



暴雨訊號 / 颱風訊號	中心開放	中心班組活動	戶外活動
 黃色暴雨 / 1 號風球 T1	✓	✓	✓
 紅色暴雨 / 3 號風球 T3	✓	✓	X
 黑色暴雨 / 8 號風球或以上 T8	X	X	X

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。

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、江愷榮、車善緻、勞珮雯、全柏嘉、黃詠彤、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

護老
補給站

世界微笑日



世界微笑日，又稱國際微笑日，是由世界精神衛生組織在 1948 年確立的唯一一個慶祝人類行為表情的節日。

【節日起源】

1948 年，國際紅十字會規定將國際紅十字會創始人亨利·杜南的生日—5 月 8 日為世界紅十字日，也即“世界微笑日”。從 1948 年起，每年的 5 月 8 日，世界精神衛生組織把這天訂立為“世界微笑日”，希望通過微笑促進人類身心健康，同時在人與人之間傳遞愉悅與友善，增進社會和諧。

世界微笑日，是唯一一個慶祝人類行為表情的節日，這一天會變得特別溫馨，在對別人的微笑中，你也會看到世界對自己微笑起來。



每年的 5 月 8 日。世界微笑日，讓我們嘴角上翹，我們用微笑對抗地心引力帶來的面容衰老，也用微笑釋放善意，與世界和睦相處。在你對別人的微笑里，也會看到世界對你微笑。

資料來源：「百科知識」→「世界微笑日」

網址：<https://www.easyatm.com.tw/wiki/%E4%B8%96%E7%95%8C%E5%BE%AE%E7%AC%91%E6%97%A5>



【各位護老者記緊多微笑，亦多加關心身邊的長者，如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。】



收集會員使用Zoom資料庫

在疫情期間，知悉有不少會員學懂以 Zoom 進行視像小組/活動，

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。



衛生署講座_排便可以好輕鬆

由衛生署外展護士講解便秘的成因、影響及防治方法及腸癌的徵兆以便及早求醫。

日期：5月11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：如有興趣可即日起致電 2702 3434 登記，5月10日中午12時截止登記，職員會聯絡已登記的會員。

負責同事：勞勞 (註：如受疫情影響，將會取消有關活動。)



【會員個人資料定期更新】

溫馨提示：

如果你個人資料有更改，請務必致電中心通知中心職員

中心電話：2702 3434



居民狀況：獨居、子女共住...

經濟狀況：高額長生津、綜援...

緊急聯絡人資料

電話/地址...

會員續證
因受疫情影響，暫停至另行通知。



體適能知多 D

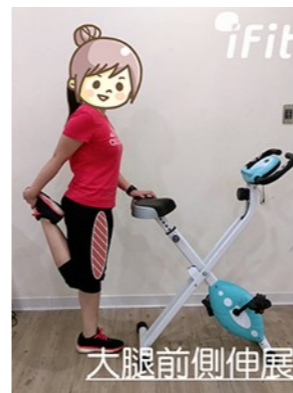


今期同大家講室內腳踏車訓練後的伸展。

室內腳踏車訓練後的伸展

★ 激烈騎乘後，記得充分伸展

許多人在家運動都會忽略事後伸展，其實善用腳踏車來輔助，就能順便伸展和舒緩肌肉！



大腿前側伸展

大腿前側

一手扶住腳踏車、一手抓同側腳背往後微拉，上半身與站立腳維持正直，就能拉到大腿前側。

大腿後側

單腳腳跟抬放到坐墊上，上半身向前傾（腳打直避免膝蓋彎曲）、雙手往腳尖延伸，站立腳站直，伸展大腿後側。



大腿後側伸展

臀部

單腳小腿外側橫放於坐墊上，上半身打直、站立腳需站直並稍微前傾。身體慢慢前傾，感覺拉到屁股的肌肉。
(這個動作需注意腳踏車是否穩固、不會滑動啣！)



臀部伸展

小腿

單腳腳掌沿著腳踏車底部踩，膝蓋保持伸直，另一腳腳尖微微墊起，讓身體重心往前，伸展小腿後側，上半身保持正直。



小腿伸展

《同大家講解進行室內單車後的伸展，大家做完運動後記得要做伸展呀！》

*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。

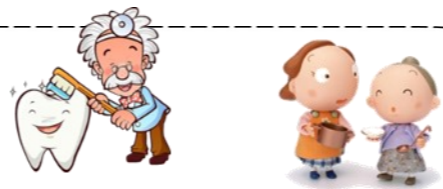
星期一	星期二	星期三
2/5	3/5	4/5
公眾假期	10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段	10:00 電競隊 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段
9/5	10/5	11/5
公眾假期	10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 小丑聚會 02:00 攝影小組	10:15 衛生署講座 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段
16/5	17/5	18/5
10:00 語文班 02:00 桌球樂 A 03:00 桌球樂 B	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段	10:00 電競隊 02:30 政義耆談
23/5	24/5	25/5
10:00 語文班 02:00 桌球樂 A 03:00 桌球樂 B	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:00 小丑聚會	10:00 月聚天 02:00 中心委員會
30/5	31/5	
10:00 語文班 02:00 桌球樂 A 03:00 桌球樂 B	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:00 血壓小組	

