

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 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，
標準 15 而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

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、張揚德、譚思浩、賀晉衍、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



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
2026 年 5 月份通訊

國際家庭日_護老篇

聯合國由 1994 年開始訂定了每年 5 月 15 日為國際家庭日，國際家庭日突顯家庭中所有看顧和照料者的重要性，無論是父母、祖父母、外祖父母，還是兄弟姐妹，並強調父母教育對其子女的福祉至關重要。國際家庭日還將關注平衡工作與家庭之間關係的良好做法，為父母發揮其教育和照料作用提供協助。私營部門在支持有子女的職工方面的良好做法，以及職場中的青年和老年人也是關注的重點。

此外，探討推廣可持續發展所需的知識和技能的重要性也是國際家庭日的目的之一，具體做法包括『開展可持續發展、可持續生活方式、人權和性別平等方面的教育，弘揚和平和非暴力文化、提升全球公民意識，以及肯定文化多樣性和文化對可持續發展的貢獻』等。

資料來源節錄自：<http://www.un.org/zh/events/familyday/>



【護老者的啟示】

各位護老者有時可能在照顧長者的時候遇到不如意，記緊保持寬容的態度，要記住『日日開心笑，煩惱自然少』。如有任何需要亦可以向他人求助，亦歡迎與本中心職員聯絡。』



HYGGE小百科

HYGGE 的「實踐方向」：

身體舒適：照顧好自己的身體健康，保持規律的作息和飲食，定期運動和適當休息，讓身心處於舒適狀態。

【如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。】

社區飯堂服務

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
速凍饅	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	2026 年 2 月 4 日至 6 月 30 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)

人事動向

大家好！我是新入職社工 賀晉衍，可稱我為 賀生。期待可與大家相交和傾談。
多多指教！



社工 賀晉衍



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)

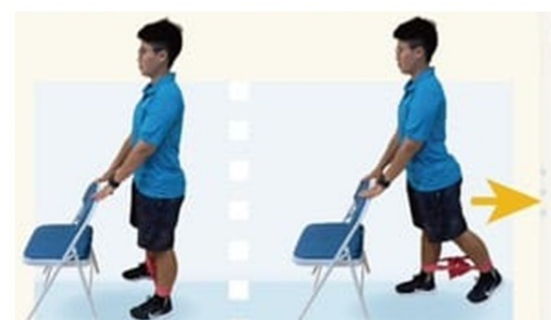


體適能知多D

【彈力帶_肌肉訓練_3】

仲有4招彈力帶動作，大家準備好接招未？但要記住「用力吐氣，放鬆吸氣」呀！
仲有每組動作重複做**8-12**下，休息**1-2**分鐘，以**3**組為原則，如果唔記得就要睇返
上期月訊啦，唔講咁多，去圖~~

