




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 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、謝以恆、鄭珮儀、林熾城、蔡傳璋、張揚德、譚思浩、勞珮雯、
全柏嘉、郭兆麟、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

二零二四年十一月份通訊

護老
補給站

長者日

長者日的由來是源於香港社會服務聯會欲推動敬老、愛老及尊老文化，促進社會人士關心長者的需要，所以自 1979 年開始，將每年十一月第三個星期日定為「老人節」，舉辦各項活動。

直至 1993 年，政府正式確立「老人節」的重要性，遂將「老人節」重新定名為「長者日」，並由社署每年撥款支持宣傳工作，而每年不同的團體亦均有活動作響應。

本中心亦會於 11 月 15 日(星期五)於中心舉行響應活動，詳情可參閱內文。

資料來源：「社會服務聯會」→「長者日」



【護老者的啟示】藉着長者日，可以向身邊的長者表達關愛，如當中發現長者需要幫助，可以致電或到中心尋求支援。

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^^

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 個壺鈴在家進行訓練的動作

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。

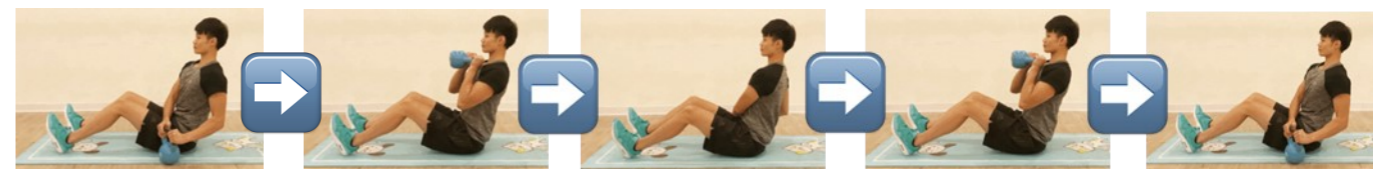
核心鍛鍊

動作：雙膝微彎坐在瑜珈墊上，背挺直身體向後傾，雙手將壺鈴輪流輕觸左右側的地面，過程中身體不跟著轉動，挑戰核心的抗旋轉能力。

組數：連續做 30 ~ 40 秒後休息。

【注意：過程中切勿彎腰，如果太難的話，可將壺鈴揮動的範圍縮小，或是改拿更輕的水瓶、書等。】

上身往後傾、保持穩定不轉動

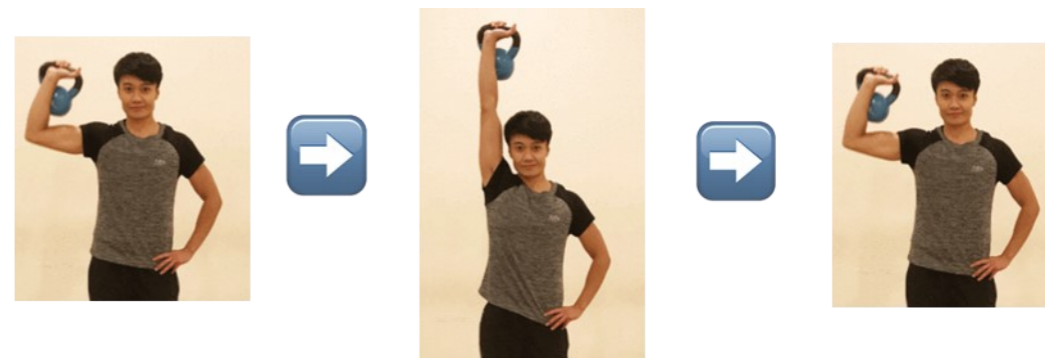


動作：單手握住壺鈴，讓壺鈴的瓶身靠在手背上，保持身體穩定，將手往上舉到最高再慢慢放下。

組數：連續做 30 ~ 40 秒後換邊。

【注意：過程中切勿挺腰、身體側彎、聳肩。】

將壺鈴往天花板舉高



《居家重訓超有感，一顆壺鈴就能解決器材不足的問題！》

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

飛鏢同學會

日期：11月1、8、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

芳療大使聚會

日期：11月1日(星期五)
時間：下午2時30分至3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

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：11月12、26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

家中寶·樂活同行

日期：11月16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

玩具圖書館

日期：11月2、16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：11月4、11、18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

NC 支援小組_芳療

日期：11月23日(星期六)
時間：下午2時15分至3時15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

政義耆談

日期：11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：蔡生

魔術健腦班

日期：11月5、12、19、26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

攝影義工小組(戶外)

日期：11月6日(星期三)
時間：下午1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

11月月聚天

日期：11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：11月27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

