



專題月聚天 – 關愛基金推試驗計劃 支援機能缺損長者

關愛基金於 2017 年 12 月 28 日推出為期 3 年的試驗計劃：為支援身體機能有輕度缺損的長者試驗計劃，即由 2018 年 1 月開展至 2020 年底，由社會福利署負責推行。

支援身體機能有輕度缺損的長者試驗計劃：

旨在為經評估為身體機能有輕度缺損的低收入長者提供家居照顧及支援服務。計劃共設五個層遞式的共同付款級別，合資格長者須就服務面值作共同付款，社署會根據長者每月住戶入息而決定其所須支付的金額。基金會支付共同付款後服務面值的所有餘額，負擔能力較低的長者可獲較多的基金資助。此外，長者可按其個別需要，選擇以每餐或每服務小時接受服務。

受惠長者須符合下列條件：

- 60 歲或以上
- 居於社區
- 經指定的評估工具評估為身體機能有輕度缺損
- 正在輪候綜合家居照顧服務（普通個案）
- 每月家庭住戶入息不高於全港相關住戶每月入息中位數的特定比例（單人家庭不超過 175%；二人或以上家庭不超過 150%）

有意參加試驗計劃的長者可向各相關綜合家居照顧服務隊 / 家務助理隊查詢。

資料來源：社署關愛基金組

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 7: 財政管理

✧ 服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

2018 年 3 月份月會

日期	時間	內容
2 月 22 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2018 年 3 月份活動及售票
2 月 23 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
2 月 23 日(五) (第三場)	下午 2 時正	

保良局莊啟程耆暉中心同工：

林新慧、陳穎然、楊敏慧、鄺偉安、張創裕、何天賜、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☆

歡迎瀏覽本中心網頁

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)

新春行大運

MACS:000033

日期 2月2日(星期五)
 時間 上午9時至下午4時30分
 集合時間 上午9時
 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\$140 / 非會員\$150
 行程 龍躍頭文物徑→恆香餅廠→雲泉仙館午膳→中環摩天輪(包門票)→ 回程
 職員 王鎮海 先生

餐單
 七彩素拼盆
 炸脆皮春卷
 雲泉羅漢齋
 五柳素石斑
 金錢喜滿地
 西檸軟素鴨
 鮑魚素雞球
 郊外靚油菜
 明火白粥
 絲苗白飯

- 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。行動不便者，需作評估才能參加活動。
 - 3.是次活動已包乘坐摩天倫門票。



U3A_富貴吉盆栽

日期 2月6日(星期二) MACS:000046
 時間 上午9時30分至11時30分
 地點 本中心
 內容 由U3A委員教授製作富貴吉盆栽。
 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



- 備註
1. 參加者請自備尖咀鉗及剪刀。
 2. 此活動由港燈百週年紀念基金贊助，已包括所有材料。

冬季剪髮服務

MACS:000047

日期 2月6日(星期二)
 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。



外國美食齊齊試

日期 2月9日(星期五) MACS:000052
 時間 下午2時至4時30分
 地點 邱子文青年學院
 集合時間 下午2時
 集合地點 本中心
 解散地點 邱子文青年學院
 內容 由外國學生與老友記一同製作美食。
 名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人
 費用 會員\$5
 職員 鄺偉安 先生
 備註 1. 活動不提供旅遊巴接送，參加者需一同步行約15分鐘到邱子文青年學院。
 2. 參加者需自備食物盒。



為食廚房

MASC:000038

日期 2月9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金寶及交流烹調的心得。
 名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人
 費用 會員\$20
 職員 廖雅芳 姑娘
 備註 參加者請自攜食物盒盛裝製成品。



【收費活動】 有興趣報名請 (*名額將平均分配)

護士健康檢查_2月 MACS:000037

日期 2月14日(星期三)
 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 20人/②場 20人/③場 20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 活動當天，檢查內容不作更改。



冬季中心生日會 MACS:000032

日期 2月21日(星期三)
 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。



同慶新春 MACS:000056

日期 2月20日(星期二)
 時間 下午2時30分至4時
 地點 本中心
 內容 與參加者一同玩遊戲，欣賞表演及抽獎，一同歡度新年。
 名額 ①場 15人/②場 15人/③場 15人
 費用 會員\$10
 職員 楊敏慧 姑娘
 備註 每位參加者可獲精美禮物一份。



