



專題月聚天 – 預防流感

秋風起，又到了接種流感疫苗的時間，以預防流感病毒。每年的1-3月及7-8月為流感高峰期，流感病毒會不時衍生新品種，故每年的流感疫苗能抵抗的病毒亦會有些微不同，所以建議老友記要每年接種疫苗，讓體內有足夠的抗體去對抗流感。

除了接種疫苗外，各位老友記亦要注意個人衛生，除了經常用梘液洗手，並保持室內空氣流通外，如出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩，以保護自己及避免傳染他人。

如感染流感，要有充足休息和多喝水，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方，如果病徵持續或惡化，應立即求診。很多時候大家會覺得服用抗生素可治癒流感，但原來抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物，對治療流感是沒有效用的，各位要留意啦。

中心於12月會為各位提供注射流感針的服務，詳情可留意中心的告示，歡迎各位留名登記，為鼓勵各位接種疫苗，齊齊預防流感，所有於中心完成流感針注射的老友記，均可獲得禮品一份，大家踴躍參加啦！

資料來源：衛生署衛生防護中心網頁

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 8：法律責任

◇ 服務單位遵守一切有關的法律責任。

12月份月會

日期	時間	內容
11月24日(四) (第一場)	上午9時正	介紹12月份活動及售票
11月25日(五) (第二場)	上午9時正	
11月25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、翁偉承、鄺偉安、張創裕、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)

為食廚房 ACRS:005615

日期 11月4日(星期五)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 職員與參加者製作蘋果玫瑰花卷及交流烹調的心得。

名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人

費用 會員\$35

職員 廖雅芳 姑娘

備註 參加者請自攜食物盒盛裝製成品。



秋季剪髮服務 ACRS:005391

日期 11月17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。



護士健康檢查_11月 ARCS:005614

日期 11月7日(星期一)

日期 11月28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\$35 / 非會員\$45

職員 盧嘉英/廖雅芳 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。



粵曲敬老演唱會 ACRS:005667

日期 11月17日(星期四)

時間 中午12時30分至4時30分

集合時間 中午12時30分

(敬請準時出席，逾時不候)

集合地點 本中心

地點 保良局總局

名額 ①場 16人/②場 16人/③場 15人

費用 會員\$10

職員 王鎮海 先生

備註 1.參加者需於活動當日帶備中心帽、會員証及自備食水。
2.活動包括旅遊巴接載往返中心。



U3A_玫瑰花穿珠 ACRS:005690

日期 11月12日(星期六)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員教授製作2朵玫瑰花穿珠。

名額 ①場 4人/②場 4人/③場 4人

費用 會員\$25

義工 李潔珠、林文女

職員 陳穎然 姑娘



迪士尼長者日奇妙之旅 ACRS: 005675

日期 11月20日(星期日)

時間 下午2時至9時30分

集合時間 下午2時(敬請準時出席，逾時不候)

集合地點 本中心

內容 與長者一同乘旅遊巴到迪士尼參觀遊玩，欣賞園內表演及活動。

名額 ①場 16人/②場 16人/③場 16人

費用 會員\$15 / 非會員\$20

職員 翁偉承/張創裕 先生

備註 1. 活動門票由香港迪士尼樂園度假區贊助，只限60歲或以上之長者參加。
2. 迪士尼規定不可自攜食物，園內膳食需由參加者自費享用。
3. 10月份未有參加迪士尼活動之長者優先參加。



【收費活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

11月開心下午茶 ACRS:005659

日期 11月18日(星期五)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員製作蕃薯芋頭薑汁糖水，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、周影梅、林秀蓮

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。



秋季中心生日會 ACRS:005616

日期 11月22日(星期二)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 與10-12月生日會員慶祝生日，並設有抽獎環節，開開心心慶祝。

名額 40人

費用 會員\$25 / 非會員\$30

職員 廖雅芳 姑娘

備註 1. 10至12月份生日會員優先報名。
2. 每位參加者可獲精美禮物一份。



扶匡智樂 ACRS:005741

日期 11月26日(星期六)