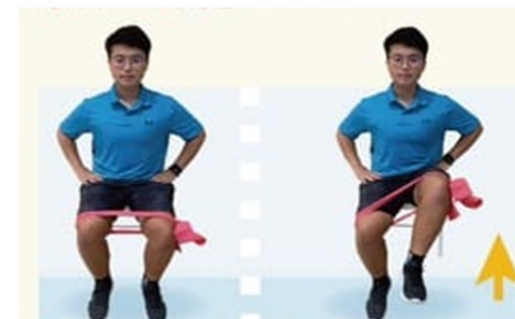
腳後伸 腿後側肌群訓練



將彈力帶綁
在雙腳小腿

單腳向後
延伸

腿上抬 髂腰肌訓練



將彈力帶綁
在雙腳大腿

單腳向
上抬高

腳前踢 股四頭肌訓練



將彈力帶踩
於腳板底下

單腳向前踢出

綁腿深蹲 下肢訓練



將彈力帶
綁在膝上

大腿微向外撐
開向下深蹲

3期共10招彈力帶訓練招式講咗俾大家聽，大家要好好練習呀！💪

資料來源：力躍運動→資訊專欄→運動訓練

桌球・匯		攝影小組	
日期：5月4、11、18日(星期一)		日期：5月5日(星期二)	
時間：上午9時至下午4時		時間：下午2時至3時	
內容：桌球借用時段		內容：分享交流攝影技巧	
對象：只限曾參加桌球訓練班成員		對象：只限已登記攝影組組員	
名額：每節最多6人，共7節		負責同事：譚生、全姑娘	
負責同事：林生、郭生			
芳療大使聚會		血壓測量站	
日期：5月6日(星期三)		日期：5月6、13、20日(星期三)	
時間：上午10時至11時		時間：下午2時至3時30分	
內容：與組員練習及互相分享		內容：向中心會員提供以隧道式血壓計量度血壓	
對象：只限芳療小組組員		服務，讓長者關注自己的健康狀況。	
負責同事：勞姑娘		對象：中心會員	
		名額：20人(先到先得)	
		負責同事：郭生	
HYGGE CAFE 咖啡義工組		電競・匯_F1 賽車	
日期：5月7日(星期四)		日期：5月8、15、22、29日(星期五)	
時間：下午2時30分至3時30分		時間：上午10時至下午4時	
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 !!!		內容：電子遊戲用品借用。	
對象：只限 HYGGE CAFE 咖啡義工		對象：中心金咭會員	
負責同事：張生、郭生		名額：每節6人，共6節	
		負責同事：郭生、林生	
飛鏢・匯		玩具圖書館	
日期：5月8、15、22、29(星期五)		日期：5月9、23日(星期六)	
時間：下午2時至3時		時間：上午10時至11時	
內容：飛鏢借用時段，練習飛鏢技巧。		內容：時段內提供多元化健腦遊戲，	
對象：只限曾跟隨飛鏢導師學習的會員		自由在場內選擇參與	
名額：10人		對象：中心有效會員	
負責同事：全姑娘、郭生		報名方法：有興趣可即場參與	
		負責同事：林生、全姑娘	
電競・匯_太鼓		有品蟲蟲	
日期：5月14日(星期四)		日期：5月14日(星期四)	
時間：上午10時至11時		時間：下午2時30分至3時30分	
內容：電子遊戲用品借用。		內容：教授飼養甲蟲技巧	
對象：中心金咭會員		對象：只限有品蟲蟲組員	
名額：每節10人，共1節		負責同事：林生	
負責同事：郭生、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。

NC 支援小組		耆暉小丑	
日期：5月16日(星期六)_茗茶樂		日期：5月19日(星期二)	
5月30日(星期六)_芳療		時間：下午2時30分至3時30分	
時間：下午2時30分至3時30分		內容：共同學習魔術技能	
內容：透過聚會與 NC 一起減壓及分享護老心得		對象：中心會員	
對象：只限已登記 NC 組員		對象：只限小丑組員	
負責同事：鄭姑娘、勞姑娘		負責同事：林生、譚生	
遊戲紙簡介會		家中寶・樂活同行	
日期：5月20日(星期三)		日期：5月23日(星期六)	
時間：上午11時至11時30分		時間：上午10時至11時	
內容：介紹健康快訊及認知障礙症的資訊。		內容：學習照顧善忘或認知障礙症長者的技巧	
對象：有效中心會員		對象：只限家中寶組員	
報名方法：有興趣可向中心同事報名。		負責同事：林生	
負責同事：郭生			
耆樂 zoom 一 zoom		5 月月聚天	
日期：5月26日(星期二)		日期：5月27日(星期三)	
時間：下午2時30分至3時15分		時間：上午10時至11時	
內容：介紹世界各地，感受不同文化的魅力。		內容：介紹護老主題訊息、中心月訊	
對象：懂得使用 zoom 的會員		對象：中心有效會員	
名額：10人		報名方法：有興趣者可即場參與	
報名方法：即日起至5月23日下午2時30分截止		負責同事：鄭姑娘	
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：全姑娘、郭生			
中心委員會		智健耆兵義工組	
日期：5月27日(星期三)		日期：5月28日(星期四)	
時間：下午2時至3時		時間：下午2時30分至3時30分	
內容：與組員共商及增善中心服務		內容：講解健腦遊戲玩法，教授技巧	
對象：只限中心委員會組員		對象：只限智健耆兵義工組組員	
負責同事：鄭姑娘		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。

5月品茗大使_茶藝研習時段

專業茶導師尹氏伉儷與中心品茗大使一起研習茶藝。
日期：5月2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



長者學苑~頤年智匯理財課程

日期：2026年5月7、14、21、28日(逢星期四)
時間：上午9時至中午12時30分
集合時間：上午9時於中心集合乘專車往學校
名額：50人(每節)
費用：全免
對象：55歲或以上人士
內容：由家福會理財教育中心派員到長者學苑教授長者學習財務管理及電子支付防騙等。
上課地點：寶覺中學(中心備車前往上課)
備註：參加者完成出席全部四堂課程，可獲禮物乙份。
負責同事：鄭姑娘



驗血糖大行動

透過驗血糖，了解自己的身體狀況。
日期：5月12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



樂齡科技放大鏡 - 實用篇

增加長者對樂齡科技的認識，使長者能透過使用合適的科技產品，提升長者的生活質素。
日期：5月12日(星期二)
時間：下午2時至3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5月6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：郭生、全姑娘

