

# 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。



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  
如 QR CODE 失效請聯絡本中心

## 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》

☆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、蔡傳璋、張揚德、譚思浩、勞珮雯、  
全柏嘉、郭兆麟、梁詠彤、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

護老  
補給站

黃祐祥紀念耆暉中心

2025 年 10 月

## 認識精神虐待

精神虐待是指危害或損害長者心理健康的行為及/或態度，例如羞辱、喝罵、孤立、令長者長期陷於恐懼中、侵犯長者的私隱，及在不必要的情況下限制長者的活動範圍或活動自由等。

### 怎樣可留意到長者受到精神虐待?

- 長者情緒及行為出現下列情況:
- 非常被動
- 常表現得驚惶失措
- 害怕照顧者
- 避免與人接觸
- 有抑鬱傾向
- 情緒波動
- 企圖自殺
- 歇斯底里



以上所列的行為或跡象，並非一定是虐待長者的證據，但當這些表徵出現時，大家應提高警覺，多關注長者的情況，如有需要，應盡快向有關專業人士(例如社工、醫護人員、警方等)尋求協助。

資料來源:社會福利署「保護長者-免受精神虐待」小冊子  
詳細資料可查閱小冊子

【護老者的啟示】在照顧上面對困難時，除了可以與其他照顧者交流和分享經驗外，如有任何查詢可以致電或到中心尋求支援。

## HYGGE小百科

HYGGE 的「自我關愛」:

學會對自己寬容，不苛求完美，適時給自己休息和放鬆的時間，重視自己的心理健康。



【如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。】

# 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。	2025 年 3 月 5 日至 12 月 31 日 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)
<b>*本局恢復收取每餐\$10 的行政費</b>	



## 人事動向

大家好！好開心可以加入嚟個大家庭，希望日後的日子可以同大家有更多嘅互動。平日最鍾意同貓玩，大家都可以搵我傾下計~



文員 梁詠彤

### 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)

## 體適能知多D

### 【靠牆輔助\_伸展篇\_2】

#### 扶牆相撲深蹲

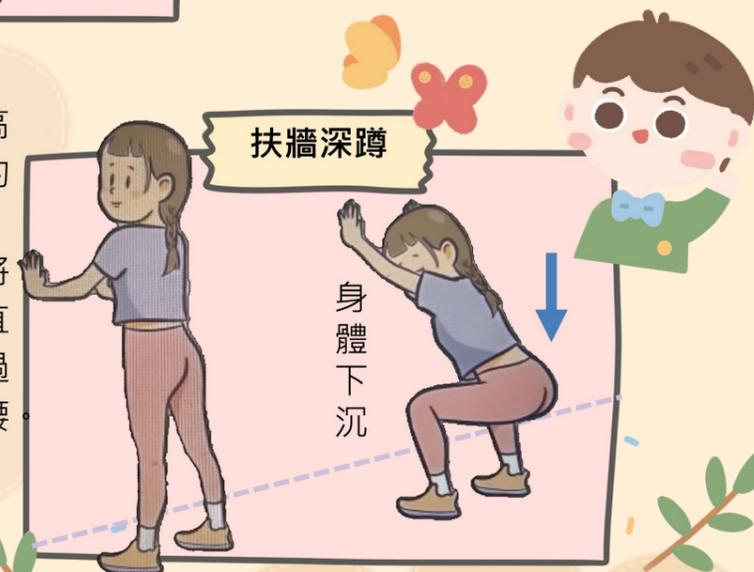


#### 記得動作左右兩邊都要做

轉身面對牆壁，約距離牆壁三十公分處，雙腳打開至兩點五個肩膀的寬度，腳尖朝外。雙手微彎扶著牆，身體直直下降，到大腿接近與地面平行的程度。沒辦法降到太低也沒關係，這時大腿內側與臀部外側都會很有感。可以練習停留個幾秒，也可以做相撲深蹲的升降練習。

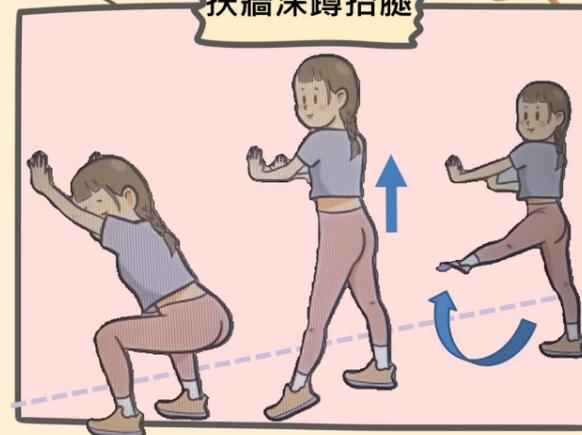
#### 扶牆深蹲

繼續面對牆壁，手約在與肩同高度的位置扶著牆壁，雙腳打開約與肩同寬，或比肩膀略寬即可，腳尖往前或是微微往外側，先將髖部自然往後，再下沉身體，直到手臂伸直，完成深蹲動作，過程之中上半身維持直立不要彎腰。停留一下後再起身，反覆練習。



