

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 3 『服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。』

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
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

保良局黃祐祥紀念耆暉中心

二零二五年五月份通訊

護老
補給站

國際家庭日_護老篇



聯合國由 1994 年開始訂定了每年 5 月 15 日為國際家庭日，國際家庭日突顯家庭中所有看顧和照料者的重要性，無論是父母、祖父母、外祖父母，還是兄弟姐妹，並強調父母教育對其子女的福祉至關重要。國際家庭日還將關注平衡工作與家庭之間關係的良好做法，為父母發揮其教育和照料作用提供協助。私營部門在支持有子女的職工方面的良好做法，以及職場中的青年和老年人也是關注的重點。

此外，探討推廣可持續發展所需的知識和技能的重要性也是國際家庭日的目的之一，具體做法包括『開展可持續發展、可持續生活方式、人權和性別平等方面的教育，弘揚和平和非暴力文化、提升全球公民意識，以及肯定文化多樣性和文化對可持續發展的貢獻』等。

資料來源節錄自：<http://www.un.org/zh/events/familyday/>

【護老者的啟示】各位護老者有時可能在照顧長者的時候遇到不如意，記緊保持寬容的態度，要記住『日日開心笑，煩惱自然少』。如有任何需要亦可以向他人求助，亦歡迎與本中心職員聯絡。

HYGGE小百科

HYGGE 的「身體舒適」：

身體舒適：照顧好自己的身體健康，保持規律的作息和飲食，定期運動和適當休息，讓身心處於舒適狀態。



【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。 *本局恢復收取每餐\$10 的行政費	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)

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

各位老友記大家好:

自從加入保良局黃祐祥紀念耆暉中心，轉眼間快 3 年，我很喜愛這間中心，同工們如同家人般，對我們這些長者極具愛心。中心編排一些不同性質的活動，讓我們可以學習新資訊和新知識，還有興趣小組，增添不少歡樂，實在感激不盡。

更令我開心的就是兒子、媳婦和孫兒回港探望，適逢我的壽辰。

兒媳、女兒一同籌辦了一場溫馨的生日會。孫兒雖然只得歲半，尚未懂得說話，但好像知曉是嫲嫲的生日，總是笑意盈盈看着我，十分可愛，還一起唱生日歌和吹蠟燭，使我感到幸福滿溢。

祝各位老友記身體健康，快樂地過每一天。

中心會員 余淑卿

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。



體適能知多D

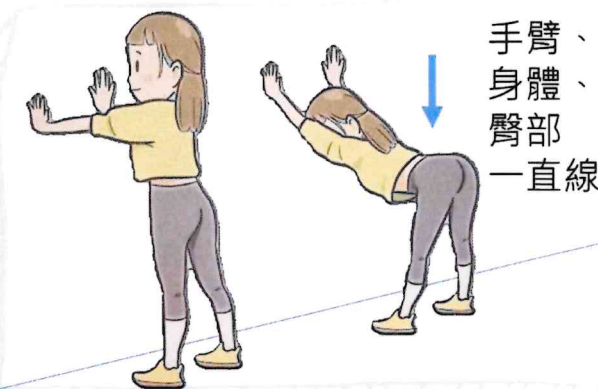
【簡易牆壁運動_全站姿練全身_1】

要活就要動，但長者常常會覺得：「做運動會不會不安全？萬一受傷怎麼辦？」無錯，運動之前一定要考量安全性的問題。嚟緊我們提供一些簡易牆壁運動的方式，在靠著牆壁做這些運動訓練的時候，可以額外提供支持性和穩定性，對較難維持平衡、活動度不高的長者們是很有幫助的。請圖畫一齊練習吧。

