

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

如 QR CODE 失效請聯絡本中心

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 『服務單位所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他
標準 4 決策組織的職務及責任均有清楚的界定。』

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、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

護老
補給站

保良局黃祐祥紀念耆暉中心

2025 年 7 月

世界過敏性疾病日



每年 7 月 8 日都是世界過敏性疾病日。過敏性疾病又被稱為變態反應性疾病，俗稱過敏，是全球第六大慢性疾病。根據世界過敏組織（WAO）的統計，全球有近 40% 的人曾經或正在被過敏困擾。預計到 2050 年，全球或約 40 億人患上過敏性鼻炎、哮喘和特應性皮炎等過敏性疾病。根據香港過敏醫學會的數據，粗略估計約有 40 萬港人被醫療系統標籤為藥物過敏。學童方面，有兩至三成人患有鼻敏感，一至兩成患有濕疹，一成以下有哮喘或者食物敏感。而根據內地數據，近年來過敏性疾病的發病率不斷上升，估計患病人群超過 2 億。過敏患者逐年增多，不僅影響人們的生活質量，嚴重者甚至會有生命危險。

資料來源節錄自：<https://www.dotdotnews.com/a/202307/08/AP64a8cef0e4b08eeabfe5e1d2.html>

【護老者的啟示】各位護老者如果家中長者有哮喘情況，大家就要多加注意長者家居環境，因為如空氣污染物、花粉、塵蟎、寵物毛髮等過敏原，以及二手煙、刺激性氣味等，都可以觸發或加劇哮喘發作，其他因素如上呼吸道感染、情緒壓力、運動、藥物等也可能誘發哮喘。

再者，各位護老者記緊除了關注個人健康，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「情感上的溫暖」：

經常與家人和朋友聯繫，共度美好時光，通過關心和支持，增加彼此的情感聯繫。



【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。



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)



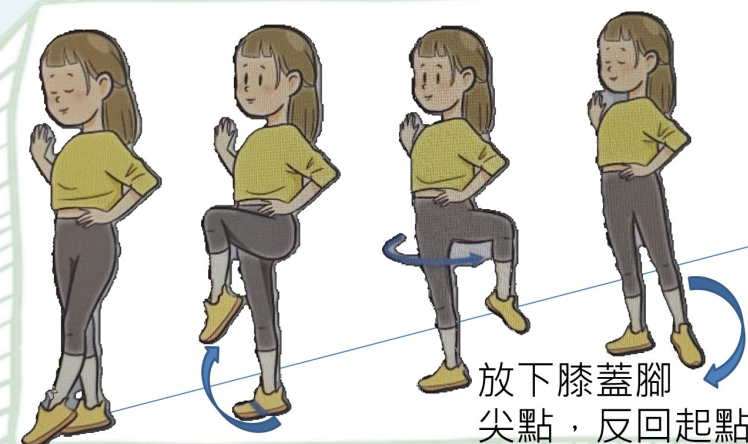
體適能知多D

【簡易牆壁運動_全站姿練全身_3】

之前講既動作，大家有無跟住做架？
今期再講新動作啦，快D一齊郁下啦~

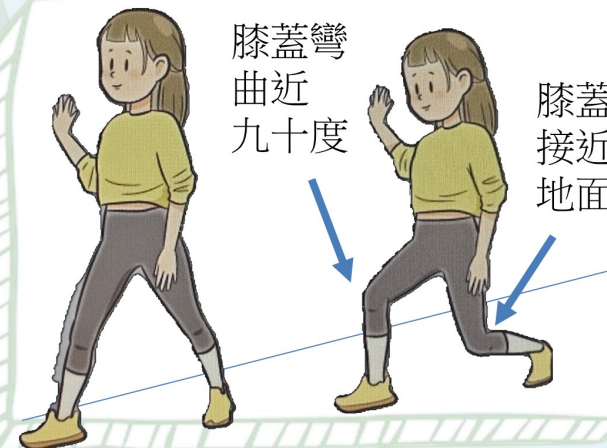
點地開髖

右側邊面對牆壁，右手扶牆，身體站直後，左腳打直微微往前，壓下腳尖點地，接著膝蓋彎曲抬起左腳至膝蓋呈九十度，髖部往左外側轉開，再放下膝蓋，左腳打直腳尖點在左外側。接著反方向繞回原位。



