

**專題月聚天 – 同步過冬**

踏入 12 月，天氣越來越寒冷，各位老友記要留意天氣情況，注意保暖，以下為禦寒小貼士讓各位老友記參考，如有特別情況或需要，可與中心職員尋求協助。

1. 每天留意天氣報告，在寒冷天氣警告時，更應提高警惕。
2. 穿足夠的禦寒衣物，但不要穿得過份臃腫和緊身，以免妨礙血液循環和影響行動。另外，不要忽略帽子、頸巾、手套和襪子，要確保頭、頸、手和腳部都溫暖。
3. 要多飲用及進食熱量較高和容易消化的熱飲和熱食，如熱奶、熱湯、粥、粉、麵和飯等。可以儲存一些乾糧，以便有需要時進食。不要喝太多濃茶、咖啡或酒。
4. 家居環境要保持溫暖，若選用電暖爐，一定要確保室內空氣流通，電暖爐要遠離門口、通道或易燃物品；並要避免電力負荷過重及小心過熱，以免發生火警或灼傷等意外。
5. 每日作適量的運動，使身體產生熱能，幫助維持體溫，此外，運動亦可以保持關節靈活和增強血液循環。
6. 用溫水沐浴或抹身，洗澡水過熱會使皮膚發癢，在沐浴後可塗上潤膚露以防皮膚爆裂。
7. 在嚴寒的日子宜儘量減少外出，如必須外出，要適當地穿著禦寒的衣物，並避免長時間置身於寒冷的環境或寒風中。
8. 如屬長期病患者應向醫生取備足夠藥物，並定時服用。
9. 如感到身體不適，應及早看醫生、按動平安鐘或聯絡親友、社工尋求協助。

資料來源：衛生署長者保健貼士

**【SQS「服務質素標準」話您知】**

**標準 9：**服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

**2017 年 1 月份月會**

日期	時間	內容
12 月 29 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2017 年 1 月份活動及售票
12 月 30 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
12 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、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)

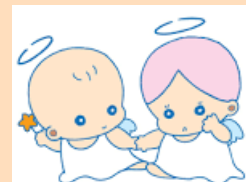
## 護士健康檢查\_12月 ARCS:005858

- 日期 12月5日(星期一)
- 日期 12月19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。



## U3A\_聖誕飾物製作 ARCS:005922

- 日期 12月10日(星期六)
- 時間 下午3時15分至4時15分
- 地點 本中心
- 內容 由U3A委員教授製作聖誕樹及小天使穿珠。
- 名額 ①場 4人/②場 4人/③場 4人
- 費用 會員\$20
- 義工 李潔珠、林文女
- 職員 陳穎然 姑娘



## 為食廚房 ARCS:005859

- 日期 12月14日(星期三)
- 時間 下午2時至4時
- 地點 本中心
- 內容 職員與參加者即場製作和品嚐派對小食(聖誕滋味蛋、一口兩味三文治等)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。



## 港島風味遊 ARCS: 005870

- 日期 12月6日(星期二)
- 時間 上午9時至下午4時15分
- 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
- 名額 ①場 20人/②場 19人/③場 19人
- 費用 會員\$100
- 行程 香港海防博物館→用膳→PMQ  
元創方→香港大學美術博物館→  
回程
- 職員 張創裕 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.因行程多為步行參觀景點，參加者需考慮自己的身體狀況。




## 秋季剪髮服務 ARCS:005391


- 日期 12月15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。




絲苗白飯	清炒時蔬	生炒排骨	枝竹燻魚塊	蝦米蔥花蒸水蛋	香辣茄子	梅菜蒸肉餅	粟米魚肚羹	貴妃雞	餐單
------	------	------	-------	---------	------	-------	-------	-----	----


# 【收費活動】 有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)


<input type="checkbox"/>	<b>12月開心下午茶</b> ACRS:005901	
日期	12月16日(星期五)	
時間	下午3時至4時	
地點	本中心	
內容	由U3A委員製作木瓜紅棗雪耳冰糖糖水，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。	
名額	①場 <u>10</u> 人/②場 <u>10</u> 人/③場 <u>10</u> 人	
費用	會員\$6	
義工	潘玉蓮、李月珠、祝慧照	
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。	

