



專題月聚天 – 全民退休保障

各位老友記的理想退休生活是怎樣的呢？大多數老友記都希望可以同好朋友得閒飲茶或有足夠的醫療資源，但相信大家都會擔心是否有足夠的金錢去支援日後的生活。全民退休保障是近年政府施政討論的重點，以下整合政府方案與民間方案，讓各位可以初步了解。

方案	政府方案		民間方案
	「不論貧富」方案	「有經濟需要」方案	「全民養老金」學者方案
資格	年滿 65 歲的長者		
金額	每月\$3,230		每月\$3,500(按通脹調整)
經濟審查	不需經濟審查	單身月入 < \$7,340 及 資產 < \$80,000 夫婦月入 < \$11,830 及資產 < \$125,000	- 不需經濟審查 - 由合資格的長者主動提出申請
政府開支	政府每年經常性開支 - 2015 年：\$226 億 - 2064 年：\$563 億	政府每年經常性開支 - 2015 年：\$25 億 - 2064 年：\$60 億	政府於第一年注入 1000 億種子基金。 其後每年平均開支約為 \$20.4 億。
錢從何來	- 增加利得稅 - 增加薪俸稅 - 開徵商品及服務稅 - 開徵薪俸老年稅		- 由政府投入 1000 億種子基金。 - 盈利超過 1 千萬的大企業利得稅增加 1.9%。 - 三方供款，政府將現行社會保障開支，按老年人口增長率注入計劃；勞資雙方現行每月的強積金供款各減為 2.5%，同時為計劃各供款 2.5%。
立場	- 認同應改善有需要的市民在退休後的生活保障。 - 人口急速老化，勞動人口下降，年輕人供養負擔上升，公共財政將面對入不敷支的財赤壓力。 - 不需修訂有關強積金的政策。		- 建議利用人口未完全老化的黃金機會，實行籌資以應付未來人口更老化階段的資金需要。 - 三方供款(政府、勞資雙方)。 - 強調政府有責任去照顧長者。 - 大企業為香港過往發展的最大的得益者，應承擔更大的社會責任，以體現公平和公義。

全民退休保障並非只為下一代爭取，只要大家積極發表意見，監察政府盡快落實執行，大家都可受惠。如有興趣了解更多，可與中心職員聯絡。

參考資料：香港政府新聞網及全民養老金學者方案網頁

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 16：免受侵犯

✧ 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

4 月份月會

日期	時間	內容
3 月 17 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 4 月份活動及售票
3 月 18 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
3 月 18 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

【收費活動】 有興趣報名請 (*名額將平均分配)

U3A 穿珠飾物製作 ACRS: 003349

日期 3月4日(星期五)

時間 下午2時至3時

地點 本中心


內容 由U3A委員教授製作2款穿珠飾物。

名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人

費用 會員\$15 / 非會員\$18

義工 林文女、李潔珠、麥倩嫻

職員 陳穎然 姑娘



護士健康檢查 3月 ACRS:003236

日期 3月7日(星期一)

日期 3月21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。



開心快活齊 Happy ACRS:003274

日期 3月10日(星期四)

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\$120 / 非會員 \$138

職員 劉詠詩 姑娘

行程 寶生蜂場→豆美味豆品廠→河上鄉美味棧豆抽專門店→用膳：歡樂海鮮酒家
→流浮山海味街→壽桃鮑魚麵食館→回程

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。



鮑魚海鮮餐	白灼生海蝦	清蒸海上鮮	果皮蒸鮑魚	橙花焗肉排	金牌貴妃雞	翡翠鴛鴦片	魚香炆茄子	田園靚油菜	絲苗靚白飯	合時鮮果盆
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

左鄰右里 義工嘉許禮 ACRS: 003341

日期 3月15日(星期二)

時間 下午1時至2時

地點 本中心

時間 下午2時至3時

地點 新都城三期客家好棧酒樓


內容 嘉許本中心的義工在過去一年對中心的付出及貢獻，活動內容包括：
頒發獎狀、精美茶點及抽獎。

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. 只限本中心義工參加。



鴻運紅豆沙	瑤柱鮮菌炒飯	鮑汁鮮菌炆伊麵	鴻運脆皮燒雞	鮮腐竹杞子浸時蔬	雜果咕嚕肉	層層薑蔥汁糕	家鄉咸蒸鮫魚	潮州炸鯪粉球	酥炸鯪魚	原隻燒賣	客家蝦餃
-------	--------	---------	--------	----------	-------	--------	--------	--------	------	------	------


菜單

【收費活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

3月開心下午茶 ACRS: 003323

日期 3月22日(星期二)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 由U3A委員製作健康春卷(非油炸)，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、林文女、李潔珠
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 3月29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。




【收費班組】有興趣報名請 ✓ (歡迎新生報名)

輕鬆學英語(基礎班) ACRS:002807

日期 3月3、10、24及31日(逢星期四)
3月14日(星期一)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
堂數 5堂
內容 透過課堂，長者能學習簡單的基礎英語，從英文字母、數字、星期等與生活有關的英語，從而使長者懂得應付基本日常所需。