環保富貴竹種植 MACS:000045

日期 2月24日(星期六)
 時間 上午10時至11時
 地點 本中心
 內容 利用環保玻璃瓶，學習種植富貴竹。
 名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人
 費用 會員\$20
 職員 楊敏慧 姑娘
 備註 參加者需自備闊口玻璃瓶，建議使用250毫升調味料玻璃瓶。



新春開年飯

日期 2月28日(星期三) MACS:000049
 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\$88 / 非會員\$98
 職員 陳穎然 姑娘



招牌絲苗白飯
 開心合時鮮果
 紅蘿蔔蟲草花螺片湯
 年年有餘海上鮮
 鴻運白切雞全體
 脆皮燒腩仔拼海蜇
 蠔皇翡翠鮑片炆冬菇
 馳名八寶羅漢齋

菜單



【收費活動】 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

2018 年敬老賀新春 MACS:00041



日期 2月27日(星期二)
時間 上午9時30分至下午3時
地點 九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳
集合時間 上午9時30分
(敬請準時出席, 逾時不候)
集合地點 本中心
名額 72人

費用 會員\$90
職員 張創裕 先生

- 備註
1. 所有抽籤者必須為本中心會員。
 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. 如重覆報名2次將取消抽籤資格。
 5. 2月3日(六)下午4時前截止登記, 2月5日(一)上午10時抽籤。
 6. 中籤者於2月7日(三)下午4時前未能到中心報名交費, 將由後備補上。
 7. 機場富豪酒店活動之中籤者不能再參與抽籤, 敬請留意。



菜單

燒味拼盆
翠玉腰果杞子炒蝦仁
瑤柱扒津膽
金湯海皇羹
清蒸大青斑
紅運脆皮雞
露筍金粟鴨粒炒飯
金菇炆伊麵
紫米紅豆沙

【收費班組 / 活動】 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

輕鬆學手語

MACS:000043

日期 2月5日至3月19日
(逢星期一) (19/2 暫停)
時間 下午1時至2時
地點 本中心
堂數 6堂
內容 資深導師教授手語。

名額 ①場 6人/②場 6人/③場 6人
費用 會員\$35
導師 陳青楊
職員 劉詠詩 姑娘
備註 有興趣參加的會員即時報名。



【護老者專頁】 *名額有限*, 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

護老俱樂部

MACS: 000016

日期 2月2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認識長者常見的精神病患(如精神分裂症等), 在活動中學習如何照顧長者過程, 同時分享小食及心事, 共渡歡樂時光。

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 何天賜 先生



【護老者專頁】*名額有限*, 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



藥劑師藥物諮詢服務

MACS:000034

日期 2月2日(星期五)
時間 上午10時30分至11時30分
地點 本中心
內容 與香港藥學服務基金合辦, 藥劑師與參加者進行一對一會面, 評估長者目前服用的處方, 確保藥物對長者是安全有效的, 並提高參加者管理藥物的能力。

名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人
(護老者優先)

費用 會員\$5 / 非會員\$7

職員 何天賜 先生

備註 參加者需帶同所有貼有藥物標籤的藥物、藥盒、藥袋參加, 以便藥劑師能準確地為長者提供服藥或治療期間的建議和注意事項。



冬季保健按摩

MACS:000013

日期 2月7日至2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 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。



眼科疾病藥物講座

日期 2月2日(星期五)
時間 上午9時30分至10時30分
地點 本中心
內容 與香港藥學服務基金合辦, 為護老者及長者講解眼科疾病(如青光眼、乾眼症、飛蚊症)及治療方法。
名額 ①場 12人/②場 12人/③場 12人
(護老者優先)
職員 何天賜 先生



【免費活動】*名額有限*, 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



明愛新春探訪

日期 2月1日(星期四)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心
內容 由明愛學員與老友記一同遊戲。
名額 ①場 3/②場 3人/③場 3人
職員 鄭偉安 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. 是次活動不可與方王換娣幼稚園探訪重覆報名。