<input type="checkbox"/>	<b>聖誕聯歡會</b> ACRS:005903	
日期	12月23日(星期五)	
時間	下午2時至4時	
地點	本中心	
內容	由中心義工統籌聖誕活動，與參加者一同玩遊戲，欣賞表演及抽獎，一同歡度聖誕節。	
名額	①場 <u>23</u> 人/②場 <u>23</u> 人/③場 <u>23</u> 人	
費用	會員\$10	
職員	陳穎然 姑娘	
備註	每位參加者可獲精美禮物一份。	

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

<input type="checkbox"/>	<b>我手畫我「心」</b> ACRS:005913	
日期	12月1日(星期四)	
<input type="checkbox"/> 時間	下午1時30分至2時30分	
<input type="checkbox"/> 時間	下午2時30分至3時30分	
地點	本中心	
內容	與參加者一同利用「光影塗鴉」製作美麗照片，並即場沖印及配上溫暖金句，讓參加者能致送親人傳達愛意。	
名額	①場 <u>10</u> 人/②場 <u>10</u> 人/③場 <u>10</u> 人	
費用	會員\$5 / 非會員\$7	
職員	翁偉承 先生	

<input type="checkbox"/>	<b>秋季保健按摩</b> ACRS:005265	
日期	12月7日至12月28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	4節	
內容	按摩師提供足底或肩頸按摩服務。	
名額	①場 <u>1</u> 人/②場 <u>1</u> 人/③場 <u>1</u> 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。	

<input type="checkbox"/>	<b>護老者歡樂聚會</b> ACRS:005406		
日期	12月8日(星期四)	名額	①場 <u>5</u> 人/②場 <u>5</u> 人/③場 <u>5</u> 人(護老者優先)
時間	下午3時至4時30分	費用	會員\$10 / 非會員\$12
地點	本中心	職員	翁偉承 先生
內容	護老者同路人一同透過遊戲及活動，加強對自我之認識，了解自身的長處及短處，同時總結分享過去一年之護老工作，共享茶點，渡過歡樂時光。		

# 【護老者專頁】\*名額有限\*，有興趣報名請 ✓(\*名額將平均分配)


## 《癲佬正傳》放映會


ACRS:005914

日期 12月12日(星期一)  
時間 上午9時30分至11時30分  
地點 本中心  
內容 於本中心播放80年代經典電影《癲佬正傳》，觀賞後配合映後討論，讓參加者提升對長者精神病之認識及相關支援服務。  
名額 ①場15人/②場15人/③場15人(護老者優先)  
費用 會員\$5 / 非會員\$7  
職員 翁偉承 先生  
劇情簡介 徐先生是一名負責外出輔導精神病患者的社會工作者，二十多年來不斷協助照顧精神病患者，改善其生活，但一般大眾對精神病患者帶有偏見，令社工的工作更加困難。阿全是少數康復的精神病患者，但前妻不肯讓他探望兒子，令阿全病情加重，受刺激之下闖入兒子的幼稚園連傷數人，最後被徐先生擊斃。



# 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請 ✓(\*名額將平均分配)

○ 慢捕人生   
日期 12月2日(星期五)  
時間 下午2時30分至4時30分  
地點 本中心  
內容 與老友記玩遊戲，歡聚下午。  
名額 ①場8人/②場6人/③場6人  
職員 鄺偉安 先生  
備註 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。

○ 時事推廣小組   
日期 12月15日(星期四)  
時間 上午9時30分至11時  
地點 本中心  
內容 與參加者一同對社會時事作出了解及回應，互相分享各自的看法，並整合與中心會員分享，提升長者對社會的關注及認識。  
名額 ①場5人/②場5人/③場5人  
職員 翁偉承 先生

○ 流感疫苗注射  
日期：12月8日(星期四)  
時間：下午1時至3時  
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\$120)



