



## 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  
標準 7 『服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。』

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、張揚德、鄭思津、  
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

二零二四年五月份通訊

護老  
補給站

## 世界微笑日



微笑是一種國際禮儀，它體現了人類最真誠的相互尊重與親近。2024 年 5 月 8 日是世界微笑日，是由世界精神衛生組織在 1948 年確立的唯一一個慶祝人類行為表情的節日。

### 節日起源

1948 年，國際紅十字會規定將國際紅十字會創始人亨利·杜南的生日—5 月 8 日為世界紅十字日，也即“世界微笑日”。從 1948 年起，每年的 5 月 8 日，世界精神衛生組織把這天訂立為“世界微笑日”，希望通過微笑促進人類身心健康，同時在人與人之間傳遞愉悅與友善，增進社會和諧。

### 節日啟示

每個人的見面禮是微笑，微笑是一朵動人的花朵，微笑是最美麗的語言，當每個人每天笑容洋溢，開心喜樂，沒有紛爭，沒有煩惱，人心洗滌了，心靈淨化了。5 月 8 日，世界微笑日，多麼美麗的節日，世界一派春光，笑臉如花，請記得對自己微笑，對別人微笑。

節錄自：<https://www.mingyanjiaju.org/zuowen/shishilunjusucui/4089114.html>

【護老者的啟示】各位護老者有時可能在照顧長者的時候遇到不如意，記緊保持寬容的態度，要記住『日日開心笑，煩惱自然少』。如有任何需要亦可以向他人求助，亦歡迎與本中心職員聯絡。』

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。】



## 人事動向

大家好，我係新黎既保健員津姑娘！好開心可以認識到大家，希望可以同大家一齊係保良局渡過開心既時光！

鄭思津(保健員)

大家好呀，我係新入職既社工呀德，係中心見到我可以同我打下招呼，各位老友記有時間既話不妨搵我傾下計，分享下近況 ^\_^

張揚德(社工)

大家好，不覺間已到中心實習 4 個月，已來到尾聲。在此，我十分感謝過去各人對本人的支持及鼓勵。中心的各導師、職員及中心會員，謝謝!!!

鄧銘豪(實習社工)

各位老友記，在此過去幾個月中，有幸與你們共度這段特別的時光。每一次與你們的相處和聽到的故事，都會令我的見識增長不少。臨別秋波，我在這裡向你們表達由衷謝意，祝各位身體健康，平安幸福。

林浩嵐(實習社工)

### 5 月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為 5 月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：5 月 16 日(星期四)

時間：上午 10 時至 10 時 45 分

地點：本中心

名額：20 人

對象：中心 5 月份壽星會員

報名方法：即日起至 5 月 9 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>	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)

### 「花」師奶的慶典

內容：透過製作扭扭花盆及小禮物與各位一同迎接母親節。

日期：5 月 9 日(星期四)

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

地點：本中心

名額：每場 20 人

費用：20 元

報名方法：即日開始，額滿即止。

負責同事：勞勞



### 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

義工	內容
品茗大使	由專業導師教授泡茶

\*\*\*歡迎向鄭姑娘報名及查詢





## 體適能知多 D

上期跟大家講解如何改善體適能方法，當中兩項鍛鍊方法有氧運動的特色及有氧運動的好處，現在就繼續講解有氧運動訓練原則。

### 有氧運動

#### C. 有氧運動訓練原則

頻次：每星期最少 3 天，最好 5 天。

強度：初期\_維持目標訓練心率於最高心率的 65-75%水平，相當於中強度。

後期\_維持目標訓練心率於最高心率的 76-95%水平，相當於劇強度。

時間：每次 30-60 分鐘(可以分段式進行，但每段不少於 10 分鐘)。

形式：有節奏的重複性動作組合而成，以大肌肉活動為主。例如游泳、行山、步行、緩步跑、踏單車及跳舞等等。

#### 【中等及劇烈強度的定義】

	中等強度	劇烈強度
運動時心率範圍	最高心率的 65 - 75%	最高心率的 76 - 95%
表徵	進行體能活動時呼吸加速、流汗，以及心跳加快，但仍可持續應付而不至辛苦。	進行體能活動時呼吸很急速、大量流汗，以及心跳非常急速，感覺辛苦而不能持續應付。
自覺竭力程度(0-10)	4 - 6 分	7 - 8 分

