

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

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

黃祐祥紀念耆暉中心

如 QR CODE 失效請聯絡本中心

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 7 『服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。』

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

護老
補給站

黃祐祥紀念耆暉中心

2025 年 9 月

認識認知障礙症



認知障礙症是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，部分且會有情緒、行為及感覺等方面的變化。根據精神健康檢討報告(2017)，香港患有認知障礙症的患者高達 100,000，接近長者人口十分之一。

病因可分為以下幾類：

- 1.阿茲海默症 - 最常見類型，佔香港長者病例約 65%
- 2.血管性認知障礙症 - 第二常見類型，佔香港長者病例約 30%
- 3.其他 (帕金森病型認知障礙症、甲狀腺機能衰退及維他命 B12 缺乏等)

處理方法：

- 1.如有認知障礙症病徵，應儘早請教醫生。
- 2.藥物可改善早期患者記憶力和減輕病徵，一些行為問題亦可通過治療去改善，但暫未有根治的方法。
- 3.非藥物治療如現實導向和懷緬治療都顯示對認知障礙症患者有一定的成效。
- 4.患者家人可以參加認知障礙症家屬支援小組，學習照顧患者技巧，及透過彼此分享經驗，減低因照顧患者的焦慮與壓力。

預防方法：

- 1.保持健康生活模式
- 2.及早管理及控制慢性疾病，例如：糖尿病、高血壓、中風等

資料來源：「衛生署長者健康服務網站」→「健康資訊」→「認知障礙症」
網址：https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/health_information/dementia/dementia.html

【護老者的啟示】鼓勵長者擴闊社交圈子，保持適量運動，減低患上認知障礙症的風險。

HYGGE小百科

HYGGE 的「心理安全」：

與親近的人建立信任的關係，讓自己在情感上感到安全，知道遇到問題時有人可以依靠。



【如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。】



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

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
速凍餅	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

大家好，好開心返嚟中心呢個大家庭，希望嚟緊嘅日子可以繼續見到你哋參加我哋嘅活動！

副主任 謝雯靜

各位老友記，大家好，我在中心的實習日子已屆滿，歡樂的時間總過得特別快，轉眼便離開了。在這段日子，感謝大家的愛護及照顧，希望各位老友記開開心心，身體健康！多謝。

實習社工 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。



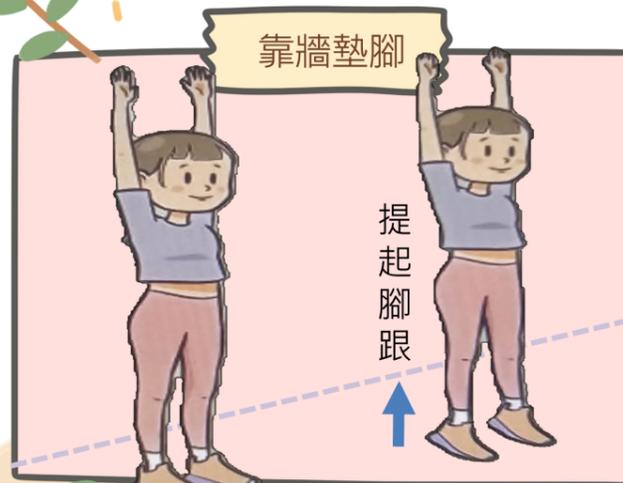
- 1.) 70 歲或以上獨居或全老戶的有效會員 及
- 2.) 願意接受社企義工或中心義工上門探訪

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)

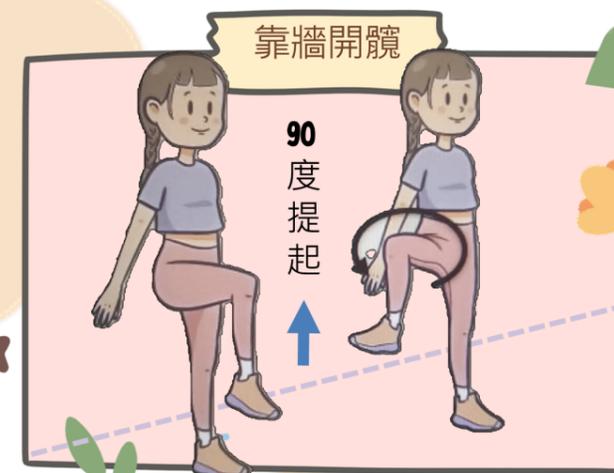
體適能知多D

【靠牆輔助_伸展篇_1】



靠著牆壁站直，提起腳跟墊腳尖，鍛鍊腳踝與小腿的肌力。剛開始練習怕失去平衡會跌倒的時候，靠牆練習是個很好的開始。就算是你覺得自己沒辦法練到深蹲，靠牆墊腳這個動作平常還是可以多做。

