

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。



黃祐祥紀念耆暉中心

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

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 2 『服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。』

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

電話：2702 3434

傳真：2706 4361



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidized service by
the Social Welfare Department

保良局黃祐祥紀念耆暉中心

二零二五年四月份通訊

護老
補給站

世界衛生日



世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 將每年的 4 月 7 日 訂為世界衛生日 (World Health Day)，目的是希望引起全球人士對公共衛生與健康工作的關注，並提高大眾對衛生領域的關注與認識。

現時雖然新冠病毒病疫情已過去，但都市人生活繁忙，作息與飲食不定時，並長期缺乏運動，因而增加患上糖尿病、高血壓和高膽固醇等慢性疾病的風險，對個人健康甚至生命構成威脅。因此，我們需要共同努力，與醫護人員攜手合作，促進全球的衛生健康，並鼓勵身邊的家人和朋友選擇健康的生活方式，例如運動、健康飲食、戒煙和戒酒，以保護自己的健康。

資料來源：「cuhkmedicalcentre」



【護老者的啟示】各位護老者，隨著生活復常，近日大家有沒有發現街上途人的衛生意識亦開始退步，隨地吐痰及打乞嚏不掩鼻等的行為愈見頻繁，所有護老者都要不時提醒身邊的長者注意衛生，如長者有身體不適最好盡快求醫及戴口罩保護自己。各位護老者記得多些關心身邊的長者，提醒他們要養成良好的衛生習慣。

HYGGE小百科

HYGGE 的「實踐方向」：

居家舒適：選擇舒適的家具和家居用品，保持家中的整潔和有序，創造一個讓自己放鬆的空間。



【如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。】

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

【同大家講埋另外2項運動可幫助控制血壓】



4. 高強度間歇訓練 high-intensity interval training

高強度間歇訓練是指在短時間內進行高強度的運動，然後休息一段時間，讓心跳率下降，再重複進行、刺激心肺適能的運動，例如衝刺間歇訓練。這種運動可以提高心肺耐力，增加肌肉力量，提高脂肪燃燒，從而降低血壓。

研究發現，高強度間歇訓練可以顯著降低收縮壓和舒張壓，分別為 4.08 和 2.50 mmHg。高強度間歇訓練的優點是可以節省時間，提高運動效率，也可以增加運動的趣味性和挑戰性。

一般建議每週進行 2 至 3 次，每次 10 至 30 分鐘，強度在高等至極高等，心率在最大心率的 80% 至 95% 之間，每個間歇持續 15 秒至 4 分鐘，每個休息持續 15 秒至 4 分鐘。



5. 組合訓練 combined training

組合訓練是指將有氧運動和阻力訓練結合在一起的運動，例如重量訓練配合心肺耐力訓練。這種運動可以同時提升心肺功能和肌肉力量，平衡身體各部位的發展，從而降低血壓。研究發現，組合訓練可以顯著降低收縮壓和舒張壓，分別為 6.04 和 2.54 mmHg。

組合訓練的優點是可以增加運動的多樣性，避免單調和厭倦，也可以提升身體的協調性和靈活性。一般建議每週進行 2 至 3 次，每次 45 至 60 分鐘，強度在中等至高等，心率在最大心率的 60% 至 80% 之間，每個動作 2 至 4 組，每組 8 至 15 次，每組之間休息 1 至 2 分鐘。



運動時，應該注意你的呼吸和心跳，避免過度勞累。運動後，也應該及時補充水分和營養，幫助身體恢復。如果能堅持規律的運動，配合飲食控制及藥物治療，可以控制血壓，改善健康提升生活品質。

資料來源：sport.heho→什麼運動幫助控制血壓？

血壓測量站

日期：4月2、16、23、30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。

芳療大使聚會

日期：4月3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：勞芳

玩具圖書館

日期：4月5、26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

桌球樂

日期：4月7、14、28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

攝影小組

日期：4月8日(星期二)
時間：下午2時至下午3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

有品蟲蟲

日期：4月10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

飛鏢同學會

日期：4月11、25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：4月12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

小丑義工服務(戶外)

日期：4月15日(星期二)
時間：中午12時至下午2時30分
內容：小丑義工到靈實翠林長者日間中心表演
對象：只限小丑組員
負責同事：林生、譚生

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：4月22、29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：勞芳

1-3 月左鄰右里聚會

日期：4月24日(星期四)
時間：上午10時至11時
內容：透過聚會與義工重溫左鄰右里關愛資訊，強化大家的義工精神。
對象：工作人員已致電邀請之1-3月登記的有效義工
負責同事：鄭姑娘

智健耆兵義工組

日期：4月24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：4月26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：4月29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：蔡生

4 月月聚天

日期：4月30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：4月30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：4月30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。

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：4月2日(星期三)

