




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》



小心路滑

☆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



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 『服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要。』
標準 11 (不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)

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、梁詠彤、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

保良局黃祐祥紀念耆暉中心

二零二六年一月份通訊

護老
補給站

防騙之電話騙案



提防假冒執法人員電話騙案

近日有市民報稱收到來電顯示為「+852 2125 2125」或「+800 2125 2125」的電話，冒充衛生署疫苗接種計劃查詢電話(2125 2125)。該偽冒衛生署職員利用預錄語音來電，訛稱市民於較早前接種第一及第二針新冠疫苗時登記的個人資料記錄有誤，因此未能接種第三針。電話隨後轉駁至另一名假冒內地執法人員的騙徒，意圖騙取其個人資料(包括姓名、香港身份證號碼及出生日期等)。

警方呼籲

- 為協助識破電話騙案，通訊事務管理局辦公室規定各電話營辦商必須在流動電話的「來電顯示」中加入「+」號，以識別源自香港境外的來電；
- 首三位數字為「800」的是香港使用中的 9 位號碼(即 800 xxx xxx)，而非在「800」字首後再加上 8 位號碼；
- 如接到「+852」或「+800」字首的陌生來電，即表示該來電是假扮本地來電，很可能是詐騙電話。
- 衛生署如需要聯絡市民，一般會提供相關資料以核實雙方的身分，但不會要求市民提供任何敏感的個人資料，如銀行帳戶資料及密碼；
- 如收到自稱衛生署人員來電，以不同理由指示市民交出個人資料以便更正紀錄，不應以電話形式透露有關個人敏感資料，可向為你提供疫苗接種服務的機構(例如社區疫苗接種中心或有關的診所)尋求協助。
- 切勿向陌生人透露個人資料、銀行戶口資料、網上銀行帳戶及密碼等；
- 提醒身邊親友提防受騙；
- 如有懷疑，應致電「防騙易熱線 18222」查詢。

資料來源：「ADCC 反詐騙協調中心」→「最新騙案警示」→「慎防冒充衛生署職員電話騙案」

網址：<https://www.adcc.gov.hk/zh-hk/alerts-detail/alerts-1463395011265908737.html>

【護老者的啟示】

中心亦鼓勵各位護老者多提醒長者不應接聽陌生來電，並勿向陌生人透露個人資料。

【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

由惜食堂提供

速凍餅

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**

招募不同義工!



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

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



【核心運動瘦肚子_1】

好多人想減肚腩，第一想到就是做仰臥起坐，但事實上仰臥起坐只能訓練髖關節附近的髂腰肌，並不能著實鍛鍊腹部，因此對於減肚腩、練腹肌都沒有太大效果。更重要是仰臥起坐對腰椎、尾椎都是很大的負擔。因為起身的瞬間會將壓力都施加在骨盆附近。尤其有些人做仰臥起坐的速度很快，背部接觸地面後又立刻彈起來，對下背部是很大的傷害。所以今期就同大家分享5個核心運動，除了讓腹部更緊實以外，還能鍛鍊到肌肉、強化脊椎穩定度。但想要腹肌的話還是得飲食控制，做好有氧運動，在來訓練肌肉才能更有成效哦~

捲腹

訓練部位

上腹

建議次數

一組15-20下
【3組】

動作解說：

先在地上躺平，雙腳彎曲抬起成90度，腳掌平貼在地上。此時兩手環繞在胸前或是放在頭部兩側，然後一邊用腹部肌肉把上半身微微帶起直到45度左右，一邊慢慢吐氣。在呈45度的位置停留2秒，然後再一邊吸氣，一邊下躺到肩膀落地的位置。

俄羅斯轉體

訓練部位

腹外斜肌

建議次數

一次30秒，休息
30-60秒繼續
【3組】

動作解說：

1. 採坐姿，保持腹部收緊，腳尖點地，雙手抱拳，收下巴
2. 保持髖關節穩定，身體向右旋轉，同時將彎曲手臂打直觸碰地板
3. 同上，將身體轉向左邊

【下期再講另外3組動作先】

資料來源：照護線上→仰臥起坐不能幫你瘦肚子！快試這5個核心運動讓肚子更緊緻

飛鏢同學會

日期：1月2、9、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

血壓測量站

日期：1月7、14、21、28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

耆暉小丑

日期：1月20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：1月21、28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。
 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

