

## 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 『服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的標準1 形式，隨時讓公眾索取。』

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](mailto: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

二零二五年三月份通訊

護老  
補給站

# 世界睡眠日



【世界睡眠日】是年度健康睡眠活動，旨在提高人們對於健康睡眠的認識。高達四分之一的現代人缺乏睡眠品質，而大多數睡眠障礙是可以預防或改善的，這其中不到三分之一的人會尋求專業幫助。

## 十大健康睡眠守則

除了臨床上的睡眠問題外，不良的睡眠習慣還會導致大多數現代人的睡眠困擾。為了幫助改善整體睡眠和健康狀況，世界睡眠協會制定了十大健康睡眠守則：

1. 建立固定的就寢時間和起床時間。
2. 如果午睡習慣，則白天睡眠不要超過 45 分鐘。
3. 睡前 4 小時避免過量飲酒，當然也不要抽煙。
4. 睡前 6 小時避免咖啡因。其中包括咖啡、茶、汽水和巧克力。
5. 睡前 4 小時避免吃重口味，辛辣或含糖食物。睡前一點簡單的小食是可以的。
6. 定期運動，但記得睡前不要運動。
7. 找到適合自己的寢具用品。
8. 設定舒適的睡眠溫度並保持房間通風良好。
9. 注意隔音與窗簾的絕光性，降低臥室的噪音與光線。
10. 除了睡覺以外，避免將臥室作為工作或其他活動的場所。

【護老者的啟示】各位護老者請多留意身邊長者的睡覺狀況，如有失眠的情況出現，可以主動了解及關顧長者的情況，如有需要記得尋求支援。

## 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「美國寢之堡」，網址：<https://www.pab.com.tw/health>

「各界推薦」→「健康睡眠」→「Better Sleep,Better Life,Better Planet」



## 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：

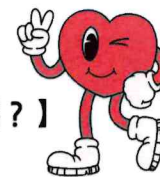
1. 每次的受惠名額如超出人數，將會以抽籤形式進行。
2. 名單持續登記及更新，如有資料更新或疑問，請聯絡中心職員。(見海報)

### 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。



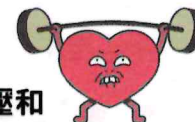
## 體適能知多D



【今次繼續同大家講下什麼運動可幫助控制血壓？】

### 2. 動態阻力訓練 dynamic resistance training

動態阻力訓練是指肌肉在收縮和伸展的過程中產生力量的運動，例如硬舉、臥推、深蹲、引體向上等。阻力訓練可以增加肌肉量，提高新陳代謝，減少體脂，從而降低血壓。



研究發現，動態阻力訓練可以顯著降低收縮壓和舒張壓，分別為 4.55 和 3.04 mmHg。動態阻力訓練的優點是可以塑造體態，增強骨骼和關節的健康，預防骨質疏鬆和關節炎。一般建議每週進行 2 至 3 次，每次做 8~12 下算 1 組，做 3 組，每組之間休息 3 至 5 分鐘。

### 3. 有氧運動 aerobic exercise training



有氧運動是指長時間、全身性，能夠提高心肺功能，增加氧氣的利用率，消耗熱量的運動，例如快走、慢跑、登山、游泳、跳舞、騎腳踏車等。這種運動可以降低心臟負荷，改善血液循環，降低血壓。

研究發現，有氧運動可以顯著降低收縮壓和舒張壓，分別為 4.49 和 2.53 mmHg。有氧運動的優點是可以改善心血管健康，預防心臟病和中風，也可以減輕壓力，調節情緒。一般建議每週進行 3 至 5 次，每次 20 至 60 分鐘，強度在中等至中高強度，心跳率大約是最大心率的 60% 至 80% 之間。



噏噏噏仲有2種未講架，記得留意下一期啦。

資料來源：sport.heho→  
什麼運動幫助控制血壓？



### 體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：3月4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

### 小丑聚會

日期：3月4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

### 血壓測量站

日期：3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。

### 長者學苑

日期：3月5、11、19、26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

### 芳療大使聚會

日期：3月6日(星期四)  
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

### 有品蟲蟲

日期：3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：3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

### 攝影義工小組

日期：3月13日(星期四)  
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

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。

### 飛鏢同學會

日期：3月14、21、28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：3月15日(星期六)  
時間：下午2時至3時  
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

### 智健耆兵義工組

日期：3月20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

### 家中寶·樂活同行

日期：3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：3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

### 3月月聚天

日期：3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：3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：3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

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。



### 鼓中作樂

由義工帶領參加者玩 switch 電子遊戲「太鼓達人」。

日期：3月5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3月3日中午12時截止報名，如人數多於10人，將於3月3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



### 護老加油站

#### 認識「廣東院舍照顧計劃」

介紹「廣東院舍照顧計劃」。

日期：3月6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3月5日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於3月5日下午2時抽籤，職員會聯絡成功報名的參加者。

負責同事：蔡生



### 遊戲紙筒介會

介紹健康快訊及認知障礙症的資訊。

日期：3月6、26日(星期三、四)

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



### 藝術工作坊\_製作懷舊立體相機

由外間導師教授製作懷舊立體相機。

日期：3月10日(星期一)

時間：上午10時至11時

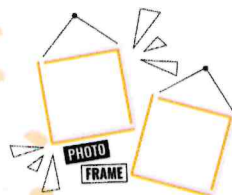
地點：本中心

名額：12人

報名方法：即日起至3月3日下午2時30分截止報名，如人數多於12人，隨即下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

備註：成功報名參加者，需於3月5日前提供6張打直拍攝的相片。

負責同事：勞勞



### 3月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為3月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：3月12日(星期三)