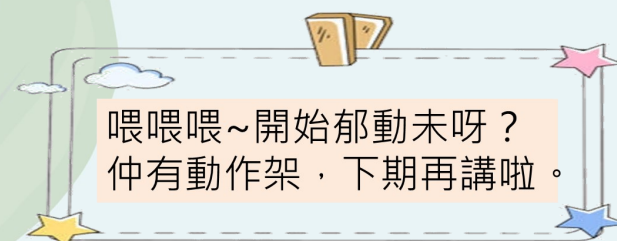
扶牆弓步蹲

右側邊面對牆壁，右手扶牆，身體打直，雙腳打開與肩同寬，右腳往前跨大步讓雙腳前後打開、左腳在後。右手微彎扶著牆，身體直立自然下沉，不要前傾或後仰，直到右側膝蓋彎曲近九十度，左腳膝蓋接近地面。記得檢查此時的右腳腳尖和膝蓋是朝前的。停留一下後兩腳發力，身體往上直至兩腳前後伸直，回到起始動作。

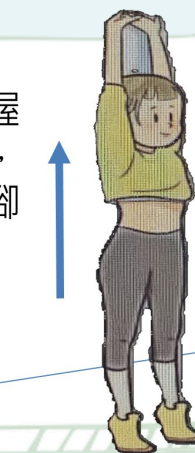


靠牆墊腳延展

站直，背對牆壁靠著，雙手交握往上舉，同時墊腳，靠著牆壁維持著往上延展的動作約30秒。若不穩定可以先回到原位，再往上延展。



雙手交握
往上舉，
同時墊腳



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

感恩有你		正念伴痛行	
日期：7月2日(星期三) 時間：上午10時至11時 內容：透過有趣的遊戲和互動參與，促進參與者的心理健康 對象：有效中心會員 負責同事：黃姑娘(實習社工)		日期：7月4、11、18、25日(星期五) 時間：下午3時至4時 內容：協助長者有效地管理長期痛症，促進長者日常活動，提升生活質量。 對象：只限正念伴痛行的參加者 負責同事：黃姑娘(實習社工)	
血壓測量站		芳療大使聚會	
日期：7月2、9、16、23、30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		日期：7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：勞姑娘	
藝術充電站		NC支援小組	
日期：7月3、10、17、24日(星期四) 時間：上午11時至12時 內容：透過藝術活動減輕護老者壓力 對象：只限藝術充電站組員 負責同事：朱姑娘(實習社工)		日期：7月5日(星期六)_茗茶樂 7月19日(星期六)_芳療 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	
戲劇工作坊		桌球樂	
日期：7月7、14、21日(星期一) 時間：上午10時至11時30分 內容：透過遊戲方式讓參加者提升對身體的覺察力、溝通技巧及交際能力 對象：只限戲劇工作坊組員 負責同事：鄭姑娘		日期：7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、郭生	
愛要「積」時講		攝影小組	
日期：7月7、14、21日(星期一) 時間：下午2時30分至3時30分 內容：透過遊戲及分享提升溝通技巧 對象：只限愛要積時講組員 負責同事：黃姑娘(實習社工)		日期：7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	

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。

祐老蟲展-「蟲」中學習		體適能舞蹈篇 A、B 班	
日期：7月12日(星期六) 時間：上午10時至中午12時_上午場 下午1時30分至3時30分_下午場 內容：透過展品向區內人士分享24品格 對象：持攤位券的將軍澳居民 負責同事：林生、張生		日期：7月15、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：勞姑娘	
耆暉小丑		4-6月左鄰右里聚會	
日期：7月15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：7月16日(星期三) 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：工作員已致電邀請之4-6月登記的有效義工 負責同事：鄭姑娘	
遊戲紙簡介會		政義耆談	
日期：7月16、30日(星期三) 時間：上午11時至12時 內容：介紹健康快訊及認知障礙症的資訊 對象：有興趣當日出席 負責同事：郭生		日期：7月17日(星期四) 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	
甲蟲義工服務		HYGGE CAFE 咖啡義工組	
日期：7月22、23、29、31日(星期二、三、四) 時間：下午2時至下午3時30分 內容：由義工提供服務給參加者 對象：只限有品蟲蟲組員及安臨中心參加者 負責同事：林生、張生		日期：7月24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：蔡生	
飛鏢同學會		玩具圖書館	
日期：7月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		日期：7月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	

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。

家中寶・樂活同行

日期：7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、譚生

桌球初級班

日期：7月28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：鼓勵組員在桌球借用時段練習
負責同事：郭生

7月月聚天

日期：7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：7月30日(星期三)
時間：下午2時至2時30分
內容：與組員共商及增善中心服務
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：7月30日(星期三)
時間：下午2時30分至午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：7月31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、全姑娘

保良局賣旗日

本年賣旗日以「信實開創，希愛永傳」為主題，7月23日上午時段香港、九龍、新界都會有義工協助賣旗，翠林邨範圍內更會有義工協助賣旗，中心亦設有旗紙供會員到中心捐款。賣旗嘅善款會用於保良局各慈善服務籌募經費，支援基層及弱勢社群。