記得動作左右兩邊都要做



靠牆站直，膝蓋往上提到讓大腿與地面平行時，膝蓋往外打開至側邊，再放下膝蓋收回原處感覺髖部及大腿內外側的控制與穩定。



轉身面對牆壁，約距離牆壁三十公分處，雙腳打開至兩個肩膀的寬度，腳尖朝外。雙手微彎扶著牆，重心往左側靠，髖部自然往後並讓身體下沉，直到右腳打直，左側膝蓋彎曲約九十度。記得檢查此時的腳尖和膝蓋是朝外的。這個動作對髖部的活動度和肌力幫助很大，平常記得多多練習。

資料來源：照護線上→
靠牆輔助，循序漸進學會深蹲

桌球初級班

日期：9月1、8、22、29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：9月1、8、22、29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

日期：9月2、9、23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

芳療大使聚會

日期：9月3日(星期三)
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

血壓測量站

日期：9月3、10、17、24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

玩具圖書館

日期：9月6、20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

攝影小組

日期：9月9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：9月11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：9月12、19、26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_手工

日期：9月13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

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。

耆暉小丑

日期：9月16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

遊戲紙簡介會

日期：9月17、24日(星期三)
時間：上午11時15分至11時45分_9月17日
上午11時至11時30分_9月24日
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

HYGGE CAFE 咖啡義工組

日期：9月18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：9月20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：9月23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：謝姑娘

9月月聚天

日期：9月24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：9月24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：9月24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：9月25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

長者學苑

日期：9月30日(星期二)
時間：下午3時至5時
內容：學習手工及養生技巧
對象：只限已報名的會員
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。



有品蟲蟲命名投票活動



有品蟲蟲義工於 6 月 23 日創作了結合甲蟲標本及莫比烏斯環的藝術品，並於 7 月 12 日在蟲展展出，供區內人士欣賞及進行命名投稿，直到 8 月 13 日下午 4 時，收到 60 份命名投稿回覆，接下來將於 9 月 2 日至 10 月 15 日進行命名投票活動，請大家踴躍參與。

參加方法:

有效金咭會員可於中心辦公時間內，填寫和交回「命名投票紙」，最多可投 4 個名稱，得票最高的名稱將寫在展品名牌上。



如欲了解命名原因，可向辦公室職員借閱「投稿小冊子」。

【HYGGE 小手作表心意】

各位進入中心的訪客、護老者、長者、義工，如果你有興趣想透過小手工行善。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



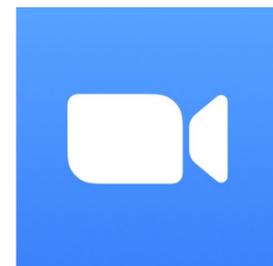
特別通告_誠邀老友記投稿《題材：長者快樂故事》

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 9 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：9月4、11、19、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9月2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



鼓中作樂

由義工帶領參加者玩 switch 電子遊戲「太鼓達人」。

日期：9月10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9月8日下午2點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



伸展運動郁多D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。

日期：9月11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7人

報名方法：即日起至9月9日下午2時30分截止報名，如每班人數多於7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



退休前規劃-經濟規劃講座

為長者提供經濟規劃知識，以更好規劃退休生活。

日期：9月16日(星期二)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

名額：15人

對象：中心有效會員

報名方法：即日起至9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：張生



衛生署講座_正視肩膊痛

由衛生署外展護士講解肩部的護理及減低關節僵硬的方法、示範肩部運動及找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導。

日期：9月17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9月10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

9月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為9月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：9月26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9月份壽星會員

報名方法：即日起至9月19日中午12點截止報名。

負責同事：勞姑娘



9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：9月27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



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

*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
1/9	2/9	3/9
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 芳療聚會 02:00 血壓測量站
8/9	9/9	10/9
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 02:00 血壓測量站
15/9	16/9	17/9
10:00 米蘭牌借用時段 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 耆暉小丑	10:15 衛生署講座 11:15 遊戲紙簡介會 02:00 血壓測量站
22/9	23/9	24/9
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 02:30 政義耆談	10:00 月聚天 11:00 遊戲紙簡介會 02:00 血壓測量站 02:00 中心委員會 02:30 親善大使聚會
29/9	30/9	
10:00 桌球初級班 02:00 桌球樂	10:00 米蘭牌借用時段 03:00 長者學苑(戶外)	

星期四	星期五	星期六
4/9	5/9	6/9
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 米蘭牌借用時段	10:00 玩具圖書館 02:30 護老者培訓活動
11/9	12/9	13/9
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 米蘭牌借用時段 02:00 飛鏢同學會	09:30 地區安老_ 中銀義工探訪 02:30 NC 支援小組_手工
18/9	19/9	20/9
10:00 米蘭牌借用時段 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 玩具圖書館 10:00 家中寶·樂活同行 02:00 米蘭牌借用時段
25/9	26/9	27/9
10:00 HYGGE 不老傳說 02:30 智健耆兵義工組	10:00 9月壽星時段 02:00 飛鏢同學會	10:00 品茗大使_ 茶藝研習時段 02:00 銀齡守護計劃
		

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。