



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，如有疑问請致電中心查詢。

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 標準 16 『服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。』

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

世界環境日

《我們的地球，我們的健康》

在疫情、地球嚴重污染、癌症、哮喘、心臟病等疾病日益增多的情況下，世衛組織在 2022 年的世界衛生日，將使全球注重於保持人類和地球健康所需的迫切行動，並推動一場運動，創建以福祉為重點的社會。

據世衛組織估計，全世界每年有 1300 多萬人死於可避免的環境原因。其中包括氣候危機，即人類面臨的最大健康威脅。氣候危機也是一場健康危機。

我們的政治、社會和商業決策正在推動氣候和健康危機。主要由於使用化石燃料，99% 的人呼吸著不健康的空氣。在一個不斷變暖的世界中，蚊子比以往任何時候都以更快的速度在更大的範圍中傳播疾病。極端天氣事件、土地退化和缺水正在使人們流離失所，並影響他們的健康。污染和塑料出現在最深的海底和最高的山上，並已進入我們的食物鏈。生產精加工、不健康食品和飲料的系統正在推動一波肥胖浪潮，使癌症和心臟病增多，同時還產生全球溫室氣體排放量的三分之一。

雖然 2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 向我們展示了科學的治癒力量，但也凸顯了我們世界中的不平等現象。疫情暴露了社會各個領域的弱點，並強調了建立可持續的“注重福祉的社會”的緊迫性，這種社會致力於在不打破生態極限的情況下實現當前和子孫後代的公平健康。目前的經濟架構導致收入、財富和權力分配不均，太多人仍然生活在貧困和不穩定之中。注重福祉的經濟以人類福祉、公平性和生態可持續性為目標。這些目標可以轉化為長期投資、注重福祉的預算、社會保護、法律和財政戰略。要打破對地球和人類健康造成破壞的這些惡性循環，就需要支持和激勵立法行動、企業改革和個人做出健康的選擇。

【護老者的啟示】提到環境，其實驚蟄過後，天氣回暖，昆蟲開始活躍起來。當中部分昆蟲會影響到長者的健康。例如，蚊、蟲等。提醒各位護老者，如有需要可聯絡中心借用塵蟎機，定期協助長者處理床褥上的衛生。

資料來源：「世界衛生組織」→「世界環境日」→「2022 年世界環境日」
網址：<https://www.who.int/zh/campaigns/world-health-day/2022>

【各位護老者記緊關注個人健康，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_長者常見眼疾及護眼之道

由衛生署外展護士講解長者常見眼睛的毛病，例如:老花、眼乾、淚溢、異物入眼、眼挑針、紅眼症和處理方法及眼睛出現毛病時的徵兆及護眼之道。

日期：6月15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，6月14日中午12時截止登記，將於6月14日下午抽籤，職員會聯絡已登記的會員。

負責同事：勞勞



【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

如老友記會員證上顯示有效期為6月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。



體適能知多D

今期要考下大家對有氧運動的小認識先？

大家對有氧運動有無小小認識呢？

考考你

- 請問下列何者「不是」選擇有氧運動的原則？
 - 強度越高越好
 - 容易做、易養成習慣！
 - 能持續半小時以上
- 以下關於「有氧運動」的瘦身效果，何者正確？
 - 全身都會瘦(只是順序不同)
 - 只會瘦到運動部位



答案係。。。

1. 【A 強度越高越好】

「有氧運動」的強度，應根據自己的需求作調整，並非強度越高越好喔~ 建議在心肺耐力有一定基礎後，再循序漸進地增加強度或拉長時間，比較不會造成運動傷害。

2. 【A 全身都會瘦(只是順序不同)】

有氧運動可有效幫助「全身性消脂」，但消脂部位的先後順序仍取決於個人體質呀！

《今次問題應該難唔到大家！下期同大家講下不同時間運動都有不同？》

資料來源：

問題一：<https://www.i-fit.com.tw/context/358.html>

問題二：<https://www.i-fit.com.tw/context/1005.html>

*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
		1/6
		10:00 電競隊 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段
6/6	7/6	8/6
10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂 A 03:00 桌球樂 B	10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 小丑聚會	09:30 耆樂影院
13/6	14/6	15/6
10:00 語文班 02:00 桌球樂 A 03:00 桌球樂 B	10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 攝影小組	10:15 衛生署講座 02:00 e 體健簡介會
20/6	21/6	22/6
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 電競隊 02:00 血壓小組
27/6	28/6	29/6
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 芳療大使組會	10:00 月聚天 02:00 中心委員會 03:00 政義耆談

星期四	星期五	星期六
2/6	3/6	4/6
10:00 智樂小組 02:00 端午節活動	公眾假期	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段
9/6	10/6	11/6
10:00 智樂小組 02:00 雙親節活動 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
16/6	17/6	18/6
10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 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 退休前計劃_ 夫妻關係 02:30 NC 支援_穴位
23/6	24/6	25/6
10:00 智樂小組 02:00 舞動鏡子練習	10:00 智樂小組 02:00 飛鏢同學會 A 03:00 飛鏢同學會 B	09:30 耆樂影院
30/6	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。	
10:00 智樂小組 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段		

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



提提你:每月壽星_溫馨獻禮

5 月份壽星，請於 6 月 10 日之前帶同會員證到中心領取生日禮物，逾期作自動放棄論。會員可自行到取或請親友代領，但必須帶同有效會員證。

電競隊

日期：6月1、22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

桌球及米蘭牌借用時段

日期：6月1、4、6、7、14、16、30日
 (星期一、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