名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人
費用 會員\$25 / 非會員\$30
職員 廖雅芳 姑娘



羅氏長者學苑_中國語言藝術

日期 3月12日至4月9日(逢星期六)
(26/3 暫停) ACRS:002986
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 教授中國語文中不同的語言藝術。


名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人
費用 會員\$10
導師 陳青楊(銀齡導師)
職員 張駿成 先生
備註 欲一同前往的參加者請於下午2時準時到達本中心，逾時不候。



中國歷史班_隋唐 ACRS:003340

日期 3月7、14及29日(星期一、二)
時間 下午3時15分至4時30分
地點 本中心
堂數 3堂
內容 講授及分析隋唐歷史，促進參加者通史及分析能力。

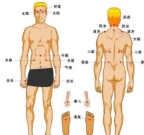
名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人
費用 會員\$10
職員 張駿成 先生
備註 1. 課堂主要為理解及分析歷史為主。
2. 參加者需要有基礎中史知識。
3. 曾參加過晉代篇的可優先參加。



羅氏長者學苑_三月穴位按摩教授

日期 3月12日至4月9日(逢星期六)
(26/3 暫停) ACRS:003339
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 教授參加者以穴位按摩促進健康身體。

名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人
費用 會員\$10
導師 潘淑娟(銀齡導師)
職員 張駿成 先生
備註 欲一同前往的參加者請於下午2時準時到達本中心，逾時不候。



【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 3月2日至3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:002663

日期 3月3日(星期四)
時間 下午3時至4時30分
地點 本中心
內容 護老者同路人一同以「家居安全」為主題，一同發掘各項潛在的家居陷阱，互相分享不同的家居安全照顧技巧，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 翁偉承 先生



左鄰右里_愛回家之營 ACRS:003062

日期 3月8至9日(星期二至三)
時間 下午1時至翌日下午3時
集合時間 下午1時(敬請準時出席，逾時不候)
集合地點 本中心
內容 與護老者家庭一同到樟木頭老人度假中心參與團體活動，從日常護老工作中抽身休息，同時提升家庭的互相了解，一同製造愉快回憶。
名額 ①場 7人/②場 7人/③場 7人
(護老者家庭優先)
費用 會員\$50/ 非會員\$55
職員 翁偉承 先生



左鄰右里_院途有你 ACRS:003120

日期 3月15及17日(星期二、四)
時間 上午9時至11時、
中午12時30分至5時
集合時間 上午9時、中午12時30分
(敬請準時出席，逾時不候)
集合地點 本中心
內容 與護老者及長者一同前往參觀不同類型之院舍，了解院舍的日常生活、恒常服務及收費等，增加對院舍服務的認識。
行程 3月15日:救世軍寶林長者之家
3月17日:康達(順天)護老中心、新松齡護老中心
名額 ①場 8人/②場 7人/③場 7人
(護老者優先)
費用 會員\$30/非會員\$35
職員 翁偉承 先生
備註 報名參加者必需出席兩次的參觀活動，第二次參觀設旅遊巴接送。



輪椅選購及安全操作講座

日期 3月22日(星期二)
時間 上午10時至11時30分
地點 本中心
內容 由香港輪椅輔助隊講解如何選購合適輪椅，同時教授護老者如何安全操作輪椅，提高使用者的安全意識，減低意外發生的機會。
名額 ①場 4人/②場 3人/③場 3人
(免費檢查維修名額，講座名額不限)
職員 翁偉承 先生
備註 1.輪椅維修名額只限手推輪椅，已登記參加者屆時需攜同輪椅到中心。
2.輪椅服務隊只提供免費檢查維修，若需更換零件則由該會另行收費。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 (*名額將平均分配)

○ 「留住最美一刻」髮型設計

日期 3月11日(星期五)
時間 中午12時30分至4時
集合時間 中午12時30分
集合地點 本中心
地點 邱子文青年學院
內容 由邱子文青年學院髮型設計室為老友記提供髮型設計服務。
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。



○ 手機指導班

日期 3月12日(星期六)
時間 中午12時30分至2時
地點 本中心
內容 由香港中文大學崇基學院利樹培堂舊生會義工到來為參加者提供手機操作方法個別指導，解答使用手機上的疑難。
名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人
職員 翁偉承 先生



○ 三花 講座暨奶粉售賣

日期 3月11日(星期五)
時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)
地點 本中心
內容 三花職員講解有關醒眼視力健康有辦法的主題。講座後，開始售賣奶粉。

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

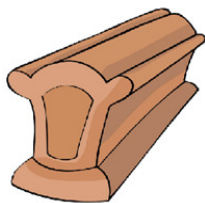
三花產品售價：
三花柏齡高鈣奶粉(800克)...\$85
三花 雙效奶粉 (800克)...\$120

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3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。



