

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

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 16 『服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。』

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.ncc@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

二零二五年二月份通訊

護老
補給站



食物安全



甚麼是食物安全五要點？

吃既是人類生存基本，亦是享受生活不可缺少的環節。可是，進食受細菌、病毒、毒素、化學物或其他物質污染的食物，則有機會患病。科學研究發現由個人實踐五個重要步驟，遵從食物安全守則，才是達致理想成效之道。食物安全五要點由世界衛生組織提倡，旨在為食物業界和公眾提供相關指引，保障食物安全。

在家用膳時遵從食物安全五點

- 精明選擇** 細心檢視你購買的食品，確保包裝完好無缺、貯存妥善，並留意食用限期。
- 保持清潔** 徹底清潔廚房、砧板、煮食器具和雪櫃。記得洗淨雙手。
- 生熟分開** 使用不同廚具和食具貯存、配製和處理生熟食物。刀和砧板用過後，應用熱水和洗潔精洗淨。擺放食物入雪櫃時，應確保已妥善包好，並將生的食物放置於熟的食物之下。
- 煮熟食物** 確保烹調的食物徹底煮熟。煮熟的肉類外觀不應有血，切開時肉汁清澈，沒有呈紅色。
- 安全溫度** 切勿將食物置於室溫超過兩小時，尤其是在溫度攝氏 4 至 60 度之間。確保雪櫃和冰格運作正常。

【護老者的啟示】中心亦鼓勵各位護老者多提醒長者應先清潔雙手，並徹底煮熟食物才可進食。如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。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：「GOVHK 香港政府一站通」→「本港居民」→「保健及醫療服務」
→「食物安全及營養」→「食物安全五要點」

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

【今次同大家講下什麼運動可幫助控制血壓？】



高血壓是一種常見的健康問題，如果不加以控制，可能會導致心臟病、中風、腎臟病等嚴重的併發症。除了服用藥物和調整飲食外，運動也是降低血壓的有效方法之一。

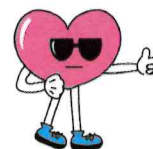
但是，並非所有的運動都有相同的效果，有些運動可能比其他運動更能幫助控制血壓。那麼，哪些運動是較好的降血壓運動呢？根據一項發表在《英國醫學運動期刊》(BJSM)的系統性回顧及統合分析，有5種最有利於降血壓的運動，可以納入個人的運動課表中幫助控制血壓。

1. 等長運動 isometric exercise training

等長運動是指肌肉在不改變長度的情況下產生力量的運動，例如靠牆深蹲、棒式、平板支撐、橋式、吊單槓等。這種運動可以增加血管的彈性，降低動脈壓力，從而降低血壓。



研究發現，等長運動可以顯著降低收縮壓和舒張壓，分別為 8.24 和 4.00 毫米汞柱 (mmHg)，是所有運動中最有效的一種。



等長運動的優點是不需要任何器材，也不會造成過度的負荷，適合任何年齡和體能的人士。一般建議每週進行 3 次，每次持續 30 秒 ~ 2 分鐘作為 1 組，每組之間休息 2~3 分鐘，做 3~5 組。



話明有5種運動，仲有4種未講架，記得留意下一期啦。

資料來源：sport.hcho→什麼運動幫助控制血壓？

NC 支援小組

日期：2月1日(星期六)_茗茶樂
2月15日(星期六)_手工
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

園藝班

日期：2月3、10日(星期一)
時間：上午10時至11時
內容：植物繁殖，照顧植物，利用植物轉化成手工藝品
對象：只限園藝班組員
負責同事：郭生

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：2月4、11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

芳療大使聚會

日期：2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：勞勞

血壓測量站

日期：2月5、12、19、26日(星期三)
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：2月6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

玩具圖書館

日期：2月8、22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

飛鏢同學會

日期：2月14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。

小丑聚會暨魔術健腦班

日期：2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：只限小丑組員及魔術健腦班組員
負責同事：林生

攝影義工小組

日期：2月19日(星期三)
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、譚生

家中寶·樂活同行

日期：2月22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

政義耆談

日期：2月25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

2月月聚天

日期：2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：2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：2月26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

