



**專題月聚天 – 何去又何從**

當我們來到人生馬拉松的終點時，大家有沒有想過自己在世上的身體會如何安置呢？是化為骨灰或入土為安？是與花同眠還是散撒大海？世上有一部份人卻會選擇以自己的身體為他人延續生命，遺愛人間。但到底長者是否能夠進行器官捐贈或遺體捐贈呢？以下便為大家解答一些常見的問題。

- 1) **如果我登記成為器官捐贈者，萬一遇上意外，醫護人員一定會放棄搶救我。**  
絕對不會，拯救病人生命是每一位醫護人員的首要責任。醫護人員只會於病人證實死亡後才考慮其器官是否適合捐贈。
- 2) **我年紀已經這麼大，又有多種長期病患，器官或遺體捐出去亦沒有人要了。**  
器官捐贈並無硬性的年齡限制。一般而言，由初生至 75 歲的人士普遍適合捐贈器官；至於各種組織的捐贈方面，眼角膜為 80 歲以下，長骨由 16 至 60 歲，皮膚則無年齡限制。而器官及遺體捐贈前均會被醫學檢驗，只有曾患高危傳染病或被評為不合適才不能作出捐贈，捐贈者不必擔心自己器官或遺體的狀態是否適合捐贈。
- 3) **若我把器官或遺體捐出去，那便不能進行殯殮儀式了。**  
器官捐贈後醫護人員會妥善縫合切口，盡量不損外觀以進行喪禮儀式。而大學亦會待親屬辦妥一切禮儀才會把遺體送往醫學院，教學完結後亦會聯絡親屬以安排火化。  
「花開花謝終有時」，若大家願意在人生完結後繼續點亮他人的生命，可向衛生署或兩所大學作出登記，並記緊向家人說出你的意願。

資料來源：衛生署及無言老師網站

**【SQS「服務質素標準」話您知】**

**標準 14：私隱及保密**

☆ 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

**2 月份月會**

日期	時間	內容
1 月 28 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2 月份活動及售票
1 月 29 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
1 月 29 日(五) (第三場)	下午 2 時正	

**保良局莊啟程耆暉中心同工：**

洪佩華、陳穎然、楊敏慧、張駿成、翁偉承、鄺偉安、盧嘉英、  
王鎮海、廖雅芳、劉詠詩、鄭妙旋、鄭麗紅、劉麗君、譚美儀

地址：將軍澳貿泰路八號茵怡花園第一座平台一樓  
電話：2997 0206  
傳真：2997 0236  
電郵：vicwoodchong.nec@poleungkuk.org.hk  
保良局安老服務網：  
<http://elderly.poleungkuk.org.hk/tc/index.aspx>

**中心開放時間：**

星期一至五：上午 8 時 45 分至下午 5 時  
星期六：上午 9 時至下午 4 時  
星期日及公眾假期休息

**☆入會須知☆**

服務對象	年費	備註
金咭會員 - 60 歲或以上	\$21	請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，並請攜帶： 1. 身份證 2. 半身正面近照 1 張 3. 會員年費
銀咭會員 - 50-59 歲社區人士	\$50	
護老者會員 - 年滿 18 歲而需要照顧長者之人士	免費	




# 【收費活動】有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)

**1月開心下午茶** ACRS: 002340

日期 1月15日(星期五)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 由U3A委員製作腐竹白果薏米蛋花糖水，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。


名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人  
費用 會員\$6  
義工 李潔珠、麥倩嫻、林文女  
職員 陳穎然 姑娘  
備註 參加者請準時到達中心，活動開始30分鐘後將不會派發食物。



**冬季剪髮服務** ACRS: 002341

日期 1月22日(星期五)  
時間 下午2時至4時  
地點 本中心  
內容 由義工為會員提供剪髮服務。

名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人  
費用 會員\$10 / 非會員\$12  
義工 許淑庚、何聘堅  
職員 陳穎然 姑娘  
備註 參加者請先清理頭髮，才到中心理髮。

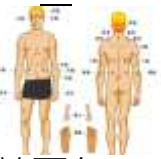


# 【收費班組】有興趣報名請 ✓ (歡迎新生報名)

**羅氏長者學苑\_穴位按摩教授**

日期 1月2至23日(逢星期六)  
時間 下午2時15分至3時45分  
地點 保良局羅氏基金中學  
堂數 4堂  
內容 教授參加者以穴位按摩促進身體健康。


