

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

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

黃祐祥紀念耆暉中心

如 QR CODE 失效請聯絡本中心

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 『服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全標準9 的環境。』

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

電話：2702 3434 傳真：2706 4361



保良局
PO LEUNG KUK

黃祐祥紀念耆暉中心

2025 年 11 月

長者日

護老
補給站

長者日的由來是源於香港社會服務聯會欲推動敬老、愛老及尊老文化，促進社會人士關心長者的需要，所以自 1979 年開始，將每年十一月第三個星期日定為「老人節」，舉辦各項活動。

直至 1993 年，政府正式確立「老人節」的重要性，遂將「老人節」重新定名為「長者日」，並由社署每年撥款支持宣傳工作，而每年不同的團體亦均有活動作響應。

本中心亦會於 11 月 12 日(星期三)於中心舉行響應活動，詳情可參閱內文。

資料來源：「社會服務聯會」→「長者日」



【護老小貼士】

作為護老者，可以在「長者日」為長者作出甚麼安排呢？

☺ 長者日 ☺

☞ 為長者精心安排一些活動，表達關愛。例如，安排一次家庭聚餐，並鼓勵親朋在席間向長者表達由衷的謝意。



HYGGE小百科

HYGGE 的「關愛他人」：

主動關心和幫助身邊的人，給予他們支持和溫暖，這樣也能增強自己與他人之間的情感連結。

【如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。】



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
The Social Welfare Department

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。	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)
*本局恢復收取每餐\$10 的行政費	

招募不同義工!



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

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。



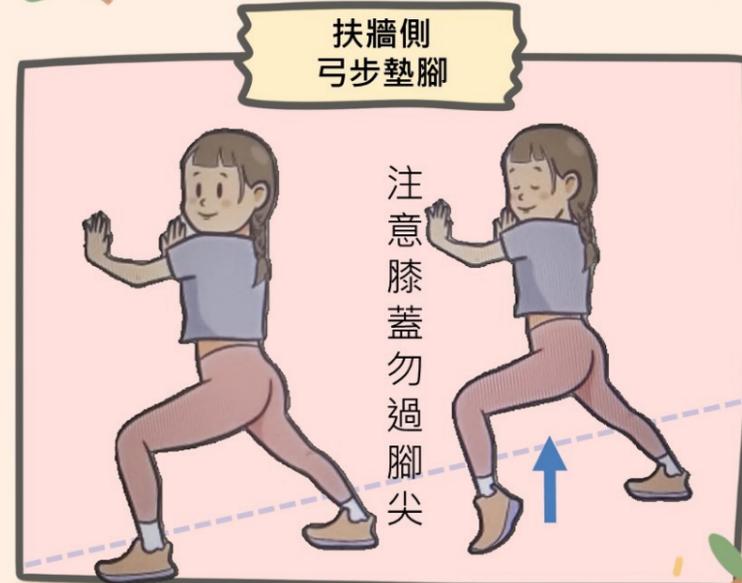
- 1.) 70 歲或以上獨居或全老戶的有效會員 及
- 2.) 願意接受社企義工或中心義工上門探訪

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

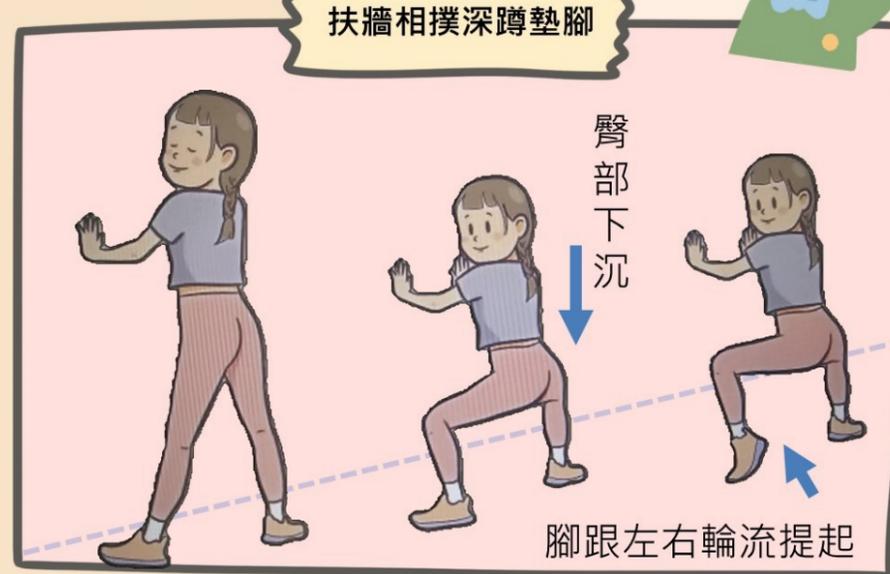
【靠牆輔助_伸展篇_3】



記得動作左右兩邊都要做

想要持續靠著扶牆練習加強髖部腿部肌力時，可以先回到練習側弓步的動作，試著在維持弓步的時候，抬起彎曲那一腳的腳跟，同樣可以訓練到腳踝、小腿、和大腿的肌力。

先做扶牆相撲深蹲的動作，維持平衡後，墊起其中一腳的腳尖，停留約兩秒鐘再放下，換墊起另一腳的腳尖，輪流交替練習。假使覺得挺流暢且很穩定的話，也可以試著同時墊起兩隻腳的腳尖。在墊起腳尖的同時，也可以再加強往下蹲的動作，漸進式加強訓練強度。



