

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 『服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、標準 5 訓練、評估、調派及紀律處分守則。』

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

2025 年 6 月

世界環境日



護老
補給站

聯合國於 1972 年將每年 6 月 5 日定為「世界環境日」，旨在提高公眾環保意識及呼籲各國政府關注環境問題。環境運動委員會（環運會）自 1990 年成立以來，每年均舉辦各類型的宣傳活動，響應聯合國「世界環境日」。

環境保護署（環保署）於 6 月 9 日在中環大館舉行「走塑 FUN 墟」，慶祝世界環境日及世界海洋日。活動以「撐走塑」為主題，匯集近三十個政府部門、非政府組織、綠色團體、大專院校及社區組織，透過不同形式的活動，向大眾推廣「走塑」信息。

資料來源節錄自：<https://www.ecc.org.hk/tc/publicity/wed.html>



【護老者的啟示】提到環境，其實驚蟄過後，天氣回暖，昆蟲開始活躍起來。當中部分昆蟲會影響到長者的健康。例如，蚊、蟲等。提醒各位護老者，如有需要可聯絡中心借用塵蟎機，定期協助長者處理床褥上的衛生。再者，各位護老者記緊注個人健康，亦多加關心身邊的長者，如有任何查詢，亦歡迎與本中心職員聯絡。

HYGGE小百科

HYGGE 的「營造溫暖氛圍」：

使用暖色調的燈光、柔軟的布藝和溫馨的裝飾，來增添居住環境的溫暖感。



【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)

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。

人事動向

各位老友記，大家好，我是實習社工黃姑娘，來自宏恩基督教學院三年級學生。很榮幸在保良局黃祐祥紀念耆暉中心能認識大家，未來三個月，我將在中心駐守。我很喜歡玩米蘭牌及玩桌遊，歡迎大家邀請我一齊玩。祝大家身體健康，生活愉快！

實習同學 黃祖儀

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)



體適能知多D

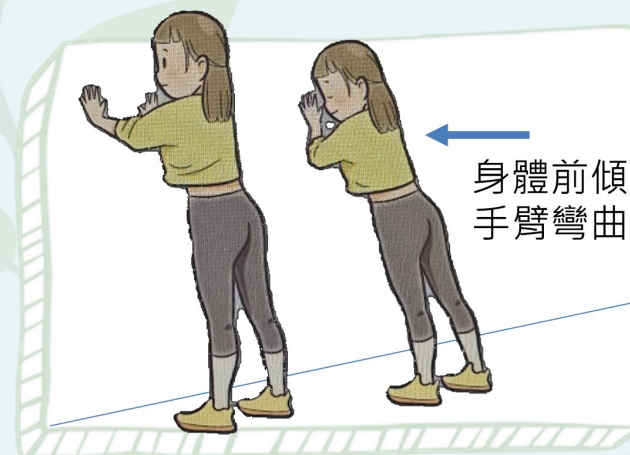
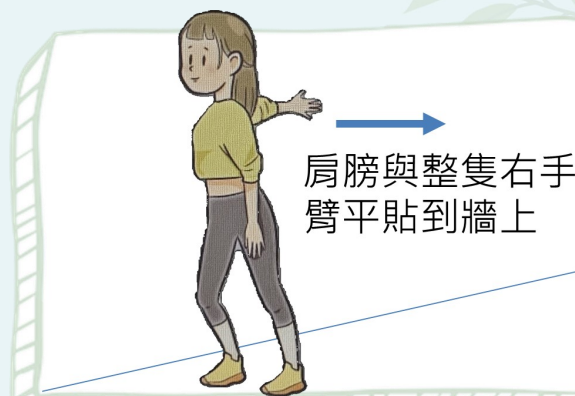
【簡易牆壁運動_全站姿練全身_2】



上期講咗3個動作，今期再講新動作，請跟圖畫一齊練習💪

貼牆直臂伸展

將右側手臂往後打直，右側肩膀與整隻右手臂平平貼到牆上，右腳微蹲並靠住牆壁，左腳打直，身體基本上是轉向左方。停留之後感覺整個右側肩膀的伸展。停留二十到三十秒之後再換邊練習。

