



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	⊥3	✓	✓	X
 黑色暴雨 / 8 號風球或以上	▽8	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](mailto: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、不會滑動唷！)



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！》

資料來源：<https://www.i-fit.com.tw/context/1643.html> ifit 愛瘦身

\*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。

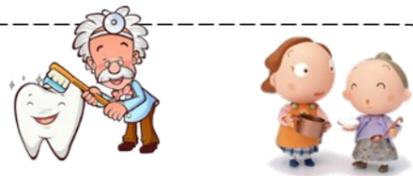
星期一	星期二	星期三
2/5	3/5	4/5
<b>公眾假期</b>	10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段	10:00 電競隊 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段
9/5	10/5	11/5
<b>公眾假期</b>	10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 小丑聚會 02:00 攝影小組	10:15 衛生署講座 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段
16/5	17/5	18/5
10:00 語文班 02:00 桌球樂 A 03:00 桌球樂 B	09:15 體適能舞蹈班 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>



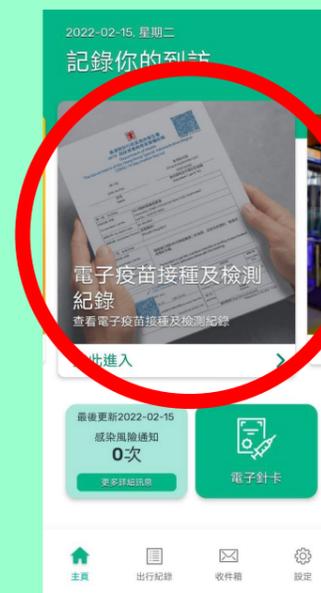
## 電子針卡加入安心出行

### 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