



| 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 標準 2 『服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。』

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

預防中暑



人在酷熱的環境體溫上升，身體便會自由調節來降溫，例如增加排汗和呼吸次數。但是，當環境溫度太高，生理調節不能有效控制體溫時，使會出現中暑的症狀，因此我們要做好預防措施，避免因中暑而感到不適。

預防措施：

- 穿着淺色、寬鬆及通爽的衣服，減少吸熱，方便排汗及散熱
- 避免做劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動，高溫、出汗及疲乏均會增加身體的負荷
- 帶備並補充足夠的水
- 戶外活動宜安排在早上或下午較後時間進行
- 在室內應盡量打開窗戶，利用風扇或冷氣保持通爽涼快
- 減少陽光直接照射皮膚或眼睛
- 穿着長袖的寬鬆衣物
- 戴闊邊帽或撐傘
- 選擇有遮蔭的地方，或戴上能阻隔紫外線的太陽眼鏡
- 塗上防曬係數為 15 或以上的廣譜防曬液，並在游泳、流汗或以毛巾抹身後再次塗上
- 使用含避蚊胺的昆蟲驅避劑預防蚊傳疾病時，應先塗上防曬霜，然後再塗上昆蟲驅避劑

若出現頭暈、頭痛、噁心、氣促、神志不清等病徵，應立刻休息和求助，並盡快求醫。

【護老者的啟示】提到環境，大家應該要保持環境通風，以免令環境溫度過高，因而中暑不適。提醒各位護老者，留意身邊長者的身體狀況，如感到不適應盡快求醫。



資料來源：「香港政府一站通」→「天氣酷熱市民應預防中暑」

網址：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202206/26/P2022062600164.htm>

【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。】

離別感言

大家好!我係實習社工阿欣。眨下眼兩個月已經過去,明明啱啱先同各位講你好,轉眼間就同大家講再見。感恩呢兩個月有大家陪我傾計,分享你哋嘅故事俾我聽,都好開心大家鍾意我舉行嘅活動。

願大家能常掛笑臉,心境保持開朗,身體健康!有緣再見!

(實習社工 戴穎欣)

大家好!我係雅培呀!話咁快又到咗8月,我地8月8日就完實習,好唔捨得大家……我會記住大家對我地嘅疼愛照顧,祝各位身體健康,成日都咁好笑容!

(實習社工 劉雅培)

保良局賣旗日

一年一度保良局賣旗日將於 **2022年8月17日** 到啦!係 **8月17日**!記得係 **8月17日** 呀!重要的事情要講3次!

當日賣旗嘅善款會用於保良局各慈善服務籌募經費,支援基層及弱勢社群。上午時段香港、九龍、新界都會有義工協助賣旗,翠林邨範圍內更會有義工協助賣旗,中心亦設有旗紙供會員到中心捐款。

【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8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

今期同大家講下多走一點路,對健康有什麼幫助?

多走一點路,對體態健康真的有幫助!



「如果能騎車或坐車,我一點也不想走路啊...」你是不是只愛坐著不愛走路呢?現在可要好好戒掉這個壞習慣啦!

根據研究指出,相同體型下,每天走一萬步以上的人比起活動量沒那麼多的人,體脂肪跟血壓都會比較低呢!

數據指出,大多數人每天只會走3000到6000步;每天走路步數低於3000步的人,BMI也多趨向肥胖等級,而大於9000步的人則多分布於正常體重。因為日行一萬步相當於消耗300到400大卡,每天累積下來,身體不知不覺中就會燃燒許多熱量。

《下期同大家講下每日步數相等於身體活動量級數。》

資料來源: ifit 愛瘦身 <https://www.i-fit.com.tw/context/1645.html>

【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。

為了配合「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(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。