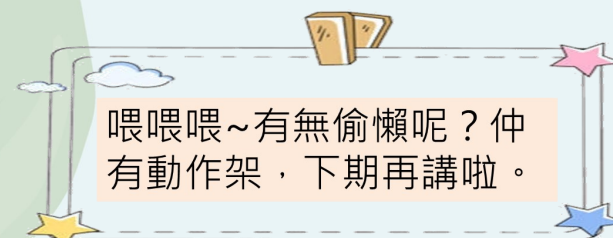
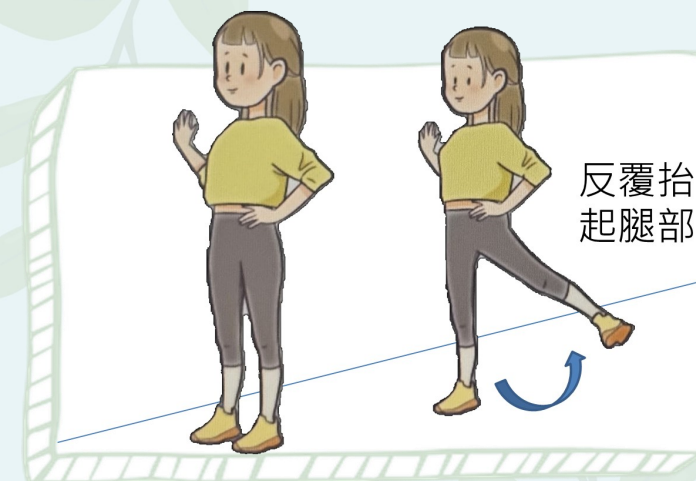


扶牆伏地挺身

面對牆壁，雙腳打直與肩同寬，距離牆壁約六十公分，雙臂打直與肩膀同高，扶住牆壁，接著身體前傾手臂彎曲，做伏地挺身的動作，停留一下再回到原位。這時站的離牆壁愈遠，所需要的肌力與穩定性就會更多，剛開始練習可以從距離強較近的站法開始練起。

扶牆側抬腳

右側邊面對牆壁，以右手扶住牆壁，身體站直，反覆抬起左側腿部，訓練大腿外側的肌力和穩定性。連續抬十至二十次後再換側練習。



喂喂喂~有無偷懶呢? 仲有動作架，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

桌球初級班	桌球樂
日期：6月2、16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：參加者需衡量自己身體健康狀況 負責同事：郭生	日期：6月2、9、16、30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
體適能舞蹈篇 A、B 班	攝影小組
日期：6月3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	日期：6月3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
芳療大使聚會	血壓測量站
日期：6月4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：勞勞	日期：6月4、11、18、25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
飛鏢同學會	NC 支援小組_芳療
日期：6月6、20、27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	日期：6月7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：勞勞
耆暉小丑	遊戲紙簡介會
日期：6月10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	日期：6月11、25日(星期三) 時間：下午3時至3時30分_6月11日 上午11時至11時30分_6月25日 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

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。

玩具圖書館	HYGGE CAFE 咖啡義工組
日期：6月14、28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	日期：6月19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
政義耆談	6 月月聚天
日期：6月24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	日期：6月25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	親善大使聚會
日期：6月25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	日期：6月25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
有品蟲蟲	智健耆兵義工組
日期：6月26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	日期：6月27日(星期五) 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：6月28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。

鼓中作樂

由義工帶領參加者玩 switch 電子遊戲「太鼓達人」。

日期： 6 月 4 日(星期三)

時間：上午 10 時至 11 時

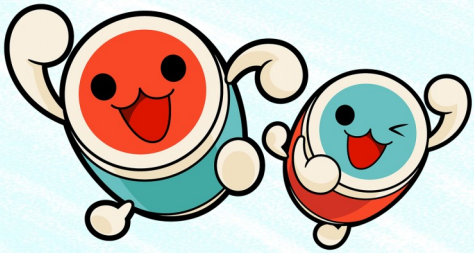
地點：本中心

名額： 10 人

對象： 中心金咭會員

報名方法：即日起至 6 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



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： 6 月 5 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



