

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。



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》



小心路滑

☆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



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 『每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，
標準 15 而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。』

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、謝以恆、鄭珮儀、林熾城、蔡傳璋、張揚德、譚思浩、勞珮雯、
全柏嘉、郭兆麟、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

二零二五年一月份通訊

護老
補給站

防騙之電話騙案



手法

最近，有騙徒假冒香港警務處高層人員，以電話號碼+852 5687 4117 向市民發送 WhatsApp 訊息，訛稱市民曾經參與非法活動，要求市民轉帳至指定加密貨幣戶口作「放行費」，以協助調查。過程中，騙徒盜取警務處高層人員照片作 WhatsApp 個人頭像，藉此取得市民的信任。

警方呼籲

- 即使發送訊息的陌生人能說出你的個人資料，並不代表他是真正的執法人員，因為騙徒可以通過非法手段取得市民的個人資料；
- 真正的執法人員調查案件時，並不會索取你的網上理財密碼或指示你將錢轉帳到指定銀行帳戶；
- 如遇到有人自稱執法人員或政府機構職員，以不同理由指示你交出個人資料及財產，你應該主動查證及再三向相關機構核實對方身分；
- 如有懷疑，可致電「防騙易 18222」熱線查詢。



【護老者的啟示】中心亦鼓勵各位護老者多提醒長者不應接聽陌生來電，並勿向陌生人透露個人資料。如有任何查詢，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^^

資料來源：「ADCC 反詐騙協調中心」→「最新騙案警示」→
「提防假冒警務人員電話騙案」



網頁：<https://www.adcc.gov.hk/zh-hk/alerts-detail/alerts-1854818487157129218.html>

【如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。】

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

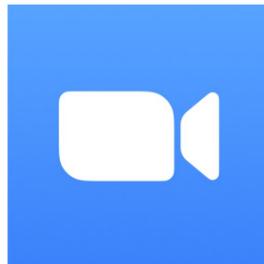


以上2個登記計劃，備註如下：

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

【今次同大家講下規律運動6大好處中另外3項先】

4 保護皮膚、延緩老化

我們的皮膚可能會因為受到體內氧化壓力而導致皮膚狀況惡化、老化。因為當人體內的抗氧化劑沒辦法修復自由基對細胞產生的損傷時，就會發生氧化應激，也就是體內自由基過剩，而抗氧化劑被過度耗損的失衡狀態。如果有定期進行適當的運動，就可以增加人體產生天然抗氧化劑的能力，並刺激血液流動，從而保護細胞並延緩皮膚衰老現象。

4 保護皮膚減老化

增加產生天然
抗氧化劑能力



5 改善大腦功能

運動可以改善大腦功能，保護記憶力及思維能力，因為運動可以刺激激素產生，促使腦細胞生長。而且規律運動可以降低罹患慢性病，這對大腦的健康也有益處。一項來自美國馬里蘭州的研究也指出，運動有助強化大腦的記憶力，促使大腦在處理語意記憶方面變得更有效率。尤其針對中年以後的群體，更能夠避免未來罹患失智症的風險。

5 改善大腦功能

刺激激素產生
促使腦細胞生長



6 可以減輕疼痛

運動可以幫助減輕疼痛，雖然在多年來，治療慢性疼痛的建議是多休息、不運動。不過有多項研究表示，因為運動可以幫助控制身體各種疼痛，像是下背痛、纖維肌痛症等，還可以提升身體的耐痛能力並降低疼痛感，因此可以幫助患有慢性疼痛的病患減輕疼痛。但為了避免造成身體二次傷害，選擇適合自己身體的運動才是更重要的，因此可以詢問自己的醫生可以進行什麼樣的運動。

6 可以減輕疼痛

有助提升身體
的耐痛能力



資料來源：

sport.heho → 讓大腦年輕、皮膚健康！
規律運動6大好處



焦點在手

日期: 1月2日(星期四)
時間: 【A班】上午9時30分至10時30分
【B班】上午10時45分至11時45分
內容: 學習手機攝影技巧
對象: 只限焦點在手組員
負責同事: 全姑娘

血壓測量站

日期: 1月2、9、16、23日(星期四)
時間: 下午2時至3時
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: 郭生
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。

有品蟲蟲

日期: 1月2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、張生

飛鏢同學會

日期: 1月3、17、24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: 1月4日(星期六)
時間: 下午2時15分至3時15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

攝影義工小組

日期: 1月7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

小丑聚會暨魔術健腦班

日期: 1月7、21日(星期二)
時間: 下午2時30分至3時30分
內容: 共同學習魔術技能
對象: 只限小丑組員及魔術健腦班組員
負責同事: 林生

芳療大使聚會

日期: 1月8日(星期三)
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

玩具圖書館

日期: 1月11、25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、全姑娘

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期: 1月14、21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