名額 ①場 3人/②場 3人/③場 2人  
費用 會員\$10  
導師 潘淑娟(銀齡導師)  
職員 張駿成 先生  
備註 欲一同前往的參加者請於下午2時準時到達本中心，逾時不候。



**中國歷史班\_漢代篇** ACRS: 002508

日期 1月4、11及18日(逢星期一)  
時間 下午3時15分至4時30分  
地點 本中心  
堂數 3堂  
內容 講授及分析漢代歷史，促進參加者通史及分析能力。


名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人  
費用 會員\$10  
職員 張駿成 先生  
備註 1.課堂主要為理解及分析歷史為主。  
2.參加者需要有基礎中史知識，而每課堂亦有簡單家課需要完成。



**羅氏長者學苑\_百變扭波班**

日期 1月2至30日(逢星期六)  
時間 下午2時15分至3時45分  
地點 保良局羅氏基金中學  
堂數 5堂  
內容 由長者導師教授基本氣球製作技巧及卡通人物氣球製作方法。

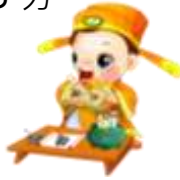
名額 ①場 4人/②場 4人/③場 4人  
費用 會員\$15  
導師 田家炳長幼天地銀齡導師  
職員 張駿成 先生  
備註 欲一同前往的參加者請於下午2時準時到達本中心，逾時不候。



**活學中文班** ACRS: 002586

日期 1月4日至3月21日(逢星期一)  
(8/2、15/2 暫停)  
時間 下午3時15分至4時15分  
地點 本中心  
堂數 10堂  
內容 教授中文課文及詞語。

名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人  
費用 會員\$50  
職員 王鎮海 先生



# 【收費班組】 有興趣報名請 ✓ (歡迎新生報名)

**冬季書法班** ACRS : 002370  
日期 1月5日至3月15日(逢星期二)  
(9/2 暫停)  
時間 上午9時30分至10時30分  
地點 本中心  
堂數 10堂  
內容 資深導師教授書法技巧。  
名額 ①場 1人/②場 1人/③場 1人  
費用 會員\$50  
導師 高麗明  
職員 王鎮海 先生



**運動健體班** ACRS : 002454  
日期 1月6日至2月3日(逢星期三)  
時間 下午2時至3時  
地點 本中心  
堂數 5堂  
內容 教授利用啞鈴進行健體運動。  
名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人  
費用 會員\$25  
職員 王鎮海 先生  
備註 參加者需能平穩站立及簽署同意書。



**冬季素描班** ACRS : 002371  
日期 1月5日至3月15日(逢星期二)  
(9/2 暫停)  
時間 上午10時30分至11時30分  
地點 本中心  
堂數 10堂  
內容 資深導師教授素描畫技巧。  
名額 ①場 1人/②場 1人/③場 1人  
費用 會員\$50  
導師 高麗明  
職員 王鎮海 先生  
備註 學員需自備畫紙、畫筆及顏料。



**耆甜睡小組** ACRS : 002507  
日期 1月7日至2月18日(逢星期四)  
(11/2 暫停)  
時間 下午1時至2時  
地點 本中心  
堂數 6堂  
內容 與參加者解決「原發性失眠」的情況。  
名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人  
費用 會員\$10  
職員 張駿成 先生  
備註 月會只做留名登記及初步甄別，職員會個別通知有關會員再作詳細評估。



**1月輕鬆拉筋班** ACRS : 002691  
日期 1月5日至1月26日(逢星期二)  
時間 中午12時45分至1時45分  
地點 本中心  
堂數 4堂  
內容 由體適能教練教導及練習肌肉鬆弛的方法，預防及舒緩抽筋的影響。  
名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人  
費用 會員\$20 / 非會員\$25  
導師 呂珍珍、梁靈鋒  
職員 翁偉承 先生  
備註 參加者需能平穩站立及簽署同意書。



**U3A 冬季粵曲卡拉 OK 班**  
日期 1月14日至3月24日(逢星期四)  
(21/1、11/2、25/2 暫停)  
時間 下午1時30分至3時 ACRS : 002660  
地點 本中心  
堂數 8堂  
內容 U3A 委員以卡拉 OK 方式教授粵曲。  
名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人  
費用 會員\$20 / 非會員\$25  
導師 左汝民、李少芳  
職員 陳穎然 姑娘