時間 上午8時45分至11時

集合時間 上午8時45分

集合地點 本中心

活動地點 土瓜灣匡智就業輔導服務

內容 了解香港智障人士服務，與學員一同製作串珠手工。

名額 ①場3人/②場2人/③場2人

費用 會員\$10

職員 鄺偉安 先生

備註 1. 義工優先報名。
2. 參加者必需出席11月18日(五)下午2時至3時的簡介會。
3. 來回需一同乘搭小巴，請自備車費。



【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

U3A 秋季粵曲卡拉OK班

日期 2016年11月3日至2017年1月5日(逢星期四)(17/11、29/12 暫停)

時間 下午1時30分至3時

地點 本中心 ACRS: 005598

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



U3A 秋季粵語唱歌班

日期 2016年11月3日至2017年1月5日(逢星期四)(17/11、29/12 暫停)

時間 下午3時至4時30分

地點 本中心 ACRS: 005596

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



【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



活學中文班

ACRS:005400

日期 2016年11月7日至2017年1月23日(逢星期一)(26/12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 3人/②場 3人/③場 3人
費用 會員\$50
職員 王鎮海 先生

【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:005265

日期 11月2日至11月30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:005406

日期 11月4日(星期五)
時間 下午3時至4時30分
地點 本中心
內容 護老者同路人一同透過遊戲及分享有關與外傭溝通之技巧,在活動中學習如何與外傭協調照顧長者之工作,同時共享茶點,渡過歡樂時光。
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



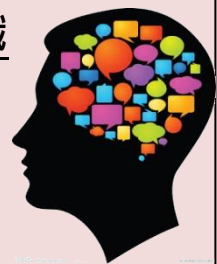
照顧壓力大檢查

日期 11月15日(星期二)
時間 上午9時30分至11時30分
地點 本中心
內容 為護老者進行照顧壓力檢查及評估,認識及分析自身情緒健康狀況,並提供跟進建議,支援護老者繼續照顧工作。
名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人(只限護老者參加)
職員 翁偉承 先生
備註 參加者可獲贈自我照顧小錦囊一份。



記憶力訓練齊認識

日期 11月23日(星期三)
時間 上午9時至10時30分
地點 本中心
內容 與靈實家居照顧隊合辦,為護老者及長者介紹記憶機制,自我提升記憶力方法,及幫助認知障礙症患者改善記憶力小錦囊。
名額 ①場 20人/②場 20人/③場 20人(護老者優先)
職員 翁偉承 先生



護老·小城·大事

上期「護老·小城·大事」我們簡述了面對至親離世時的一些方法以逐步面對哀痛，但若親人是突然因意外死亡、甚或是自殺過身的，親人所需面對的哀傷歷程將會更為艱辛，亦會向自己提出很多疑惑，以下為大家分享一些常見問題，讓大家能更認識當中之心路歷程。

問	答
若我能做得好一些，是否能阻止不幸的事情發生？	否。離逝者的生命並非你所能控制，自殺死亡是由多種原因所造成，並非一己的力量可以制止。
我要多久才可忘掉哀傷？	沒有一定時限。即使心情平伏了，哀痛也會偶爾出現。不過隨著歲月流逝，哀痛會逐漸減退。
我應否搬屋或拋棄所有遺物？	在死者逝世後短時間內遷居、轉工或拋棄遺物，可避免睹物思人，但重大轉變會加重自己的負擔，稍等一段時間才作重大決定，較為明智。
為何跟家人談到死者時會被拒？	每位家人處理哀傷的反應也有差異，拒絕討論可能表示他們未準備好。但你應繼續與家人坦誠，肯定彼此間的關係，幫助對方盡早適應。
我有時會感到強烈孤單，覺得無人能明白的，有誰能幫我？	傾訴有助舒緩你的孤單感覺，朋友或輔導員可以擔任傾訴對象。