HYGGE_不老傳說

玩樂「F1 23」賽車遊戲，享受駕駛賽車時刻。

日期： 6 月 6、13、20、27 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 6 月 4 日下午 2 點 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



中心委員會籌辦_防騙攤位

由中心委員會委員籌辦防騙攤位，藉此提升長者防騙意識。

日期： 6 月 11 日(星期三)

時間：上午 10 時至 11 時

地點：本中心

對象：有效中心會員

名額：不限

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



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食物中毒的常見種類及出外飲食時如何作出合適的選擇。

日期： 6 月 11 日(星期三)

時間：下午 2 時至 3 時

地點：本中心

名額： 15 人

報名方法：即日起至 6 月 6 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。

負責同事：勞勞



左鄰右里長知識_牙科街症

為中心義工提供牙科街症服務資訊講解，令長者適應退休帶來的改變，作出更適當的安排，可以活出精彩健康的退休生活。

日期： 6 月 12 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 6 月 10 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：蔡生

挑戰大力爸爸

透過競技小遊戲與會員一同迎接父親節。

日期： 6 月 12 日(星期四)

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



伸展運動郁多 D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。

日期： 6 月 18 日(星期三)

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 6 月 11 日下午 2 時 30 分截止報名，如每班人數多於 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。

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



退休前規劃_角色轉變

介紹退休後面對的人生角色轉變。

日期： 6 月 18 日(星期三)

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 6 月 16 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。

負責同事：譚生



護老加油站

認識「離院支援」

介紹「離院支援」服務。

日期：6月19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6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



金齡藝術_戲劇尋樂_工作坊

由專業戲劇導師透過遊戲方式設計不同的戲劇練習，讓參加者提升對身體的覺察力、溝通技巧及交際能力。

日期：6月23日、6月30日、7月7日、7月14日及7月21日
(逢星期一，連續共5堂)

時間：上午10時至11時30分

地點：本中心 名額：10人

對象：69歲或以下中心會員優先

報名方法：即日起至6月9日下午2時30分截止報名，如人數多於10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



6月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為6月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：6月24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6月份壽星會員

報名方法：即日起至6月17日中午12點截止報名。

負責同事：勞勞



護老社交講座_食用植物介紹及種植方法

由康樂及文化事務外展職員介紹食用植物介紹及種植方法，鼓勵護老者關注心理社交活動的需要。

日期：6月26日(星期四)

時間：上午9時30分至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：即日起至6月19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



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6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
2/6	3/6	4/6
10:00 桌球初級班 02:00 桌球樂	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:00 攝影小組	10:00 鼓中作樂 02:15 芳療聚會 02:00 血壓測量站
9/6	10/6	11/6
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 耆暉小丑	10:00 中心委員會防騙攤位 02:00 血壓測量站 02:00 衛生署講座 03:00 遊戲紙簡介會
16/6	17/6	18/6
10:00 桌球初級班 02:00 桌球樂	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 康盛・同樂時段	09:15 伸展運動郁多 D_A 10:30 伸展運動郁多 D_B 02:00 血壓測量站 02:30 退休前規劃_ 角色轉變
23/6	24/6	25/6
10:00 戲劇工作坊 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 6 月壽星時段 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
30/6		
10:00 戲劇工作坊 02:00 桌球樂		

星期四	星期五	星期六
5/6	6/6	7/6
10:00 品茗大使_品茗樂 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 HYGGE 不老傳說 02:00 飛鏢同學會	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 NC 支援小組_芳療
12/6	13/6	14/6
10:00 左鄰右里長知識_ 牙科街症 02:00 挑戰大力爸爸 A 03:00 挑戰大力爸爸 B	10:00 HYGGE 不老傳說 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
19/6	20/6	21/6
10:00 護老加油站_ 離院支援 02:30 HYGGE CAFE 咖啡義工組	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 米蘭牌借用時段
26/6	27/6	28/6
09:30 護老社交講座_ 食用植物介紹及 種植方法 02:30 有品蟲蟲	10:00 HYGGE 不老傳說 02:00 飛鏢同學會 02:30 智健耆兵義工組	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。