# 【收費班組】 有興趣報名請 ✓ (歡迎新生報名)



## U3A 冬季粵語唱歌班

日期 1月14日至3月24日(逢星期四)  
(21/1、11/2、25/2 暫停)  
時間 下午3時至4時30分 ACRS: 002661  
地點 本中心  
堂數 8堂  
內容 U3A 委員教授參加者唱粵語歌。  
名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人  
費用 會員\$20 / 非會員\$25  
導師 左汝民、李少芳  
職員 陳穎然 姑娘



## 羅氏長者學苑\_天然草本用品 DIY

日期 1月16至30日(逢星期六)  
時間 下午2時15分至3時45分  
地點 保良局羅氏基金中學  
堂數 3堂 ACRS: 002517  
內容 教授參加者製作天然草本用品。  
名額 ①場 3人/②場 3人/③場 2人  
費用 會員\$10  
導師 胡燕珊(銀齡導師)  
職員 張駿成 先生  
備註 欲一同前往的參加者請於下午2時準時到達本中心·逾時不候。



## 三中長者學苑\_夏威夷小結他班 2

ACRS: 002518

日期 1月23日至2月27日(逢星期六)(13/2 暫停)  
時間 上午10時至11時  
地點 香港道教聯合會圓玄學院第三中學  
堂數 5堂  
內容 教授基本彈奏技巧及彈奏一首歌曲。  
名額 ①場 3人/②場 3人/③場 2人  
費用 會員\$20  
職員 張駿成 先生  
備註 1. 曾參與夏威夷小結他班優先報名。  
2. 參加者需自備夏威夷小結他。  
3. 欲一同前往的參加者請於上午9時25分準時到達本中心·逾時不候。



# 【護老者專頁】 \*名額有限\*, 有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)



## 冬季保健按摩

ACRS: 002453

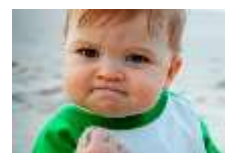
日期 1月6日至1月27日(逢星期三)  
時間 上午9時至12時45分(每節45分鐘)  
地點 本中心  
節數 5節  
內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。  
名額 ①場 1人/②場 1人/③場 1人  
費用 會員\$85/ 非會員\$95(每節)  
職員 劉詠詩 姑娘  
備註 1. 足底按摩參加者請在活動前  
先清潔腳部。  
2. 參加者必須購買整個月之節數·如有特別情況·請向劉姑娘查詢。



## 護老者歡樂聚會

ACRS: 002663

日期 1月7日(星期四)  
時間 下午3時至4時30分  
地點 本中心  
內容 護老者同路人一同以「完滿人生」為主題·分享各自的經歷·夢想及人生目標·規劃餘下護老旅程·舒緩護老壓力。  
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人(護老者優先)  
費用 會員\$10 / 非會員\$12  
職員 翁偉承 先生



# 護老·小城·大事

「生有時，死有時。」當家中長者步入晚年，甚或身患頑疾，來到人生的最後一程時，各位護老者又會如何與長者共同渡過呢？今期為大家介紹香港現有的寧養服務以讓大家能協助長者在人生終點時有更多的選擇。

「寧養服務」是為末期病者(如癌症、慢性呼吸道阻塞等)提供之照顧及支援服務，由一隊曾受特別訓練的專業人員包括醫護人員、社工、心理學家、治療師、神職人員及義工等，向病人及家屬提供身體護理、情緒和心靈輔導等全面照顧的服務。主要目的是令病者減輕痛楚和紓緩病徵，不會勉強搶救病人的生命，避免更多的不適或沒有質素的生命，讓病人在餘下的日子活得舒適和有尊嚴。

接受寧養服務並不等於「放棄生命」或「等死」，相反是尊重生命並視死亡為自然的過程，以提高病人在生時的生活質素為目標，並不會刻意完結病人的生命。寧養服務團隊為病者及家人提供家居寧養、住院服務、門診及日間寧養等服務，務求使病人能在生命的最後旅程，得到合適的專科醫護服務，活得舒適、安寧和有意義。