時間：上午10時至11時

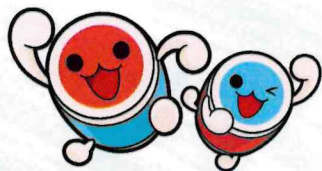
地點：本中心

名額：10人

對象：中心金咭會員

報名方法：即日起至3月31日下午2時截止報名，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：林生



遊戲紙簡介會

介紹健康快訊及認知障礙症的資訊。

日期：4月2、30日(星期三)

時間：上午11時至11時30分

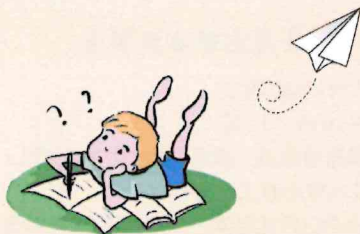
地點：本中心

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



品茗大使 品茗樂

品茗大使以茶以會友，歡迎各位老友記一起茗茶。

日期：4月10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

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



伸展運動郁多D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。

日期：4月15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6人

報名方法：即日起至4月8日下午2時截止報名，如每班人數多於6人隨即進行抽籤，職員會聯絡成功報名的參加者。

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：勞勞



衛生署講座 活力長者健康操

由衛生署外展護士講解共有九式，旨在鍛鍊長者身體各部份機能，包括：鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力。連貫地做這套運動，更有鍛鍊心肺功能的作用。

日期：4月23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4月16日下午2時30分截止報名，如人數多於15人，隨即下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

負責同事：勞勞

4月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為4月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：4月25日(星期五)

時間：上午10時至10時45分

地點：本中心

名額：20人

對象：中心4月份壽星會員

報名方法：即日起至4月17日中午12點截止報名。

負責同事：勞勞



護老加油站

認識「長期護理服務」

介紹「長期護理服務」。

日期：4月28日(星期一)

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4月23日下午2時截止報名，如人數多於15人隨即進行抽籤，職員會聯絡成功報名的參加者。

負責同事：林生



左鄰右里長知識

介紹防騙及詐騙資訊。

日期：4月29日(星期四)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

對象：中心義工

名額：15人

報名方法：即日起至4月28日下午3點截止報名，如人數多於15人隨即進行抽籤，職員會聯絡成功報名的參加者。

負責同事：譚生



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	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」 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！

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

令人愉悅的「音樂演唱會」

3 月 18 日經抽籤，我有幸參加了由保良局安老服務機構在麗晶大禮堂舉辦的一場「心聆音樂演唱會」。

節目頗多，有鼓樂、歌唱、舞蹈等，演員都是長者。黃祐祥紀念耆暉中心表演的節目是「舞動鏡子」，舞蹈由勞勞編排導演，舞步繁中有簡、動中有靜、錯落有致、顯露水準。而上場的十位舞者都是中心會員，他們非常落力，經過反覆辛勤練習，舞蹈動作整齊，舞姿動感十足，充滿活力，毫不遜色！

連主任坐前排主席位，但他不時在我們後面的幾桌席位中往返穿梭，細心關照提點。帶隊三位年輕的全姑娘、郭生和譚生為我們忙碌始終。

會場歡快熱烈的氛圍令我興奮愉悅，那種充滿對未來凡期盼，熱愛生命的嚮往，跨越年齡的活力、關愛和諧的理念，正是它的主題，讚！讚！

中心會員 王江崎

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
- 溫馨提醒您 - 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 4 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 4 月

星期一	星期二	星期三
	1/4	2/4
	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 鼓中作樂 11:00 遊戲紙簡介會 02:00 血壓測量站
7/4	8/4	9/4
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球樂	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 攝影小組	10:00 HYGGE 不老傳說 02:00 米蘭牌借用時段
14/4	15/4	16/4
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球樂	09:15 伸展運動郁多 D_A 10:30 伸展運動郁多 D_B 12:00 小丑義工服務(戶外) 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 HYGGE 不老傳說 02:00 血壓測量站
21/4	22/4	23/4
公眾假期	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	10:15 衛生署講座 02:00 血壓測量站
28/4	29/4	30/4
10:00 護老加油站 02:00 桌球樂	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:30 左鄰右里長知識 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
3/4	4/4	5/4
10:00 芳療聚會 02:00 米蘭牌借用時段	公眾假期	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段
10/4	11/4	12/4
10:00 品茗大使_品茗樂 02:30 有品蟲蟲	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 02:00 NC 支援小組_芳療
17/4	18/4	19/4
10:00 康盛·健康時段(戶外) 02:30 HYGGE CAFE 咖啡義工組	公眾假期	公眾假期
24/4	25/4	26/4
10:00 1-3 月左鄰右里聚會 02:30 智健耆兵義工組	10:00 4 月壽星時段 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 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。