



專題月聚天 – 切勿憑自己

《龍逸邨母子墮樓雙亡》、《毒殺兩稚子 父再燒炭亡》，類似家庭慘案雖不願發生但近日亦時有所聞，而在香港，長者自殺率更是所有年齡組別中最高的，每年十萬人中便有三十個以上的案例，是青少年自殺率的十倍。如作為長者身邊的護老者、親人、朋友或鄰里均能多加留意長者的自殺徵兆，寶貴的生命便能被挽救。

雖然每個最終選擇自殺的人均是正面對極大的困難，但專家指出，8 成自殺者事先會發出一些可被留意到的警告訊號，當中包括性格突變、情緒不穩、體重下降、失眠、孤立自己、送出自己心愛的物品、說話中透露要結束自己的生命等。

若發現身邊長者出現以上情況，我們亦可盡力預防悲劇發生，例如了解及接納具自殺危機人士的感受、讓他們遠離自殺工具、在他們同意下持續聯絡、探訪，盡量不要讓他們獨處，同時及早向社工或其他專業人士求助以尋找可支援他們的資源。

最後與大家分享一句歌詞，人生中總會面對不同的高低起伏，但緊記，*死亡遲早都找你，切勿憑自己*。如有需要，歡迎隨時向中心社工尋求協助，或致電生命熱線 24 小時預防自殺熱線 2382 0000。

資料來源：生命熱線網頁

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 11：評估及滿足需要

✧ 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

11 月份月會

日期	時間	內容
10 月 29 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 11 月份活動及售票
10 月 30 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
10 月 30 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)

左鄰右里_星空瓶班 ACRS:001724
EMS:103658

日期 10月2日(星期五) 

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 教授參加者以夜光砂製作星空瓶。

名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人

費用 會員\$10 / 非會員\$12

職員 翁偉承 先生

備註 1. 此活動由左鄰右里基金贊助。
2. 費用已包括所需材料及工具。

10月開心下午茶 ACRS:001704
EMS:103458

日期 10月16日(星期五) 

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員製作小米紅棗粥，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 李月珠、王國波、潘玉蓮

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。

秋季"齋"悠遊 ARCS:001244
EMS:103261

日期 10月14日(星期三)

時間 上午9時至下午5時

集合時間 上午9時 (敬請準時出席，逾時不候)

集合地點 本中心

費用 會員\$125 / 非會員\$135

名額 ①場 20人/②場 19人/③場 19人

職員 廖雅芳 姑娘

行程 富琴火龍果園+茶果工作坊→雲泉仙館→錦田樹屋
→壽桃鮑魚麵食館

備註 參加者需於活動當日帶備中心帽、會員証及自備食水。

- 雲泉仙館【齋宴】**
- 七彩素拼盆
 - 西檸軟素鴨
 - 金錢喜滿地
 - 雲泉羅漢齋
 - 雲泉靚時菜
 - 炸脆皮春卷
 - 鮑菰素雞球
 - 五柳素石斑
 - (絲苗白飯、
 - 明火白粥任食



護士健康檢查_10月 ARCS:001621
EMS:103286

日期 10月19日(星期一)

日期 10月26日(星期一)

時間 上午9時至10時30分

地點 本中心

內容 磅重、量血壓、驗血糖、驗膽固醇。

名額 ①場 12人/②場 12人/③場 11人 (每場 35人)

費用 磅重、量血壓：免費
驗血糖：會員\$10 / 非會員\$20
驗膽固醇：會員\$30 / 非會員\$40

職員 盧嘉英 姑娘

備註 1.參加者只可選擇其中一個時段。
2.活動當天，檢查內容不作更改。

秋季剪髮服務 ACRS:001705
EMS:103461

日期 10月22日(星期四)

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)

秋季普通話

ACRS:001451
EMS :103051

日期 10月5日至12月7日(逢星期一)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
堂數 10堂
內容 透過歌曲、遊戲、角色扮演，以輕鬆有趣的方法學習日常普通話。
名額 ①場 1人/②場 1人/③場 1人
費用 會員\$50
導師 陳青楊
職員 劉詠詩 姑娘