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. 是次中心提供四價疫苗注射。  
4. 參加者可於活動後獲得精美禮物一份。  
5. 有興趣的老友記請帶備身份證，於12月3日(六)或之前到中心登記及填寫表格。



# 護老·小城·大事

認知障礙症，前稱老人痴呆症、腦退化症等，是一種常見於 65 歲或以上人士之腦部退化疾病。由於患者的認知能力、自理能力等均會逐漸喪失，對護老者來說實是一大挑戰，以下我們將簡介此症之不同主要分類，以讓大家對此認識更多。

**阿爾茲海默氏症**：此為認知障礙症中最常見的類型，佔所有病例之 50%至 75%，成因未明且未有根治方法，患者的腦細胞會逐漸死亡，導致某些機能或能力喪失，從而出現的問題包括記憶力衰退、用較長時間完成慣常工作、說話失去重點及重複說話等。

**血管性認知障礙症**：此症是認知障礙症中第二常見的類型，主因為連串的腦中風或血管疾病，導致積聚性腦部損壞所致。患者的衰退大多是梯級式，即患者每中風一次，他們的腦部功能便會再退化。多次中風有可能損壞腦內一些負責控制特定功能的部份，如果負責決策思考的部份受損，痴呆症的病徵便有可能出現。

**散播性路易氏體認知障礙症**：此症患者由於一些腦部神經導致腦細胞死亡，容易產生幻覺、極度混亂、跌倒及帕金森式顫抖等情況，而且病情會有很大的波動，每一天都可能發生變化。與阿爾茲海默氏症漸進式的退化不同。

**額顳葉認知障礙症**：此症在認知障礙症中佔少於 10%，患者腦部所受影響的部份主要為額葉腦和顳葉腦，多在 40 歲至 60 多歲開始發病，成因至今仍未明。在個性上、行為上(多為缺乏抑制能力)和言語上的退化會比記憶力衰退更早被發現及比較嚴重。

除上述分類外，認知障礙症仍有其他少數成因，但由於現時普遍均未有有效治療之藥物或方法，故令照顧者倍感壓力及負擔。在往後數月之「護老·小城·大事」我們將會逐一介紹有關認知障礙症的不同資訊，如對相關護老者資訊有任何疑問，歡迎隨時聯絡中心社工翁偉承先生。

資訊來源：香港認知障礙協會網站

## 護老自修室

十二月的「每月之書」是由衛生署長者健康服務編著的《認知障礙症 100 問》，書中就認知障礙症之常見問題提供詳盡之解答，包括成因、徵狀、診斷、預防等，當中更有就護老者與患者之溝通技巧、照顧技巧、如何處理行為問題等提供不同的資訊及意見，而且更有介紹不同最新之社區資源及舒解壓力方法以切合護老者之需要。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】\*\*\*

《認知障礙症 100 問》衛生署長者健康服務(2015 年出版) 分類：認知障礙症(A016)

### 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 5 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)

## 長者運動會



- 日期 12月13日(星期二)  
時間 上午9時45分至下午1時  
集合時間 上午9時45分(敬請準時出席，逾時不候)  
集合地點 本中心  
比賽地點 將軍澳體育館  
內容 於將軍澳體育館進行長者運動會比賽。  
名額 ①場 呼拉圈 5人 / 射龍門 2人 / 拋豆袋 2人 / 障礙賽 2人  
②場 呼拉圈 5人 / 射龍門 2人 / 拋豆袋 1人 / 障礙賽 1人  
③場 呼拉圈 4人 / 射龍門 2人 / 拋豆袋 1人 / 障礙賽 1人  
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、自備食水。  
2. 請參加者於中心集合，由中心職員帶隊一同前往比賽場地。(請勿自行前往)  
3. 活動設有4個比賽項目，而每位參加者只可參加其中一項。  
4. 參加者於活動前需簽署健康聲明書。