方王換娣幼稚園探訪

日期 2月13日(星期二)
時間 下午2時30分至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 7/②場 7人/③場 7人
職員 鄭偉安 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。



耆義莊園-義工訓練

日期 2月22日至3月15日
(逢星期四, 1/3 暫停)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心
節數 3節
內容 了解義務工作及應有的態度, 發掘潛能。歡迎沒有義務工作經驗的會員報名。
名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人
職員 鄭偉安 先生



護老·小城·大事

精神分裂症是一種可能由心理壓力引發的腦部疾病

雖然無數科學家不斷研究，但我們至今仍未能發現精神分裂症的真正成因，未能為患者提供根治方法，但我們卻能提供不少對患者有一定幫助的治療。

精神分裂症是遺傳病嗎？

精神分裂症是一種有遺傳性的疾病。這不是說家庭中有成員患有精神分裂症時，則其他家人便會成為患者，更不是說精神分裂症患者不能結婚及生育。在討論開始前，我們首先得知道每人均有百分之一機會患上精神分裂症，其實被遺傳的是患精神分裂症的傾向而非疾病本身，而是指這傾向的人士，在壓力下才發展成病；至於要多大的壓力才引致發病便因人而異了，只是如你的父母，兄弟或姊妹患有精神分裂症，你患病的機會便相應提高。

心理壓力與精神分裂症

就年輕男士而言，一個充滿壓力的階段便是踏入成年的時期。在這期間，他要努力去找尋理想職業，選擇朋友及邁向獨立生活。這個便是男性精神分裂症患者最常發病的時期。就女性而言，人生的重大壓力較遲出現，通常是當她們有孩子的時候。所以，我們發現女性精神分裂症患者發病時間一般比男性較遲，家屬身故、失業及感情破裂均會帶來嚴重的心理壓力，亦能令精神分裂症惡化引致其復發。

當一個人患有精神分裂症，他所身處的環境如家庭、工作場所等對其病情均有一定的影響。其他人可以藉著鼓勵而幫助他恢復以往的技能。相反地如週遭的人對他催迫、嘮叨及批評時，病情便可能惡化。另一方面對患者過份照顧，令他無所事事，亦一樣會令病情加深。當然，心理壓力是不可能完全避免的，但家人是可以互相幫助及循序漸進地應付各種困難。

家庭及親人可以如何幫助呢？

家人可以鼓勵患者按照醫生的吩咐服食藥物，很多時患者認為他們不再需要藥物，尤其當他們感到病情好轉，但其實按時食藥或打針都是重要的。家人可以在這方面擔當一個重要的角色，鼓勵患者。當患者的病情好轉時，便不覺得藥物的重要性，其實如果停止藥物，病情遲早會復發。有時某些藥物會產生副作用，這時就應該和醫生商量。

鼓勵親人繼續服藥

精神分裂症患者可能對壓力或轉變非常敏感。家人可以幫助患者減少有壓力的事故，或幫助患者去適應壓力。壓力可以是來自日常生活的突變，例如：搬遷或一個家人搬離家庭。如果這些事情是無可避免，應預早通知患者。清楚地解釋情況，讓有關問題得以解決。盡量令轉變來得愈慢愈好。

如果患者對瑣碎事情也變得緊張或憂慮，則鼓勵他鬆弛下來。要耐心對待他，嘗試把情況平靜下來。無須令自己過份關心或煩惱。

資訊來源：香港心理衛生會

護老自修室

二月的「每月之書」是由匡邦文化事業有限公司出版的《馴養情緒》。書中分別討論十種情緒主題，以故事為主軸，詩文為輔，幫助讀者在情緒能量中活化心靈，自在掌握生命。

【每月之書】

《馴養情緒》

匡邦文化事業有限公司(2003年出版)

分類：健康生活(F009)

【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



日期 2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 由雅培職員講解勿失良肌的主題。
講座後，開始售賣營養粉。
名額 200人
職員 王鎮海 先生
備註

(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...\$153
金裝加營素(900克)朱古力味...\$153
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