硬地滾球班

ACRS:001691
EMS :103418

日期 2015年10月9日至
2016年1月22日(逢星期五)
(30/10、13/11、27/11、18/12、
25/12、1/1 暫停)
時間 下午1時至2時
地點 本中心
堂數 10堂
內容 教授硬地滾球玩法及技巧。
名額 ①場 4人/②場 3人/③場 3人
費用 會員\$50
職員 王鎮海 先生



羅氏長者學苑_魔術義工隊訓練班二

ACRS:001660
EMS :103296

日期 10月10日及24日(星期六)
時間 下午2時15分至3時30分
地點 保良局羅氏基金中學
堂數 2堂
職員 張駿成 先生
內容 由義工魔術師隊教授基本近景魔術。
名額 ①場 4人/②場 4人/③場 4人
費用 會員\$30
導師 義工魔術師隊
備註 1. 有興趣的老友記可先留名登記，等待通知。魔術義工隊隊員可優先參加。
2. 魔術師團體會在教學途中拍攝，以作記錄。
3. 完結後需於外出或中心活動作出表演。
4. 欲一同前往的參加者請於活動當日下午2時前準時到達本中心，逾時不候。
5. 參加者會得到活動參與紀錄簿一本，活動當日請帶備。



羅氏長者學苑_韓語沙啦嘿

日期 10月10日至11月28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 8堂
內容 教授基本韓語拼音及日常用語。
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人
費用 會員\$30
導師 關嘉麗
職員 張駿成 先生
備註 1. 欲一同前往的參加者請於活動當日下午2時前準時到達本中心，逾時不候。
2. 參加者會得到活動參與紀錄簿一本，活動當日請帶備。



U3A 秋季粵曲卡拉 OK 班

日期 2015年10月15日至
2016年1月7日(逢星期四)
(22/10、29/10、26/11、17/12、
24/12 暫停)
時間 下午1時30分至3時
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 秋季粵語唱歌班

ACRS:001653
EMS :103295

日期 2015 年 10 月 15 日至
2016 年 1 月 7 日(逢星期四)
(22/10、29/10、26/11、17/12、
24/12 暫停)

時間 下午 3 時至 4 時 30 分

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_你講我講大家講

日期 10 月 17 日、31 日、11 月 7 及
14 日(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 教授即席演講、司儀技巧、說話藝術
等說話技巧。

名額 ①場 5 人/②場 5 人/③場 5 人

費用 會員\$20

導師 陳青楊

職員 張駿成 先生

- 備註
1. 參加者需於班組上當眾作出說話訓練。
 2. 欲一同前往的參加者請於 2 時前準時到達本中心，逾時不候。
 3. 參加者會得到活動參與紀錄簿一本，活動當日請帶備。



【護老者專頁】 *名額有限*, 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

秋季保健按摩

ACRS:001608
EMS :103230

日期 10 月 7 日至 10 月 28 日(逢星期三)
(21/10 暫停)

時間 上午 9 時至 12 時 45 分
(每節 45 分鐘)

地點 本中心

內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。

名額 ①場 2 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. 最少購買連續兩節的同一時段。



護老者歡樂聚會

ACRS:001681
EMS :103395

日期 10 月 8 日(星期四)

時間 下午 3 時至 4 時 30 分

地點 本中心

內容 護老者同路人一同享用茶點，互相分
享夫妻相處的趣事，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



園來快樂

ACRS:001702
EMS :103457

日期 10 月 9 日(星期五)

時間 上午 9 時 15 分至下午 5 時

集合時間 上午 9 時 15 分
(敬請準時出席，逾時不候)

集合地點 本中心

內容 到東華三院黃竹坑服務綜合大樓參加不同的工作坊，透過園藝治療教導參
加者「食得健康、活得健康、想得健康」。

名額 ①場 7 人/②場 7 人/③場 6 人(護老者及首次參加者優先)

