

## 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 	✓	✓	✓
L3 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》

☆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 『服務單位所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策標準 4 組織的職務及責任均有清楚的界定。』

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、葉千豪、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

二零二四年二月份通訊



## 食物安全小貼士



大時大節，各位護老者及長者均有機會比平日吃得更多更豐富，但大家都要小心選擇食物，食物安全你要知：

甚麼是食物安全五要點？

吃既是人類生存基本，亦是享受生活不可缺少的環節。可是，進食受細菌、病毒、毒素、化學物或其他物質污染的食物，則有機會患病。食物安全五要點由世界衛生組織提倡，旨在為食物業界和公眾提供相關指引，保障食物安全。

### 在家用膳時遵從食物安全五點

- 精明選擇** 細心檢視你購買的食品，確保包裝完好無缺、貯存妥善，並留意食用限期。
- 保持清潔** 徹底清潔廚房、砧板、煮食器具和雪櫃。記得洗淨雙手。
- 生熟分開** 使用不同廚具和食具貯存、配製和處理生熟食物。刀和砧板用過後，應用熱水和洗潔精洗淨。擺放食物入雪櫃時，應確保已妥善包好，並將生的食物放置於熟的食物之下。
- 煮熟食物** 確保烹調的食物徹底煮熟。煮熟的肉類外觀不應有血，切開時肉汁清澈，沒有呈紅色。
- 安全溫度** 切勿將食物置於室溫超過兩小時，尤其是在溫度攝氏 4 至 60 度之間。確保雪櫃和冰格運作正常。



資料來源：「GOVHK 香港政府一站通」→「本港居民」→「保健及醫療服務」→「食物安全及營養」→「食物安全五要點」

### 護老者的小貼士：

護老者記得都要不時留意身邊的長者，提醒他們注意食物安全及處理食物時請先清潔雙手，並徹底煮熟食物才可進食。各位護老者如在照顧長者時遇上任何問題，歡迎與本中心社工聯絡。

## 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^^

## 2023-2024 擁抱健康 免費身體檢查服務

為會員安排全身檢查，以了解並及早辨識自身健康問題，使長者盡早診斷和治理，改善健康狀況。

地點:「時代醫療服務中心」九龍尖沙咀彌敦道 26 號 1302-05 室

集合地點:本中心

對象:已報名的參加者



簡介會	檢查身體	領取報告
29/2/2024 (四) 上午 10:00-11:00	4/3/2024 (一) 上午 7:30-11:30	13/3/2024 (三) 下午 1:00-4:45

## 2 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：2 月 20 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 2 月份壽星會員

報名方法：即日起至 2 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。



## 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)

## 人事動向

大家好，我係新嚟嘅保健員阿豪，好開心可以認識咁多位老友記，嚟緊大部分時間我都會係中心出現，大家有咩問題都可以隨時黎搵我㗎~

葉千豪(保健員)



各位老友記，我係來自港專的實習社工阿嵐。自一月開始，每個禮拜有三日都會參與中心的運作，希望能認識你哋每位可愛的老友記，有興趣可以搵我傾計嫁㗎。

林浩嵐(實習社工)

大家好!!我係實習社工鄧生。好開心嚟到中心同大家見面，嚟緊嘅日子請多多指教。

鄧銘豪(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。



## 體適能知多 D

65 歲以上長者每週需要多少運動量才夠？

對於這年齡組別(65 歲以上)的長者來說，體能活動包括在日常生活、家庭及社區內進行的消閒體能活動、交通往來(如步行或踏單車)、職務(若長者仍須工作)、家務雜項、遊戲、競賽、體育或有計劃的運動。

### ★所有健康並沒有體能活動禁忌的 65 歲及以上長者

- ☆長者應每週進行最少 150 分鐘中等強度的帶氧體能活動，或最少 75 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動，或相等於混合兩種活動模式的時間。
- ☆每次進行帶氧活動應最少維持 10 分鐘。
- ☆要獲得更多的健康效益，長者應將每週進行中等強度的帶氧體能活動時間增至 300 分鐘，或每週進行 150 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動，或相等於混合兩種活動模式的時間。
- ☆活動能力較弱的長者應每週 3 天或以上進行可增進平衡及預防跌倒的體能活動。
- ☆長者應每週兩天或以上進行針對重要肌群的強化肌肉活動。



### ★因健康情況而不能達到所建議的體能活動量的 65 歲及以上長者

- ☆不能達到所建議的體能活動量的長者，應按照本身的體能及健康狀況，盡量多活動。

《下期同大家講下劇烈運動既程度類別啦。》

資料來源：ifit 愛瘦身 [https://www.change4health.gov.hk/tc/physical\\_activity/guidelines/elders/index.html](https://www.change4health.gov.hk/tc/physical_activity/guidelines/elders/index.html)

## 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

## 吉星拱照迎新春

製作擺設手工桔盆栽一同迎新春。

日期：2 月 7 日(星期三)

時間：上午 9 時 15 分至 10 時 15 分(第一場)  
上午 10 時 15 分至 11 時 15 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



## 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：2 月 14 日(星期三)

時間：上午 10 時至 11 時

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\_健康小食

由衛生署外展護士講解如何選擇健康的小食，實踐均衡飲食的模式。

日期：2 月 21 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 2 月 15 日中午 12 時截止報名，如人數多於 15 人，將於 2 月 15 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「日間暫託服務」

簡介「日間暫託服務」，讓護老者及長者認識更多的社區資源。

日期：2 月 22 日(星期四)

時間：上午 10 時至 11 時

集合地點：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 2 月 19 日下午 4 時截止，如多於 15 人將於 2 月 20 日上午 10 時抽籤。