有意接受寧養服務的末期病人可向醫生諮詢及作出轉介，亦可直接向有相關服務之醫療機構提出申請，如有疑問或希望了解更多，歡迎隨時與中心社工翁偉承先生聯絡。

資料來源：善寧會《安然善別》小冊子

## 護老自修室

正所謂「活到老、學到老」，我們中心在新一年將會推出「護老自修室」，提供不同類型的書籍供護老者及會員參考及借閱，包括各種常見疾病知識、家居照顧技巧、護老心得分享、紓壓勵志及生死教育等，在每月月訊內亦會為大家推介「每月之書」，讓護老者及會員能因應自己的需要向中心職員索閱。

第一本向大家介紹的「每月之書」是香港聖公會福利協會出版的《足印相隨》，書中著有認知障礙症的基本介紹及其藥物與非藥物治療方法，當中更特別針對輕度認知障礙症之患者的常見自理問題，提供實用的小貼士，亦有以照顧者角度出發的照顧技巧及心聲分享，對需照顧輕度認知障礙症患者之護老者特別能引起共鳴。如有需要，歡迎大家向中心社工翁偉承先生查詢及借閱。

\*\*\*【每月之書】\*\*\*

《足印相隨》香港聖公會福利協會(2009年初版)

分類：認知障礙症(A003)

### 「大寶小寶」招募

#### 「小寶」(護老者)招募

我是護老者，我有興趣登記作「小寶」接受「大寶」所提供的義工服務，例如電話慰問，上門探訪等

#### 「大寶」(義工)招募

我是熱心義工，我有興趣登記作「大寶」，向護老者及被護者提供義工服務，以實踐自我，充實人生。

# 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請 ✓(\*名額將平均分配)

## ○ 啟程義工冬季聚會

○日期 1月9日(星期六)

○日期 2月27日(星期六)

○日期 3月19日(星期六)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 與義工一同分享義工經驗，歡樂共聚。

名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人

職員 鄺偉安 先生

備註 參加者只可選擇其中一個時段。



## ○ 銀齡展亮學苑\_健康與品茗分享

日期 1月21日(星期四)

時間 上午9時30分至11時

地點 本中心

內容 教授參加者品茗的技巧，提高健康素質。

名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人

導師 黎國威 (銀齡導師)

職員 張駿成 先生



## ○ 羅氏新春前慶訪

日期 1月22日(星期五)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 由羅氏基金中學的學生前來與中心長者一同喜慶新春。

職員 張駿成 先生

名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人

備註 1. 參加者會得到新春禮品乙份。  
2. 不設後備名額，逾時5分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



## ○ 香港時事\_關我咩事?

日期 1月14日(星期四)

時間 下午2時至3時30分

地點 本中心

內容 與參加者一同對香港時事作出了解及分析，互相分享對各議題的意見，對當下時事作多方面的思考及批判。

名額 ①場 7人/②場 7人/③場 7人

職員 翁偉承 先生



## 耆暉義軍\_嘉許禮

日期 1月15日(星期五)

時間 下午1時至4時30分

地點 總局

集合時間 下午1時(敬請準時出席，逾時不候)

集合地點 本中心

內容 與計劃義工及被訪者一同回顧計劃。

名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人

職員 楊敏慧 姑娘

備註 1. 「耆暉義軍」義工及被訪者優先報名。

2. 如需購買晚餐的參加者需留意，回程交通會因路面情況而延誤，中心不會預留飯餐。



# 【免費活動】 \*名額有限\*， 有興趣報名請 (\*名額將平均分配)



## 水仙栽種慶新春

日期 1月30日(星期六)  
 時間 下午2時至4時  
 地點 仁濟醫院王華湘中學  
 內容 由王華湘中學的學生教授種植水仙花的技巧。



名額 ①場 4人/②場 3人/③場 3人  
 職員 王鎮海 先生  
 備註 王華湘中學會於2月5日才送出水仙花。



## 三花\_講座暨奶粉售賣

日期 1月8日(星期五)  
 時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)  
 地點 本中心  
 內容 三花職員講解有關飲食調控高血壓的主題。講座後，開始售賣奶粉。

(每人最多可預訂4罐·額滿即止)