用花說愛

透過繪畫花及了解其花語製作心意卡，表達對其家人的感謝。
日期：5月13日(星期三)
時間：上午9時至9時45分_第1場
 上午10時至10時45分_第2場
對象：有效中心會員
名額：每場20人
報名方法：即日起至5月11日下午2時30分截止報名，如每場人數多於20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：全姑娘



護老加油站

認識「長者日間護理中心」

參觀「長者日間護理中心」，讓護老者認識更多護老資源。
日期：5月18日(星期一)
時間：上午9時45分至11時15分
集合時間：上午9時45分於中心集合
地點：基督教家庭服務中心 - 翠林長者日間護理中心
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5月11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：林生



5月壽星時段

透過遊戲歡聚時段為5月份壽星仔及壽星女慶祝。
日期：5月19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5月份壽星會員
報名方法：即日起至5月12日中午12點截止報名。
負責同事：全姑娘



衛生署講座 認識冠心病

由衛生署外展護士講解冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法以及給予高危者輔導及建議以預防冠心病。
日期：5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5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在中心張貼的海報。
負責同事：郭生



長者學苑結業禮

范醫師及蕭師傅舉辦健康課程、長者學苑結業禮、浴佛、學生贈送來賓及長者禮物及茶點。

日期：5月22日(星期五)

時間：下午1時至4時30分

地點：寶覺中學

名額：35人

對象：中心會員

報名方法：即日起開始，額滿即止。

負責同事：全姑娘

備註：如參加者有興趣參與「浴佛」環節，報名時請通知職員安排參與。



2025-2026 年度問卷調查結果：

中心於2026年1月公開邀請中心會員參與問卷調查活動，當中包括長者服務使用者、義工及護老者的問卷。是次共有160位會員受訪，調查結果顯示大部份被訪者均滿意中心服務。中心會將調查結果以圖像分析刊登，稍後張貼於中心告示版，歡迎大家閱覽。最後，再次多謝各位會員對中心的支持，中心各人會繼續努力提倡快樂人生。



《長者快樂故事》

尋開心，忘煩惱；
童心常在不老。
不急燥，多微笑；
修心養性身體好。
人善良，心態好；
一路都是平安道。
祝願 老友記們
健康平安！



中心會員 林萍萍

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5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。

2026 年 5 月

星期一	星期二	星期三
4/5	5/5	6/5
10:00 桌球・匯 02:00 桌球・匯	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 攝影小組	10:00 芳療大使聚會 02:00 血壓測量站
11/5	12/5	13/5
10:00 桌球・匯 02:00 桌球・匯	09:00 血糖大行動 02:00 樂齡科技放大鏡_實用篇	09:00 用花說愛_第 1 場 10:00 用花說愛_第 2 場 02:00 血壓測量站
18/5	19/5	20/5
09:45 護老加油站 (戶外) 10:00 桌球・匯 02:00 桌球・匯	10:00 5 月壽星時段 02:30 耆暉小丑小組	10:15 衛生署講座 11:00 遊戲紙簡介會 02:00 血壓測量站
25/5	26/5	27/5
公眾假期	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 耆樂 zoom 一 zoom	10:00 月聚天 02:00 中心委員會

星期四	星期五	星期六
	1/5	2/5
	公眾假期	10:00 品茗大使_茶藝聚會 02:00 米蘭牌借用時段
7/5	8/5	9/5
09:15 長者學院理財課程 (戶外) 02:30 HYGGE CAFÉ 咖啡義工組	10:00 電競・匯(F1 賽車) 02:00 飛鏢・匯 02:00 電競・匯(F1 賽車)	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段
14/5	15/5	16/5
09:15 長者學院理財課程 (戶外) 10:00 電競・匯(太鼓) 02:30 有品蟲蟲	10:00 電競・匯(F1 賽車) 02:00 飛鏢・匯 02:00 電競・匯(F1 賽車)	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 義工嘉許禮 02:30 NC 支援小組_茗茶樂
21/5	22/5	23/5
09:15 長者學院理財課程 (戶外) 02:00 米蘭牌借用時段	10:00 電競・匯(F1 賽車) 01:00 長者學苑(結業禮) 02:00 飛鏢・匯 02:00 電競・匯(F1 賽車)	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
28/5	29/5	30/5
09:15 長者學院理財課程 (戶外) 02:30 智健耆兵	10:00 電競・匯(F1 賽車) 02:00 飛鏢・匯 02:00 電競・匯(F1 賽車)	10:00 米蘭牌借用時段 02:30 NC 支援小組_芳療

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。