

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 	✓	✓	✓
L3 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 『服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，
標準 6 讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。』

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、謝雯靜、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

黃祐祥紀念耆暉中心

2025 年 8 月
預防中暑

護老
補給站

人在酷熱的環境體溫上升，身體便會自由調節來降溫，例如增加排汗和呼吸次數。但是，當環境溫度太高，生理調節不能有效控制體溫時，便會出現中暑的症狀，因此我們要做好預防措施，避免因中暑而感到不適。

預防措施：

- 穿着淺色、寬鬆及通爽衣物，減少吸熱，方便排汗及散熱
- 避免做劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動，高溫、出汗及疲乏均會增加身體的負荷
- 帶備並補充足夠的水
- 戶外活動宜安排在早上或下午較後時間進行
- 在室內應盡量打開窗戶，利用風扇或冷氣保持通爽涼快
- 減少陽光直接照射皮膚或眼睛
- 穿着長袖的寬鬆衣物
- 戴闊邊帽或撐傘
- 選擇有遮蔭的地方，或戴上能阻隔紫外線的太陽眼鏡
- 塗上防曬係數為 15 或以上的廣譜防曬液，並在游泳、流汗或以毛巾抹身後再次塗上
- 使用含避蚊胺的昆蟲驅避劑預防蚊傳疾病時，應先塗上防曬霜，然後再塗上昆蟲驅避劑



若出現頭暈、頭痛、噁心、氣促、神志不清等病徵，應立刻休息和求助，並盡快求醫。
資料來源：「香港政府一站通」→「天氣酷熱市民應預防中暑」

網址：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202206/26/P2022062600164.htm>

【護老者的啟示】提到環境，大家應該要保持環境通風，以免令環境溫度過高，因而中暑不適。提醒各位護老者，留意身邊長者的身體狀況，如感到不適應盡快求醫。

HYGGE小百科

HYGGE 的「建立安全感」：

確保自己的居住環境和工作場所是安全的，例如安裝防盜裝置、確保良好的照明、檢查電器設備等。



【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。	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	



人事動向

各位老友記大家好！感謝過去一段時間在中心與各位相處的美好時光！實習的日子雖然短暫，但與你們相處的時光滿載溫暖的回憶。現在我的實習已告一段落，即將離開中心。有緣再會！