負責同事：鄭姑娘



### 躲避盤體驗班

日期：2月1、8、22、29日(星期四)  
時間：下午2時至3時  
內容：透過新興運動，與組員一同進行肌肉及反應訓練  
對象：只限躲避盤體驗班組員  
負責同事：勞姑娘

### 飛鏢同學會

日期：2月2、9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

### 篆刻印章工作坊

日期：2月2日(星期五)  
時間：下午2時至4時  
內容：親身體驗這門中國傳統篆刻技藝，培養專注力，放鬆情緒。  
對象：只限已登記中心有效會員  
負責同事：蔡生

### NC 支援小組

日期：2月3日(星期六)\_芳療  
2月24日(星期六)\_手工  
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

### 芳療大使聚會

日期：2月5日(星期一)  
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

### 壓花揮春工作坊

日期：2月5日(星期一)  
時間：下午2時至3時  
內容：製作獨一無二的揮春  
對象：只限已報名參加的組員  
負責同事：勞姑娘

### 耆暉小丑

日期：2月6、20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

### 有品蟲蟲

日期：2月8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：2月19日(星期一)\_外出  
2月26日(星期一)  
時間：2月19日\_下午1時30分至下午4時30分  
2月26日\_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，19/2會在活動場地(新蒲崗)解散  
負責同事：林生

### 玩具圖書館

日期：2月17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

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。

### 孖啡時刻

日期：2月21日(星期三)  
時間：下午2時30分至4時  
內容：咖啡拉花班成員使用已認識的咖啡沖調及拉花技巧，讓他們自發帶親友一同到中心品嚐咖啡，一同體驗咖啡沖調的樂趣，並且讓拉花班成員透過咖啡沖調，向親友表達感激之情，令兩者感情有所增進。

對象：咖啡拉花班成員及其親友  
負責同事：蔡生

### 家中寶·樂活同行

日期：2月23日(星期五)  
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：2月26日(星期一)  
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

### 2月月聚天

日期：2月28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：2月28日(星期三)  
時間：下午1時30分至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：2月28日(星期三)  
時間：下午2時30分至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

### 長者學苑

日期：2月28日(星期三)  
3月6、13、20日(星期三)  
時間：下午3時30分至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

### 智健耆兵義工組

日期：2月29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。

## 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

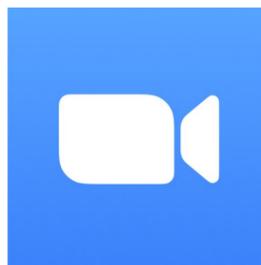


## 以上2個登記計劃，備註如下：

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。



## 甲辰年 敬老賀新春

保良局舉辦大型活動，與大家一起慶祝新年。

日期：2024年2月27日(星期二)【農曆正月十八】  
時間：上午10時30分至下午2時  
地點：九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳  
內容：表演、抽獎、新春聚餐  
費用：\$100  
名額：55位金咭會員  
集合：上午9時(中心集合)

金龍獻瑞  
145  
惠澤安康  
心相連



報名：由即日起至2024年2月5日下午4時，可向中心職員登記報名。如人數多於55人，將會在2月6日上午10時正抽籤決定，抽籤以個人為抽籤單位，並不會以夫妻為抽籤單位。

付款安排：請成功報名的參加者在2月6日下午2時至2月16日下午4時或之前到中心以現金付款，如未有付款，將由後備補上。

備註：如曾參加「2023年關懷長者心」活動，是次活動不能報名。

### 【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2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
<b>5/2</b>	<b>6/2</b>	<b>7/2</b>
10:00 芳療大使聚會 02:00 壓花揮春工作坊	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 小丑聚會	09:15 吉星拱照迎新春_1 10:30 吉星拱照迎新春_2 02:00 米蘭牌借用時段
<b>12/2</b>	<b>13/2</b>	<b>14/2</b>
<b>公眾假期</b>	<b>公眾假期</b>	10:00 品茗大使_品茗樂 02:00 米蘭牌借用時段
<b>19/2</b>	<b>20/2</b>	<b>21/2</b>
10:00 桌球借用時段 01:30 桌球樂(外出)	10:00 2月壽星時段_1 11:00 2月壽星時段_2 02:30 小丑聚會	10:15 衛生署講座 01:15 敬老賀新春 勁舞採排 02:30 孖啡時刻
<b>26/2</b>	<b>27/2</b>	<b>28/2</b>
10:00 拼貼相架 02:00 桌球樂 02:30 政義耆談	09:00 敬老賀新春	10:00 月聚天 01:30 中心委員會 02:30 親善大使聚會 03:30 長者學苑

星期四	星期五	星期六
<b>1/2</b>	<b>2/2</b>	<b>3/2</b>
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 躲避盤體驗班	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 飛鏢同學會 02:00 篆刻印章工作坊	09:30 新年地區安老探訪 02:30 NC 支援小組_芳療
<b>8/2</b>	<b>9/2</b>	<b>10/2</b>
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 躲避盤體驗班 02:30 有品蟲蟲	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 飛鏢同學會	<b>公眾假期</b>
<b>15/2</b>	<b>16/2</b>	<b>17/2</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 02:00 乾花擴香石	09:00 敬老賀新春 勁舞採排 10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段
<b>22/2</b>	<b>23/2</b>	<b>24/2</b>
10:00 護老加油站 02:00 躲避盤體驗班	10:00 家中寶·樂活同行 02:55 長者學苑探訪	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 NC 支援小組_手工
<b>29/2</b>		
10:00 擁抱健康簡介會 02:00 躲避盤體驗班 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。