身體下沉

#### 扶牆深蹲抬腿



如果扶牆深蹲練得不錯了，可以進階練習深蹲抬腿。同樣先做扶牆深蹲的動作往下，起身時重心轉往右腳，順勢抬起左腳，讓左膝蓋彎曲九十度大腿與地面平行，維持平衡後左腳著地，再繼續反覆深蹲往下，起身抬腳的流程。剛開始不熟練的時候可以先是都練習抬起同一側的腳，練習十次後再換邊練習。假如熟悉動作的話可以交替練習，交替練習對平衡、穩定、和肌肉控制的要求都會較高。

資料來源：照護線上→  
靠牆輔助，循序漸進學會深蹲

### 攝影小組

日期：10月2日(星期四)  
時間：上午10時至上午11時  
內容：分享交流攝影技巧  
對象：只限已登記攝影組組員  
負責同事：全姑娘、譚生

### 玩具圖書館

日期：10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、全姑娘

### 桌球初級班

日期：10月6、20、27日(星期一)  
時間：上午9時至10時  
內容：學習及練習桌球  
對象：只限桌球初級班組員  
備註：鼓勵組員在桌球借用時段練習  
負責同事：郭生

### 桌球樂

日期：10月6、20、27日(星期一)  
時間：下午1時15分至2時15分  
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、郭生

### 血壓測量站

日期：10月8、22日(星期三)  
時間：下午2時至3時30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：20人(先到先得)  
負責同事：郭生

### 長者學苑

日期：10月8、21、28日(星期二、三)  
時間：下午3時至5時  
內容：學習手工及養生技巧  
對象：只限已報名的會員  
負責同事：鄭姑娘

### 綠悠悠工作坊

日期：10月9、16、23、30日(星期四)  
時間：下午2時30分至3時30分  
內容：透過園藝治療，讓參加者建立自信心  
對象：只限綠悠悠工作坊組員  
負責同事：全姑娘

### 飛鏢同學會

日期：10月10、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

日期：10月11日(星期六)\_芳療  
10月25日(星期六)\_茗茶樂  
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：鄭姑娘、勞姑娘

### HYGGE CAFE 咖啡義工組

日期：10月14日(星期二)  
時間：下午2時30分至3時30分  
內容：中心咖啡義工定期聚會及進行訓練，加強咖啡沖調技巧，並定期進行義工活動，增強沖調的實戰經驗!!!  
對象：只限HYGGE CAFE 咖啡義工

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

日期：10月15、22日(星期三)  
時間：上午11時15分至11時45分\_10月15日  
上午11時至11時30分\_10月22日  
內容：介紹健康快訊及認知障礙症的資訊  
對象：有興趣當日出席  
負責同事：郭生

### 芳療大使聚會

日期：10月15日(星期三)  
時間：下午2時30分至3時30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：勞姑娘

### 家中寶·樂活同行

日期：10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

### 耆暉小丑

日期：10月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  
負責同事：林生、譚生

### 10月月聚天

日期：10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：10月22日(星期三)  
時間：下午2時至2時30分  
內容：與組員共商及增善中心服務  
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：10月22日(星期三)  
時間：下午2時30分至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：10月28日(星期二)  
時間：上午11時至12時  
內容：與組員討論現時長者福利政策  
對象：有效中心會員  
負責同事：蔡生

### 智健耆兵義工組

日期：10月30日(星期四)  
時間：上午10時至11時  
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、全姑娘

### 有品蟲蟲

日期：10月31日(星期五)  
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

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。

## 園藝治療及繪畫小組

	日期	時間
前測問卷	10月3日	上午9時30分至 10時30分
繪畫小組	10月6、13、 20、27日	第1-7堂：上午10時15分至上午11時30分 第8堂：上午10時15分至上午12時30分
園藝治療小組	11月3、10、 17、24日	第1-7堂：下午2時30分至3時45分 第8堂：下午2時30分至4時45分



~詳細可到中心參考海報~

## HYGGE\_不老傳說

玩樂「F1 23」賽車遊戲，享受駕駛賽車時刻。

日期：10月3、10、17、24、31日(星期五)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

名額：6人

對象：中心金咭會員

報名方法：即日起至9月30日下午2時30分截止報名，如人數多於6人隨即進行抽籤，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、郭生



## 反轉慶中秋

透過競技小遊戲與會員一同迎接中秋節。

日期：10月8日(星期三)

時間：上午9時15分至10時15分\_A  
上午10時30分至11時30分\_B

地點：本中心

名額：每場20人

對象：中心會員

費用：\$10

報名方法：即日起開始，額滿即止。

負責職員：勞姑娘



## 護老加油站

### 認識「如何預防走失」

介紹如何預防走失。

日期：10月13日(星期一)

時間：下午1時15分至2時15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10月10日下午2時30分截止報名，如人數多於10人隨即進行抽籤，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\_如何處理長期患病的壓力 - 基礎篇

