



**專題月聚天 – 施政報告 2016**

政府於 1 月 13 日發佈了 2016 年的施政報告，除了社會上熱烈討論的「一帶一路」外，當中亦有不少與安老有關的政策，主力推動**長者友善社區**及**積極樂頤年**，讓長者可於社區居家安老，相關施政包括：

- 1) 新增約 **70 個資助日間護理服務名額**。
- 2) **持續增加資助安老宿位的供應**，提升院舍服務質素，同時全面加強監管長者及殘疾人士院舍，措施包括加強巡查督導、改善規管機制、推動院舍員工培訓等。
- 3) 加強長者醫療服務，包括將醫管局**社區老人評估小組的服務推展至更多地區**。
- 4) 邀請「關愛基金」推出試驗計劃，為**低收入的殘疾人士照顧者提供生活津貼**、提高在綜援計劃下的殘疾受助人的豁免計算入息上限。
- 5) 爭取在將軍澳及荃灣區分別提供**高架行人道及行人天橋**，方便出入。
- 6) 由區議會選定合適的**主要行人通道加建上蓋**，預計工程可於後年展開，亦將研究應用資訊科技，**增加長者及有需要人士過馬路的綠燈時間**。
- 7) 政府將在現有公共設施如街市、游泳池、體育館等，**加設座椅或長者優先座**，並考慮在新建的公廁提供面積較大的**長者優先廁格**。
- 8) 房委會將因應需要，為居住在舊式公屋而合資格的年老租戶**改裝單位設施**，包括擴闊單位大門、廚房門和浴室門，和採用防滑地磚等較安全的物料。
- 9) 房協正推行「長者住安心」計劃，為**居住私樓的長者提供改善家居安全建議**。房協職業治療師將探訪長者，評估家居環境及身體情況並提出建議。計劃費用全免，業主可自行決定是否聘請承建商施工。未能負擔維修費用的合資格長者可向「長者維修自住物業津貼計劃」申請最多 4 萬元的津貼。
- 10) 房委會亦計劃為較多長者的公共屋邨增加**長者康樂設施**。
- 11) 資助開發流動應用程式，為患有**認知障礙症的長者提供訓練**，以及協助長者搜尋活動資訊。

資料來源：二零一六年施政報告網頁

<http://www.policyaddress.gov.hk/2016/chi/index.html>

**【SQS「服務質素標準」話您知】**

**標準 15：申訴**

- ✧ 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

**3 月份月會**

日期	時間	內容
2 月 25 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 3 月份活動及售票
2 月 26 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
2 月 26 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：將軍澳賢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

# 【收費班組 / 活動】有興趣報名請 (\*名額將平均分配)



## 左鄰右里\_新春團年飯

ACRS: 003082



日期 2月2日(星期二)  
 時間 中午12時30分至下午2時  
 地點 新都城二期稻香  
 內容 身邊鄰里及長者一同在酒樓團年，在歡樂氣氛下互相關心，同慶新春。

名額 ①場 20人/②場 20人/③場 20人  
 費用 會員\$78  
 職員 鄺偉安 先生  
 備註 1. 此活動由左鄰右里基金贊助。  
 2. 參加者需自行到稻香集合。

紅豆沙 海皇炒飯 豉油皇肉絲炒麵 香滑沙薑雞 花膠珍菌浸時蔬 脆皮咕嚕肉 羅漢齋上素腸 香煎蘿蔔糕 蜜汁叉燒包 蟹籽燒賣 稻香蝦餃 菜單



## 同慶新春

ACRS:003044



日期 2月5日(星期五)  
 時間 下午2時至4時  
 地點 本中心  
 內容 由中心委員會委員及 U3A 委員統籌新春活動，與參加者一同玩遊戲，欣賞表演及抽獎，一同歡度新春。  
 名額 ①場 20人/②場 20人/③場 20人  
 費用 會員\$5  
 職員 陳穎然 姑娘  
 備註 每位參加者可獲精美禮物一份。



## 護士健康檢查\_2月

ACRS:002980



日期 2月6日(星期六)  
 時間 下午2時至3時30分  
 日期 2月22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. 2月6日下午不設驗膽固醇服務。  
 2. 參加者只可選擇其中一個時段。  
 3. 活動當天，檢查內容不作更改。  
 4. 驗血糖之會員需在測試前空肚 2 小時。