智健耆兵義工組

日期: 1月16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: 1月21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: 蔡生

1 月月聚天

日期: 1月22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: 1月22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: 1月22日(星期三)
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

10-12 月左鄰右里聚會

日期: 1月23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: 工作人員已致電邀請之10-12月登記的有效義工
負責同事: 鄭姑娘

家中寶·樂活同行

日期: 1月25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

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。

1 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：1月4日(星期六)
時間：上午10時至12時
地點：本中心
名額：15人
對象：品茗大使
負責同事：鄭姑娘



鼓中作樂

由義工帶領參加者玩 switch 電子遊戲「太鼓達人」。

日期：1月8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1月6日中午12時截止報名，如人數多於10人，將於1月6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



伸展運動郁多 D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。

日期：1月9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：每班各7人
報名方法：即日起至1月2日中午12時截止報名，如每班人數多於7人，將於1月2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



「啡」凡體驗3

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。

日期：1月9、23日及2月6、13日(星期四)
時間：下午2時至3時30分
地點：本中心
名額：8人
對象：中心有效會員(只限未有參加「啡」凡體驗(1)及(2)之會員參加)
報名方法：即日起至1月7日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於1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：蔡先生



衛生署講座_四季健康食譜

由衛生署外展護士講解如何能夠因應季節的特色將健康飲食的原則應用在日常的烹調上，及活用健康烹調法，揀選或改良食譜。

日期：1月15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1月8日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於1月8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

遊戲紙簡介會

介紹健康快訊及認知障礙症的資訊。

日期：1月15、22日(星期三)
時間：上午11時15分至11時30分(1月15日)
 上午11時15分至11時30分(1月22日)
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：郭生



樂齡科技放大鏡

透過介紹及使用樂齡科技產品，讓會員得知自己可選擇合適的樂齡科技產品在中心使用。

日期：1月17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：即日起至1月15日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於1月15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「支援護老者服務」

介紹長者認識不同支援護老者的服務和資訊。

日期：1月14日(星期二)
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1月10日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於1月10日下午3時抽籤，職員會聯絡成功報名的參加者。
負責同事：譚生



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
由惜食堂提供
速凍餅
逢「星期一」及/或「星期四」 取餐(上午 11 時 45 分) 回家翻熱享用。
*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

1 月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為 1 月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：1 月 24 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 1 月份壽星會員

報名方法：即日起至 1 月 17 日中午 12 點截止報名。

負責同事：勞勞



環保餐具簡介會

簡介環保餐具的用法。

日期：1 月 25 日(星期六)

時間：下午 2 時 30 分至 3 時 30 分

地點：本中心

名額：30 人

對象：中心會員

報名方法：即日起開始，額滿即止。

負責職員：全姑娘



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。

「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



會員續證

如老友記會員證上顯示有效期為 1 月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。

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
		1/1
		公眾假期
6/1	7/1	8/1
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 攝影義工組 02:30 小丑聚會暨魔術健腦班	10:00 鼓中作樂 02:15 芳療聚會
13/1	14/1	15/1
10:00 米蘭牌借用時段 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 02:30 護老加油站	10:15 衛生署講座 11:15 遊戲紙筒介會 02:00 米蘭牌借用時段
20/1	21/1	22/1
10:00 米蘭牌借用時段 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 02:30 小丑聚會暨魔術健腦班 02:30 政義耆談	10:00 月聚天 11:00 遊戲紙筒介會 02:00 中心委員會 02:30 親善大使聚會
27/1	28/1	29/1
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	公眾假期

星期四	星期五	星期六
2/1	3/1	4/1
09:30 焦點在手 A 10:45 焦點在手 B 02:00 血壓測量站 02:30 有品蟲蟲	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 飛鏢同學會	10:00 茶藝研習時段 02:15 NC 支援小組_芳療
9/1	10/1	11/1
09:15 伸展運動郁多 D_A 10:30 伸展運動郁多 D_B 02:00 「啡」凡體驗 3 02:00 血壓測量站	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
16/1	17/1	18/1
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 血壓測量站 02:30 智健耆兵義工組	10:00 樂齡科技放大鏡 02:00 飛鏢同學會	09:30 新年地區安老探訪 02:00 米蘭牌借用時段
23/1	24/1	25/1
10:00 10-12 月左鄰右里聚會 02:00 「啡」凡體驗 3 02:00 血壓互助小組	10:00 1 月壽星時段 02:00 飛鏢同學會	10:00 玩具圖書館 10:00 家中寶·樂活同行 02:30 環保餐具簡介會
30/1	31/1	
公眾假期	公眾假期	

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。