

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

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、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



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

黃祐祥紀念耆暉中心

2025 年 12 月

寒冬保暖



護老
補給站

冬至將至，天氣開始轉涼，大家都要做好足夠的禦寒措施，避免患上感冒。以下亦有 5 個保暖方法帮助大家省錢保暖。

1. 穿多層保暖 吸濕排汗衣物最禦寒
2. 頭和身體要保暖 在家穿襪子拖鞋
3. 封住風口縫隙 房間中心最暖和
4. 暖爐不會起痔瘡 身體保濕要兼顧
5. 在家烹飪多運動 喝酒無法助暖身



溫馨提醒，冬天不僅在外要做好保暖，在家也不能掉以輕心，畢竟我們待在室內的時間相對較長，只有讓身體維持在舒服的溫度，才不容易感冒或生病。

【護老者的啟示】

寒冷天氣下長者如未有妥善保暖，或會患上低溫症，導致身體機能下降，甚至死亡。所以，護老者們記緊多些關顧你身邊的長者，關注長者是否有足夠的禦寒衣物，你對長者的關愛亦能於寒冬為長者送上一份暖意。

資料來源：「Hello 醫師」→「健康百科」→「健康知識/常識」→「您做對了嗎？冬天保暖 5 個省錢撇步」
網頁：<https://helloyishi.com.tw/health/general-health-knowledge/5-keeping-warm-tips-and-myths-during-winter/>

HYGGE 小百科

HYGGE 的「與人共享」：

與家人、朋友共渡溫馨時刻，邊聊天邊取暖，在笑聲中感受冬日幸福。

【如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。】

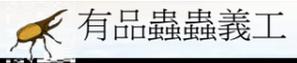
社區飯堂服務

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。

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)

「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。

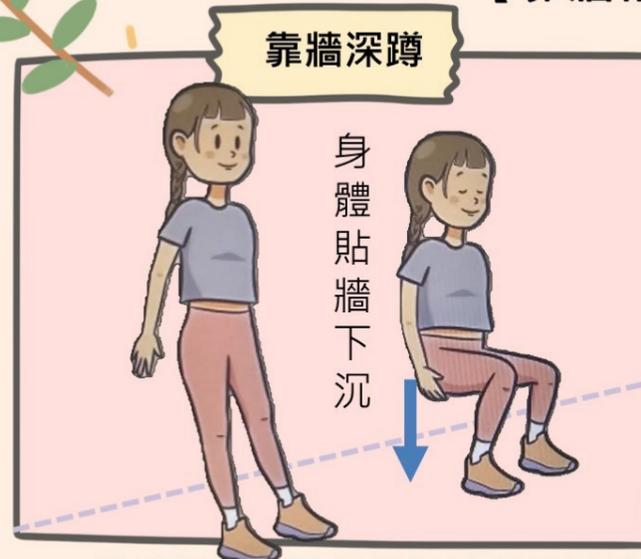
為配合「服務對象要求」及促使更多合資格長者加入名單，持續邀請符合資格的長者會員登記。



- 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

體適能知多D

【靠牆輔助_伸展篇_4】



記得做返之前既伸展動作先開始做呀!

背對牆壁，雙腳踩地離牆壁約三十公分，臀部以上的身體靠在牆壁上，雙腿打直。穩定之後身體沿著牆壁緩緩下降，直到大腿與地面平行，雙腿膝蓋彎曲呈九十度，停留兩秒鐘後再往上升，回到起始位置。

靠牆深蹲停留

同樣先做靠牆深蹲，直到大腿與地面平行之後，就停留在這個像是坐在無形椅子的動作，背部繼續靠著牆壁，停留約三十秒，這個動作對大腿肌力是很好的鍛鍊。

扶牆大腿伸展



深蹲的動作會很需要活動到髖部與大腿的肌肉，在練習之後別忘了做點伸展，面對牆壁站好，右手扶著牆壁穩定，左腳往後彎曲，讓左手捉住左腳腳踝處，做左側大腿的伸展。停留數十秒之後再換邊練習。

扶牆站立嬰兒式



面對牆壁，雙腳往後退大概距離牆壁五十公分，雙手約在肩膀高度處扶著牆壁，接著髖部往後，身體打直，直到雙手伸直，感覺到背部和後腿的伸展。

政義耆談

日期：12月2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：張生

血壓測量站

日期：12月3、10、17、24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

桌球初級班

日期：12月15、22、29日(星期一)
時間：上午10時至11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

攝影小組

日期：12月15日(星期一)
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：譚生、全姑娘

芳療大使聚會

日期：12月3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：勞姑娘

飛鏢同學會

日期：12月5、12、19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：12月15、22、29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、郭生

遊戲紙簡介會

日期：12月17、24日(星期三)
時間：上午11時至11時30分
內容：介紹健康快訊及認知障礙症的資訊。
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

玩具圖書館

日期：12月6、27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

NC 支援小組_芳療

日期：12月6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

有品蟲蟲義工服務

日期：12月22日(星期一)
集合時間：下午2時
時間：下午2時30分至4時
內容：在聖誕大「Fun」享嘉年華擺設攤位
對象：只限有品蟲蟲組員
負責同事：林生

耆暉小丑

日期：12月23日(星期二)
時間：下午2時至3時
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

飛鏢體驗日

日期：12月9日(星期二)
時間：上午10時至11時30分
內容：教授飛鏢技巧
對象：只限早前登記飛鏢同學會後備的人士
負責同事：全姑娘

有品蟲蟲

日期：12月9日(星期二)
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

12月月聚天

日期：12月24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：12月24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