## 冬季中心生日會

ACRS:002966



日期 2月12日(星期五)  
 時間 下午2時30分至4時  
 地點 本中心  
 內容 與 1-3 月生日會員慶祝生日，並設有抽獎環節，開開心心慶祝。  
 名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人  
 費用 會員\$25 / 非會員\$30  
 職員 王鎮海 先生  
 備註 1. 1 至 3 月份生日會員優先報名。  
 2. 每位參加者可獲精美禮物一份。



## 養生茶鬆一鬆

ACRS:003104



日期 2月16日(星期二)  
 時間 下午3時15分至4時15分  
 地點 本中心  
 內容 與參加者品嚐養生茶，齊享人生。  
 名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人  
 費用 會員\$5  
 職員 楊敏慧 姑娘

# 【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)



## 新春開年飯

ACRS:002990

日期 2月16日(星期二)  
 時間 中午12時至下午1時30分  
 地點 本中心  
 內容 聚首一堂享用開年飯及抽獎。  
 名額 ①場 16人/②場 16人/③場 16人  
 費用 會員\$68 / 非會員\$78  
 職員 劉詠詩 姑娘



**菜單**  
 馳名八寶羅漢齋  
 蠔皇翡翠炆鮑魚  
 脆皮燒腩仔拼海蜇  
 鴻運白切雞全體  
 年年有餘海上鮮  
 紅蘿蔔杞子螺頭瘦肉湯  
 開心合時鮮果  
 招牌絲苗白飯



## 心想事成行大運

ACRS:003085

日期 2月18日(星期四)  
 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  
 名額 ①場 20人/②場 19人/③場 19人  
 費用 會員\$105  
 職員 翁偉承 先生  
 行程 林村許願樹及天后廟→蓬瀛仙館齋宴→錦田鄉村俱樂部→錦田士多啤梨園  
 備註 1. 因活動需自行採摘士多啤梨, 參加者需考慮自己的身體狀況。  
 2. 參加者需於活動當日帶備中心帽、會員証及自備食水。

**齋宴菜單**  
 脆皮炸春卷  
 羅漢八寶湯  
 蓬瀛燴上素  
 鮮菰腐球扒時蔬  
 錦繡雪花炒西芹  
 杏鮑菰扒時蔬  
 菠蘿生根球  
 五柳素葫蘆  
 明火白粥  
 絲苗白飯



## 2月開心下午茶

ACRS:003043

日期 2月19日(星期五)  
 時間 下午3時至4時  
 地點 本中心  
 內容 由U3A委員製作芋頭啫咋糖水, 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 左汝民、李少芳、麥倩嫻  
 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 2月29日(星期一)  
 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 / 活動】有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)

## 丙申年敬老賀新春

日期	2月23日(星期二)	地點	九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳
時間	上午9時30分至下午3時	內容	醒獅、午宴、表演、抽獎等。
集合時間	上午9時30分(逾時不候)	名額	72人
集合地點	本中心	費用	會員\$90
職員	楊敏慧 姑娘		
備註	1. 所有抽籤者必須為中心會員。 2. 抽籤紙上必須填寫正確之會員號碼及姓名，否則作廢。 3. 夫婦或有親屬關係者，可填在同一抽籤紙上，最多兩名會員。 4. 2月5日(五) 中午12時前截止登記，2月11日(四)上午10時抽籤。 5. 中籤者需於2月18日(四)下午4時前到中心交費，否則由後備補上。 6. 機場富豪酒店活動之中籤者不能再參與抽籤，敬請留意。		



## 中國歷史班\_晉

ACRS: 001542

日期	2月15及22日(逢星期一)	名額	①場 3人/②場 3人/③場 3人
時間	下午3時15分至4時30分	費用	會員\$10
地點	本中心	職員	張駿成 先生
堂數	2堂	備註	1. 課堂主要為理解及分析晉代歷史為主。 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。
內容	講授及分析晉代歷史，促進參加者通史及分析能力。		



# 【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	2月3日至2月24日(逢星期三) (10/2 暫停)
時間	上午9時至12時45分(每節45分鐘)
地點	本中心
節數	3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	2月4日(星期四)
時間	下午3時至4時30分
地點	本中心
內容	護老者同路人一同回顧過去一年的護老生活，互相分享不同的舒緩壓力方法，並製作「感恩新年賀咭」，發掘身邊的好人好事，同慶新春。
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



# 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請 ✓(\*名額將平均分配)

## ○ 保良局方王換娣幼稚園探訪

日期 2月2日(星期二)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 由小朋友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。



