




## 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/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、標準 5 評估、調派及紀律處分守則。』

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

二零二四年三月份通訊

## 世界睡眠日

2024 年 3 月 15 日為世界睡眠日，各界從各方面採取行動，透過更好地預防和管理睡眠障礙來減輕現代社會因缺乏健康睡眠所衍生的問題。

【世界睡眠日】是年度健康睡眠活動，旨在提高人們對於健康睡眠的認識。高達四分之一的現代人缺乏睡眠品質，而大多數睡眠障礙是可以預防或改善的，這其中不到三分之一的人會尋求專業幫助。

【世界睡眠日】提出優質睡眠的三大要素是：

持續時間：充足的睡眠時間應使睡眠者得到充分的休息，並在第二天自然起床。

連續性：充足的睡眠時間不應中斷，應該是連續的。

深度：深沉的睡眠才能恢復體力。

### 十大健康睡眠守則：

1. 建立固定的就寢時間和起床時間。
2. 如果午睡習慣，則白天睡眠不要超過 45 分鐘。
3. 睡前 4 小時避免過量飲酒，當然也不要抽煙。
4. 睡前 6 小時避免咖啡因。其中包括咖啡、茶、汽水和巧克力。
5. 睡前 4 小時避免吃重口味，辛辣或含糖食物。睡前一點簡單的小食是可以的。
6. 定期運動，但記得睡前不要運動。
7. 找到適合自己的寢具用品。
8. 設定舒適的睡眠溫度並保持房間通風良好。
9. 注意隔音與窗簾的絕光性，降低臥室的噪音與光線。
10. 除了睡覺以外，避免將臥室作為工作或其他活動的場所。



資料來源「美國寢之堡」，網址：<https://www.pab.com.tw/health>

「各界推薦」→「健康睡眠」→「Better Sleep,Better Life,Better Planet」

### 護老者的小貼士：

各位護老者，有無留意過身邊的長者有失眠的狀況呢？如果長期失眠會衍生很多健康問題，嚴重者亦會影響到日常生活。所以各位護老者記得多些關顧長者，如發現有問題，記得協助尋求支援及解決問題。

## 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

### 3 月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為 3 月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：3 月 26 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 3 月份壽星會員

報名方法：即日起至 3 月 19 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)

### 3 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：3 月 23 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



## 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



## 體適能知多 D

今期同大家講下體能活動的分類及劇烈程度。

體能活動指任何由骨骼肌所產生，並能增加能量消耗至高於基本水平的身體活動。它可劃分成兩大類，第一類是「運動」，即有系統和重複性的身體活動；另一類是「非運動性體能活動」，例如站立、往返學校或工作間、做家务或工作等。兩者又可再按其劇烈程度分類為低等強度、中等強度和劇烈強度。劇烈強度的體能活動（如緩步跑）較中等強度的體能活動（如快步行）能為生理健康帶來更大裨益，亦能消耗更多卡路里（按每時間單位），而低等強度的體能活動（如散步）則勝過完全沒有體能活動。

強烈程度	運動	體能活動
		
劇烈強度	例子： 緩步跑、快速游泳、跳快舞、跳繩、打網球(單打)、打籃球、踢足球	例子： 與小孩或狗玩追逐遊戲、做粗重的園藝工作(連續挖掘或鋤地)
中等強度	例子： 快步行、水中有氧運動、打網球(雙打)、在平路上踏單車	例子： 行樓梯、抱小孩、抹地、洗擦浴缸、洗車、做一般園藝工作
低等強度	例子： 散步、伸展運動、舉起練手啞鈴、仰臥起坐、站立對著牆做掌上壓	例子： 站立、洗碗碟、洗熨衣服、彈琴

再者，不同類別的運動或體能活動會有不同的健康裨益。抗阻運動(如舉重和健身橡筋帶操)能增加肌肉的強度和耐力及保持或增加肌量。於發育期進行負重運動可增加骨質、於成年期進行負重運動則有助維持最高骨質峰值及減慢骨質隨年齡增長的流失速度。柔軟活動(例如太極和瑜珈)可保持肌肉放鬆及關節靈活。