賣旗日紀念品

每\$300可認購一份金旗紀念套裝及由本局殘疾人士親手製作的手縫杯墊。

*數量有限，先到先得。



收集會員使用 Zoom 資料庫

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7月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。



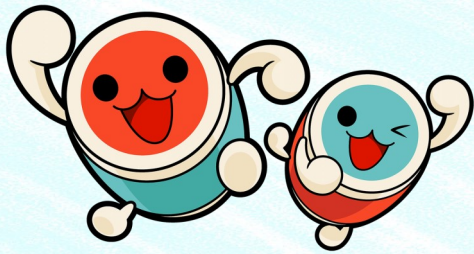
HYGGE_不老傳說

玩樂「F1 23」賽車遊戲，享受駕駛賽車時刻。
日期： 7 月 4、10、18、25 日(星期四、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 30 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



鼓中作樂

由義工帶領參加者玩 switch 電子遊戲「太鼓達人」。
日期： 7 月 9 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 7 月 4 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



伸展運動郁多 D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。
日期： 7 月 11 日 (星期五)
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 7 月 8 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：勞姑娘



護老加油站

認識「長者院舍服務」

介紹長者院舍服務。
日期： 7 月 17 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 7 月 15 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：蔡生



7 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： 7 月 19 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_痛風症

由衛生署外展護士講解痛風症的成因、徵狀及防治方法及高「普林」的食物。
日期： 7 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 7 月 18 日下午 2 時 30 分截止報名，如人數多於 15 人，隨即進行抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。
負責同事：勞姑娘

7 月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為 7 月份壽星仔及壽星女慶祝。
日期： 7 月 24 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 7 月份壽星會員
報名方法：即日起至 7 月 17 日中午 12 點截止報名。
負責同事：勞姑娘



人事動向

各位老友記大家好！謝生因為調職關係，於 6 月起已經轉到保良局的其他單位工作了！雖然在祐老與大家相處的時間不多，都十分感激各位的愛護及照顧，希望各位老友記未來日子能繼續身體健康，快樂人生！再會！

署任副主任 謝以恆

各位老友記大家好，我是實習社工朱姑娘，很高興認識大家，期待與各位聊天，如果大家中心見到我，記得和我打聲招呼！

實習社工 朱幸兒

各位老友記大家好～我是實習同學黃姑娘！平日的興趣是做手工及運動，如果各位對這方面都有興趣的話都歡迎同我一齊互相交流，傾吓偈㗎～我亦會舉辦不同活動，期待到時見到各位老友記！

實習社工 黃旨彤

*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
	1/7	2/7
	公眾假期	10:00 感恩有你 02:00 血壓測量站
7/7	8/7	9/7
10:00 戲劇工作坊 02:00 桌球樂 02:30 愛要「積」時講	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 攝影小組	10:00 鼓中作樂 02:00 血壓測量站
14/7	15/7	16/7
10:00 戲劇工作坊 02:00 桌球樂 02:30 愛要「積」時講	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:30 耆暉小丑	10:00 4-6 月左鄰右里聚會 11:00 遊戲紙簡介會 02:00 血壓測量站
21/7	22/7	23/7
10:00 戲劇工作坊 02:00 桌球借用時段 02:30 愛要「積」時講	10:00 「耆青連心樂融融」 探訪活動 02:00 甲蟲義工服務	08:00 保良局賣旗日 10:15 衛生署講座 02:00 甲蟲義工服務 02:00 血壓測量站
28/7	29/7	30/7
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 甲蟲義工服務	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
3/7	4/7	5/7
10:00 芳療聚會 11:00 藝術充電站 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 HYGGE 不老傳說 03:00 正念伴痛行	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 NC 支援小組_茗茶樂
10/7	11/7	12/7
10:00 HYGGE 不老傳說 11:00 藝術充電站 02:00 米蘭牌借用時段	09:15 伸展運動郁多 D_A 10:30 伸展運動郁多 D_B 03:00 正念伴痛行	10:00 祐老蟲展(上午場) 01:30 祐老蟲展(下午場)
17/7	18/7	19/7
10:00 護老加油站_ 長者院舍服務 11:00 藝術充電站 02:30 政義耆談	10:00 HYGGE 不老傳說 03:00 正念伴痛行	10:00 品茗大使_ 茶藝研習時段 02:30 NC 支援小組_芳療
24/7	25/7	26/7
10:00 7 月壽星時段 11:00 藝術充電站 02:30 HYGGE CAFE 咖啡義工組	10:00 HYGGE 不老傳說 02:00 飛鏢同學會 03:00 正念伴痛行	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
31/7		
10:00 HYGGE 不老傳說 02:00 甲蟲義工服務 02:30 智健耆兵義工組		

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。