


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

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。 *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)

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

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
5/2	6/2	7/2
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
12/2	13/2	14/2
公眾假期	公眾假期	10:00 品茗大使_品茗樂 02:00 米蘭牌借用時段
19/2	20/2	21/2
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
26/2	27/2	28/2
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
1/2	2/2	3/2
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
8/2	9/2	10/2
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	公眾假期
15/2	16/2	17/2
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
22/2	23/2	24/2
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
29/2		
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。