三花產品售價：  
 三花柏齡高鈣奶粉(800克)...\$85  
 三花 雙效奶粉 (800克)...\$120

名額 200人  
 職員 王鎮海 先生  
 備註 1. 只限本中心會員登記。  
 2. 登記日期截至1月2日(六)，下午4時為止。  
 3. 供應商最終決定來貨量，本中心不能保證會員可獲預訂的數量。如有更改，本中心將張貼告示於中心，供會員詳閱。  
 4. 活動當天不進行購買餘下的營養粉，如未能在截止日期前登記營養粉之會員，需於下次活動時間才可購買。  
 5. 登記購買奶粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。  
 6. 售賣奶粉當日，敬請會員出示訂購登記紙及會員証。  
 7. 如未能在月會當天登記之參加者，需於3場月會結束後才可接受登記。



# 【免費活動】 <名額不限> · 歡迎即日參與

## 綠綠無窮\_收集站

日期 12月28日(星期一)  
 時間 上午10時至12時  
 日期 1月28日(星期四)  
 時間 下午2時至4時  
 地點 本中心  
 內容 每次設定回收主題，回收物品將於綠綠無窮\_耆藝舍中循環再用。是次主題為牛奶盒及布料。



職員 楊敏慧 姑娘  
 備註 活動由環境及自然保育基金贊助。



## 道路交通安全講座

日期 1月8日(星期五)  
 時間 下午3時至4時  
 地點 本中心  
 內容 由東九龍交通部道路安全組職員講解道路交通規則及個案分享。  
 職員 廖雅芳 姑娘



## 衛生署講座\_聽覺保健知多少

日期 1月15日(星期五)  
 時間 上午10時15分至11時15分  
 地點 本中心  
 內容 護士講解失聰的種類和預防方法，及選擇助聽器的要點及預防失聰的措施。  
 職員 廖雅芳 姑娘





## 【特別報告 / 活動】

1. 1 月份將安排護士上門探訪，護士盧姑娘將個別與相關會員聯絡。
2. 冬季水墨畫班第一堂將於 1 月 4 日(一)上午 10 時開始，敬請舊生依日期準時出席
3. 社區飯堂報告
  - 12 月 31 日(四)上午 9 時將售賣 1 月 11 日至 1 月 23 日的早、午、晚餐飯票。
  - 1 月 11 日(一)上午 9 時將售賣 1 月 25 日至 2 月 6 日的早、午、晚餐飯票。
  - 1 月 26 日(二)上午 9 時將售賣 2 月 11 日至 2 月 20 日的早、午、晚餐飯票。
4. 冬季普通話班第一堂將於 1 月 4 日(一)下午 2 時開始，敬請舊生依日期準時出席。
5. 新一季民族舞班將於 1 月份開始舉行，舊生請逢星期三下午 3 時準時到中心上課。
6. 保良局義工獎勵計劃聯合嘉許禮將於 1 月 21 日(四)下午於藍田德田商場彩明海鮮火鍋酒家舉行，收費\$40，凡於本年度的義工時數達 50 小時或以上可優先報名，名額 24 人先到先得，合資格者帶備義工簿向鄺生報名。
7. 保良局於 2 月 20 日(六)舉行 2016 慈善步行籌款，有興趣參與的老友記請向王生報名及領取籌款表。是次活動將參與於沙田馬場的起步禮及乘車到馬鞍山公園參與攤位遊戲。
8. 凡持有義務工作發展局 義工服務記錄冊之長者，請於 12 月 19 日(六)前將記錄冊交給鄺生，以便紀錄及統計時數。

### 提提你：每月壽星 溫馨獻禮

- 1-3 月份壽星，請於 1-3 月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物一份及生日卡一張。最遲可於 4 月 8 日(五)前取回禮物及生日卡，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。
- 10-12 月份壽星最遲可於 1 月 8 日(五)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。

## 快樂小故事 盧金喜

大家好！我是保良局莊啟程耆暉中心的盧金喜。

在加入中心前，因為已經退休，生活比較單調，除了照顧自己生活起居外，可以說沒有其他生活目標。加入中心後，身邊的朋友變多，生活也變充實，無論是活動、旅行，還有各式各樣手工藝供我們學習，讓我們可善用時間，還可以選擇當義工，幫助一些更有需要幫助的長者，在中心內最大的挑戰，是學習手語歌曲，因記憶力不好，要記一首完整樂曲的歌詞已經非常困難，加入手語更百上加斤，雖然如此，我仍然努力嘗試，因為我明白困難過後會帶來一份成功的喜悅。

我們這些八十(歲)後，人生的甜酸辣，該嘗的都嘗過了，快樂其實很簡單，身體健康，生活充實，儘管孩子都有自己的家庭，但他們都會定期抽時間回來陪我，可以和兒孫一聚天倫是我最快樂的時刻。快樂就如許冠傑的一首流行曲「快樂」的歌詞一樣，其實可以很簡單。