由衛生署外展護士講解認識長期患病的定義、所帶來的壓力及情緒反應及學習自行處理的技巧，從而適當地處理長期患病帶來的影響及轉變。

日期：10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10月8日下午2時30分截止報名，如人數多於15人隨即進行抽籤，成功報名的參加者將顯示在中心張貼的海報上。

負責同事：勞姑娘

## 伸展運動郁多D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。

日期：10月16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10月13日下午2時30分截止報名，如每班人數多於7人隨即進行抽籤，成功報名的參加者將顯示在中心張貼的海報上。

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：勞姑娘



## 10月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為10月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：10月21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10月份壽星會員

報名方法：即日起至10月14日中午12點截止報名。

負責同事：勞姑娘



## 賽馬會『智康健』腦退化檢測及社區支援計劃

目的：提倡『及早檢測、及早確診、及早介入』

日期：10月23日(星期四)

時間：上午9時半至11時半

(每位測試長者只需15分鐘作測試)

內容：1. 免費電子認知篩查

2. 為『需要關注』的人士提供免費詳細認知及能力評估

3. 為合資格及有需要的參加者提供醫療服務跟進

4. 後續支援服務

對象：1. 中心有效金咭會員

2. 能以廣東話溝通，並且沒有嚴重的聽覺及視覺缺損

3. 沒有使用其他腦退化相關服務

報名方法：如符合以上資格的會員，歡迎於即日開始報名，並依小票指定時間

出席篩查。如滿額後仍有符合資格的會員登記，可以登記後備名單。

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：10月25日(星期六)

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10月22日下午2點30分截止報名，如人數多於10人隨即進行抽籤，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



## DawnxLab 腰膝痛講座

由 DawnxLab 講解及認識腰膝痛相關的知識，從而提升長者對腰膝痛的關注。

日期：10月30日(星期四)

時間：上午9時45分至11時15分

地點：本中心

名額：25人

對象：中心會員

報名方法：即日起至10月27日下午2時30分截止報名，如人數多於25人隨即進行抽籤，成功報名的參加者將顯示在中心張貼的海報上。

負責職員：勞姑娘



## 【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



## 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。



## 收集會員使用 Zoom 資料庫

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。



## 「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及訂閱電子版中心月訊】

溫馨提示：

如果你個人資料有更改或訂閱電子版中心月訊，請務必通知中心職員。

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10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
		1/10
		<b>公眾假期</b>
6/10	7/10	8/10
09:00 桌球初級班 10:15 繪畫小組 01:15 桌球樂 02:30 園藝治療小組	<b>公眾假期</b>	09:15 反轉慶中秋 A 10:30 反轉慶中秋 B 02:00 血壓測量站 03:00 長者學苑(戶外)
13/10	14/10	15/10
10:15 繪畫小組 01:15 護老加油站 02:30 園藝治療小組	10:00 品茗大使_品茗樂 02:30 HYGGE CAFE 咖啡義工組	10:15 衛生署講座 11:15 遊戲紙簡介會 02:30 芳療聚會
20/10	21/10	22/10
09:00 桌球初級班 10:15 繪畫小組 01:15 桌球樂 02:30 園藝治療小組	10:00 10月壽星時段 02:30 耆暉小丑 03:00 長者學苑(戶外)	10:00 月聚天 11:00 遊戲紙簡介會 02:00 血壓測量站 02:00 中心委員會 02:30 親善大使聚會
27/10	28/10	29/10
09:00 桌球初級班 10:15 繪畫小組 01:15 桌球樂 02:30 園藝治療小組	09:00 康盛·同樂時段 10:00 政義耆談 03:00 長者學苑(戶外)	<b>公眾假期</b>

星期四	星期五	星期六
2/10	3/10	4/10
10:00 攝影小組 02:00 米蘭牌借用時段	09:30 前測問卷 10:00 HYGGE 不老傳說 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
9/10	10/10	11/10
10:30 流感針 02:30 綠悠悠工作坊	10:00 HYGGE 不老傳說 02:00 飛鏢同學會	10:00 米蘭牌借用時段 01:00 匯晴坊活動 02:30 NC 支援小組_芳療
16/10	17/10	18/10
09:15 伸展運動郁多 D_A 10:30 伸展運動郁多 D_B 02:30 綠悠悠工作坊	09:30 護老社交講座 10:00 HYGGE 不老傳說 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 銀齡守護計劃
23/10	24/10	25/10
09:30 靈實_賽馬會 智康健退化檢測 02:30 綠悠悠工作坊	10:00 7-9 左鄰右里之友聚會 10:00 HYGGE 不老傳說 02:00 飛鏢同學會	10:00 鼓中作樂 02:30 NC 支援小組_茗茶樂
30/10	31/10	
09:45 DawnxLab 腰膝痛講座 10:00 智健耆兵義工組 02:30 綠悠悠工作坊	10:00 HYGGE 不老傳說 02:30 有品蟲蟲	

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。