對大部份人而言，增加活動量是絕對安全的。然而，有些人士在開始運動前可能需要體格檢查。如有任何疑問，請向醫生查詢。

《大家可由低強度運動量做起，每次少少時間就可以有大大收獲架。》

資料來源：衛生署 [https://www.change4health.gov.hk/tc/physical\\_activity/facts/classification/index.html](https://www.change4health.gov.hk/tc/physical_activity/facts/classification/index.html)

## 智趣遊樂園

透過學習使用手提電話的不同應用程式，讓自己保持好奇心。

日期：3月6、8、13、15、20、27日(逢星期三、五)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

對象：中心有效金咭會員

名額：8人

報名方法：即日起至3月2日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於3月2日下午2時抽籤，職員會聯絡成功報名的參加者。

負責同事：鄧先生(實習社工)



## 護老加油站~認識醫管局病人資源中心

介紹醫管局病人資源中心的服務。

日期：3月7日(星期四)

時間：下午2時30分至3時30分

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：如多於15人將於3月5日上午10時抽籤。

負責同事：蔡生



## 衛生署講座\_聽覺保健知多少

由衛生署外展護士講解失聽、失聽的原因及處理方法，選擇助聽器的要點及預防失聽的措施。

日期：3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：15人

報名方法：即日起至3月7日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於3月7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

## 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。

### 玩具圖書館

日期：3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

### 桌球樂

日期：3月4日(星期一)\_外出  
3月18、25日(星期一)  
時間：下午1時30分至5時\_外出  
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：3月5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

### 色彩人生

日期：3月6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

### 長者學苑

日期：3月6、13、20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

### 飛鏢同學會

日期：3月8、15、22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

### 有品蟲蟲

日期：3月14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

### 家中寶·樂活同行

日期：3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

### NC 支援小組\_穴位

日期：3月16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

### 攝影義工小組(外出)

日期：3月19日(星期二)  
時間：上午10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

### 芳療大使聚會

日期：3月21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

### 政義耆談

日期：3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：蔡先生

### 3月月聚天

日期：3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：3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

### 親善大使聚會

日期：3月27日(星期三)  
時間：下午2時30分至下午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：3月28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。

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。



## 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



### 咖啡貓 coffee

認識咖啡及學習拉花技巧。

日期：3月1日(星期五)  
3月5日(星期二)  
3月14日(星期四)

時間：上午9時至11時

地點：本中心

名額：10人

對象：咖啡貓 coffee 組員

負責同事：林先生



### 【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3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>4/3</b>	<b>5/3</b>	<b>6/3</b>
07:30 擁抱健康_檢查 01:30 桌球樂(外出)	09:00 咖啡貓 coffee 02:30 小丑聚會	10:00 智趣遊樂園 02:15 色彩人生 03:00 長者學苑(戶外)
<b>11/3</b>	<b>12/3</b>	<b>13/3</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 米蘭牌借用時段	10:00 智趣遊樂園 01:30 擁抱健康_取報告 02:15 衛生署講座 03:00 長者學苑(戶外)
<b>18/3</b>	<b>19/3</b>	<b>20/3</b>
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂	10:00 攝影義工組(外出) 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 智趣遊樂園 03:00 長者學苑(戶外)
<b>25/3</b>	<b>26/3</b>	<b>27/3</b>
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂	10:00 3月壽星時段_1 11:00 3月壽星時段_2 02:30 政義耆談	10:00 月聚天 10:00 智趣遊樂園 02:00 中心委員會 02:30 親善大使聚會

星期四	星期五	星期六
	<b>1/3</b>	<b>2/3</b>
	09:00 咖啡貓 coffee 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段
<b>7/3</b>	<b>8/3</b>	<b>9/3</b>
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 護老加油站	10:00 智趣遊樂園 02:00 飛鏢同學會	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段
<b>14/3</b>	<b>15/3</b>	<b>16/3</b>
09:00 咖啡貓 coffee 02:30 有品蟲蟲	10:00 智趣遊樂園 02:00 飛鏢同學會	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
<b>21/3</b>	<b>22/3</b>	<b>23/3</b>
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 3月品茗大使_茶藝研習時段 02:00 米蘭牌借用時段
<b>28/3</b>	<b>29/3</b>	<b>30/3</b>
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 智健耆兵義工組	<b>公眾假期</b>	<b>公眾假期</b>

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。