## ○ 青年賀歲慶新春

日期 2月13日(星期六)  
時間 下午1時30分至2時30分  
地點 本中心  
內容 由西貢區的學生到中心探訪，與長者玩遊戲及表演，一同歡度下午。  
名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人  
職員 王鎮海 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。



## ○ 開心扶輪慶新春(外出)

日期 2月3日(星期三)  
時間 上午9時至11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  
內容 到景林西北扶輪幼稚園之新春慶祝活動，觀賞幼稚園學生表演及參與遊戲，歡度佳節。  
名額 ①場 14人/②場 14人/③場 14人  
職員 翁偉承 先生  
備註 1.活動不設旅遊巴接送，參加者於中心集合後需步行前往景林。  
2.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。  
3.活動當日中心進行購買飯票，參加者需自行安排。



## ○ 老友狗狗慶新春

日期 2月13日(星期六)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 由「唐狗會」的義工帶同愛犬到中心與老友記同慶新春。  
名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人  
職員 王鎮海 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。



## ○ 立法會補選補習班

日期 2月19日(星期五)  
時間 下午1時至2時  
地點 本中心  
內容 與參加者一同認識立法會的組成方法，了解2016年新界東選區補選的詳情，一同分享對立法會候選議員的意見。  
名額 ①場 6人/②場 6人/③場 6人  
職員 翁偉承 先生



# 【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 2月27日(星期六) 備註 1. 參加者只可選擇其中一個時段。  
○日期 3月19日(星期六) 2. 未有參加1月聚會的會員將優先報名。  
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



## 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 2月11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 由雅培職員講解長者常見的心血管疾病的主題講座。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2月4日(四)，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。

### 雅培產品售價：

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



# 【免費活動】 〈名額不限〉·歡迎即日參與

## 長者學苑意見收集會

- 日期 2月12日(星期五)  
時間 下午1時至2時  
地點 本中心  
內容 與參加者討論日後開辦課程的類型。  
職員 張駿成 先生



## 衛生署講座\_做個開心快樂人

- 日期 2月18日(星期四)  
時間 上午10時15分至11時15分  
地點 本中心  
內容 護士講解長者晚年身心轉變，及分享如何保持身、心、靈健康的心得。  
職員 廖雅芳 姑娘



# 【免費活動】 〈名額不限〉·歡迎即日參與

## 綠綠無窮\_收集站

日期 2月26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，  
 每次設定回收主題為布碎及利是封。  
 職員 楊敏慧 姑娘  
 備註 活動由環境及自然保育基金贊助。



## 【特別報告 / 活動】

- 2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
  - 2月3日(三)上午9時將售賣2月22日至3月5日的早、午、晚餐飯票。
  - 2月24日(三)上午9時將售賣3月7日至3月19日的早、午、晚餐飯票。
  - 中心於2月16日(二)舉行新春開年飯，當日之午餐將暫停，敬請留意。
- 因耆樂賦強長者社區健康支援計劃的參加者反應熱烈，計劃將延續到本年3月，患有高血壓、糖尿病或有興趣的會員可向鄺生查詢，未曾參與過往計劃活動的會員將優先報名。
- 趣味手語班第一堂將於2月6日(六)上午10時開始，敬請舊生依日期準時出席。
- 中心於3月24日(四)舉辦「海洋樂悠游」活動，免費進入海洋公園遊玩一天，活動包括門票、來回交通及午膳飯盒；申請資格為領取綜援人仕，申請時須出示證明文件，詳情請向王鎮海先生報名及查詢。
- 因導師請假，原定於2月4日(四)舉行的U3A冬季粵曲卡拉OK班及U3A冬季粵語唱歌班取消，小組延至3月31日(四)完結。
- 新一期運動健體班將於2月17日(三)開始，有興趣參加的會員請向王先生報名。(參加者需能平穩站立及簽署同意書。)
- 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。