實習社工 朱幸兒

各位老友記，我即將完成實習離開中心啦～多謝大家依幾個月嘅照顧，喺長者中心實習真是一個好開心嘅旅程！祝願大家可以愉快地過每一天～

實習社工 黃旨彤

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



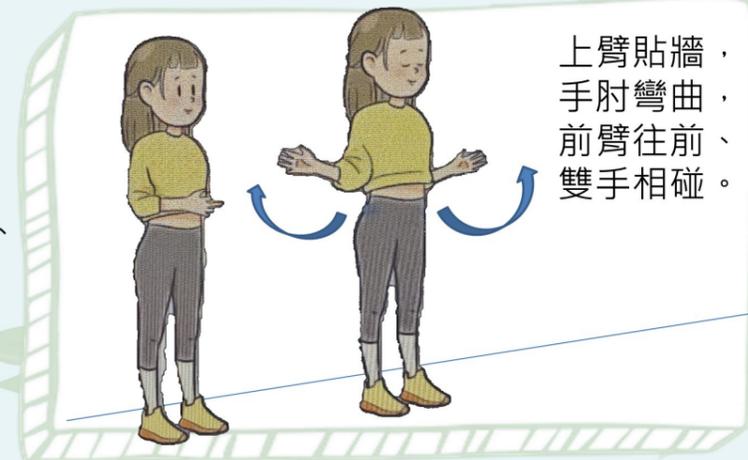
【簡易牆壁運動_全站姿練全身_4】

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~



靠牆夾肩開臂

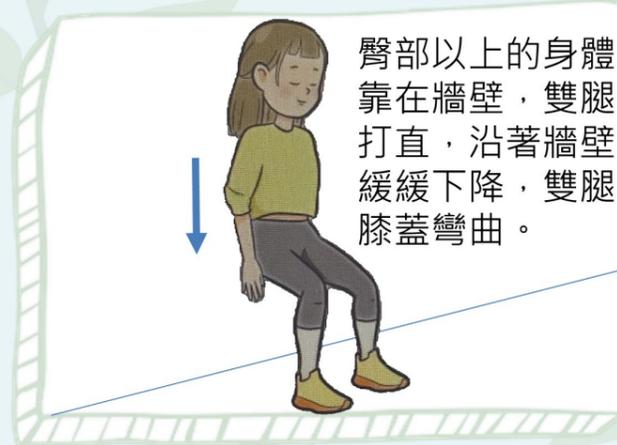
站直，背對牆壁靠著，上臂同樣靠在牆壁上，手肘彎曲讓前臂與地面平行，先讓前臂往前、雙手相碰，再吐氣夾肩，打開雙側前臂至牆面。反覆練習。



上臂貼牆，
手肘彎曲，
前臂往前、
雙手相碰。

靠牆蹲坐

背對牆壁，雙腳踩地離牆壁約三十公分，臀部以上的身體靠在牆壁上，雙腿打直。穩定之後身體沿著牆壁緩緩下降，雙腿膝蓋彎曲，剛開始練習不用往下太多，如果很習慣了，可以往下降到大腿與地面平行的程度，接著就維持這個動作約三十秒。



臀部以上的身體
靠在牆壁，雙腿
打直，沿著牆壁
緩緩下降，雙腿
膝蓋彎曲。



希望大家都能安全地做運動，好好維持肌力、平衡、和活動度，就從牆壁運動練起吧。

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：8月1日(星期五)
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

飛鏢同學會

日期：8月1、15、22、29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

正念伴痛行

日期：8月1、8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：只限正念伴痛行的組員
負責同事：黃姑娘(實習社工)

NC 支援小組_芳療

日期：8月2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：勞姑娘

桌球初級班

日期：8月4、11、25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

桌球樂

日期：8月4、11、25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

血壓測量站

日期：8月6、13、27日(星期三)
時間：下午2時至3時30分
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

有品蟲蟲

日期：8月7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：8月9、23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：8月12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：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。

遊戲紙簡介會

日期：8月12、27日(星期二、三)
時間：下午3時30分至4時_8月12日(二)
上午11時至11時30分_8月27日(三)
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

中心委員會

日期：8月13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：8月13日(星期三)
時間：下午2時30分至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

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：8月19、26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

日期：8月19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
負責同事：林生、譚生

HYGGE CAFE 咖啡義工組

日期：8月21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

家中寶·樂活同行

日期：8月23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

8月月聚天

日期：8月27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：全姑娘

智健耆兵義工組

日期：8月28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



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。

「有品蟲蟲學堂」第一屆蟲展花絮

本中心「有品蟲蟲學堂」成立將近五年，首屆蟲展於 2025 年 7 月 12 日順利完成，我地一齊睇下當日活動幾「HYGGE」！



攝影師：李育德（攝影義工）、朱幸兒姑娘（實習社工）



「慕光英文書院」攤位



第一屆蟲展(上午場)成員大合照



「蟲森萬象甲蟲專門店」攤位

中心舉辦的「金齡藝術_戲劇尋樂工作坊」於 7 月 21 日結束。名稱由鄭珮儀姑娘起的，正是這個名稱引起我的興趣。儘管我對戲劇彷彿一張白紙，不懂聽或唱，但好奇心驅使我報名。

出乎意料，參加了課程後才知道，只要行動自如的人便可以參加。通過各種肢體動作、遊戲、即興創作等等，讓我全身能發揮作用。其中由譚志強老師帶領大家進行「送禮物」的遊戲，讓大家發揮無限創意，用身體去表達送禮物，例如：送耳環和手鐲。另外，即興創作要有起承轉合，學員發揮充分想像，有去街市買菜、去餐廳進餐、運動場鍛鍊身體等，遊戲中途亦加入了一些衝突和意見不合的情景，再表演圓場。

