




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 『服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和標準 10 退出服務。』

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、譚思浩、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

二零二四年八月份通訊

護老
補給站

預防中暑

人在酷熱的環境體溫上升，身體便會自由調節來降溫，例如增加排汗和呼吸次數。但是，當環境溫度太高，生理調節不能有效控制體溫時，使會出現中暑的症狀，因此我們要做好預防措施，避免因中暑而感到不適。

預防措施：

- 穿着淺色、寬鬆及通爽的衣服，減少吸熱，方便排汗及散熱
- 避免做劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動，高溫、出汗及疲乏均會增加身體的負荷
- 帶備並補充足夠的水
- 戶外活動宜安排在早上或下午較後時間進行
- 在室內應盡量打開窗戶，利用風扇或冷氣保持通爽涼快
- 減少陽光直接照射皮膚或眼睛
- 穿着長袖的寬鬆衣物
- 戴闊邊帽或撐傘
- 選擇有遮蔭的地方，或戴上能阻隔紫外線的太陽眼鏡
- 塗上防曬系數為 15 或以上的廣譜防曬液，並在游泳、流汗或以毛巾抹身後再次塗上
- 使用含避蚊胺的昆蟲驅避劑預防蚊傳疾病時，應先塗上防曬霜，然後再塗上昆蟲驅避劑
- 若出現頭暈、頭痛、噁心、氣促、神志不清等病徵，應立刻休息和求助，並盡快求醫



【護老者的啟示】提到環境，大家應該要保持環境通風，以免令環境溫度過高，因而中暑不適。提醒各位護老者，留意身邊長者的身體狀況，如感到不適應盡快求醫。

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^^

資料來源：「香港政府一站通」→「天氣酷熱市民應預防中暑」

網址：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202206/26/P2022062600164.htm>

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



今次同大家介紹壺鈴在家進行重訓的動作

只要一顆壺鈴 在家就能重訓各大肌群



核心

上肢

臀腿

心肺

「想要重訓，卻不喜歡在健身房排隊使用髒兮兮的器械嗎？」

「下雨天在家運動，但是1、2公斤的啞鈴（寶特瓶）實在舉得很沒感覺？」

喜好居家運動的人有福了，今天小編請教練示範，如何使用一顆壺鈴就能在家重訓各大肌群，不論是腿、背、手臂、核心、心肺有氧通通都能練到！

等等～什麼是壺鈴啊？壺鈴就是一種長得像傳統燒水壺的重物，他像啞鈴一樣有許多重量可以選擇，但特別的是壺鈴擁有大握把，可以讓雙手同時握住握把，執行更多元的運動，如果只能選購一種重訓器材放在家使用，壺鈴絕對是 CP 值超高的選擇之一。

一顆壺鈴能抵數個器材，實在是好用又方便，然而，要拿多重取決於每個人的體能，女生可以先拿8公斤，男生拿16公斤練習，運動中有了負重，可以更加刺激肌肉生長，提升運動強度，快跟著教練的示範，一起重訓精實身材吧！

《今期同大家講住少少先，下次再同大家講》

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。

血壓測量站

日期：8月1、8、15、22、29日(星期四)
8月6、13、20、27日(星期二)
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。

芳療大使聚會

日期：8月1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

飛鏢同學會

日期：8月2、9、16、23、30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

NC 支援小組_芳療

日期：8月3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：勞姑娘

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：8月6、13、20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：8月6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

有品蟲蟲

日期：8月8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

玩具圖書館

日期：8月10、24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

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。

桌球樂

日期：8月12、26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

耆暉小丑

日期：8月20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

退休前計劃_經濟規劃

日期：8月21日(星期三)
時間：下午2時30分至3時30分
內容：好好規劃自己的退休生活作出更適當的安排，活出精彩健康的退休生活。
對象：只限55-59歲將退休或剛退休人士
負責同事：蔡先生

家中寶·樂活同行

日期：8月24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：8月27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

8月月聚天

日期：8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：8月28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：8月28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：8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。

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
速凍餅	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**

保良局賣旗日

本年賣旗日以「以人為本 眾心行善」為主題，當日上午時段香港、九龍、新界都會有義工協助賣旗，翠林邨範圍內更會有義工協助賣旗，中心亦設有旗紙供會員到中心捐款。賣旗嘅善款會用於保良局各慈善服務籌募經費，支援基層及弱勢社群。

賣旗日紀念品

凡捐款港幣\$300 或以上，可獲贈由本局殘疾人士親手製作的手縫杯墊及特別版紙旗一份。



凡捐款港幣\$2,000 或以上，獲由香港當代藝術家劉建文 Michael Lau 創作的賣旗畫作環保袋乙份。

衛生署講座 認識營養標籤

由衛生署外展護士講解營養標籤的資料，由選擇食物開始，實踐健康飲食的模式。

日期：8月14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8月9日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於8月9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