費用 會員\$10 / 非會員\$12


職員 翁偉承 先生

- 備註
1. 活動有旅遊巴士接送，並包括簡單午膳。
 2. 活動當日如上午 7 時仍懸掛黃色暴雨或三號颱風以上訊號，活動將會取消。




【護老者專頁】 〈名額不限〉 · 歡迎即日參與

傳統以外殮葬方式講座

日期	10月2日(星期五)	
時間	下午1時至2時	
地點	本中心	
內容	由食物環境衛生署講解有關將骨灰散撒在紀念花園或指定海域及使用環保棺資訊。	
職員	翁偉承 先生	

平安鐘慈善基金講座

日期	10月10日(星期六)	
時間	下午1時至2時	
地點	本中心	
內容	由長者安居協會職員講解平安服務(如平安鐘、隨身寶)及相關慈善基金的資訊。	
職員	翁偉承 先生	
備註	如有興趣即場登記慈善基金，請帶備身份證、電話費單及存摺或綜援紙。	

護老 · 小城 · 大事

進入院舍對大部份家人來說均可能是在照顧上最後的選擇，但對長者來說卻是面對一個全新的環境及生活，若家人能在入住前為自己及長者作好準備，將能協助長者消除憂慮，盡快適應院舍生活，安享晚年。

家人方面

家人應讓長者盡量參與整個決定入住院舍的過程，關心其憂慮並鼓勵長者表達感受或恐懼，耐心為長者澄清箇中誤解。在入住院舍後，家人亦應盡量與長者保持聯繫，定期探訪及致電慰問，避免長者有被遺棄的感覺。另一方面，家人亦需與院舍職員保持溝通，了解長者在院舍的生活，留意其身體及精神健康有否明顯轉變，如發現任何異常情況可向院舍社工反映及商討跟進計劃。

長者方面

長者自身在入住院舍前亦應親身前往該院舍參觀，了解院舍的日常生活及環境，坦誠與家人分享自己的感受或擔憂，在入住院舍後嘗試熟習院舍的生活習慣及居住環境，積極參與活動及多與其他院友交流，同時接受自己需要時間去適應。如遇有任何困難或疑問，應及早與家人及院舍社工溝通及提出。

總括而言，入住院舍無論對家人或長者來說均是照顧旅途上一個新開始而非終結，及早坦誠溝通及準備才能為長者謀求最大的福祉。如在照顧長者方面有任何疑問，歡迎與中心社工翁偉承先生聯絡。

資料來源：救世軍「老吾老」第九十九期

【免費活動】 *名額有限*， 有興趣報名請 (*名額將平均分配)



10月快樂源自分享

日期	10月5日(星期一)
時間	下午3時15分至4時15分
地點	本中心
內容	與會員互相分享快樂感恩的事情，培養正面訊息。
名額	①場 5人/②場 5人/③場 5人
職員	張駿成 先生
備註	1. 參加者需準備快樂或感恩的事情，與其他會員分享。 2. 不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)

雅培_講座暨營養粉售賣

(每人最多可預訂 4 罐，額滿即止)

日期 10月8日(星期四)
時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)
地點 本中心
內容 由雅培職員講解「糖」不怕，食得其法
主題講座。講座後，開始售賣營養粉。
名額 200人
職員 王鎮海 先生
備註

雅培產品售價：

金裝加營素(400克)呔呢嗶味...\$69
金裝加營素(900克)呔呢嗶味...\$150
金裝加營素(900克)朱古力味...\$150
怡保康(400克).....\$90.5
怡保康(900克).....\$199.5
活力加營素(900克)呔呢嗶.....\$173.5

1. 只限本中心會員登記。
2. 登記日期截至 10月3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. 登記購買營養粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。
6. 售賣營養粉當日，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。



保良局蔡繼有學校探訪

日期 10月15日(星期四)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 由中學生表演及與老友記一同遊戲。
名額 ①場 8人/②場 8人/③場 8人
職員 鄺偉安 先生
備註 不設後備名額，逾時10分鐘，即當
棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後
備補上。



血壓計靈敏度測試

日期 10月23日(星期五)
時間 上午9時15分至12時
地點 本中心
內容 由護士替長者進行電子血壓計
靈敏度測試，讓長者了解自己的
電子血壓計的準確性。
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人
職員 盧嘉英 姑娘
備註 參加者必需攜帶電子血壓計到中心。



