


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。



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 『服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要
標準 11 (不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。』

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、鄭珮儀、林熾城、蔡傳璋、張揚德、譚思浩、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

二零二四年九月份通訊

護老
補給站

認識認知障礙症

認知障礙症是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，部分且會有情緒、行為及感覺等方面的變化。根據精神健康檢討報告(2017)，香港患有認知障礙症的患者高達 100,000，接近長者人口十分之一。

病因可分為以下幾類：

- 1.阿茲海默症 - 最常見類型，佔香港長者病例約 65%
- 2.血管性認知障礙症 - 第二常見類型，佔香港長者病例約 30%
- 3.其他 (帕金森病型認知障礙症、甲狀腺機能衰退及維他命 B12 缺乏等)

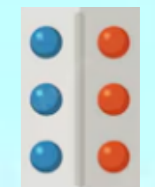


處理方法：

- 1.如有認知障礙症病徵，應儘早請教醫生。
- 2.藥物可改善早期患者記憶力和減輕病徵，一些行為問題亦可通過治療去改善，但暫未有根治的方法。
- 3.非藥物治療如現實導向和懷緬治療都顯示對認知障礙症患者有一定的成效。
- 4.患者家人可以參加認知障礙症家屬支援小組，學習照顧患者技巧，及透過彼此分享經驗，減低因照顧患者的焦慮與壓力。

預防方法：

- 1.保持健康生活模式
- 2.及早管理及控制慢性疾病，例如：糖尿病、高血壓、中風等



【護老者的啟示】鼓勵長者擴闊社交圈子，保持適量運動，減低患上認知障礙症的風險，中心亦有護老者小組及針對早期認知障礙症的活動，讓護老者及長者參加。

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：「衛生署長者健康服務網站」→「健康資訊」→「認知障礙症」

網址：https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/health_information/dementia/dementia.html

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訓的動作

一顆壺鈴完練全身肌群

今次先講 2 個壺鈴運動可以當成一日常家重訓菜單，依照順序每個動作做 30 ~ 40 秒後休息 1 分鐘，共做 3 輪，若動作不熟悉，可慢慢做或改拿較輕的壺鈴，並視體力提早休息。



壺鈴擺盪

動作：以髖關節為支點，做出硬舉的動作後，使用臀部和大腿後側的力量將屁股往前推（髖關節伸直），帶動手臂擺盪，盪到最高後隨著重力下墜，擺盪至最低點回到硬舉的姿勢，千萬別小看這個動作，連續擺盪 2 ~ 3 分鐘可是中高強度的有氧運動，可以訓練到心肺能力呢！

組數：連續擺盪 30 ~ 40 秒後休息。

【注意：擺盪時，手放輕鬆不出力，盪到低點時維持硬舉的姿勢不彎腰。】

臀部、大腿後側出力，帶動壺鈴擺動



動作支點



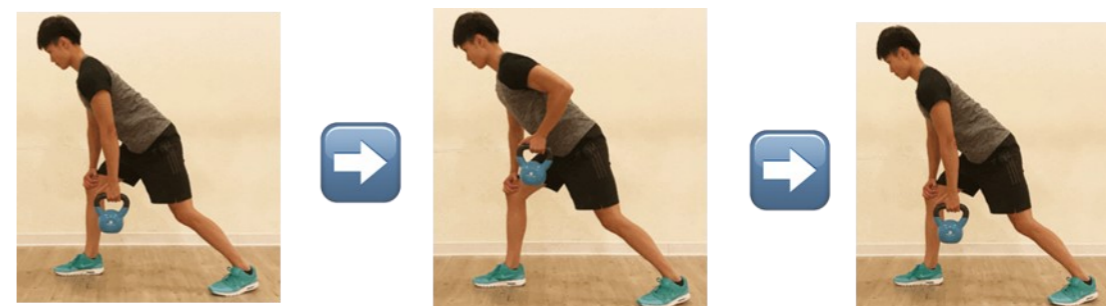
壺鈴划船

動作：以弓箭步穩定下半身，上身些微前傾，打直背部後，手拿壺鈴往上舉再放下，過程中手臂都貼緊身體，感覺肩胛骨周圍的肌肉有出力穩定。

組數：做 12 ~ 15 下後休息換邊。

【注意：過程中上身盡量穩定不晃動。】

手臂貼緊身體，將壺鈴抬起、放下



《今期同大家講住 2 個先，下次再同大家講》

資料來源：<https://www.i-fit.com.tw/context/1901.html>

芳療大使聚會

日期：9月2日(星期一)
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

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：9月3、10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：9月3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：9月5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

飛鏢同學會

日期：9月6、27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

桌球樂

日期：9月9、23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：9月10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

驗血糖大行動

日期：9月11日(星期三)
時間：上午9時至10時30分
內容：透過驗血糖，了解自己的身體狀況
對象：只限中心有效會員
名額：25位(額滿即止)
備註：參加者需留意，餐後2小時才可進行此活動及每次收費\$5
負責同事：勞勞

日期：9月17日(星期二)
時間：下午5時30分至晚上8時
內容：準備活動及派發氣球，與翠林邨居民共慶中秋。
對象：只限耆暉小丑組員
負責同事：譚生、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。