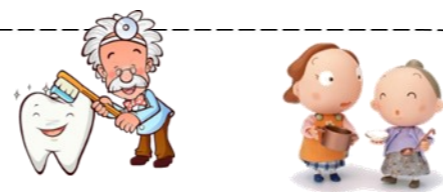
*只顯示活動「開始時間」及「簡稱」，如有需要，請閱通訊或海報內容。

| 星期一 | 星期二 | 星期三 |
|--|---|--|
| 1/8 | 2/8 | 3/8 |
| 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 米蘭牌借用時段 03:30 智「Smart」外展 義工訓練 |
| 8/8 | 9/8 | 10/8 |
| 10:00 語文班 02:00 桌球樂 A 03:00 桌球樂 B | 10:00 利是封製作-燈籠 02:00 攝影小組 | 10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 03:30 智「Smart」外展 義工訓練 |
| 15/8 | 16/8 | 17/8 |
| 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 02:00 小丑聚會 | 10:15 衛生署講座 02:30 有品蟲蟲 03:30 智「Smart」外展 義工訓練 |
| 22/8 | 23/8 | 24/8 |
| 10:00 語文班 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段 | 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 | 12:30 有品蟲蟲義工服務 02:00 退休前規劃_ 經濟規劃 03:30 智「Smart」外展 義工訓練 |
| 29/8 | 30/8 | 31/8 |
| 10:00 語文班 02:00 桌球樂 A 03:00 桌球樂 B | 10:30 認識長者社區 照顧服務券 02:00 米蘭牌借用時段 | 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 |
|---|--|---|
| 4/8 | 5/8 | 6/8 |
| 10:00 米蘭牌借用時段 02:00 有品蟲蟲 02:30 伸展運動郁多 D | 10:00 米蘭牌借用時段 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 |
| 11/8 | 12/8 | 13/8 |
| 10:00 米蘭牌借用時段 02:30 血壓小組 | 10:00 米蘭牌借用時段 02:00 飛鏢同學會 A 03:00 飛鏢同學會 B | 10:00 玩具圖書館 10:30 親善大使聚會 02:00 NC 支援_穴位 |
| 18/8 | 19/8 | 20/8 |
| 10:00 品茗·樂 02:00 米蘭牌借用時段 | 12:00 小丑義工活動(戶外) 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 家中寶·樂活同行 02:00 NC 支援_手工 |
| 25/8 | 26/8 | 27/8 |
| 09:30 芳療大使聚會 10:00 芳療大使花語·樂 02:30 智健耆兵義工組 | 10:00 米蘭牌借用時段 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 |
| | | |
| | | |

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

7月份壽星，請於8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。

語文班

日期：8月1、8、15、22、29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：8月1、8、15、29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

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：8月2、23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：8月2、16日(星期二)
 時間：下午2時至4時
 日期：8月19日(星期五)_義工服務
 時間：中午12時至5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

智「Smart」外展義工訓練

日期：8月3、10、17、24日(星期三)
 時間：下午3時30分至4時30分
 內容：教授長者使用手機軟件及科技產品
 對象：只限已報名組員
 負責同事：江生

有品蟲蟲

日期：8月4日(星期四)、8月17日(星期三)
 時間：下午2時30分至4時
 日期：8月24日(星期三)_義工服務
 時間：下午12時30分至5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：8月5、12、19、26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、車姑娘

玩具圖書館

日期：8月6、13、20、27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

註:1. 以上安排只適用於疫情穩定的狀況。

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。

攝影小組

日期：8月9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

血壓小組

日期：8月11日(星期四)
 時間：下午2時30分至3時30分
 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

NC 支援小組

日期：8月13日(星期六)_穴位
 8月20日(星期六)_手工
 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：謝姑娘、勞勞

親善大使聚會

日期：8月13日(星期六)
 時間：下午2時至3時
 內容：傾談探訪技巧和分工
 對象：只限親善大使組員
 負責同事：鄭姑娘

家中寶·樂活同行

日期：8月20日(星期六)
 時間：上午10時至11時
 內容：學習照顧善忘或認知障礙症長者的技巧
 對象：護老者
 負責同事：林生
 備註：即日起至8月16日中午12時截止報名，如
 人數多於10人，將於8月16日下午抽籤，
 職員會聯絡未能成功報名的參加者。

退休前計劃_經濟規劃

日期：8月24日(星期三)
 時間：下午2時至3時
 內容：分享退休後的經濟規劃
 對象：只限55-59歲將退休或剛退休人士
 負責同事：江先生

芳療大使聚會

日期：8月25日(星期四)
 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

智健耆兵義工組

日期：8月25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

8月月聚天

日期：8月31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：8月31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。

政義耆談

日期：8月31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休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：8月6、13、20、27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：8月4日下午2時正截止，如每節人數超過12人，將於8月4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，可與中心職員林生報名】



2022 年保良局獎券設計

保良局獎券設計活動中，本中心亦有長者參與是次設計，分享作品如下：



會員:王江崎

因為「共融」想起香港人要團結，心要一致，手牽手共創美好的香港。



會員:周重輝

社會服務有如一輛列車，貫穿不同地區，接載不同階層人士，共同邁向新里程。

會員:曾憲韜

我的家_香港，回歸祖國二十五載，背向世界。社會繁榮。市花_洋紫荊，開得燦爛，長者的我，以獎券設計，表達內心的歡慶。



伸展運動郁多 D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。

日期：8月4日(星期四)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

名額：7人

報名方法：即日起至8月2日中午12時截止報名，如人數多於7人，將於

8月2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. 參加者有需要坐瑜珈墊進行運動。 負責同事：勞勞



快閃義工時段_利是封燈籠

透過招募義工學習製作利是封燈籠後，領取材料回家自行製作，完成後交中心。

日期：8月9日(星期二)

時間：上午10時至11時

地點：本中心_樂善軒

對象：只限中心義工

名額：8人

報名方法：即日起至8月8日中午12時截止報名，如人數多於8人，將於

8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

衛生署講座_如何處理焦慮

由衛生署外展護士講解過分焦慮的表現和不良後果及學習怎樣處理自己的焦慮及如何協助過分焦慮的長者。

日期：8月17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8月16日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於

8月16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

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。