## 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。	2月1、5、12、15、17、 19及29日 上午9時 (本中心)	會員 / 非會員
新聞天地	職員與會員分享時事。	2月2、5、12、16、19、 24日 上午9時45分 (本中心)	會員 / 非會員
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。	2月3、17及24日(三) 上午10時30分 (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。	2月3及24日(三) 上午9時30分 (本中心)	經評估後合資 格的長者
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。	2月5、12及19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。	2月6、20及27日(六) 下午1時 (本中心) 2月12日(五) 上午9時30分 (本中心)	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。	2月3、17及24日(三) 2月6、13、20及27日(六) 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。	2月17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	2月20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_ 義工聯合訓練	學習環保手工。	2月2日(二)及 2月29日(一) 下午1時30分 (本中心集合，一同前往劉陳小寶長者地區中心)	2位環保義工
綠綠無窮_ 耆藝舍工作坊	學習環保手工。	2月11日(四) 下午2時(本中心)	環保義工
「展晴樂」義工聚會	與義工分享及檢討外展服務工作。	2月25日(四) 下午1時(本中心)	「展晴樂」義工
中心委員會	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	2月25日(四) 下午2時30分 (本中心)	中心委員會委員
U3A 聯席會議	U3A 聯席委員與其他中心委員討論有關 U3A 事項。	2月26日(五) 上午9時30分 (長者援手網絡中心)	U3A 聯席委員
銀齡展亮學苑_ 城大宿舍實習班	由銀齡實習導師們到外間機構教授天然用品製作。	2月20日(六) 下午2時 (香港城市大學)	銀齡導師

### 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。

# 護老·小城·大事

面對人生終點、即將離開人世時，各項遺產固然需要妥善安排，但除財物外，在數十載人生中曾相遇的人，當中千絲萬縷的關係，大家又有沒有想過如何處理呢？

旅程接近終結，也是與親友話別之時。中國人很重視人倫關係，但卻往往不懂表達自己的感受。當我們明白生命有限，便更懂得珍惜大家共處的時間，以及冰釋關係中的嫌隙。多點與家人和朋友作情感交流，能使我們生命沒有遺憾。

據研究，在人死前有五句簡單的說話最能讓臨終者與親友表達自己的心聲，作情感交流及冰釋前嫌，珍惜彼此共處的時刻。「請原諒我」、「我已寬恕你」、「多謝」、「我愛你」、「再見」。若在人生旅途終結前，為身邊人留下生活智慧及祝福，釋放人與人之間可見或不可見的舊怨新仇，即使死亡來臨，也可以無悔無憾。

如對各項護老服務或善終資訊有所查詢，歡迎隨時與中心社工翁偉承先生聯絡。

資料來源：美善生命計劃網站

## 護老自修室

二月的「每月之書」是由醫院管理局出版的《長者家居理遺護理》，書中簡介長者尿失禁的各項常見成因及種類，亦有為護老者提供不同的尿失禁處理方法，如定時如廁法、膀胱訓練法，亦有介紹各種失禁輔助用具及設備，協助護老者提升應對長者尿失禁情況的能力。此外，此書更是中英對照的，方便家中不懂中文的外籍傭工閱讀，以協助照顧長者。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】\*\*\*

《長者家居理遺護理》醫院管理局(2004年出版) 分類：家居照顧 疾病痛症(B011)

### 「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。

#### ☆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	\$50	
護老者會員 - 社區人士 年滿18歲而需要 照顧長者之人士	免費	

# 銀齡展亮學苑活動花絮



第三期銀齡實習班：  
到茵怡青年空間教授小朋友  
製造潤唇膏，好有長幼共融  
的氣氛！

第三期銀齡實習班：  
導師們再到另一間機構 -  
北將軍澳綜合家庭服務中  
心教授製作潤膚膏。



## 快樂小故事—林秀蓮

那早，我推著坐著輪椅的丈夫郭銀圈到中心準備享用早餐。晨曦日照，應當精神充沛，但因為擔心丈夫的身體狀況而令到我夜間難以入眠。二零一五年期間，丈夫的身體狀況每況愈下，很多生活細節都需要我的照顧，然而他龐然的身形卻讓我這細小身軀負擔得很。記得那時候，我一旦出外做義工，即使丈夫坐在中心看電視，我也非常擔心，焦慮著他會否突然出現了什麼壞狀況。那一段照顧他的時間，不管中心活動比以前參與少了，睡眠時間比以前更短，而心情也比以前更差。

然而，自從得到中心職員的幫助，丈夫順利進入日間護理中心。他在該中心得以進行有規律的活動及運動，讓以前靠著輪椅才行動得便的他，現在可以依著柺杖便可以行走，而且還能夠參與該中心活動。得到體貼服務的丈夫，能夠在身體上有正面的轉變，這讓我感到非常欣慰及感激。如釋重負的我也能夠抽出更多時間出來參與中心活動，擁有更多自行活動的時間。

而今早，我已經能夠精神充沛及悠然地到中心為早餐而當點名工作的義工了。