## 啟程義工秋季聚會

- 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 未有報名10月及11月聚會的會員將優先報名。



## 播道會茵怡幼兒園報佳音

- 日期 12月21日(星期三)  
時間 下午3時至4時15分  
地點 本中心  
內容 小朋友與老友記同慶聖誕。  
名額 ①場 9人/②場 9人/③場 9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。



## 雅培 講座暨營養粉售賣

- 日期 12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 由雅培職員講解如何預防長者腸道阻塞主題講座。講座後，開始售賣營養粉。  
名額 200人  
職員 王鎮海 先生  
備註 1. 只限本中心會員登記。  
2. 登記日期截至12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。

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

### 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...\$145  
金裝加營素(900克)朱古力味...\$145  
怡保康(400克).....\$90.5  
怡保康(900克).....\$199.5  
活力加營素(900克)呔呢味...\$173.5



# 【免費活動】 〈名額不限〉 · 歡迎即日參與

## 低碳健康素食講座

日期 12月6日(星期二)  
 時間 下午2時30分至3時30分  
 地點 本中心  
 內容 由 Green Monday 的同事講解低碳素食的好處，及如何有助減少碳排放和改善氣候暖化，致力宣揚綠色生活。  
 職員 廖雅芳 姑娘



## 康文署\_園藝小百科

日期 12月9日(星期五)  
 時間 下午2時至4時  
 地點 本中心  
 內容 由康文署職員講解園藝知識。  
 職員 楊敏慧 姑娘



## 衛生署講座\_長者活動樂

日期 12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 由衛生署註冊護士講解趣味性的小組活動，使長者明白小組活動的重要性及鼓勵積極參與中心及社區活動。  
 職員 廖雅芳 姑娘



## 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。	12月2、7、9、12、14、16、21、23及28日 上午9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。	12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。	12月2、6、9、16、20及23日 上午9時45分 (本中心)	會員 / 非會員
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。	12月2、9、16及23日(五) 12月7、14、21及28日(三) 上午10時30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。	12月3、10、17、24及31日(六) 下午1時 (本中心)	會員
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。	12月3、10、17、24及31日(六) 12月7、14、21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。	12月7及21日 (三) 上午9時30分 (本中心)	經評估後合資格的長者

## 即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
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。	12 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
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	12 月 17 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
綠綠無窮耆藝舍工作坊	學習環保手工。	12 月 1 日(四) 上午 9 時 30 分 (本中心)	環保義工
聖誕活動會議	與中心義工商討聖誕活動流程及分工。	12 月 5 日(一) 上午 10 時 (本中心)	已報名的中心義工
老有所為社區探訪	由園藝義工探訪區內不同機構，宣傳推廣綠化社區。	12 月 7 日(三) 下午 3 時(本中心集合，一同前往浸信會白普理長者鄰舍中心) 12 月 13 日(二) 下午 2 時 30 分(本中心集合，一同前往香港西北扶輪社幼稚園) 12 月 16 日(五) 下午 1 時 30 分(本中心集合，一同前往黃祐祥紀念耆暉中心)	老有所為參加者
環保先鋒綠色推廣日	到區內團體教授環保手工，宣傳環保訊息。	12 月 8 日(四) 下午 2 時 (本中心集合，一同前往萬國宣道浸信會寶林浸信會白普理長者鄰舍中心)	環保義工
U3A 聯席會議	U3A 聯席委員與其他中心委員討論有關 U3A 事項。	12 月 9 日(五) 上午 9 時 30 分 (田家炳長幼天地)	U3A 聯席委員
綠綠無窮布偶劇練習	練習布偶劇及預備巡迴演物資。	12 月 12 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。	12 月 13 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)	3 位環保義工
綠綠無窮布偶劇互動工作坊	到區內團體表演布偶劇，宣傳環保訊息。	12 月 19 日(一) 上午 9 時 (本中心集合，一同前往香港浸信會聯會香港西北扶輪社幼稚園)	環保義工
秋季長者友善社區關注組會議	商討及收集區內長者友善設施的意見。	12 月 22 日(四) 下午 2 時 (本中心)	秋季長者友善社區關注組組員
中心委員會	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	12 月 29 日(四) 下午 2 時 (本中心)	中心委員會委員