焦點在手

日期：11月7、14、21、28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

有品蟲蟲

日期：11月7日(星期四)
時間：下午2時30分至3時30分
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

親善大使聚會

日期：11月27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

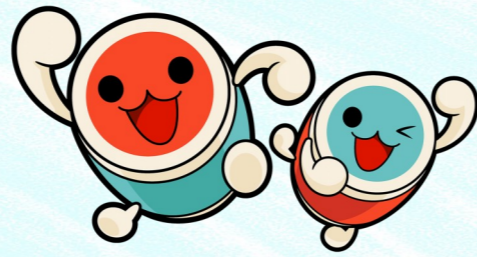
日期：11月28日(星期四)
時間：下午2時30分至3時30分
內容：講解健腦遊戲玩法，教授技巧
對象：只限智健耆兵義工組組員
負責同事：林生

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。

鼓中作樂

由義工帶領參加者玩 switch 電子遊戲「太鼓達人」。
日期：11月6、20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11月4日中午12時截止報名，如人數多於10人，
將於11月4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



渣打銀行_防騙大「查」樓

老友記辛苦得來的血汗錢，點可以落入騙徒手中！一齊透過有趣遊戲及日常活動，理解常見的欺詐手法，幫助自己及身邊朋友學懂如何防騙。
活動內容包括：介紹最新詐騙手法、觀賞防騙短片、小組遊戲。
日期：11月9日(星期六)
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：每場各20人
報名方法：即日起至11月7日中午12時截止報名，如每場人數多於20人，
將於11月7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

11月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為11月份壽星仔及壽星女慶祝。
日期：11月11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11月份壽星會員
報名方法：即日起至11月5日中午12點截止報名。
負責同事：勞勞



衛生署講座_駕馭憤怒 - 基礎篇

由衛生署外展護士講解令人動怒的因素，及早察覺動怒時的身心反應，懂得處理、疏導及恰當地表達憤怒的原則及方法。
日期：11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11月8日中午12時截止報名，如人數多於15人，
將於11月8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：11月13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11月6日中午12時截止報名，如人數多於7人，
將於11月6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



護老加油站

認識「衛生署長者健康服務」

介紹長者認識「衛生署長者健康服務」。
日期：11月13日(星期三)
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(護老者優先)
名額：15人
報名方法：即日起至11月11日下午4時截止報名，如人數多於15人，將於
11月12日上午10時抽籤，職員會聯絡成功報名的參加者。
負責同事：蔡生



「啡」凡體驗2

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：11月14、28日(星期四)、12月5、19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：中心有效會員(只限未有參加啡凡體驗(1)之會員參加)
報名方法：即日起至11月12日下午5時截止報名，如人數多於8人，
將於11月13日下午抽籤。
負責同事：蔡先生



11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：11月30日(星期六)
時間：上午10時至12時
地點：本中心
名額：15人
對象：品茗大使
負責同事：鄭姑娘



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
速凍餅	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)
*本局恢復收取每餐\$10 的行政費	

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

長者日活動

內容：透過攤位遊戲一同迎接長者日。

日期：11 月 15 日(星期五)

時間：下午 2 時 15 分至 3 時 15 分

地點：本中心

對象：中心有效會員

報名方法：即場參與

負責同事：勞勞



人事動向

大家好，我是新調職加入祐老大家庭的署任副主任謝先生，十分高興認識各位老友記，希望未來日子能夠好好認識及服務各位。先祝各位身體健康，日日笑口常開！中心見！

謝先生上

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 11 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
4/11	5/11	6/11
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 魔術健腦班	10:00 鼓中作樂 01:00 攝影義工組(戶外)
11/11	12/11	13/11
10:00 11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	10:15 衛生署講座 02:30 護老加油站 02:15 伸展運動郁多 D
18/11	19/11	20/11
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 魔術健腦班	10:00 鼓中作樂 02:00 米蘭牌借用時段
25/11	26/11	27/11
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 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
	1/11	2/11
	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 飛鏢同學會 02:15 芳療聚會	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段
7/11	8/11	9/11
09:30 焦點在手 A 10:45 焦點在手 B 02:30 有品蟲蟲	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 飛鏢同學會	09:30 防騙大「查」樓(一) 10:45 防騙大「查」樓(二) 02:00 米蘭牌借用時段
14/11	15/11	16/11
09:30 焦點在手 A 10:45 焦點在手 B 02:00 「啡」凡體驗 2	10:00 米蘭牌借用時段 02:15 長者日活動	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
21/11	22/11	23/11
09:30 焦點在手 A 10:45 焦點在手 B 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 02:15 NC 支援小組_芳療
28/11	29/11	30/11
09:30 焦點在手 A 10:45 焦點在手 B 02:00 「啡」凡體驗 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	10:00 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。