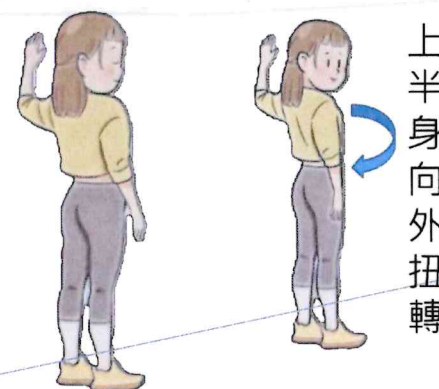


扶牆臀後推

面對牆壁，手伸直在約與肩膀同高度的地方扶著牆壁，接著臀部向後推，直到手臂、身體、臀部呈一直線，感覺整個背部到臀部、後腿的伸展。



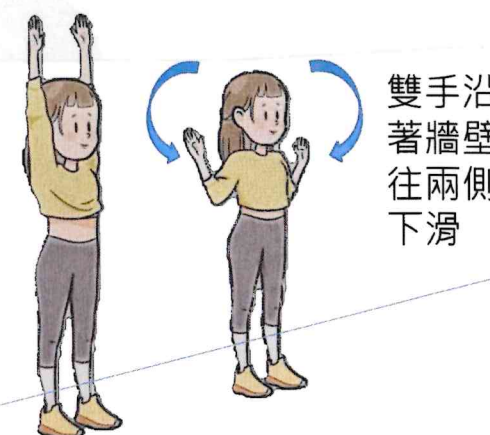
手臂、
身體、
臀部
一直線



上半
身向
外扭
轉

直角臂開肩

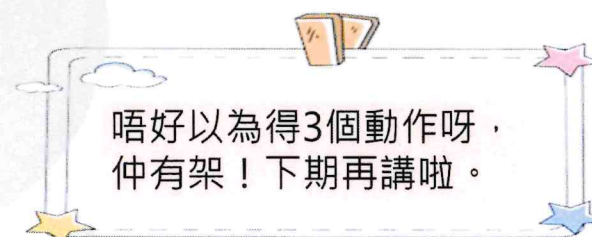
側邊面對牆壁，面對牆壁那一側的手臂往上，讓手肘彎曲呈九十度，前臂整個貼在牆上，上臂與肩膀呈一直線。穩定好姿勢之後，上半身往遠離牆壁的方向扭轉，感覺牆壁那一側肩膀的伸展。



雙手沿
著牆壁
往兩側
下滑

沿牆肩下沉

貼著牆壁站直，雙手高舉，讓手背側貼在牆上，接著雙手沿著牆壁往兩側下滑，直到像是雙臂內收到胸腔兩側微微夾住肩胛骨的樣子。



唔好以為得3個動作呀，
仲有架！下期再講啦。

資料來源：照護線上→
簡易牆壁運動，全站姿練全身，
長者也適合

芳療大使聚會

日期: 5月2日(星期五)
時間: 下午2時至3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

飛鏢同學會

日期: 5月2、16、30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

日期: 5月3日(星期六)_茗茶樂
5月17日(星期六)_手工
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: 鄭姑娘、勞姑娘

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期: 5月6、20、27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

遊戲紙簡介會

日期: 5月7、21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。
名額: 不限
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

血壓測量站

日期: 5月7、14、21日(星期三)
時間: 下午2時至4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: 20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。

玩具圖書館

日期: 5月10、24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

政義耆談

日期: 5月12日(星期一)
時間: 上午10時至11時
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

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。

桌球樂

日期: 5月12、26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

耆暉小丑

日期: 5月13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

有品蟲蟲

日期: 5月15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

HYGGE CAFE 咖啡義工組

日期: 5月22日(星期四)
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: 蔡先生

家中寶・樂活同行

日期: 5月24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

5月月聚天

日期: 5月28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: 5月28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: 5月28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: 5月29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

認知障礙症同樂日

日期: 5月30日(星期五)
時間: 上午10時至11時
內容: 以遊戲形式，作認知障礙訓練。
對象: 認知障礙症長者及護老者
負責同事: 謝生
報名方法: 即日起至5月7日下午2時30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。

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。

左鄰右里長知識 預防中暑

透過講座形式，分享有關預防中暑的資訊，以便義工向區內人士分享相關資訊。

日期：5月8日(星期四)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

對象：中心義工

名額：15人

報名方法：即日起至5月7日上午9點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：張生

樂齡科技放大鏡 護老篇

提升照顧者對樂齡科技的認識，使照顧者能透過使用合適的科技產品，提升長者生活質素。

日期：5月8日(星期四)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

名額：15人

對象：有效中心會員

報名方法：即日起至5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：林生

驗血糖大行動

透過驗血糖，了解自己的身體狀況。

日期：5月9日(星期五)

時間：上午9時至10時30分

地點：本中心

對象：只限中心有效會員

名額：25位

費用：\$5

報名方法：即日起開始，額滿即止

備註：參加者需留意，餐後2小時才可進行此活動。

負責同事：勞勞



媽媽微笑派對

透過不同小遊戲與會員一同迎接母親節。

日期：5月12日(星期一)

