



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 『服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的標準 1 形式，隨時讓公眾索取。』

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

世界過敏性疾病日

世界過敏組織（WAO）和世界衛生組織（WHO）將每年 7 月 8 日訂為世界過敏性疾病日。為了提醒民眾對過敏性疾病的重視與預防，衛生福利部國民健康署特別教學，讓患有氣喘疾病的民眾，三招內有效控制氣喘。

三個方法有效控制氣喘：

遠離過敏源，維持環境清潔：由於塵蟎為一般家庭最常見的過敏原，且塵蟎常生長於枕頭、棉被、床墊、絨毛玩具中，為預防及控制氣喘，定期清潔家居環境，每一至兩週用熱水清洗寢具並曝曬於陽光底下，不堆放絨毛玩具或擺放地毯，防範塵蟎的生長。

拒絕週遭煙害：引發氣喘的因素包含吸入過敏原、香水、灰塵等刺激性物質，吸煙產生的煙霧對於氣喘病患而言也是刺激性物質，當吸入煙霧就非常有可能引發氣喘，因此當氣喘病患周遭親人有吸煙習慣時，應勸告當事人以免引發病患氣喘的可能。

外出戴口罩：病人對空氣中的污染物質，如氮氧化物(一氧化氮及二氧化氮)、硫氧化物、臭氧及粒狀物質的變化是較為敏感的，因此外出時應戴口罩，可避免吸入空氣中的粒狀污染物質，也避免進入冷氣房因內外溫差大，吸入大量乾冷空氣，導致水分從呼吸道流失進而刺激呼吸道，引發氣喘。

【護老者的啟示】提到環境，大家應該要定期清潔個人用品，以免接觸過多過敏源。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：「7 月 8 日世界過敏性疾病日！國健署親授 3 招控制氣喘」

網址：<https://newtalk.tw/news/view/2021-07-08/600941>

【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_正視肩膊痛

由衛生署外展護士講解肩部的護理及減低關節僵硬的方法及示範肩部運動及找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導。

日期：7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7月19日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於7月19日下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

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7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

今期同大家講下不同時間運動會有什麼不同？

大家對有氧運動有無小小認識呢？



有些人習慣晨泳或晨跑，有人則是喜歡下班後去健身房，運動時間不同，會有什麼影響嗎？

其實運動時間可是大有學問的呢！依據一天中身體狀態的不同，採取不一樣的策略，確實會讓運動更有效率唷！

早上運動

一早起床，因為身體還沒完全被喚醒，而且又是空腹的狀態，比較適合做「低強度」運動，像是：瑜伽、慢跑、健走...不過要注意早晨的氣溫和身體體溫都較低，做足動態暖身非常重要！

運動前建議先吃些醣類來墊胃，像是一根香蕉、一片吐司，就能避免血糖過低造成頭暈目眩，或是影響到運動效果。

中午運動

中午吃飽後，會建議至少等30分鐘~1小時再從事「輕度運動」，才不會讓腸胃消化不良。例如人們常說飯後散步，可不是吃完飯立刻進行，稍等半小時會比較恰當。

「中、高強度」的有氧運動，至少要等到飯後1~2小時再做，更要視個人狀況、室外溫度是否太高，去做強度的調整。

下午或晚上運動

傍晚(約16~19點)是運動的黃金時間，此時的體能會比早上、中午來得好，因為體溫較高、肌肉彈性也比較好，最適合「高強度的訓練」，像是：重訓、高強度間歇、有氧舞蹈...

如果是晚上(大約20~22點)運動，則可以安排「中強度的有氧訓練」，像是：跑步、游泳。但記得運動強度和時間別拉得太強、太長，因為已經接近睡眠時間，太過激烈或時間太晚，反而會讓身體過於亢奮而睡不著唷！

《慎選運動的時間，大家是不是學到了呢？根據生活習慣去安排適合自己的運動，就能事半功倍！》

資料來源：ifit 愛瘦身

<https://www.i-fit.com.tw/context/1728.html>

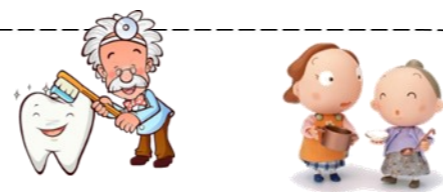
*只顯示活動「開始時間」及「簡稱」，如有需要，請閱通訊或海報內容。

星期一	星期二	星期三
4/7	5/7	6/7
10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 10:00 語文班 02:00 桌球樂 A 03:00 桌球樂 B	09:30 } 10:15 } 體溫的重要性 11:00 } 講座 02:00 } 02:45 }	09:30 } 10:15 } 體溫的重要性 02:00 } 講座 02:45 } 03:30 }
11/7	12/7	13/7
10:00 語文班 02:00 桌球樂 A 03:00 桌球樂 B	10:00 芳療大使組會 02:00 攝影小組	02:30 不「疫」樂乎
18/7	19/7	20/7
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 10:15 衛生署講座 02:00 血壓小組
25/7	26/7	27/7
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 4-6 月左鄰右里聚會	10:00 月聚天 10:00 電競隊 02:00 中心委員會