# 【特別報告 / 活動】

- 12 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。
- 社區飯堂報告
  - 12 月 13 日(二)上午 9 時將售賣 12 月 28 至 1 月 7 日的早、午、晚餐飯票。
  - 12 月 20 日(二)上午 9 時將售賣 1 月 9 至 21 日的早、午、晚餐飯票。
- 蓋滿全年月會印的會員請於 1 月份月會 ( 即 12 月 29 日(四)及 30 日(五)三場月會，過後不會派發禮物 ) 到中心換取禮物一份，以鼓勵會員出席每月月會。
- 12 月 21 日(三) 香港基督教播道會中國基督教播道會茵怡幼兒學校學生到本中心探訪長者，故民族舞班取消一堂，請參加者留意。
- 12 月 23 日(五)下午 2 時將會舉行聖誕聯歡會，如有興趣一同策劃活動，如：擔任司儀、帶領遊戲等，可聯絡陳姑娘。需於 12 月 5 日(一)上午 10 時出席會議，商討活動流程及分工。
- 中心於 2017 年 1 月及 2 月份將舉行認知障礙症照顧者小組，一同分享及學習如何照顧認知障礙症患者，歡迎照顧者及長者一同參與。如對小組有興趣，歡迎聯絡中心社工翁偉承先生以了解詳情。
- 冬季書法班及綜合畫班第一堂將於 12 月 6 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，有興趣參加的會員請向王先生留名。
- 12 月 4 日(日)為保良局慈善跑，參加者上午 7 時於中心集合，逾時不候；請帶備足夠的食水及進食早餐。
- 原定於 10 月 22 日舉行之護齒有「刷」因颱風關係取消，現更改日期為 12 月 16 日(五)下午 1 時，早前已報名的參加者敬請準時出席，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。
- 第四期粵曲班第一堂將於 12 月 20 日(二)下午 2 時開始，敬請舊生依日期準時出席。
- 青協青年義工探訪將於 12 月 17 日(六)上午 9 時至 12 時舉行，工作人員將個別聯絡長者。



## 體適能信箱

### 長者運動量力而為



長者運動應量力而為，不用強迫自己每天需完成一定的運動量，若感到氣喘或疲累則需休息。無論是散步、太極拳、踩腳踏車、慢跑或球類運動，長者應視乎個人體能和健康狀況，彈性選擇合適的運動項目，每組約 10 至 15 下即可，建議只要達到每天運動 30 分鐘、每周運動 3 至 5 次的運動量即可。若是行動不方便的長者，雖然無法進行全身性運動，但仍可透過抬腳、舉手、用手撐起屁股遠離座椅、墊腳尖、身靠牆壁抬高手腳等活動促進血液循環，降低心血管疾病風險。

資訊來源：健康網

## 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



# 快樂小故事

## 周麗珊



麗珊十多年前已是中心會員，不但見證了中心的變化，同時在中心認識了不少朋友，其中一位便是倩嫻。麗珊形容倩嫻是一位幫了她很多、教懂她很多的朋友，這次見面更要相擁拍照！

麗珊表示每次來中心都感到很高興，除了可以見到老友外，因中心有很多東西學，例如手工、太極，她以往亦常參加中心的班組、活動，生活因而變得更充實。

漫漫人生路上除了家人伴隨外，朋友的支持也很重要。老友記在中心認識到能交心、互相信任的好友，遇到開心事情可以分享，遇到不愉快事情可以分憂，希望大家都能珍惜擁有的親情和友情呢！



「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。

## 銀齡展亮學苑活動花絮



為期五堂的銀齡展亮學苑導師培訓班(第五期)於10月20日開展，五位準導師正進行分組討論。



培訓內容涵蓋課程設計技巧、教學操守、態度、課堂管理及教學技巧等，學員亦要進行實習方能畢業。圖為學員製作皮革的成果。



學員在培訓班上主動分享及示範，從中訓練表達能力。

