領參加者玩 switch 電子遊戲「太鼓達人」。  
日期：10月2、23日(星期三)  
時間：上午10時至11時  
地點：本中心  
名額：10人  
對象：中心金咭會員  
報名方法：即日起至9月28日中午12時截止報名，如人數多於10人，將於9月28日下午2時抽籤，成功報名的參加者將顯示在中心張貼的海報上。  
負責同事：林生



## 「啡」凡體驗

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。參加者在完成活動後可經考核成為中心咖啡大使，協助中心活動。  
日期：10月10、24日(星期四)  
時間：下午2時至3時30分  
地點：本中心  
名額：8人  
對象：「啡」凡體驗組員  
負責同事：蔡先生



## 衛生署講座 規劃圓滿人生

由衛生署外展護士講解認識「預囑」和「叮囑」分別，回顧人生及尋找人生意義。  
日期：10月16日(星期三)  
時間：下午2時15分至3時15分  
地點：本中心  
名額：15人  
報名方法：即日起至10月11日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於10月11日下午2時抽籤，職員會聯絡成功報名的參加者。  
負責同事：勞勞

## 伸展運動郁多D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。  
日期：10月17日(星期四)  
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10月10日中午12時截止報名，如人數多於7人，將於10月10日下午2時抽籤，職員會聯絡成功報名的參加者。  
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

品茗大使以茶以會友，歡迎各位老友記一起茗茶。  
日期：10月18日(星期五)  
時間：下午2時30分至3時30分  
地點：本中心  
對象：有效中心會員  
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



## 10月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為10月份壽星仔及壽星女慶祝。  
日期：10月21日(星期一)  
時間：上午10時至10時45分  
地點：本中心  
名額：20人  
對象：中心10月份壽星會員  
報名方法：即日起至10月14日中午12點截止報名。  
負責同事：勞勞



## 護老加油站

### 認識「改善/綜合家居照顧服務」

介紹長者認識「改善/綜合家居照顧服務」。  
日期：10月28日(星期一)  
時間：上午10時至11時  
地點：本中心  
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10月23日下午4時截止報名，如人數多於15人，將於10月24日上午10時抽籤，職員會聯絡成功報名的參加者。  
負責同事：鄭姑娘



**計劃模式**  
護老者支援模式 (CSM) 及「再走一步」  
護老同行賦權  
心理教育小組 (PP-E)

**服務理念**  
本計劃由李國賢基金會贊助，保良局與香港城市大學及聖方濟各大學合辦，計劃為不同類別的有需要護老者提供以護老者為本的持續性支援服務。

**計劃對象**  
21歲或以上非受薪之護老者(照顧60歲或以上之體弱長者)

**服務內容**  
因應護老者需要透過個案(跟進6個月)或小組(參與8節)提供支援  
社工專業跟進及緊密支援，陪著你一起面對照顧日常  
參加者需要參與全數節數及填寫跟進問卷，完成後可獲津貼作鼓勵  
完成計劃後，可繼續接受單位的護老者支援服務

**護老藍圖 護老者 支援計劃 2.0**  
護老者個案及小組服務

計劃推行時期：2023年12月至2025年12月

如有興趣了解此計劃，歡迎與護老服務熱線查詢



# 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
速凍餸	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。	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)
<b>*本局恢復收取每餐\$10 的行政費</b>	

## 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

## 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



## 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。

## 「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。



### 【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 10 月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。





\*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
	1/10	2/10
	<b>公眾假期</b>	10:00 鼓中作樂 03:00 長者學苑(戶外)
7/10	8/10	9/10
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 攝影義工組 02:30 魔術健腦班	10:00 米蘭牌借用時段 03:00 長者學苑(戶外)
14/10	15/10	16/10
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:30 魔術健腦班	10:00 米蘭牌借用時段 02:15 衛生署講座 03:00 長者學苑(戶外)
21/10	22/10	23/10
10:00 10月壽星時段 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 魔術健腦班	10:00 鼓中作樂 03:00 長者學苑(戶外)
28/10	29/10	30/10
10:00 護老加油站 02:00 桌球借用時段	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:30 政義耆談 02:30 魔術健腦班	10:00 月聚天 02:00 中心委員會 02:30 親善大使聚會

星期四	星期五	星期六
3/10	4/10	5/10
10:30 流感針 02:15 芳療聚會	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
10/10	11/10	12/10
09:30 焦點在手 A 10:45 焦點在手 B 02:00 「啡」凡體驗	<b>公眾假期</b>	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 NC 支援小組_芳療
17/10	18/10	19/10
09:30 焦點在手 A 10:45 焦點在手 B 02:15 伸展運動郁多 D	10:00 7-9月左鄰右里聚會 02:30 品茗大使_品茗樂	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
24/10	25/10	26/10
09:30 焦點在手 A 10:45 焦點在手 B 02:00 「啡」凡體驗	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 02:30 NC 支援小組_茗閒情
31/10		
09:30 焦點在手 A 10:45 焦點在手 B 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。