



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 8 『服務單位遵守一切有關的法律責任。』

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

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

二零二四年六月份通訊

護老
補給站

世界環境日



自 1973 年首次慶祝世界環境日以來，環境署利用世界環境日慶祝活動不斷增強公眾意識，並營造了相關政治勢頭，以應對臭氧層消耗、有毒化學品、荒漠化和全球變暖等公眾日益關切的問題。如今，世界環境日已發展成為一個全球性的平台，鼓勵人們採取行動應對迫在眉睫的環境問題。近年來，數以百萬計的民眾參與其中，幫助推動我們改變消費習慣，並促進在國家和國際層面完善環境政策。

資料節錄自：<https://www.kkday.com/zh-hk/blog/81485/%E4%B8%96%E7%95%8C%E7%92%B0%E5%A2%83%E6%97%A5-2024>

【護老者的啟示】提到環境，其實驚蟄過後，天氣回暖，昆蟲開始活躍起來。當中部分昆蟲會影響到長者的健康。例如，蚊、蟲等。提醒各位護老者，如有需要可聯絡中心借用塵蟎機，定期協助長者保持床褥上的衛生。

再者，各位護老者記緊注意個人健康，亦多加關心身邊的長者，如有任何查詢，亦歡迎與本中心職員聯絡。

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^^

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。



體適能知多 D



今次同大家講下伸展運動先~



A 伸展運動的好處

- ◇ 進行伸展運動的目的，主要是改善身體的柔軟度。
- ◇ 所謂的柔軟度是指關節在其正常活動範圍內暢通無阻地作全幅度活動的能力。
- ◇ 柔軟度的好壞，會直接影響日常活動、工作或運動時的表現。
- ◇ 缺乏適當的柔軟度會直接或間接引致關節退化。產生骨關節炎、脊柱變形或腰痛等疾病及症狀。
- ◇ 持之以恆地進行伸展運動，改善身體各部位的柔軟度，絕對是百利而無一害的習慣。

B. 伸展運動的基本指引

- △ 盡量穿著較鬆身的衣物進行。
- △ 避免進行過大幅度、抽動性或彈振式的伸展運動。應該選用靜態的伸展運動，以較安全及有效的方法改善柔軟度。
- △ 每星期最好針對身體 8 至 10 個不同的主要部位，進行三天或以上的鍛鍊。在每次鍛鍊中，各部位的動作分別重複 4 次。留意左右兩邊的關節部位都需要均衡的伸展運動鍛鍊。
- △ 在進行靜態的伸展運動中，當肌肉感到輕微拉扯時，嘗試維持 15 至 30 秒，過程中應該保持呼吸暢順。
- △ 康復中、傷癒後、關節疼痛及懷孕期間的伸展運動鍛鍊、需要專業人士監督下進行。



《大家有空都要多 D 做下伸展運動呀。》

資料來源：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。

玩具圖書館

日期：6月1、15、29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

NC 支援小組_穴位

日期：6月1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

桌球樂

日期：6月3、17、24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

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：6月4、11、25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

祐老量血壓

日期：6月4、6、13、18、20、25、27日(星期二、四)
時間：下午2時15分至3時45分
內容：向中心會員提供以隧道式血壓計量度血壓服務，讓長者關注自己的健康狀況。
對象：中心會員
名額：10人(先到先得)
負責同事：津姑娘
備註：1.每名會員只可預約1個時段，逾時15分鐘將會取消該名額。
2.每名參加者量血壓時長為10分鐘。
3.量度血壓前，請勿做劇烈運動。

色彩人生

日期：6月5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：6月6日(星期四)
時間：下午2時30分至3時30分
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

飛鏢同學會

日期：6月7、14、21、28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

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。

攝影義工小組(外出)

日期：6月12日(星期三)
時間：下午2時至下午5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

退休計劃系列_製作蝶古巴特

日期：6月15日(星期六)
時間：下午2時至3時15分
內容：製作歐洲貴族所喜愛的傳統手工藝，同時分享夫妻相處心得
對象：55-59歲已婚人士及退休兩年內的長者，非中心會員亦可參與
負責同事：張先生

耆暉小丑

日期：6月18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

芳療大使聚會

日期：6月20日(星期四)
時間：下午2時15分至3時15分
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：6月22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

政義耆談

日期：6月25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：張先生

6月月聚天

日期：6月26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：6月26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：6月26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：6月27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。

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
速凍餸	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。	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	

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**

「糉」是掛住你

內容：透過製作糉型鎖匙扣及小禮物，與各位一同迎接端午節。

日期：6月6日(星期四)