## 即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
卡拉 OK 知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	1月2、9、16、23及30日(六) 下午1時(本中心)	會員
耆暉量血壓	透過家庭式電子血壓計，為長者提供量血壓服務，持續監察血壓情況。	1月2、9、16、23及30日(六) 1月6、13、20及27日(三) 下午2時(本中心)	會員 / 非會員
新聞天地	職員與會員分享時事	1月5、7、12、15、19、22及26日 上午9時45分(本中心)	會員 / 非會員
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	1月6、15、18、20、22及27日 上午9時(本中心)	會員 / 非會員
認知 IPAD 班	學習 IPAD 基本功能及一同玩 IPAD 訓練認知能力的遊戲。	1月6及20日(三) 上午9時30分(本中心)	經評估後合資格的長者
冬季運動班	由長者利建業先生教導參加者太極及八段錦，強健身體。	1月6、13及27日(三) 上午10時30分(本中心)	會員 / 非會員
健樂閣	提供按摩器(肩膀、腳底)、按摩椅及肩膀電熱毯供會員免費借用，舒緩身體痛症。	1月7、15及22日 上午9時30分(本中心) 上午9時抽籤派籌，名額10名。	會員 / 非會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈	1月9及23日(六) 上午11時(本中心) 上午10時開始派籌。	會員 / 非會員
腦動力電視遊戲班	透過電視遊戲，訓練腦袋。	1月13及27日(三) 上午9時30分(本中心)	經評估後合資格的長者

## 外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
綠綠無窮會議	商討「綠綠無窮」計劃及永旺「環保永旺新社區」工作日程。	12月24日(四) 上午10時30分(本中心)	環保義工
「展晴樂」義工探訪	由「展晴樂」義工上門進行關懷探訪。	1月14日(四) 上午10時(本中心)	「展晴樂」義工
銀齡展亮學苑社署實習班	由銀齡實習導師們到外間機構教授天然用品製作。	1月14日(四) 上午10時 (北將軍澳綜合家庭服務中心)	銀齡導師
同慶新春會議	與中心委員會及 U3A 委員商討慶祝新年活動的內容及分工。	1月20日(三) 上午10時(本中心)	中心委員會及 U3A 委員
大寶小寶新年派對	一眾大寶小寶共聚一堂，以小食遊戲派對共渡新禧。	1月22日(五) 上午9時30分(本中心)	大寶小寶

# 環保義工 大招募

為鼓勵會員多參與環保活動，與年青一代分享傳統環保生活智慧，本局現正招募「綠色大使」及「環保先鋒」參與一系列的環保工作坊、社區推廣工作及回收再造活動，將環保知識及傳統智慧結合，向社會宣揚綠色生活。

環境及自然保育基金 贊助

## 「綠綠無窮」 計劃



計劃日期：2015年11月-2017年3月

AEON 2016年慈善月曆資助活動

## 環保永旺 新社區

環保先鋒  
工作坊

環保體驗  
活動

社區教育  
推廣活動

計劃日期：2016年1月-2016年12月

歡迎加入環保義工行列，請與楊敏慧姑娘聯絡



「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 **50歲或以上** 擁有各類技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。



如果你有各類技能，不要猶疑，快來參與「保良局銀齡展亮學苑」，詳情請向職員查詢。

發展銀齡事業，優化長者人生  
結集銀齡力量，惠澤社會階層

## 銀齡展亮學苑活動花絮



第三期銀齡培訓班：大家學習自製潤膚膏及唇膏

「銀齡展亮學苑」計劃學員胡燕珊心聲分享：  
感謝銀齡展亮學苑這個導師課程。我在這計劃中不單有機會學習如何當一位導師外，又有機會應用所學，且可以在其他學員身上學習不同的才能，讓我的教學能力可以提升另一個層次，應對不同類別的學員時也可以得心應手。



第三期銀齡培訓班：終於到大家向其他學員試驗教學技巧的時候

「銀齡展亮學苑」計劃學員梁麗賢心聲分享：  
通過導師訓練課程，我學懂了作為一位稱職的導師應持有的態度，要注意每個細節的處理及應變方法，短短五堂的講座，示範及實習已足夠我終身受用。