玩具圖書館

日期：9月21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

政義耆談

日期：9月24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

9月月聚天

日期：9月25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

智健耆兵義工組

日期：9月26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

家中寶·樂活同行

日期：9月28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_手工

日期：9月28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

中心委員會

日期：9月30日(星期一)
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：9月30日(星期一)
時間：下午2時30分至上午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

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。

遊戲紙簡介會

介紹健康快訊及認知障礙症的資訊。

日期：9月4日(星期三)

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



鼓中作樂

由義工帶領參加者玩 switch 電子遊戲「太鼓達人」。

日期：9月12日(星期四)

9月27日(星期五)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

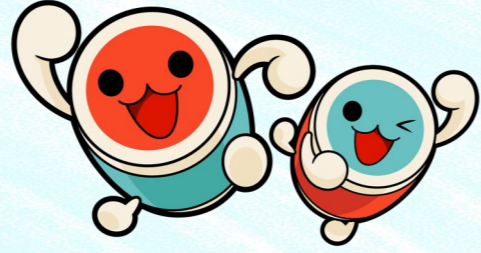
名額：10人

對象：中心金咭會員

報名方法：即日起至9月9日中午12時截止報名，如人數多於10人，

將於9月9日下午2時抽籤，成功報名的參加者將顯示在中心張貼的海報上。

負責同事：林生



衛生署講座_自助按摩

由衛生署外展護士講解正確的按摩方法和用途及簡單的手力按摩技巧及自我護理方法。

日期：9月11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9月6日中午12時截止報名，如人數多於15人，

將於9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：勞勞

「啡」凡體驗

日期：9月12日、9月26日、10月10日、10月24日(星期四)，共四節

時間：下午2時至3時30分

內容：教授參加者基礎咖啡拉花技巧及咖啡入門沖調，培養參加者專注力，放鬆情緒。

參加者在完成活動後可經考核成為中心咖啡大使，協助中心活動

名額：8人

對象：中心有效會員

報名方法：即日起至9月9日下午5時截止報名，如人數多於8人，

將於9月10日下午抽籤。

負責同事：蔡先生



9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：9月14日(星期六)

時間：上午10時至12時

地點：本中心

名額：14人

對象：品茗大使

負責同事：鄭姑娘



護老加油站

認識「長者日間護理中心」

加強對長者日間護理中心的理解，了解長者日間護理中心的功能和申請要求，選出真正切合其需要的服務，讓服務使用者得到妥善照顧。

日期：9月19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9月12日下午4時截止報名，如人數多於15人，將於

9月13日上午10時抽籤，職員會聯絡成功報名的參加者。

負責同事：張生



9月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為9月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：9月23日(星期一)

時間：上午10時至10時45分

地點：本中心

名額：20人

對象：中心9月份壽星會員

報名方法：即日起至9月16日中午12點截止報名。

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。

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。	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**

反轉慶中秋

「明月幾時有把酒問青天」，首歌熟呢？係呀！又嚟到中秋節啦~中心透過不同中秋攤位與各會員一同迎接中秋。

日期：9月5日(星期四)

時間：上午 10 時至 10 時 30 分(第一場)

上午 10 時 30 分至 11 時(第二場)

上午 11 時至 11 時 30 分(第三場)

地點：本中心

名額：每場 30 人(共 90 人)

費用：全免

報名方法：即日起至 9 月 3 日中午 12 時止報名，如人數多於 90 人，將於 9 月 3 日下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

負責同事：勞勞



人事動向

大家好，我是新入職社工譚先生。很高興可以加入中心認識各位老友記，歡迎大家搵我傾計和參加活動。祝各位身體健康，生活快樂!

HELLO



譚先生上

「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 9 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
2/9	3/9	4/9
10:00 伸展運動郁多 D 02:00 桌球借用時段 02:15 芳療聚會	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	10:00 遊戲紙簡介會 02:00 米蘭牌借用時段
9/9	10/9	11/9
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 02:30 小丑聚會	09:00 驗血糖大行動 10:15 衛生署講座 02:00 米蘭牌借用時段
16/9	17/9	18/9
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段 05:30 小丑義工服務	公眾假期
23/9	24/9	25/9
10:00 9月壽星時段 02:00 桌球樂	09:30 中電簡介會 02:30 政義耆談	10:00 月聚天 02:00 米蘭牌借用時段
30/9		
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段 02:00 中心委員會 02:30 親善大使聚會		

星期四	星期五	星期六
5/9	6/9	7/9
10:00 反轉慶中秋 02:30 有品蟲蟲	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 飛鏢同學會	09:30 中秋_地區安老 探訪計劃 02:00 米蘭牌借用時段
12/9	13/9	14/9
10:00 鼓中作樂 02:00 「啡」凡體驗	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 品茗大使_ 茶藝研習時段 02:00 米蘭牌借用時段
19/9	20/9	21/9
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 護老加油站	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
26/9	27/9	28/9
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 「啡」凡體驗 02:30 智健耆兵義工組	10:00 鼓中作樂 02:00 飛鏢同學會	10:00 家中寶·樂活同行 02:30 NC 支援小組_手工

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。