時間：上午10時至10時45分

地點：本中心

名額：20人

對象：中心3月份壽星會員

報名方法：即日起至3月5日中午12點截止報名。

負責同事：勞勞



### 3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：3月15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



### 衛生署講座「郁」得健康

由衛生署外展護士講解體能活動的重要性及其益處、有關體能活動的錯誤觀念、在生活中，實踐「少久坐、多活動」、適當選擇體能活動進行體能活動的注意事項及運動的基本技巧。

日期：3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3月13日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於3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：勞勞

### 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 |



## 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                                                                             |
| 速凍饅                                           | 素菜餐、湯水、水果                                                                         |
| 逢「星期一」及/或「星期四」<br>取餐(上午 11 時 45 分)<br>回家翻熱享用。 | 2025 年 3 月 5 日至 12 月 31 日<br>逢「星期三」及/或「星期五」<br>堂食(中午 12 時 15 分)<br>(如有需要，可申請外賣形式) |
| *本局恢復收取每餐\$10 的行政費                            |                                                                                   |

### 「長者快樂故事」



各位老友記大家好:

一年開始又是春天，百花爭艷，正是攝影的好日子。

自從參加攝影義工組，保良局長者中心活動同大家影相，他們很開心，我也很開心。

中心最近聘請一位專業攝影導師教我們攝影技術。令我獲益良多，學會如何影得張相更美麗，學會執相更完美。使我更喜歡攝影。其實影相是最開心，現在拿著手機，不需花很多金錢購買攝影器材，便可以影出靚相。(要求高除外)影相四處活動，無論春夏秋冬都可以影出不同的花草樹林、大自然景色、人物等……

多謝保良局黃祐祥紀念耆暉中心給我學習機會，祝中心蒸蒸日上。

各位老友記身體健康、平安、開心!

中心會員 劉杏春上

### 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。

## 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



## 「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 3 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 3 月

| 星期一                           | 星期二                                            | 星期三                                                                                       |
|-------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               |                                                |                                                                                           |
|                               |                                                |                                                                                           |
| <b>3/3</b>                    | <b>4/3</b>                                     | <b>5/3</b>                                                                                |
| 10:00 心靈舞動練習<br>02:00 桌球借用時段  | 09:15 體適能舞蹈班 A<br>10:30 體適能舞蹈班 B<br>02:30 小丑聚會 | 10:00 鼓中作樂<br>02:00 血壓測量站<br>03:00 長者學苑(戶外)                                               |
| <b>10/3</b>                   | <b>11/3</b>                                    | <b>12/3</b>                                                                               |
| 10:00 藝術工作坊<br>02:00 桌球借用時段   | 10:00 心靈舞動練習<br>03:00 長者學苑(戶外)                 | 10:00 3 月壽星時段<br>02:00 血壓測量站                                                              |
| <b>17/3</b>                   | <b>18/3</b>                                    | <b>19/3</b>                                                                               |
| 10:00 心靈舞動練習<br>02:00 米蘭牌借用時段 | 11:15 心聆音樂演唱會<br>02:00 米蘭牌借用時段                 | 10:15 衛生署講座<br>02:00 血壓測量站<br>03:00 長者學苑(戶外)                                              |
| <b>24/3</b>                   | <b>25/3</b>                                    | <b>26/3</b>                                                                               |
| 10:00 米蘭牌借用時段<br>02:00 桌球借用時段 | 10:00 米蘭牌借用時段<br>02:30 政義耆談                    | 10:00 月聚天<br>11:00 遊戲紙簡介會<br>02:00 中心委員會<br>02:00 血壓測量站<br>02:30 親善大使聚會<br>03:00 長者學苑(戶外) |
| <b>31/3</b>                   |                                                |                                                                                           |
| 10:00 米蘭牌借用時段<br>02:00 桌球借用時段 |                                                |                                                                                           |

| 星期四                                                     | 星期五                           | 星期六                              |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
|                                                         |                               | <b>1/3</b>                       |
|                                                         |                               | 10:00 米蘭牌借用時段<br>02:00 米蘭牌借用時段   |
| <b>6/3</b>                                              | <b>7/3</b>                    | <b>8/3</b>                       |
| 10:00 芳療聚會<br>10:00 護老加油站<br>11:00 遊戲紙簡介會<br>02:30 有品蟲蟲 | 10:00 心靈舞動練習<br>02:00 米蘭牌借用時段 | 10:00 玩具圖書館<br>02:00 米蘭牌借用時段     |
| <b>13/3</b>                                             | <b>14/3</b>                   | <b>15/3</b>                      |
| 10:00 心靈舞動練習<br>02:00 攝影義工組                             | 10:00 米蘭牌借用時段<br>02:00 飛鏢同學會  | 10:00 茶藝研習時段<br>02:00 NC 支援小組_芳療 |
| <b>20/3</b>                                             | <b>21/3</b>                   | <b>22/3</b>                      |
| 10:00 米蘭牌借用時段<br>02:30 智健耆兵義工組                          | 10:00 米蘭牌借用時段<br>02:00 飛鏢同學會  | 10:00 玩具圖書館<br>10:00 家中寶·樂活同行    |
| <b>27/3</b>                                             | <b>28/3</b>                   | <b>29/3</b>                      |
| 10:00 米蘭牌借用時段<br>02:00 米蘭牌借用時段                          | 10:00 米蘭牌借用時段<br>02:00 飛鏢同學會  | 10:00 米蘭牌借用時段<br>02:00 米蘭牌借用時段   |
|                                                         |                               |                                  |
|                                                         |                               |                                  |

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。