每個喪親者在不同的哀傷階段都有不同的反應及想法，上述情況只是其中一些例子，作為朋友及親人若能對他們作出支持和關愛，陪伴他們隨自身步伐經歷哀傷，需要時鼓勵他們向專業人士尋求協助，定能協助他們逐步走出哀傷。如對任何護老者資訊有疑問或查訊，歡迎聯絡中心社工翁偉承先生。

資訊來源：香港大學賽馬會防止自殺研究中心《哀傷背後》

護老自修室

十一月的「每月之書」是由大塊文化出版的《死亡如此靠近》，書中收納了 30 篇真實的故事，帶領讀者思考當死亡來臨時，家人及病者如何共同面對、共同商討，當中更分別有由家人及病患的角度去剖析各人心中所思所想，讓大家學會當走到最後一刻，如何讓生命的盡頭是愛，而非悲傷、苦痛與遺憾。如有需要，歡迎大家向中心社工翁偉承先生查詢及借閱各項護老書籍。

【每月之書】

《死亡如此靠近》大塊文化(2001 年出版)

分類：生死教育(E014)

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 2017 年 1 月 6 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。

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)

○ 保良局蔡繼有學校探訪_11月

日期 11月16日(星期三)

時間 下午2時至3時

地點 本中心

內容 與學生一同遊戲，歡聚下午。

名額 ①場6人/②場6人/③場6人

職員 鄺偉安 先生

備註 1. 是次活動不設後備名額，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。
2. 參加者只可選擇參與一個探訪活動，不可重覆報名張沛松紀念中學探訪。



○ 啟程義工秋季聚會

○ 日期 11月19日(星期六)

○ 日期 12月17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2人/②場2人/③場2人

職員 鄺偉安 先生

備註 1. 參加者只可選擇其中一個時段。
2. 未有參加10月聚會的會員將優先報名。



○ 普及健體運動

日期 11月17日(星期四)

時間 上午9時至11時15分

地點 本中心

內容 由康文署健體教練教授健體操。

名額 ①場10人/②場10人/③場10人

職員 劉詠詩 姑娘

備註 1. 參加者需提前10分鐘到達中心填寫問卷及同意書。
2. 不設後備名額，逾時5分鐘者，即9時05分即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



○ 張沛松紀念中學探訪

日期 11月23日(星期三)

時間 下午2時至3時

地點 本中心

內容 與學生一同遊戲，歡聚下午。

名額 ①場6人/②場6人/③場6人

職員 鄺偉安 先生

備註 1. 是次活動不設後備名額，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。
2. 參加者只可選擇參與一個探訪活動，不可重覆報名保良局蔡繼有學校探訪。



○ 博健醫療健康講座

日期 11月26日(星期六)

時間 上午10時至11時15分

地點 本中心

內容 由博健醫療有限公司為長者講解有關健康的講座，望能透過活動喚起參加者對自己健康的關注。



名額 ①場14人/②場13人/③場13人

職員 劉詠詩 姑娘

備註 不設後備名額，逾時5分鐘者，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)

三花_講座暨奶粉售賣



日期 11月10日(星期四)
時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)

(每人最多可預訂4罐, 額滿即止)

地點 本中心
內容 三花職員講解認識健康食油的主題。
講座後, 開始售賣奶粉。

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

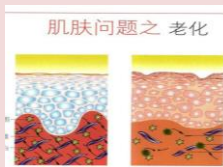
- 備註
1. 只限本中心會員登記。
 2. 登記日期截至11月5日(六), 下午4時為止。
 3. 供應商最終決定來貨量, 本中心不能保證會員可獲預訂的數量。
如有更改, 本中心將張貼告示於中心, 供會員詳閱。
 4. 活動當天不進行購買餘下的奶粉, 如未能在截止日期前登記奶粉之會員, 需於下次活動時間才可購買。
 5. 登記購買奶粉的參加者, 務必於登記時出示有效會員證。
 6. 售賣奶粉當日, 敬請會員出示訂購登記紙及會員証。
 7. 如未能在月會當天登記之參加者, 需於3場月會結束後才可接受登記。