眼明腦快遊戲大激鬥

日期 10月19日(星期一)
時間 下午3時15分至4時15分
地點 本中心
內容 與老友記進行解難遊戲，激動腦袋。
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人
職員 鄺偉安 先生
備註 不設後備名額，逾時10分鐘，即當
棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後
備補上。



啟程義工秋季聚會

日期 10月24日(星期六)
日期 11月21日(星期六)
日期 12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。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)



青協_樂在耆中遊戲日



日期 10月31日(星期六)
時間 下午2時30分至4時
地點 本中心
內容 由賽馬會茵怡青年空間兒童義工主持遊戲，與長者歡度下午。
名額 ①場5人/②場5人/③場5人
職員 楊敏慧 姑娘
備註 不設後備名額，逾時10分鐘即當棄權，名額將以抽籤形式即場抽出後備補上。

【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座_眼疾與護理



日期 10月22日(星期四)
時間 上午10時15分至11時15分
地點 本中心
內容 護士講解眼疾的種類和護眼的方法，提升參加者對眼睛健康的意識和興趣。
職員 廖雅芳 姑娘

【特別報告 / 活動】

1. 10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. 社區飯堂報告
 - 10月6日(二)上午9時將售賣10月19日至10月31日的早、午、晚餐飯票。
 - 10月10日(六)社區飯堂之午餐將聯合萬興行舉行「愛心歡樂在飯堂」活動，當日活動由上午11時30分至下午1時，請當日參加者留意。
 - 10月20日(二)上午9時將售賣11月2日至11月14日的早、午、晚餐飯票。
3. 耆暉義軍報告
 - 護士健康諮詢將於10月20日(二)上午9時至11時於本中心舉行，職員將個別聯絡參加者。
 - 耆暉義軍暨左鄰右里關懷義工將於10月31日(六)上午9時30分進行關懷探訪，職員/義工將個別聯絡被訪者。
4. 耆樂賦強報告
 - 耆樂賦強H組將於10月12日(一)、16日(五)及23日(五)進行，職員將個別聯絡合資格人士。
5. 秋季普通話班第一堂將於10月5日(一)下午2時開始，敬請舊生依日期準時出席。
6. 10月10日(六)左鄰右里_手語班更改時間為上午9時15分至10時45分，手語班同學敬請留意。
7. 已登記聯區物資的長者，請於9月25日(五)下午5時前到中心領取禮物一份，否則當棄權論。
8. 新一季民族舞班將於10月份開始舉行，舊生請逢星期三下午3時準時到中心上課。
9. 大家好！我是香港浸會大學社工學系實習學生黃米嘉姑娘，將會由本月開始在中心實習至明年3月，大家可以稱呼我叫米姑娘。米姑娘逢星期三，四會在中心實習。
10. 秋季書法班及素描班第一堂將於10月13日(二)上午9時30分及10時30分開始，敬請舊生依日期準時出席。
11. 秋季水墨畫班第一堂將於10月5日(一)上午10時開始，敬請舊生依日期準時出席
12. 長者跆拳道班第一堂將於10月7日(三)下午2時開始，敬請舊生依日期準時出席。

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	10月2、5、7、12、15、22及28日 上午9時(本中心)	會員 / 非會員
健樂閣	提供肩膀、腳底按摩器及按摩椅供會員免費借用，舒緩身體痛症	10月2、9、16及23日(五) 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
新聞天地	職員與會員分享時事	10月2、6、9、13、16、20、23、27及30日 上午9時45分(本中心)	會員 / 非會員
卡啦 OK 知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	10月3、10、17、24、31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。	10月3、10、17、24及31日(六) 10月7、14及28日(三) 下午2時(本中心)	會員 / 非會員
腦動力電視遊戲班	透過電視遊戲，訓練腦袋。	10月7日(三) 上午9時30分(本中心)	經評估後合資格的長者
秋季運動班	由長者利建業先生教導參加者太極及八段錦，強健身體。	10月7、14及28日(三) 上午10時30分(本中心)	會員 / 非會員
U3A 雜耍班	U3A 委員學習八角巾及扯鈴，在大型活動中表演。	10月9日(五) 下午2時30分(本中心)	U3A 委員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈	10月10及24日(六) 上午11時(本中心) 上午10時開始派籌。	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。	10月14及28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
全港認知障礙症照顧者論壇	到沙田科技園參與論壇，了解服務概況及發展	10月3日(六) 上午8時(本中心)	已報名參加者
銀齡展亮學苑_第二期畢業禮	嘉許銀齡展亮學苑畢業生及進行同學會分享聚會。	10月3日(六) 中午12時 (劉陳小寶長者地區中心) *參加者需自行前往	銀齡展亮學苑畢業生
耆樂賦強 G 組聚會	與耆樂賦強 G 組參加者一同重溫課程。	10月5日(一) 上午10時(本中心)	耆樂賦強 G 組參加者
天毅工程上門探訪	由義工為長者檢查窗戶。	10月9日(五)下午2時	已評估的長者