最後一堂課更加精彩。以「雕像」的方式完成即興創作，讓學員設計出「新生命的誕生」，有學員扮演家人趕往醫院，抱著剛出生的嬰兒，眾人皆大歡喜！

總之課程內容豐富多姿多彩，課程讓我們認識彼此，結交朋友，大家互相協調合作，開心愉快。亦發現了學員都很有藝術細胞和創作靈感，課堂上展示出他們的聰慧和敏捷。

最後感謝中心提供了各種類型的活動，令我獲益匪淺！

中心會員 王江崎

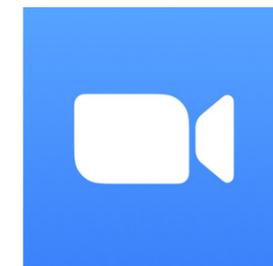
特別通告_誠邀老友記投稿《題材：長者快樂故事》

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。



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 8 月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。



伸展運動郁多D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。

日期：8月7日(星期四)

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8月4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



HYGGE 不老傳說

玩樂「F1 23」賽車遊戲，享受駕駛賽車時刻。

日期：8月7、14、21、28日(星期四)

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8月1日下午2點截止報名，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



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：8月8日(星期五)

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



護老加油站

認識「改善/綜合家居照顧服務」

介紹改善/綜合家居照顧服務。

日期：8月12日(星期二)

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8月8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：張生



護老社交講座_食用香草種植及應用

由康樂及文化事務署外展職員介紹食用香草種植及應用，鼓勵護老者關注心理社交活動的需要。

日期：8月14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

報名方法：即日起至8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：勞姑娘

衛生署講座_自助按摩

由衛生署外展護士講解正確的按摩方法和用途、一般手力按摩的禁忌症和安全要點及簡單的手力按摩技巧及自我護理方法。

日期：8月20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8月13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：勞姑娘

8月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為8月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：8月22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8月份壽星會員

報名方法：即日起至8月15日中午12點截止報名。

負責同事：勞姑娘



鼓中作樂

由義工帶領參加者玩switch電子遊戲「太鼓達人」。

日期：8月29日(星期五)

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8月4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：林生



*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
4/8	5/8	6/8
10:00 桌球初級班 02:00 桌球樂	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段	09:30 康盛·同樂時段 02:00 血壓測量站
11/8	12/8	13/8
10:00 桌球初級班 02:00 桌球樂	10:00 護老加油站_ 家居為本照顧服務 02:30 政義耆談 03:30 遊戲紙簡介會	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 血壓測量站 02:00 中心委員會 02:30 親善大使聚會
18/8	19/8	20/8
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 02:30 耆暉小丑	10:15 衛生署講座 02:00 「香薰療癒」計劃
25/8	26/8	27/8
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 米蘭牌借用時段	10:00 月聚天 11:00 遊戲紙簡介會 02:00 血壓測量站

星期四	星期五	星期六
	1/8	2/8
	10:00 芳療聚會 02:00 飛鏢同學會 03:00 正念伴痛行	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 NC 支援小組_芳療
7/8	8/8	9/8
09:15 伸展運動郁多 D_A 10:00 HYGGE 不老傳說 10:30 伸展運動郁多 D_B 02:30 有品蟲蟲	10:00 品茗大使_ 品茗樂 03:00 正念伴痛行	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段
14/8	15/8	16/8
09:30 外展綠化推廣 10:00 HYGGE 不老傳說 02:00 米蘭牌借用時段	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 義工嘉許禮
21/8	22/8	23/8
10:00 HYGGE 不老傳說 02:30 HYGGE CAFE 咖啡義工組	10:00 8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 銀齡守護計劃
28/8	29/8	30/8
10:00 HYGGE 不老傳說 02:30 智健耆兵義工組	10:00 鼓中作樂 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

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。