大家要注意一步一步慢慢練習，不要操於過急，下期一齊做靠牆深蹲。

玩具圖書館

日期：11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、全姑娘

桌球初級班

日期：11月3、10、17、24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：11月3、10、17、24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

政義耆談

日期：11月4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：有效中心會員
 負責同事：林生

芳療大使聚會

日期：11月5日(星期三)
 時間：上午10時至11時
 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

香薰療癒

日期：11月5日(星期三)
 時間：下午2時至4時30分
 內容：與參加者跟進狀況及分享自助按摩小技巧
 對象：9月已參加第一次服務的參加者
 負責同事：勞姑娘

血壓測量站

日期：11月5、12、19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

攝影小組

日期：11月6、13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

綠悠悠工作坊

日期：11月6、13、20、27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：11月7、14、21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。

NC 支援小組_手工

日期：11月8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

HYGGE CAFE 咖啡義工組

日期：11月11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
 負責同事：蔡生

有品蟲蟲

日期：11月13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

耆暉小丑

日期：11月18日(星期二)
 時間：下午2時30分至3時30分
 內容：共同學習魔術技能
 對象：只限小丑組員
 負責同事：林生、譚生

11月月聚天

日期：11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：11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：11月26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

智健耆兵義工組

日期：11月27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

家中寶·樂活同行

日期：11月29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。

園藝治療及繪畫小組

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分至下午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

負責同事：全姑娘

~詳細可到中心參考海報~



長者樂繽紛

透過不同類型攤位小遊戲與長者迎接長者日。

日期：11月12日(星期三)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

名額：60人(每15分鐘15人)

對象：中心有效會員

費用：全免

報名方法：即日起至11月6日下午2時30分截止報名，如人數多於60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



HYGGE_不老傳說

玩樂「F1 23」賽車遊戲，享受駕駛賽車時刻。

日期：11月7、14、21、28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11月5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



衛生署講座_糖尿病患者的健康飲食

由衛生署外展護士講解糖尿病患者的基本飲食原則、糖尿病患者的營養需要及醣質食物交換法及如何設計一份糖尿病患者的餐單。

日期：11月19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11月12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



樂齡科技放大鏡 - 長者篇

增加長者對樂齡科技的認識，使長者能透過使用合適的科技產品，提升長者的生活質素。

日期：11月11日(星期二)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

名額：15人

對象：中心金咭會員

報名方法：即日起至11月7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：譚生



遊戲紙簡介會

內容：介紹健康快訊及認知障礙症的資訊

日期：11月19、26日(星期三)

時間：上午11時15分至11時45分_11月19日

上午11時至11時30分_11月26日

地點：本中心

名額：20人

對象：有興趣當日出席

報名方式：有興趣可向中心同事報名

負責同事：郭生



伸展運動郁多D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。

日期：11月12日(星期三)

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11月10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



護老加油站

認識「為低收入家庭護老者提供生活津貼計劃」

介紹低收入家庭護老者的生活津貼計劃。

日期：11月19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11月18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：譚生



11 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：11 月 22 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



11 月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為 11 月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：11 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 11 月份壽星會員

報名方法：即日起至 11 月 20 日中午 12 點截止報名。

負責同事：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，

會進一步將小作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 11 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
3/11	4/11	5/11
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 米蘭牌借用時段 02:30 政義耆談	10:00 芳療大使聚會 02:00 香薰療癒 02:00 血壓測量站
10/11	11/11	12/11
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 米蘭牌借用時段 02:30 樂齡科技放大鏡 (長者篇) 02:30 HYGGE CAFE 咖啡義工組	09:15 伸展運動郁多 D_A 10:30 伸展運動郁多 D_B 02:00 血壓測量站 02:30 長者日
17/11	18/11	19/11
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 米蘭牌借用時段 02:30 耆暉小丑	10:15 衛生署講座 11:15 遊戲紙簡介會 02:00 血壓測量站 02:30 護老加油站
24/11	25/11	26/11
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 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 月聚天 11:00 遊戲紙簡介會 02:00 中心委員會 02:30 親善大使聚會

星期四	星期五	星期六
		1/11
		10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段
6/11	7/11	8/11
10:00 攝影小組 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 02:30 NC 支援小組_手工
13/11	14/11	15/11
10:00 攝影小組 02:30 綠悠悠工作坊 02:30 有品蟲蟲	10:00 HYGGE 不老傳說 02:00 飛鏢同學會	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段
20/11	21/11	22/11
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 綠悠悠工作坊	10:00 HYGGE 不老傳說 02:00 飛鏢同學會	10:00 品茗大使_ 茶藝研習時段 02:00 米蘭牌借用時段
27/11	28/11	29/11
10:00 11月壽星時段 02:30 綠悠悠工作坊 02:30 智健耆兵義工組	10:00 HYGGE 不老傳說 02:00 米蘭牌借用時段	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



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。