1. 只限本中心會員登記。
2. 登記日期截至2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。
8. 活動當天只有少量加營素(900克)低糖，參加者只可用已登記的奶粉作替換，先到先得售完即止。



【健步如飛】

健步如飛_運動諮詢



日期 2月8日(星期四)
時間 下午2時
地點 本中心
內容 利用身體成份分析儀量度參加者及教授簡單運動。
名額 8名

職員 王鎮海 先生

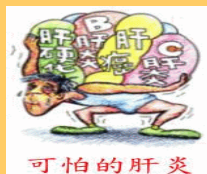
- 備註
1. 有興趣的參加者歡迎向王鎮海
 2. 未曾參加過的會員可優先報名。



【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座_認識肝炎

日期 2月1日(星期四)
時間 上午10時15分至11時15分
地點 本中心
內容 藉著衛生署註冊護士講解肝炎常見的類型及傳播途徑、徵狀、防治及治療方法。
職員 廖雅芳 姑娘



長者外展服務街站

日期 2月3日(星期六)
時間 上午10時至11時
地點 茵怡花園一樓平台
業主立案法團辦事處
內容 為居民免費量度血壓及提供長者服務諮詢。
職員 張創裕 先生



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5、7、9、12、20、26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。	2月2及9日(五) 上午9時30分 (本中心) 上午9時15分抽籤派籌，名額10名。	會員 / 非會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	2月3及24日(六) 上午10時30分 (本中心) 上午10時開始派籌。	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3、10及24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。	2月3、10及24日(六) 2月7、14、21及28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。	2月6、7、13、20、21、27及28日 上午9時45分 (本中心)	會員 / 非會員
先知先覺_八段錦班	由長者利建業先生教導參加者八段錦，強健身體。	2月7、14、21及28日(三) 上午10時30分 (本中心)	先知先覺參加者
食腦遊戲班	透過桌上遊戲，訓練腦袋。	2月7、14及28日(三) 下午3時(本中心)	經評估後合資格的長者
先知先覺_認知小組	透過熱身遊戲及做認知習作，提升參加者的認知能力。	2月8、15及22日(四) 下午1時 (本中心)	先知先覺參加者

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
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9日(五) 上午9時30分 (盧邱玉霜耆暉中心)	U3A 聯席委員
U3A 會議	讓委員商討 U3A 活動安排。	2月13日(二) 上午9時30分 (本中心)	U3A 委員
先知先覺_義工聚會	分享推行服務時遇到的情況，及分配義工當值時間。	2月28日(三) 下午2時 (本中心)	先知先覺義工

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 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。



【特別報告 / 活動】

1. 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。
2. 地區安老探訪將於 2 月 10 日(六)舉行，工作人員將個別聯絡受訪者。
3. 社區飯堂報告
 - 2 月 6 日(二)上午 9 時將售賣 2 月 20 日至 3 月 3 日的早、午、晚餐飯票。
 - 2 月 21 日(三)上午 9 時將售賣 3 月 5 日至 3 月 17 日的早、午、晚餐飯票。
4. 新年佳節將近，加上本中心成立 20 周年，是很值得與一眾會員慶祝的日子。將會邀請特別嘉賓與長者一同享用午膳，欣賞表演，慶祝新年之餘，回顧中心 20 年來的一點一滴。將於 2 月 7 日(三)中午 12 時至下午 2 時於新都城 2 期百匯軒舉行中心 20 周年誌慶暨團年飯，會員費用\$138，非會員費用\$148，每位參加者有精美紀錄品一份。歡迎有興趣參加的長者於中心開放時間內到中心繳費，名額有限，先到先得，額滿即止。
5. 為推廣「健步行」運動，保良局屬下 13 間長者支援服務單位，將於 17/18 年度推行「健步如飛」計劃，鼓勵長者運用智能手帶，以精準計算每天步行數量，藉以鼓勵長者從生活中養成恆常運動習慣。智能運動手帶能使長者在運動時能夠計算步數、測量心率等功能，藉此全方位關注長者自我的健康和運動紀錄，以喚起長者追求健康，邁向優質生活，達至「居家安老」目標。如有興趣參加，請向王先生查詢及報名。
6. 青協鄰舍團年飯於 2 月 3 日(六)上午 11 時於中心集合，請參加者依日期準時出席。