智健耆兵義工組

日期：2月27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

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。



保良局便服日



一年一度便服日又到啦~今次我哋主題係「新春」，歡迎大家穿著新春服裝出席，屆時更有不同新春攤位同大家玩，記得多多支持。

內容：設有不同新春攤位及拍照區，讓參加者參與。

日期：2月5日(星期三)

時間：下午2時15分至3時15分

地點：本中心

名額：不限

負責同事：勞姑娘



「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：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：只限「啡」凡體驗3組員

負責同事：蔡先生



鼓中作樂

由義工帶領參加者玩 switch 電子遊戲「太鼓達人」。

日期：2月12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2月5日中午12時截止報名，如人數多於10人，將於2月5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



中心新春賀年活動

由中心委員會籌劃新春賀年活動，讓中心會員一起於中心歡渡新春。歡迎大家踴躍參與。

日期：2月13日(星期四)

時間：上午11時至12時

地點：本中心

名額：不限

報名方法：有興趣可以當日出席

負責同事：鄭姑娘



衛生署講座 認識消化不良

由衛生署外展護士講解身體老化對消化系統的影響、長者常見腸胃不適的原因及處理方法、一些危險病徵以幫助長者提高對病患的警覺。

日期：2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2月12日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於2月12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

護老加油站

認識「暫託服務」

介紹長者認識暫託服務。

日期：2月20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2月13日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於2月13日下午2時抽籤，職員會聯絡成功報名的參加者。

負責同事：鄭姑娘



耆樂·匯

當天會有焦點在手組員攝影作品展開幕、不同的表演及攤位活動。

日期：2月24日(星期一)

時間：上午10時至11時(第一場)

下午2時30分至3時30分(第二場)

地點：本中心

名額：每場各30人(共60人)

對象：中心有效會員

報名方法：即日起至2月20日中午12時截止報名，如人數每場多於30人，將於2月20日下午2時抽籤，職員會聯絡成功報名的參加者。

如未能成功報名的參加者亦可在中心開放時間到中心欣賞展覽。

負責同事：謝生



遊戲紙簡介會

介紹健康快訊及認知障礙症的資訊。

日期：2月26日(星期三)

時間：上午11時至11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：郭生



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
速凍饅
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

2 月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為 2 月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：2 月 27 日(星期四)

時間：上午 10 時至 10 時 45 分

地點：本中心

名額：20 人

對象：中心 2 月份壽星會員

報名方法：即日起至 2 月 20 日中午 12 點截止報名。

負責同事：勞勞



HYGGE

【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作行善。

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。

「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 2 月或之前，

歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。



保良局黃祐祥紀念耆暉中心

*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。

2025 年 2 月

星期一	星期二	星期三
3/2	4/2	5/2
10:00 園藝班 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 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 芳療聚會 02:00 血壓測量站 02:15 新春便服日
10/2	11/2	12/2
10:00 園藝班 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 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 鼓中作樂 02:00 血壓測量站
17/2	18/2	19/2
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段	09:00 敬老賀新春 02:30 小丑聚會暨魔術健腦班	10:15 衛生署講座 02:00 攝影義工組 02:00 血壓測量站
24/2	25/2	26/2
10:00 耆樂·匯(第一場) 02:30 耆樂·匯(第二場)	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 政義耆談	10:00 月聚天 11:00 遊戲紙簡介會 02:00 中心委員會 02:00 血壓測量站 02:30 親善大使聚會

星期四	星期五	星期六
		1/2
		10:00 米蘭牌借用時段 02:30 NC 支援小組_茗茶樂
6/2	7/2	8/2
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 「啡」凡體驗 3 02:30 有品蟲蟲	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 12:00 翠盟活動(戶外) 02:00 米蘭牌借用時段
13/2	14/2	15/2
11:00 中心新春活動 02:00 「啡」凡體驗 3	10:00 米蘭牌借用時段 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
20/2	21/2	22/2
10:00 護老加油站 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 焦點在手聚會 03:00 探訪長者活動 (長者學苑)	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
27/2	28/2	
10:00 2 月壽星時段 02:30 智健耆兵義工組	10:00 米蘭牌借用時段 03:00 探訪長者活動 (長者學苑)	

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。