星期四	星期五	星期六
5/5	6/5	7/5
10:00 智樂小組 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段	10:00 智樂小組 02:00 飛鏢同學會 A 03:00 飛鏢同學會 B	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段
12/5	13/5	14/5
10:00 智樂小組 10:00 e 體健簡介會 02:30 有品蟲蟲	10:00 智樂小組 02:00 飛鏢同學會 A 03:00 飛鏢同學會 B	10:00 玩具圖書館 02:30 NC 支援_手工
19/5	20/5	21/5
02:00 芳療大使組會	10:00 智樂小組 02:00 飛鏢同學會 A 03:00 飛鏢同學會 B	10:00 玩具圖書館 02:00 退休前計劃_ 夫妻關係
26/5	27/5	28/5
10:00 智樂小組 02:30 智健耆兵義工組	10:00 智樂小組 02:00 飛鏢同學會 A 03:00 飛鏢同學會 B	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段
<p>註:1. 以上安排只適用於疫情穩定後的狀況。 2. 如受疫情影響，班組活動將會暫停或延期，請留意中心通知。</p>		

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：

1. 關愛基金「長者牙科服務資助」項目
2. 有機上網基層長者上網服務優惠計劃

註：因受疫情影響，現先作登記，待疫情穩定後再致電申請者預約辦理相關手續。



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。

桌球及米蘭牌借用時段

日期：5月3、4、5、7、10、11、17、28日
(星期二、三、四、六)
時間：上午10時至12時
下午2時至4時
內容：借用桌球及米蘭牌於時段內使用，桌球每節上限4人，米蘭牌每節上限8人，一節一小時，有興趣可向郭生登記。
對象：只限金咭會員
負責同事：林生、郭生

電競隊

日期：5月4、18日(星期三)
時間：上午10時至11時
內容：讓參加者學習玩電動遊戲，體驗團體合作。
對象：只限電競隊成員
負責同事：林生、郭生

智樂小組

日期：5月5、6、12、13、20、26、27日
(星期四、五)
時間：上午10時至11時
內容：與組員一同學習智樂遊戲
對象：只限小組組員
負責同事：林生、郭生

飛鏢同學會 A、B

日期：5月6、13、20、27日(星期五)
時間：【A班】下午2時至3時
【B班】下午3時至4時
內容：練習飛鏢技巧
對象：只限飛鏢同學會組員
負責同事：林生、全姑娘、郭生

玩具圖書館

日期：5月7、14、21、28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：只限已預先登記的參加者
負責同事：林生、郭生

耆暉小丑

日期：5月10、24日(星期二)
時間：下午2時至4時
內容：教授小丑技能
對象：只限耆暉小丑組員
負責同事：林生、郭生

攝影小組

日期：5月10日(星期二)
時間：下午2時至3時
內容：教授攝影技巧
對象：只限已登記攝影組組員
負責同事：全姑娘、車姑娘

e 体健推廣日

日期：5月12日(星期四)
時間：上午10時至11時
內容：教授e 体健設施使用方法及登記
對象：只限已登記中心會員
負責同事：黃姑娘

註:1. 以上安排只適用於疫情穩定後的狀況。

2. 如受疫情影響，班組活動將會暫停或延期，請留意中心通知。

有品蟲蟲

日期：5月12日(星期四)
時間：下午2時30分至4時
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

NC 支援_手工

日期：5月14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：謝姑娘、勞勞

語文班

日期：5月16、23、30日(星期一)
時間：上午10時至11時
內容：學習中文和英文
對象：只限語文班組員
負責同事：勞勞

桌球樂 A、B

日期：5月16、23、30日(星期一)
時間：下午2時至3時(A組)
下午3時至4時(B組)
內容：學習及練習桌球
對象：只限已預先登記的參加者
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：5月17、24、31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：勞勞

芳療大使聚會

日期：5月19日(星期四)
時間：下午2時至3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：勞勞

政義耆談

日期：5月18日(星期三)
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：只限政義耆談組員
負責同事：江生