時間：上午9時15分至10時15分(A班)

上午10時30分至11時30分(B班)

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



遊戲紙簡介會

介紹健康快訊及認知障礙症的資訊。

日期：6月7日(星期五)

時間：上午10時至11時

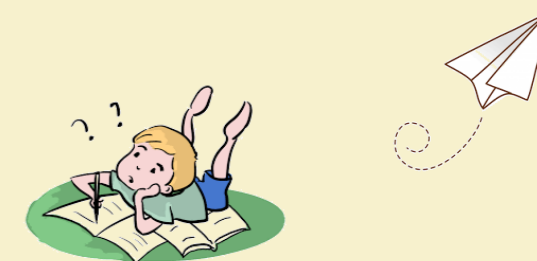
地點：本中心

名額：20人

對象：有效中心會員

報名方法：有興趣可向中心同事報名。

負責同事：津姑娘



「花」打時刻

內容：透過製作乾花杯墊及小禮物，與各位一同迎接父親節。

日期：6月11日(星期二)

時間：下午2時至3時(A班)

下午3時至4時(B班)

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



衛生署講座_正視肩膊痛

由衛生署外展護士講解肩部的護理及減低關節僵硬的方法，並示範肩部運動，找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導。

日期：6月12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6月7日中午12時截止報名，如人數多於15人，

將於6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：津姑娘

狼來了!防騙知識互動工作坊

由青年學院義工與參加者進行小遊戲及互動劇場，提醒大家注意生活中的詐騙陷阱。

日期：6月13日(星期四)

時間：下午2時15分至3時30分

地點：本中心

名額：20人

報名方法：即日起至6月6日中午12時截止報名，如人數多於20人，

將於6月6日下午2時抽籤，職員會聯絡成功報名的參加者。

負責同事：鄭姑娘



商品說明條例講座

透過宣傳教育，增強消費者精明消費的意識，提醒消費者留意常見的不良營商手法，以加強對消費者的保障。

日期：6月19日(星期三)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

名額：20人

報名方法：即日起至6月12日中午12時截止報名，如人數多於20人，將於6月12日下午抽籤，職員會聯絡成功報名的參加者。

負責同事：鄭姑娘



伸展運動郁多D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。

日期：6月19日(星期三)

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6月12日中午12時截止報名，如人數多於7人，將於6月12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~離院支援

介紹離院支援計劃。

日期：6月20日(星期四)

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6月18日下午4時截止報名，如人數多於15人，將於6月19日上午10時抽籤，職員會聯絡成功報名的參加者。

負責同事：鄭姑娘



6月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為6月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：6月21日(星期五)

時間：上午10時至10時45分

地點：本中心

名額：20人

對象：中心6月份壽星會員

報名方法：即日起至6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。



【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...

會員續證

如老友記會員證上顯示有效期為6月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。

緊急聯絡人資料

電話/地址...



*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
3/6	4/6	5/6
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	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:15 祐老量血壓	10:00 米蘭牌借用時段 02:15 色彩人生
10/6	11/6	12/6
公眾假期	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:00 「花」打時刻 A 03:00 「花」打時刻 B	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 攝影義工組(外出) 02:15 衛生署講座
17/6	18/6	19/6
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂	10:00 米蘭牌借用時段 02:15 祐老量血壓 02:30 小丑聚會	10:00 商品說明條例講座 02:15 伸展運動郁多 D
24/6	25/6	26/6
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:15 祐老量血壓 02:30 政義耆談	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
		1/6
		10:00 玩具圖書館 02:30 NC 支援小組_穴位
6/6	7/6	8/6
09:15 「糉」是掛住你 A 10:30 「糉」是掛住你 B 02:15 祐老量血壓 02:30 有品蟲蟲	10:00 遊戲紙簡介會 02:00 飛鏢同學會	9:30 地區安老計劃_ 端午節 02:00 米蘭牌借用時段
13/6	14/6	15/6
10:00 米蘭牌借用時段 02:15 祐老量血壓 02:15 狼來了!防騙知識 互動工作坊	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 退休計劃系列_ 製作蝶古巴特
20/6	21/6	22/6
10:00 護老加油站 02:15 祐老量血壓 02:15 芳療聚會	10:00 6月壽星時段 02:00 飛鏢同學會	10:00 家中寶·樂活同行 02:00 米蘭牌借用時段
27/6	28/6	29/6
10:00 米蘭牌借用時段 02:15 祐老量血壓 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 玩具圖書館 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。