中心體適能教練
王鎮海先生

體適能信箱 戶外運動與低溫症



低溫症是指人體內的核心溫度低於攝氏 35 度，主要原因是身體長期處於低溫，體內熱能消失得特別快。低溫症早期患者會感到手腳冰冷、面色呈現蒼白、感覺無力及疲倦、腳步不穩，發冷和打顫、甚至出現頭暈、嘔吐等。若體溫持續下降，更可能出現神志迷亂、反應遲鈍、說話含糊不清、身體變得僵硬及抽筋，嚴重者可能會昏迷，甚至死亡。

在寒冷天氣下參加戶外運動，一定要有適當裝備及策略。首先比平日更長時間的熱身運動自不可少，並應考慮在運動前戴上帽子、頸巾和手套等保暖衣物，當然防風、防雨和其他保暖的衣物亦絕不能少。為免體溫迅速流失，應在做好充足的熱身運動及比賽開展後，才把多餘的衣物脫掉。由於下雨會把衣服弄濕，增加出現低溫症風險，所以情況許可的話，應多帶一套衣服以作替換。在高山郊野地方，若發現出現早期低溫症的症狀，應打緊急求救電話求助，同時尋找能避風擋雨的地方休息、多進食高熱量和容易消化食物和飲品，並適時補充水份。切忌飲用含酒精成份的飲品，以免加快身體熱量流失。

資料來源：香港賽馬會運動醫學及健康科學中心



保良局安老服務

手工藝
藝術

語文
音樂

資訊科技
烹飪

運動
其他

「保良局銀齡展亮學苑」，集結擁有各類技能及知識之銀齡人士成立「人才庫」。我們的專業銀齡導師，可親身到全港各區，為各類型服務機構 / 學校 / 教會等教授課程，包括：手工藝、語文、資訊科技、運動、藝術、音樂及烹飪等多元化及創新的課程，收費廉宜。公眾可登入以下網站查閱人才庫資料：

<http://www.poleungkuk.org.hk/20090819493/elderly-services/elderly-community-support.html>



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生

快樂小故事

快樂夫妻相處之道—羅景、張淑玲



古語有云「百世修來同船渡，千世修來共枕眠」。婚姻幸福，並非偶然，蘊含了夫妻雙方的相處之道。要結成夫婦不容易，更何況維持數十年的夫妻關係。

至今結婚六十多年的羅景和淑玲無論到哪裡都總是一起的，讓人感覺很幸福恩愛。原來兩人由相識到結婚其實只有一個月時間，淑玲表示當年結婚要踢轎門的，還跟足三書六禮，十分傳統。兩人至婚後才慢慢互相認識，然而再恩愛的老夫老妻都總有意見不合的時候。

「當然有吵架呢，以前在酒樓上班，工作時間長，沒有太多時間相處，回到家很容易就因小事吵架。」羅景憶述著。要平息糾紛，總有一方先讓步，羅景繼續說：「明白太太要照顧六個仔女很辛苦，兩公婆總要互相體諒、互相照顧。」現在兒孫長大，不用兩老擔心，有時間便參與長者中心的活動，過著簡單滿足的生活。

《快樂小故事》 正接受會員投稿，成功刊登者可贈獲小禮物一份，歡迎向張先生查詢！



保良局
PO LEUNG KUK 主辦

領展 LINK

領展 愛·匯聚計劃
Link Together Initiatives

贊助

耆青小丑~快樂速遞

計劃簡介：
本計劃以正向心理學為基礎的「快樂七式」，融合小丑表演、藝術元素，鼓勵有志傳遞快樂的長者參與，組成「耆青小丑隊」，長幼合作，於全港各區以快閃形式宣揚快樂。

2018年1月至2018年2月

「耆青小丑」
義工培訓

2018年2月至2018年4月

耆青小丑
下游培訓
(企業及青少年
互動工作坊)

2018年2月至2018年9月

快樂速遞
(快閃快樂
社區)

2018年3月及5月

「領」悟快樂
「展」現愛
大巡禮



如欲查詢及報名，請與保良局安老服務單位職員聯絡。