星期四	星期五	星期六
	1/7	2/7
	公眾假期	10:00 玩具圖書館 10:00 伴你同行 11:00 「智」叻係你
7/7	8/7	9/7
10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:30 伸展運動郁多 D 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 10:00 伴你同行 11:00 「智」叻係你
14/7	15/7	16/7
09:30 耆樂影院 02:30 不「疫」樂乎	10:00 DSE 活動 02:00 飛鏢同學會 A 03:00 飛鏢同學會 B	10:00 玩具圖書館 10:00 e 體健簡介會 10:00 伴你同行 11:00 「智」叻係你
21/7	22/7	23/7
10:00 不「疫」樂乎 02:00 政義耆談	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 10:00 伴你同行 11:00 「智」叻係你 02:00 NC 支援小組_手工
28/7	29/7	30/7
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 玩具圖書館 10:00 伴你同行 11:00 「智」叻係你

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

6 月份壽星，請於 7 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。

玩具圖書館

日期：7月2、9、16、23、30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

桌球及米蘭牌借用時段

日期：7月4、7、28日(星期一、四)
時間：上午10時至12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

語文班

日期：7月4、11、18、25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：7月4、11、18、25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

伸展活動郁多 D

日期：7月7日(星期四)
時間：下午2時30分至3時30分
內容：透過伸展運動舒緩及預防痛症問題
對象：只限已報名的參加者
負責同事：勞勞

有品蟲蟲

日期：7月7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

智樂小組

日期：7月8、22、29日(星期五)
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：7月8、15、22、29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。

芳療大使聚會

日期：7月12日(星期二)
時間：上午10時至11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

攝影小組

日期：7月12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：7月16日(星期三)
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

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：7月19、26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

耆暉小丑

日期：7月19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

電競隊

日期：7月20、27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

血壓小組

日期：7月20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

政義耆談

日期：7月21日(星期四)
時間：下午2時至3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

NC 支援小組

日期：7月23日(星期六)
時間：下午2時至3時
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：勞勞

4-6 月左鄰右里聚會

日期：7月26日(星期二)
時間：下午2時至3時30分
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4-5月登記的有效義工
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。

7月月聚天

中心委員會

日期：7月27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

日期：7月27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

智健耆兵義工組

日期：7月28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

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：7月2、9、16、23、30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30日下午2時正截止，如每節人數超過12人，將於6月30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】



【重新整理本中心「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。

因應上述名單已沿用多年，為了配合「服務對象要求」及促使更多合資格長者加入名單，現邀請符合資格的長者會員登記(舊有名單上的長者亦需要重新確認作出登記)

服務對象要求：(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。

備註：1. 每次的受惠名額如超出人數，將會以抽籤形式進行。

2. 本名單持續登記，如有疑問歡迎向中心查詢。



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 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

中心新面孔

大家好呀~我係新黎嘅實習社工-雅培呀!「美國雅培」奶粉個「雅培」呢，希望咁樣大家會容易記得我啦!黎緊兩個月請多多指教~雖然大家都戴住個口罩，但都希望見到大家嘅眼睛係笑緊嘅~希望疫情快快過，大家可以用「真面目」相見啦~(劉雅培)

你哋好啊!我係新黎嘅實習社工學生，大家可以叫我啊欣。嚟緊我會係 6 月到 8 月係中心入面服務大家，希望可以盡自己能力幫到大家。好開心可以同大家見面，大家見到我可以同我打招呼。歡迎大家同我分享下屬於你地既小故事比我聽，我好樂意聆聽噃!之後如有不足，希望大家可以多多包容。最後，疫情下大家都要保持心境開朗!(戴穎欣)

~告別~郭兆麟

一年容易又中秋，但呢一年唔容易過。喺疫情下同大家相識，疫情下同大家告別，係我來得快去得快?定係疫情留得耐?經歷呢一年，明白凡事無必然，珍惜能相處嘅時間!我諗現在係合適嘅時候離開。未見過大家廬山真面目，確實喺有些遺憾，唯有留在不久再見。再見!

伸展運動郁多 D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。

日期：7 月 7 日 (星期四)

時間：下午 2 時 30 分至 3 時 30 分

地點：本中心

名額：8 人

報名方法：即日起至 7 月 5 日中午 12 時截止報名，如人數多於 8 人，將於 7 月 5 日下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

備註：1. 參加者請自備大毛巾及洗面巾各一條。

2. 參加者有需要除鞋坐瑜珈墊進行運動。 負責同事：勞勞



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。