




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 『服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，
標準 6 讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。』

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

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

二零二四年四月份通訊

護老
補給站

世界衛生日



根據去年 4 月 7 日的世界衛生日，亦是世界衛生組織將迎來其成立 75 周年。1948 年，世界各國走到一起，成立了世衛組織，目的是促進健康、維護世界安全並為弱勢群體服務，使世界各地的每個人都能獲得最高水平的健康和福祉。

世衛組織於去年成立 75 周年是回顧過去七十年來改善生活質量的公共衛生成就的機會。這也是一個激勵人們行動以應對今天和明天衛生挑戰的機會。

和世衛組織一起踏上實踏人人享有健康的旅程。



各位護老者，隨著生活復常，近日大家有冇發現街上途人的衛生意識亦開始退步，隨地吐痰及打乞嚏唔掩鼻等的行為越見頻繁，所有護老者都要不時提醒身邊的長者注意衛生，如長者有身體不適最好都係盡快求醫及帶口罩保護自己。各位護老者記得多些關心身邊嘅長者，提醒他們要養成良好的衛生習慣。

資料來源：「世界衛生組織」→「世衛組織宣傳活動」→「世界衛生日」
→「2023 年世界衛生日：人人享有健康」

網址：<https://www.who.int/zh/campaigns/75-years-of-improving-public-health>

【如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。】

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。

4 月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為 4 月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：4 月 23 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 4 月份壽星會員

報名方法：即日起至 4 月 16 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。	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)
*本局恢復收取每餐\$10 的行政費	

「玩具圖書館」活動

內容：由「智健耆兵」義工與參加者玩
認知遊戲，鍛煉腦筋。

日期：4 月 6、20 日(星期六)

時間：上午 10 時至 11 時正

地點：本中心

名額：每節 12 人

對象：中心有效會員

報名：有興趣可即場參與



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

今期同大家重溫一下體適能是甚麼？

「體適能」是身體適應外界環境和日常活動的能力。良好的體適能，除了讓人勝任日常工作之外，還能使人有餘力享受休閒，確保身體能夠應付突然其來的環境變化及生活壓力。體適能可分為健康體適能及競技運動體適能兩類，兩者分別是甚麼？

健康體適能

目的：健康身體、優質生活

- 元素：
- 心肺耐力
 - 肌力及肌耐力
 - 柔軟度
 - 身體肥瘦組合
 - 神經肌肉鬆弛

競技運動體適能

目的：比賽取勝、獎牌榮譽

- 元素：
- 心肺耐力
 - 肌力及肌耐力
 - 柔軟度
 - 身體肥瘦組合
 - 神經肌肉鬆弛
 - 敏捷性
 - 平衡性
 - 速度
 - 爆發力
 - 協調性

體適能對健康十分重要，建議市民可以透過以下三項鍛鍊方法，提昇體適能水平，從而保持及改善健康，享受優質生活。

有氧運動

A. 有氧運動的特色

- 有氧運動的過程中，能量主要由有氧系統負責供應。
- 有氧運動由有節奏的重複性動作組合而成，以大肌肉活動為主，活動時間相對較伸展運動及阻力訓練長，運動過程中心率及呼吸隨運動量提升而增加。

有氧運動

B. 有氧運動的好處

- 持續 6 至 8 個星期的有氧運動訓練，有助促進心血管健康及提升心肺力。
- 心肺耐力較佳，可以提升持續運動能力，令人不易於疲倦，保持良好的運動及工作效率。
- 有氧運動同時有助身體燃燒多餘的脂肪保持合適及健康的體態。
- 大量科研報告顯示有氧運動積極影響人體的腦神經系統及內分泌系統的生物化學物質的釋放及運作，對維持及促進心智健康有莫大裨益。

《除了這樣，還有什麼方法？請留意下一期體適能知多 D。》

資料來源：https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/physical_fitness/suggest.html (康樂及文化事務署)

衛生署講座_長者常見皮膚問題的護理

由衛生署外展護士講解長者常遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及其治理方法。

日期：4月10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4月5日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於4月5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：4月16日(星期二)

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4月9日中午12時截止報名，如人數多於7人，將於4月9日下午抽籤，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~長期護理服務

介紹長期護理服務。

日期：4月19日(星期五)

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4月16日下午4時截止報名，如人數多於15人，將於4月17日上午10時抽籤，職員會聯絡成功報名的參加者。

負責同事：林生



桌球樂

日期：4月8、22、29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：4月9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、車姑娘

耆暉小丑

日期：4月9、23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：4月10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

導盲犬導師外出分享

日期：4月12日(星期五)
時間：上午9時至下午4時
內容：向小學生分享過往工作生涯、人生心路歷程、退休後生活、義工工作。
對象：只限星級導師
負責同事：勞姑娘

飛鏢同學會

日期：4月12、19、26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：4月13日(星期六) 外出
4月18日(星期四)
時間：上午11時至下午4時(星期六)
下午2時30分至4時(星期四)
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：4月20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：4月20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

4月月聚天

日期：4月24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：4月24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：4月24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

1-3月左鄰右里之友聚會

日期：4月25日(星期四)
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：工作員會致電邀請之1-3月登記的有效義工
負責同事：鄭姑娘

智健耆兵義工組

日期：4月25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

政義耆談

日期：4月30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



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



Switch 時段 – 太鼓達人

內容: 由義工帶領參加者玩 switch 電子遊戲「太鼓達人」。

日期: 4月11日

時間: 下午2時至3時

地點: 本中心

名額: 10人

對象: 中心金咭會員

負責同事: 林先生

報名方法: 即日起至4月9日中午12時截止報名，如人數多於10人，將於4月9日下午抽籤，職員會聯絡成功報名的參加者。



【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4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
1/4	2/4	3/4
公眾假期	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
8/4	9/4	10/4
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球樂 02:15 保良匡智長幼 共融時段	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 攝影義工組 02:30 小丑聚會	10:15 衛生署講座 02:15 色彩人生
15/4	16/4	17/4
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 02:15 伸展運動郁多D	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段
22/4	23/4	24/4
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球樂	10:00 4月壽星時段_1 11:00 4月壽星時段_2 02:30 小丑聚會	10:00 月聚天 02:00 中心委員會 02:30 親善大使聚會
29/4	30/4	
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球樂 02:15 保良匡智長幼 共融時段	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 政義耆談	

星期四	星期五	星期六
4/4	5/4	6/4
公眾假期	10:00 米蘭牌借用時段 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
11/4	12/4	13/4
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 Switch 時段- 太鼓達人	09:00 導盲犬導師外出分享 02:00 飛鏢同學會	11:00 蟲蟲外出活動 02:00 米蘭牌借用時段
18/4	19/4	20/4
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 有品蟲蟲	10:00 護老加油站 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
25/4	26/4	27/4
10:00 1-3 月左鄰右里 之友聚會 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 米蘭牌借用時段 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。