伸展運動郁多D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。

日期：8月16日(星期五)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

名額：7人

報名方法：即日起至8月9日中午12時截止報名，如人數多於7人，將於8月9日下午2時抽籤，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



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：8月22日(星期四)

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



8月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為8月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：8月27日(星期二)

時間：上午10時至10時45分

地點：本中心

名額：20人

對象：中心8月份壽星會員

報名方法：即日起至8月20日中午12點截止報名。

負責同事：勞勞



鼓中作樂

由義工帶領參加者玩 switch 電子遊戲「太鼓達人」。

日期：8月7、21日(星期三)

時間：上午10時至11時

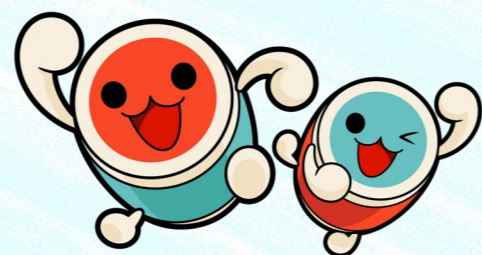
地點：本中心

名額：10人

對象：中心金咭會員

報名方法：即日起至8月6日中午12時截止報名，如人數多於10人，將於8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：林生



護老加油站

認識「長者院舍服務」

加強對院舍的理解，了解安老院生活的模式和文化，選出真正切合其需要的服務，讓家人得到妥善照顧。

日期：8月7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8月5日下午4時截止報名，如人數多於15人，將於8月6日上午10時抽籤，職員會聯絡成功報名的參加者。

負責同事：蔡生

如何預防走失

透過學習不同的社區資源及可用的工具，預防長者走失。

日期：8月30日(星期四)

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8月28日下午4時截止報名，如人數多於15人，將於8月29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



遊戲紙簡介會

介紹健康快訊及認知障礙症的資訊。

日期：8月9日(星期五)

時間：上午10時至10時30分

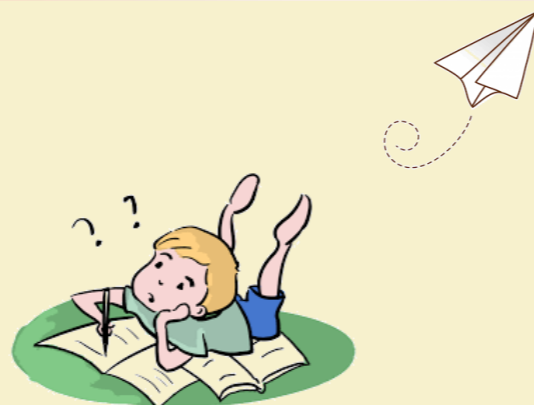
地點：本中心

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



人事動向

又到說再見的時間了！加入了祐老三個月，感謝中心各位對我的照顧，很開心能夠認識到每一位老友記，希望未來有緣再見，祝各位身體健康，龍馬精神！

津姑娘上



「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...



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8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
5/8	6/8	7/8
10:00 桌球借用時段 02:00 米蘭牌借用時段	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 02:15 血壓測量站	10:00 鼓中作樂 02:30 護老加油站
12/8	13/8	14/8
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 血壓測量站	08:00 保良局賣旗日 02:15 衛生署講座
19/8	20/8	21/8
全日停電停水	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:15 血壓測量站 02:30 小丑聚會	10:00 鼓中作樂 02:30 退休前規劃_ 經濟規劃
26/8	27/8	28/8
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂	10:00 8月壽星時段 02:15 血壓測量站 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
1/8	2/8	3/8
10:00 米蘭牌借用時段 02:15 血壓測量站 02:15 芳療聚會	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
8/8	9/8	10/8
10:00 米蘭牌借用時段 02:15 血壓測量站 02:30 有品蟲蟲	10:00 遊戲紙簡介會 02:00 飛鏢同學會	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段
15/8	16/8	17/8
10:00 米蘭牌借用時段 02:15 血壓測量站	10:00 伸展運動郁多 D 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
22/8	23/8	24/8
10:00 品茗大使_品茗樂 02:15 血壓測量站	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 飛鏢同學會	10:00 玩具圖書館 10:00 家中寶·樂活同行 02:00 米蘭牌借用時段
29/8	30/8	31/8
10:00 米蘭牌借用時段 02:15 血壓測量站 02:30 智健耆兵義工組	10:00 護老加油站 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。