退休前計劃_興趣發展

日期：1月8日(星期四)
 時間：上午10時30分至11時30分
 內容：好好規劃自己的退休生活作出更適當的安排，活出精彩健康的退休生活。
 對象：只限55-59歲將退休或剛退休人士
 負責同事：蔡生

玩具圖書館

日期：1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

HYGGE CAFE 咖啡義工組

日期：1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：蔡生

家中寶·樂活同行

日期：1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

NC 支援小組

日期：1月10日(星期六)_穴位
 1月31日(星期六)_茗茶樂
 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、謝姑娘

桌球初級班

日期：1月12、19、26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

1月月聚天

日期：1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：1月28日(星期三)
 時間：下午2時至2時30分
 內容：與組員共商及增善中心服務
 對象：只限中心委員會組員
 負責同事：鄭姑娘

桌球體驗日

日期：1月12、26日(星期一)
 時間：上午11時至12時
 內容：教授桌球技巧
 對象：只限早前登記桌球初班後備的人士
 負責同事：郭生

桌球樂

日期：1月12、19、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、郭生

親善大使聚會

日期：1月28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

10-12月左鄰右里聚會

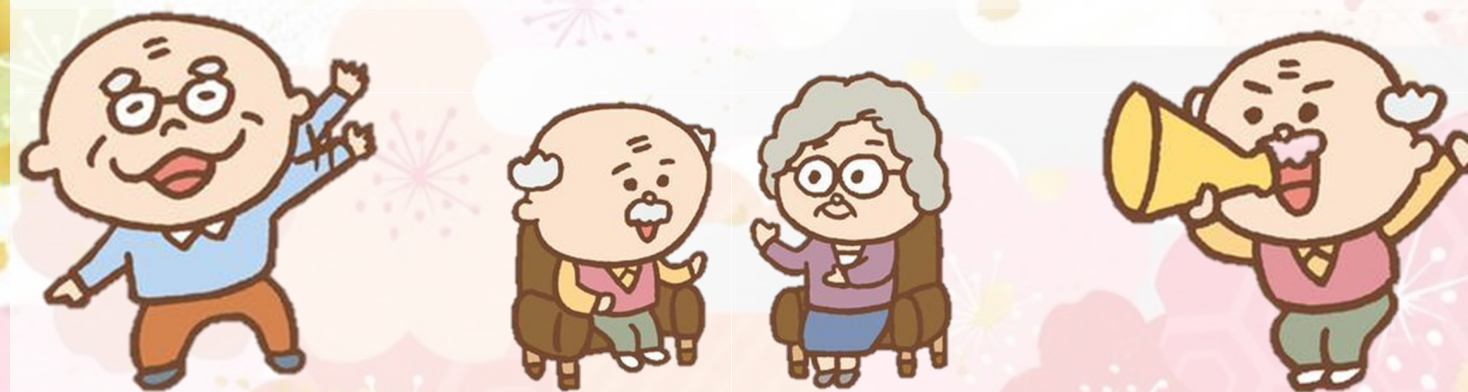
日期：1月29日(星期四)
 時間：上午10時至11時
 內容：透過聚會與義工重溫左鄰右里關愛資訊，強化大家的義工精神。
 對象：工作員已致電邀請之10-12月登記的有效義工
 負責同事：鄭姑娘

政義耆談

日期：1月13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

有品蟲蟲

日期：1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



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。

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。

有品蟲蟲展品命名點票活動於 2025 年 11 月 29 日下午 2:30 舉行，藝術品的設計靈感源於「莫比烏斯環」，本次活動由學堂組員帶領點票，會員監票，最後組員在牌面上寫上名稱。

學堂一共收到 29 張展品命名投票紙，票數為 112 票，得票最高的投稿名稱是「恆常的愛」，票數為 9 票，名稱由會員周重輝先生提供。

命名的原因：養甲蟲要有愛心、善心、責任心、關心和不離不棄，恆常地愛牠一生一世。

歡迎大家到中心欣賞藝術品 - 「恆常的愛」。



《長者快樂故事》

衷心感謝「保良局黃祐祥紀念耆暉中心」及「保良局汪徵祥紀念基金」舉辦「香薰療癒長者健康計劃」，整個活動，中心都安排得好貼心，令我有機會親身體驗香薰療癒的功效，治療師專業又有耐性，細心了解我的健康情況，再調配出適合精油。