智樂小組

日期：6月2、9、10、17、23、24、30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

玩具圖書館

日期：6月4、11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

桌球樂 A、B

日期：6月6、13、20、27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

耆暉小丑

日期：6月7、21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

有品蟲蟲

日期：6月9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

飛鏢同學會 A、B

日期：6月10、17、24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、郭生

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。

NC 支援小組

日期：6月11日(星期六)_手工
 6月18日(星期六)_穴位
 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：6月13、20、27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

攝影小組

日期：6月14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：6月15日(星期三)
 時間：下午2時至3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

智健耆兵義工組

日期：6月16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

退休前計劃_夫婦關係

日期：6月18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

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：6月21、28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

血壓小組

日期：6月22日(星期三)
 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

芳療大使聚會

日期：6月28日(星期二)
 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

6月月聚天

日期：6月29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

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。

中心委員會

日期：6月29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

政義耆談

日期：6月29日(星期三)
 時間：下午3時至4時
 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

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。

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体健服務只能接受預約及有職員操作下才能使用設備。

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：6月4、11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：6月1日下午2時正截止，如每節人數超過12人，將於6月1日下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

【如有興趣參與，可與中心職員林生/郭生報名】



端午節活動

透過製作小手工一同慶祝端午節。

日期：6月2日(星期四)

時間：下午2時至3時

地點：本中心

名額：15人

報名方法：即日起至6月1日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於6月1日下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

負責職員:勞勞



雙親節活動

透過製作小手工向父母親表達心意。

日期：6月9日(星期四)

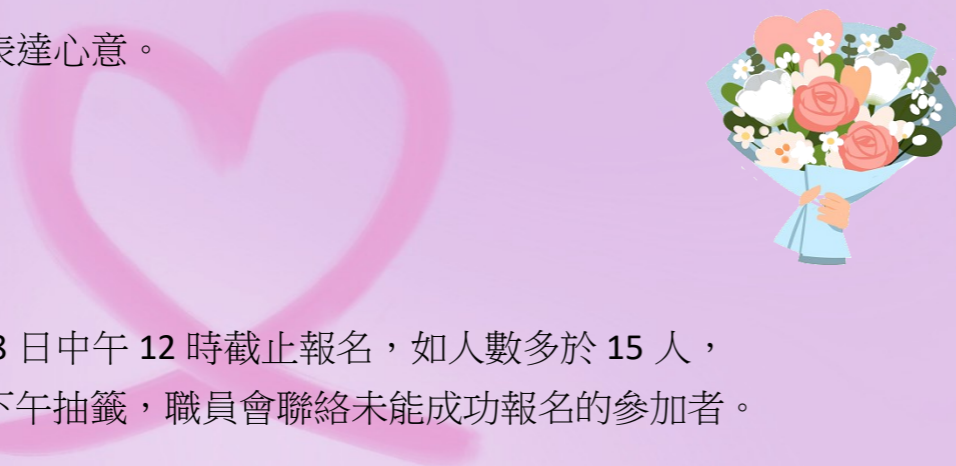
時間：下午2時至3時

地點：本中心

名額：15人

報名方法：即日起至6月8日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於6月8日下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

負責職員:勞勞



樂悠咭

1. 65歲或以上人士須依照上述申請時間表向八達通卡有限公司遞交申請。
2. 政府將稍後公布取消長者八達通卡及個人八達通卡享用二元乘車優惠的日期，現有不記名租用版長者八達通卡或個人八達通將不能享用二元優惠計劃。
3. 未來3個月內滿60歲的合資格人士可申請樂悠咭。如申請人在申請日起計的未來3個月內未滿60歲，本公司將不受理有關申請，申請人須按時重新遞交申請表。
4. 申請完成後，八達通卡有限公司將陸續寄出樂悠咭，並以手機短訊形式通知申請人留意收取。如申請人在收到有關短訊後10日或在完成申請後四星期仍未收到樂悠咭，請致電樂悠咭申請服務熱線3147 1388直接與職員聯絡。

申請日期	出生年份
2022年6月1日至30日	1956
2022年7月1日至31日	1955
2022年8月1日至31日	1954
2022年9月1日至30日	1953
2022年10月1日至31日	1952
2022年11月1日至30日	1951
2022年12月1日至31日	1950

長者快樂故事

在現時第五波疫情下，我常常提醒自己要少出門、不聚會、在家多想些愉快開心的事。在保良局黃祐祥紀念耆暉中心的活動中，的確有很多很多開心的事，收益良多。

其中最令我難忘高興的是那次和中心的老友記一起去樟木頭老人度假中心參加的「健腦運動會」，那次參加比賽的團體很多比賽項目也不少：有乒乓球入網比賽，門球過障礙物比賽、小球投籃比賽等等。

經過大家拼搏，在和眾多參賽團體的競逐中，我們黃祐祥中心贏得了團體冠軍，當讓我和另一位老友記上台代表中心領獎，我們倆人手捧著金光燦爛的獎杯時，真是開心極了，充滿自豪。順便說一句：這次比賽我個人也獲得兩金兩銀四塊獎牌。至今我進入中心，有時還會睇吓這個金色的團體冠軍獎杯呢！

現時疫情尚未過去，中心的全體職工依然堅守崗位為我們服務，我們由衷地感謝他們。

讓我們一起以運動員的「搏勁」，打勝這一場疫戰吧！

王江崎
中心會員

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。