【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座_長者皮膚問題

日期 11月4日(星期五)
時間 上午10時15分至11時15分
地點 本中心
內容 由衛生署註冊護士講解長者的皮膚問題, 如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及其他治理方法。
職員 廖雅芳 姑娘



綠綠無窮_收集站

日期 11月25日(星期五)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 回收物品將於「綠綠無窮_耆藝舍」中循環再用, 是次回收主題為膠樽, 歡迎大家以物易物。
職員 楊敏慧 姑娘
備註 活動由環境及自然保育基金贊助。



即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
新聞天地	職員與會員分享時事。	11月1、4、8、11、15、18、22及29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。	11月2、4、9、14、16、18、21及30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。	11月2、16及30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。	11月2、9、16、23及30日(三) 11月11及18日(五) 上午10時30分(本中心)	會員 / 非會員

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
耆暉量血壓	透過 e 體健系統，為長者提供量血壓服務，持續監察血壓情況。	11 月 2、9、16、23 及 30 日(三) 11 月 5、12、19 及 26 日(六) 下午 2 時 (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	11 月 4、11 及 18 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
卡拉 OK 知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	11 月 5、12、19 及 26 日(六) 下午 1 時 (本中心)	會員
U3A_福建瘦肉羹	由 U3A 委員教授其他委員製作福建瘦肉羹。	11 月 8 日(二) 下午 1 時 30 分 (本中心)	U3A 委員
腦動力電視遊戲班	透過電視遊戲，訓練腦袋。	11 月 9 日(三) 上午 9 時 30 分 (本中心)	經評估後合資格的長者
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	11 月 19 日(六) 上午 11 時 (本中心) 上午 10 時開始派籌。	會員 / 非會員

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
銀齡展亮學苑第五期培訓班	學習課堂管理技巧，為日後的實習班作準備。	11 月 3、17 及 24 日(四) 下午 2 時(本中心集合，一同前往華永會生命教育及長者支援中心)	銀齡導師
綠綠無窮_耆藝舍工作坊	學習環保手工。	11 月 3 日(四) 上午 9 時 30 分 (本中心)	環保義工
綠綠無窮_布偶劇練習	練習布偶劇及預備巡迴演物資。	11 月 7、14 及 28 日(一) 下午 3 時 15 分 (本中心)	環保義工
環保先鋒_義工聯合訓練	學習環保手工。	11 月 8 日(二) 下午 1 時 15 分 (本中心集合，一同前往溫林美賢耆暉中心)	2 位環保義工
綠綠無窮_布偶劇互動工作坊	到區內團體表現布偶劇，宣傳環保訊息。	11 月 10 日(四) 下午 2 時 (本中心集合，一同前往香港基督教播道會中國基督教播道會茵怡幼兒學校) 11 月 16 日(三)及 17 日(四) 上午 8 時 30 分 (本中心集合，一同前往崇真會美善幼稚園)	環保義工
U3A_團隊精神日	到樟木頭老人度假中心參加團隊活動，認識各中心委員，了解 U3A 精神。	11 月 11 日(五) 上午 9 時 (於中心集合)	U3A 委員

【特別報告 / 活動】

1. 運動健體班新一期將於 11 月 30 日(三)下午 2 時開始，有興趣參加的會員請向王先生留名。
2. 11 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。
3. 社區飯堂報告
 - 11 月 1 日(二)上午 9 時將售賣 11 月 14 至 26 日的早、午、晚餐飯票。
 - 11 月 9 日(三)中午 12 時 30 分將舉行冬季社區飯堂會議，請有興趣社區飯堂使用者出席，謝謝!
 - 11 月 15 日(二)上午 9 時將售賣 11 月 28 日至 12 月 10 日的早、午、晚餐飯票。
 - 11 月 29 日(二)上午 9 時將售賣 12 月 12 至 31 日的早、午、晚餐飯票。
4. 露台大門均會上鎖，長者切勿強行打開露台大門，令鎖頭損壞，多謝合作！