時間：下午2時至2時45分_A

下午3時至3時45分_B

地點：本中心

名額：每場20人

對象：中心會員

費用：\$10

報名方法：即日起開始，額滿即止。

負責職員：勞勞



鼓中作樂

由義工帶領參加者玩 switch 電子遊戲「太鼓達人」。

日期：5月14日(星期三)

時間：上午10時至11時

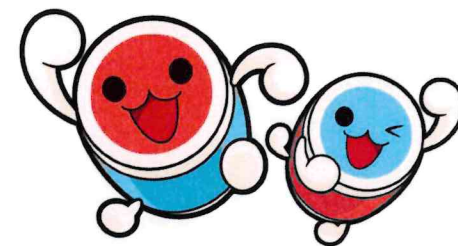
地點：本中心

名額：10人

對象：中心金咭會員

報名方法：即日起至5月12日下午2點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：林生



護老加油站

認識「長者日間護理中心」

介紹「長者日間護理中心」。

日期：5月14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5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：譚生



衛生署講座 低脂肪飲食及烹調方法

由衛生署外展護士講解從不同的食物類別中選擇低脂肪食物，低脂肪的烹調方法及出外飲食時如何作出合適的選擇。

日期：5月21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5月14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：勞勞

端午情懷

透過不同競技遊戲與會員一同迎接端午節。

日期：5月26日(星期一)

時間：上午10時00分至10時45分_A

上午11時00分至11時45分_B

地點：本中心

名額：每場20人

對象：中心會員

費用：\$10

報名方法：即日起開始，額滿即止。

負責職員：勞勞



左鄰右里長知識_認知障礙症篇

了解更多認知障礙症資訊，及早識別疑似患有認知障礙症的長者。

日期：5月27日(星期二)

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5月26日下午2點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：林生



5月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為5月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：5月29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5月份壽星會員

報名方法：即日起至5月22日中午12點截止報名。

負責同事：勞勞



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。

為予配合「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。



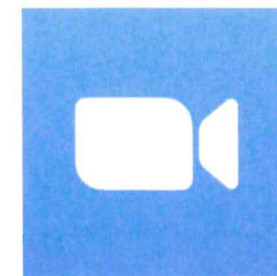
- 1.)70歲或以上獨居或全老戶的有效會員 及
- 2.)願意接受社企義工或中心義工上門探訪

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。



「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5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
5/5	6/5	7/5
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	10:00 HYGGE 不老傳說 11:00 遊戲紙簡介會 02:00 血壓測量站
12/5	13/5	14/5
10:00 政義耆談 02:00 桌球樂 02:00 媽媽微笑派對 A 03:00 媽媽微笑派對 B	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 耆暉小丑	10:00 鼓中作樂 02:00 血壓測量站 02:30 護老加油站
19/5	20/5	21/5
10:00 米蘭牌借用時段 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	10:15 衛生署講座 11:00 遊戲紙簡介會 02:00 血壓測量站
26/5	27/5	28/5
10:00 端午情懷 A 11:00 端午情懷 B 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_ 認知障礙症篇	10:00 月聚天 02:00 中心委員會 02:30 親善大使聚會

星期四	星期五	星期六
1/5	2/5	3/5
公眾假期	09:15 伸展運動郁多 D_A 10:30 伸展運動郁多 D_B 02:00 芳療聚會 02:00 飛鏢同學會	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 NC 支援小組_茗茶樂
8/5	9/5	10/5
10:00 左鄰右里長知識_ 預防中暑 02:30 樂齡科技放大鏡 護老篇	09:00 驗血糖大行動 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段
15/5	16/5	17/5
10:00 米蘭牌借用時段 02:30 有品蟲蟲	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 飛鏢同學會	10:00 品茗大使_ 茶藝研習時段 02:00 NC 支援小組_手工
22/5	23/5	24/5
10:00 HYGGE 不老傳說 02:30 HYGGE CAFE 咖啡義工組	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 長者學苑結業禮	10:00 地區安老_端午探訪 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
29/5	30/5	31/5
10:00 5 月壽星時段 02:30 智健耆兵義工組	10:00 認知障礙症同樂日 02:00 飛鏢同學會	公眾假期

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。