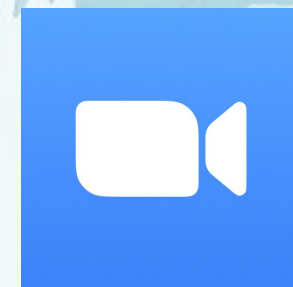
在按摩過程中，香氣舒服，整個人都感到放鬆，腰背痛都減輕了不少。治療師還教我在家繼續用香薰油按摩患處，真是實用又窩心。

期待基金和中心再次舉辦這類活動，讓有要老友記們也能參與。

中心會員 余淑卿

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...



緊急聯絡人資料



經濟狀況：長生津、綜援...



會員續證

如老友記會員證上顯示有效期為 1 月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。

電話/地址...



說好故事敘事實踐小組

大會篩選日	日期：2026年1月6日(星期二) 時間：上午10時至中午12時
說好故事小組	日期：2026年1月20、27日(星期二) 2026年2月3、10日(星期二) 2026年3月3、10、17日(星期二) 時間：上午10時30分至中午12時
	日期：2026年3月23日(星期一) 時間：上午10時30分至下午1時
特別活動	日期：2026年3月23日(星期一) 時間：下午1時至下午4時

負責同事：鄭姑娘

~詳細可到中心參考海報~

恆常運動時段

播放影片，學習坐姿的方式進行運動。

日期：1月7、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1月6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在中心張貼的海報。

負責同事：郭生



HYGGE 不老傳說

玩樂「F1 23」賽車遊戲，享受駕駛賽車時刻。

日期：1月9、23、30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1月7日下午2時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

驗血糖大行動

透過驗血糖，了解自己的身體狀況。

日期：1月13日(星期二)

時間：上午9時至10時30分

地點：本中心

對象：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：郭生



護老加油站

認識「護老者支援中心」

介紹低收入家庭護老者的生活津貼計劃。

日期：1月15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1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：蔡生



衛生署講座_肥胖的疑惑

由衛生署外展護士講解肥胖的定義，及怎樣才知道自己是否過重或肥胖以及減肥的要點及坊間對減肥的謬誤。

日期：1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1月20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在中心張貼的海報。

負責同事：郭生



1月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為1月份壽星仔及壽星女慶祝。

日期：1月22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1月份壽星會員

報名方法：即日起至1月15日中午12點截止報名。

負責同事：全姑娘



1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：1月31日(星期六)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

名額：15人

對象：品茗大使

負責同事：鄭姑娘



星期一	星期二	星期三
5/1	6/1	7/1
10:00 桌球借用時段 02:00 桌球借用時段	10:00 敘事實踐研究項目_篩選日 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 恆常運動時段 02:00 血壓測量站
12/1	13/1	14/1
10:00 桌球初級班 11:00 桌球體驗日 02:00 桌球樂	09:00 血糖大行動 02:30 政義耆談	10:00 恆常運動時段 02:00 血壓測量站
19/1	20/1	21/1
10:00 桌球初級班 02:00 桌球樂	10:00 說好故事小組 02:30 耆暉小丑	10:15 衛生署講座 11:00 遊戲紙筒介會 02:00 血壓測量站
26/1	27/1	28/1
10:00 桌球初級班 11:00 桌球體驗日 02:00 桌球樂	10:00 說好故事小組 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 月聚天 11:00 遊戲紙筒介會 02:00 血壓測量站 02:00 中心委員會 02:30 親善大使聚會

星期四	星期五	星期六
1/1	2/1	3/1
公眾假期	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 米蘭牌借用時段
8/1	9/1	10/1
10:30 退休規劃_興趣發展 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 玩具圖書館 02:30 NC 支援小組_穴位
15/1	16/1	17/1
10:00 護老加油站 02:30 有品蟲蟲	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 飛鏢同學會	10:00 翠盟〈快樂·聚〉攤位 02:00 米蘭牌借用時段
22/1	23/1	24/1
10:00 1月壽星時段 02:30 HYGGE CAFÉ 咖啡義工組	10:00 HYGGE 不老傳說 02:00 米蘭牌借用時段	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
29/1	30/1	31/1
10:00 10-12月左鄰右里之友聚會 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 品茗大使_茶藝研習時段 02:30 NC 支援小組_品茗樂

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。