體適能信箱

慎選運動避免受傷

運動可促進全身血液循環，維持良好的生理機能，降低心血管疾病風險，不過老年人普遍有關節炎和骨質疏鬆的問題，且部分長者本身就有血壓高等心血管疾病病史，運動時應慎選活動項目，做好熱身，以免造成運動傷害，追求健康卻適得其反。

患有關節炎疾病的長者，運動應以不傷害關節為原則，選擇強度較和緩的運動。舉例來說，多數長者都有膝關節和髖關節退化的問題，建議不要常做爬梯運動，以免人體直立時，體重會因重力關係加重關節負擔；此時可選擇腳踏車運動以減少重力負荷，或選擇游泳等可利用水浮力減少關節承載壓力的運動。

資料來源：華人健康網

時事推廣小組報告

時事推廣小組 10 月份聚會各參加者就不同時事作出深入討論，現與中心會員作出報告及分享。首先對於 2015-2016 學年初香港學生接連自殺之事件，各參加者均認為有不同成因影響以致學生壓力過大，當中包括現時教育制度不斷更改令學生未能適應，學校亦要求學生除讀書外亦需發展各項才能，加重其負擔。而社會上對學歷要求漸高，以致青少年若學業成績不佳倍感壓力，家中父母亦大多均需外出工作以應付生活開支，而未有投放足夠時間予子女，部份家庭更因只有一名獨生子女而投放過大期望及壓力，綜合以上因素便令學生走投無路以致作出輕生之舉動。

另外參加者亦對十大傑青得主黃仰芳小姐近日所發表之言論作探討，普遍參加者認為人生需同時注重健康、家庭及工作，若只顧及賺錢將影響自身社交圈子、缺乏朋友，加上休息不足等從而導致壓力過大，嚴重時更可能患上情緒病或精神病。可惜現時香港社會上物價樓價不斷上升，一般市民工資加幅亦未能追上，以致社會風氣均變得「唯錢至上」，加重城市人生活壓力。

下次時事推廣小組將於 12 月舉行，有興趣參加的會員請於月會報名，如希望在組內作更多的新聞分享請與職員翁偉承先生聯絡。

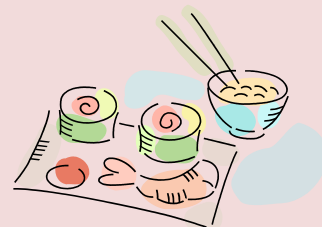
社區飯堂服務計劃

對象：任何人士

膳食類別		時間	收費
早餐	湯粉/粥/麵包	上午 8:30	\$2
午餐	主菜、時菜 湯水 及 白飯	中午 12:00	\$10
晚餐	主菜、時菜 水果 及 白飯	下午 5:00	\$10

 SWIRE TRUST

「太古集團慈善信託基金」
贊助





「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。

銀齡展亮學苑活動花絮



應屆畢業銀齡導師名單：

李毓芳、謝麗玉、黃美羨、梁秀英、劉秀珍、霍翠華

第四期銀齡展亮學苑畢業禮於 9 月 24 日於保良局長者援手網絡中心舉行。當日出席的銀齡導師於會場留影。



畢業導師於典禮上分享教授心得與困難，與來自不同單位的導師互相鼓勵。

快樂小故事 - 胡燕珊

「把製成品送到長者手上便感到開心」

擅長製作天然用品的燕珊加入中心成為銀齡導師。燕珊表示，在中心除了跟老友記相處時感到開心外，透過開班教授，把自己喜歡的事物分享出去，亦因而感到滿足。所謂施比受更為有福，為有需要的人付出自己的心意，亦會因而感到快樂和滿足。

「人每天有廿四小時，快不快樂也要過，我會選擇快樂地過。」

另外，燕珊認為快樂與否取決於個人看待事情的想法，凡事多以正面、樂觀態度看待，或與信任的人分享自己的感受，都是帶來快樂的方法。