外出活動 / 會議提醒

項目	項目	項目	項目
U3A 聯席會議	U3A 聯席委員與其他中心委員討論有關 U3A 事項。	10月9日(五) 上午9時30分 (長者援手網絡中心)	U3A 聯席委員
秋季美善生命大使探訪	美善生命大使外出探訪	10月12日(一) 下午2時(本中心)	美善生命大使
「展晴樂」秋季外展服務	由護士及義工為社區長者進行外展健康檢查。	10月14日(三) 上午10時15分(本中心)	「展晴樂」義工
大寶深造班	一眾大寶共同深造關懷技巧及討論計劃發展	10月15日(四) 下午2時(本中心)	大寶
U3A 會議	讓委員商討 U3A 活動安排。	10月23日(五) 下午2時30分 (本中心)	U3A 委員
中心委員會	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	10月29日 (四) 下午2時30分 (本中心)	中心委員會委員

快樂小故事 友·緣

大家好，我是麥炎卿。我於二零一三年才成為保良局莊啟程耆暉中心的會員。在入會前，我曾經在其他長者中心做義工，服務其他有需要的老友記，但因為意外跌倒，所以休息了半年。之後，因為地理位置較鄰近和方便的飯堂服務，吸引了我成為這間中心的會員。

在這裡，我非常感恩及開心，因為中心職員及老友記都很有愛心，還有認識到三五知己，經常打米蘭牌及出外行街飲茶。初入會的時候，因為當事我的健康情況不穩定，血壓經常飆高，所以頻頻出入醫院。於是有會員建議一位私家醫生給我，而這位醫生令到我的血壓指數變得穩定。現在，我的身體已經非常健康，所以非常感謝當初介紹那醫生給我的會員，她就是吳瑞碧。

現在，我除了積極參與中心活動外，還當上了中心義工，閒時為社區上有需要的長者服務。我感到這份義工工作很有意義！

最後，希望我和中心的老友記們都可以健健康康，在這間中心過著輕鬆歡樂的退休生活。



提提你：每月壽星 溫馨獻禮

- 10-12 月份壽星，請於 10-12 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 2016 年 1 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。
- 7-9 月份壽星最遲可於 10 月 10 日(五)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。



「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

流感/肺炎疫苗注射

日期：10月底至11月初（確實日期及時間待定，請留意中心海報）

地點：本中心

費用：65歲以上(流感/肺炎針免費)

60-64歲(流感針免費，由長青慈善基金贊助，名額有限)

10-59歲(流感針\$70)

登記日期：9月29日(二)起開始接受登記，額滿即止。

備註：1. 是次服務由"保良局第一綜合健康中心"提供服務。

2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人;在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射。

3. 有興趣的老友記請先留名登記，待有確實日期後，職員會個別聯絡及填寫表格。

2015-2016 年度冬季季節性流感疫苗組合(三價疫苗)包括：

- 類甲型/加利福利亞 /7/2009 (H1N1)類病毒
- 類甲型/瑞士/9715293/2013 (H3N2)類病毒
- 類乙型/布吉/3073/2013 類病毒

藥廠：NOVARTIS PHARMACEUTICALS (HK) LIMITED

瑞士諾華製藥(香港)有限公司



「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。