退休前計劃_夫婦關係

日期：5月21日(星期六)
時間：下午2時至3時
內容：分享退休夫婦的相處之道
對象：只限55-59歲將退休或剛退休人士
負責同事：車姑娘

5月月聚天

日期：5月25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：5月25日(星期三)
時間：下午2時至2時30分
內容：與組員共商及增善服務
對象：只限中心委員會組員
負責同事：鄭姑娘

註:1. 以上安排只適用於疫情穩定後的狀況。

2. 如受疫情影響，班組活動將會暫停或延期，請留意中心通知。

智健耆兵義工組

日期：5月26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、郭生

血壓小組

日期：5月31日(星期二)
 時間：下午2時至3時
 內容：教授血壓小知識
 對象：只限血壓小組組員
 負責同事：黃姑娘

註：1. 以上安排只適用於疫情穩定後的狀況。
 2. 如受疫情影響，班組活動將會暫停或延期，請留意中心通知。

提提你：每月壽星 溫馨獻禮

因疫情關係，中心現暫停領取生日禮物，直至另行通知。



飯堂購票程序

有興趣購買飯票的金咭會員，請參考中心海報，並於截止日期前遞交飯票。

飯堂餐膳領取時間

~ 早上11時45分



社區飯堂服務計劃

時間	款式	取餐日期
清翠素食 (有時限計劃)	素菜、湯水、 水果及白飯	星期三、五
凍餐	速凍饅	星期一、四

「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。



因疫情關係，為配合政府「避免大量服務使用者相互接觸及感染」的抗疫策略，中心e休健服務只能接受預約及有職員操作下才能使用設備。(註：如受疫情影響，將會暫停使用。)

時段為20分鐘一節，每次使用後中心會即時清潔及消毒，讓下位使用者可以安心使用。如需使用敬請與中心職員預約。



預約「玩具圖書館」活動

因疫情關係，為配合政府「避免大量服務使用者相互接觸及感染」的抗疫策略，中心玩具圖書館活動現只能接受預約參與。玩具每次使用後中心會即時清潔及消毒，讓下位使用者可以安心使用。

日期：5月7、14、21、28日(星期六)

時間：上午10時至11時正

地點：本中心

名額：每節12人

報名：5月5日下午2時正截止，如每節人數超過12人，將於5月5日下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。
 (註：如受疫情影響，將會取消有關活動。)

【如有興趣參與，可與中心職員林生/郭生報名】



消費券 2022

八達通卡

- 發放總額10,000元的消費券
- 已成功登記2021年消費券計劃的市民，市民毋須再次登記
- 已成功登記2021年消費券計劃的市民，會在2022年4月7日，當日收到手機短訊

第一階段\$5000

第一期

4月7日-12月31日

可領4,000元

由於八達通卡有儲值限額（現時一般為3,000元），要分開多次拍卡領取。

第二期

最早在6月16日

需要消費\$4000，才可取\$1000。

在六月前達標，便可在6月16號取。

在七月前達標，便可在7月16號取。如此類推

最遲在11月前完成。

第二階段 \$5000

預計會在年中推出，詳情會於稍後公布。

領取消費券地方

- 港鐵站
- 7-Eleven、OK便利店和惠康超級市場的所有分店

八達通卡已失效或遺失等的處理

- 透過指定網站更改八達通卡領取新一輪消費券
<https://eform.consumptionvoucher.gov.hk/update/zh-HK/ewallet-id>
- 致電八達通熱線2969 5500辦理更改手續

*資料來源:政府消費券計劃官網

<https://www.consumptionvoucher.gov.hk/tc/newround.html>



電子針卡加入安心出行

注意事項

- 1.需要更新安心出行最新版本
- 2.手機需要設置解鎖密碼



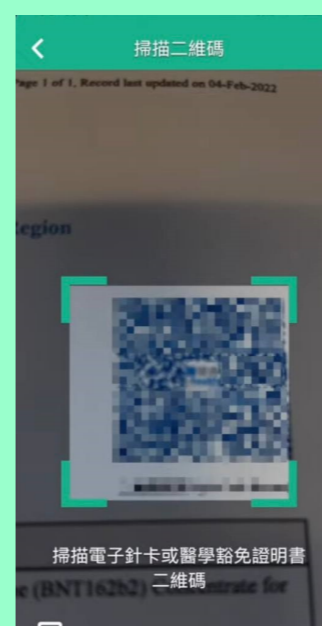
1.打開「安心出行」介面向左掃



2.點選「電子疫苗接種及檢測紀錄」



3.點選「電子針卡/豁免接種疫苗證明書」



4.掃描疫苗接種紀錄紙本左下角二維碼



5.成功，電子針卡已儲存在安心出行



6.有需要展示電子針卡時，在介面右下角點選「電子針卡」即可