退休前計劃_興趣發展

日期：12月10日(星期三)
時間：上午10時至11時
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

HYGGE CAFE 咖啡義工組

日期：12月10日(星期三)
時間：下午2時00分至4時00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

親善大使聚會

日期：12月24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

家中寶·樂活同行

日期：12月27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。

園藝治療及繪畫小組

繪畫 小組 及 園藝 治療 小組	研究訪問	日期：2025年12月1日(星期一) 時間：上午9時30分至上午10時30分
	後測問卷	日期：2025年12月30日(星期二) 時間：上午9時30分至上午10時30分

負責同事：全姑娘

~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：12月12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

扭扭聖誕圈

透過製作聖誕掛飾，一同迎接聖誕節。

日期：12月16日(星期二)

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15人

對象：中心有效會員

費用：\$10

報名方法：即日起開始，額滿即止。

負責同事：勞姑娘



12月品茗大使_品茗樂

品茗大使以茶會友，歡迎各位老友記一起茗茶。

日期：12月3日(星期三)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

名額：15人

對象：有效中心會員

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

保良局便服日

一年一度便服日又到啦~今年主題是「聖誕」，歡迎大家穿著與聖誕氣氛相關的服裝出席，屆時更有不同聖誕攤位供大家遊玩。

日期：12月16日(星期二)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

名額：不限

負責同事：全姑娘



小天使迎聖誕

浸信會幼稚園小朋友到中心與大家一起唱歌慶祝聖誕。

日期：12月9日(星期二)

時間：下午2時30分至3時

地點：本中心

名額：20人

報名方法：即日起至12月3日下午2時30分截止報名，如人數多於20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：全姑娘

明愛幼兒報佳音

明愛翠林幼兒學校小朋友到中心與大家一起唱歌慶祝聖誕。

日期：12月11日(星期四)

時間：下午2時30分至3時

地點：本中心

名額：20人

報名方法：即日起至12月8日下午2時30分截止報名，如人數多於20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

備註：每位參加者只能報名參與上述活動的其中一場。



衛生署講座_長者常見的氣喘問題

由衛生署外展護士講解氣喘的原因，慢性阻塞性肺病的定義、誘因、徵狀及預防觸發氣喘的要點及改善呼吸的運動。

日期：12月17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12月10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



護老加油站

認識『院舍照顧服務券』

介紹低收入家庭護老者的生活津貼計劃。

日期：12月18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

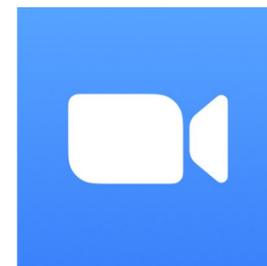
報名方法：即日起至12月17日下午2時30分截止報名，如人數多於15人隨即進行抽籤，成功報名的參加者將顯示在中心張貼的海報上。

負責同事：鄭姑娘



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。



12月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為12月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：12月23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12月份壽星會員

報名方法：即日起至12月16日中午12點截止報名。

負責同事：勞姑娘



《長者快樂故事》

時光不回頭，開心忘憂愁；
萬事隨安去，健康記心頭；
瀟灑每一天，幸福又添壽。
祝願老友記們
健康長壽！

中心會員 林萍萍

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。



【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12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
1/12	2/12	3/12
09:30 研究訪問 10:00 桌球借用時段 02:00 桌球借用時段	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 政義耆談	10:00 品茗大使_品茗樂 02:00 血壓測量站 02:15 芳療大使聚會
8/12	9/12	10/12
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球借用時段	10:00 飛鏢體驗日 02:30 小天使迎聖誕 02:30 有品蟲蟲	10:00 退休前規劃_興趣發展 02:00 血壓測量站 02:00 HYGGE CAFE 咖啡義工組
15/12	16/12	17/12
10:00 桌球初級班 10:00 攝影小組 02:00 桌球樂	09:15 扭扭聖誕圈 A 10:30 扭扭聖誕圈 B 02:30 便服日	10:15 衛生署講座 11:00 遊戲紙筒介會 02:00 血壓測量站
22/12	23/12	24/12
10:00 桌球初級班 02:00 桌球樂 02:00 有品蟲蟲義工服務	10:00 12月壽星時段 02:00 耆暉小丑	10:00 月聚天 11:00 遊戲紙筒介會 02:00 血壓測量站 02:00 中心委員會 02:30 親善大使聚會
29/12	30/12	31/12
10:00 桌球初級班 02:00 桌球樂	09:30 後測問卷 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

星期四	星期五	星期六
4/12	5/12	6/12
09:45 「關心長者」_地區安老服務暨長者聚餐 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 飛鏢同學會	10:00 玩具圖書館 02:30 NC 支援小組_芳療
11/12	12/12	13/12
09:00 康盛·同樂時段 02:30 明愛幼兒報佳音	10:00 HYGGE 不老傳說 02:00 飛鏢同學會	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 銀齡守護計劃 03:00 護老者茶聚
18/12	19/12	20/12
10:00 護老加油站 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 鼓中作樂 02:00 飛鏢同學會	10:00 地區安老探訪_冬至 02:00 米蘭牌借用時段
25/12	26/12	27/12
公眾假期	公眾假期	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。