註：最高心率=220-實際年齡

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
毫無感覺	很微弱	微弱	中度	稍吃力	吃力	相當吃力	非常吃力	非常非常吃力	極度吃力	筋疲力盡

運動時，可以利用自覺竭力程度評分方法，評估及控制運動強度，一般人可把自覺竭力強度定於 5 至 7 之間，個人可視乎需要按自己體能情況下調。

《大家記得留意自我竭力程度幾分，千萬不要跟別人比較呀。》

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

## 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。

### 伸展運動郁多 D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。

日期：5 月 16 日(星期四)

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 5 月 9 日中午 12 時截止報名，如人數多於 7 人，將於 5 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



### 衛生署講座\_太極拳運動

由衛生署外展護士講解 24 式太極拳的部分動作，及探討一些學習太極拳時要注意的事項。

日期：5 月 22 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 5 月 20 日中午 12 時截止報名，如人數多於 15 人，將於 5 月 20 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

### 護老加油站~社區照顧服務券

介紹社區照顧服務券。

日期：5 月 22 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 5 月 18 日下午 4 時截止報名，如人數多於 15 人，將於 5 月 20 日上午 10 時抽籤，職員會聯絡成功報名的參加者。

負責同事：車姑娘





### 飛鏢同學會

日期：5月3、10、17、24、31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

### 玩具圖書館

日期：5月4、18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：5月6、20、27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

### 色彩人生

日期：5月8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

### 有品蟲蟲

日期：5月9日(星期四)  
時間：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

### NC 支援小組

日期：5月11日(星期六)\_手工  
5月25日(星期六)\_芳療  
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

### 體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：5月14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

### 攝影義工小組

日期：5月14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

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。

### 芳療大使聚會

日期：5月17日(星期五)  
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

### 家中寶·樂活同行

日期：5月18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

### 長者學苑結業禮

日期：5月21日(星期二)  
時間：下午2時55分至5時  
內容：參加者參與寶覺中學結業禮  
對象：只限長者學苑的參加者  
負責同事：鄭姑娘

### 耆暉小丑

日期：5月28日(星期二)  
時間：下午2時30分至3時30分  
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

### 5月月聚天

日期：5月29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：5月29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：5月29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

### 政義耆談

日期：5月30日(星期四)  
時間：上午10時至11時  
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：林先生

### 智健耆兵義工組

日期：5月30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。



## 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 – 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: 5月8日

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

負責同事: 林先生

報名方法: 即日起至5月6日中午12時截止報名，如人數多於10人，將於5月6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5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
		1/5
		<b>公眾假期</b>
6/5	7/5	8/5
10:00 桌球借用時段 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 (待定)粵曲敬老演唱會	10:00 Switch-太鼓達人 02:15 色彩人生
13/5	14/5	15/5
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段 02:15 保良匡智長幼 共融時段	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:00 攝影義工組	<b>公眾假期</b>
20/5	21/5	22/5
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂	10:00 米蘭牌借用時段 02:55 長者學苑結業禮	10:15 衛生署講座 02:30 護老加油站
27/5	28/5	29/5
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂	10:00 聖公會_細胞小組 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

星期四	星期五	星期六
2/5	3/5	4/5
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 飛鏢同學會	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段
9/5	10/5	11/5
09:15 「花」師奶的慶典 A 10:30 「花」師奶的慶典 B 02:30 有品蟲蟲	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 02:30 NC 支援小組_手工
16/5	17/5	18/5
10:00 5月壽星時段 02:15 伸展運動郁多 D	10:00 芳療聚會 02:00 飛鏢同學會	10:00 玩具圖書館 10:00 家中寶·樂活同行
23/5	24/5	25/5
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 飛鏢同學會	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 NC 支援小組_芳療
30/5	31/5	
10:00 政義耆談 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	

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。