○ 後事知多 D

日期 3月14日(星期一)
時間 下午1時至2時
地點 本中心
內容 講解殯儀的流程和內容，與老友記一同探討「善終」的意義。
名額 ①場 4人/②場 4人/③場 4人
職員 黃米嘉 姑娘 (實習社工)



○ 啟程義工冬季聚會

日期 3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 1. 參加者只可選擇其中一個時段。
2. 未有參加1和2月聚會的會員將優先報名。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 (*名額將平均分配)



博健醫療健康與你



日期 3月19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講解有關健康的講座，並教導簡單的健康操，與老友記一齊做運動。
名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10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。



喜動健康 - 體適能運動

日期 3月31日(星期四)
時間 上午9時30分至10時15分
時間 上午10時30分至11時15分
地點 本中心
內容 由體適能教練教授健體運動。
名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人
(每時段30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】〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座_癌症小百科



日期 3月3日(星期四)
時間 上午10時15分至11時15分
地點 本中心
內容 藉著衛生署護士講解有關癌症徵狀、討論及早診斷和治療的重要性及防癌之道與健康生活的關係。
職員 廖雅芳 姑娘

綠綠無窮_收集站



日期 3月4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，是次回收主題為布碎。
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】

- 3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
 - 3月8日(二)上午9時將售賣及登記3月21日至4月2日的早、午、晚餐飯票。
 - 3月22日(二)上午9時將登記4月5日至4月16日的早、午、晚餐飯票。
 - 因財政年度關係，4月份飯餐將**不會收費**，凡請已預先登記的參加者，於4月1日(五)到中心付款。
 - 3月10日(四)中午12時30分(午餐後)將舉行冬季飯堂會議，歡迎社區飯堂使用者出席。
- 耆樂賦強長者社區健康支援計劃K組，將於3月4日(五)、10日(四)及29日(二)，上午9時30分舉行，歡迎患有高血壓、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。
- 中心於3月24日(四)舉辦「海洋樂悠遊」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。

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。

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	3月1、4、8、15、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。	3月2、4、9、14、16、23及30日 上午9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。	3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
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。	3月2、9、16、23及30日(三) 上午10時30分(本中心)	會員 / 非會員
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。	3月2、9、16、23及30日(三) 3月5、12及19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	3月4及11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
中醫義診	中醫師替會員把平安脈	3月5及19日(六) 上午11時(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。	3月5、12及19日(六) 下午1時(本中心)	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。	3月9及23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
環保先鋒_義工聯合訓練	學習環保手工。	3月1日(二) 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
U3A 會議	讓委員商討 U3A 活動安排。	3月11日(五) 下午2時(本中心)	U3A 委員
綠綠無窮_耆藝舍工作坊	學習環保手工。	3月17日(四) 下午2時(本中心)	環保義工
銀齡展亮學苑_第三期畢業禮	嘉許銀齡展亮學苑畢業生及進行同學會分享聚會。	3月19日(六) 下午1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
花天使會議	分享中心盆栽栽種經驗。	3月23日(三) 下午2時(本中心)	花天使義工
冬季長者友善社區關注組會議	商討長者友善社區事宜。	3月30日(三) 下午2時(本中心)	長者友善社區關注組組員

護老·小城·大事

「一年之計在於春，一日之計在於晨」，這兩句話訓勉我們凡事要及早打算，盡早計劃，但大家對於生死這人生大事又有沒有及早計劃呢？又或者，當中有多少的事情是自己能夠掌握及計劃的呢？今期為大家介紹「預設醫療指示」以供各位了解可如何為自己的生命作出打算及計劃。

預設醫療指示是一份文件可供任何人於自己精神健全時，透過預設指示，指明自己一旦因陷於末期病患、長期昏迷、或植物人狀態等情況而精神不健全的話，他希望或不希望接受的醫療。透過預設指示，人們得以向醫護人員及家人清楚表明他們的意願。例如，一個末期癌症患者可透過預設指示，指明他一旦心跳停頓時，不接受心肺復甦法等的急救。

一般而言，作出預設指示時，大家多會考慮自己是否希望在任何情況下都接受維持生命的護理，或只在有機會康復的情況下才使用呼吸機、人工餵養等，否則只希望接受紓緩治療以減輕痛楚及不適等。同時大家需注意預設醫療指示並不同要求醫護人員為你進行安樂死，醫生只會尊重你的要求讓你因自然離世而並不會人為地讓你去世。

最後，在可行情況下，決定不提供或撤去維持生命的護理之時，您或您的家人均應有充分機會參與，並獲提供有關情況的詳盡資料及醫生建議，而暫時香港亦未有為此文件立法，所以若希望訂立指示時，各位應清楚徵求醫生及法律意見。如對各項善終資訊或護老服務有所查詢，歡迎隨時與中心社工翁偉承先生聯絡。

資料來源：長者社區法網網站

護老自修室

三月的「每月之書」是由嗇色園物理治療中心出版的《中風患者家居運動指南》，書中為各位患者介紹各項運動前準備及家居復康運動，讓患者能在家中自行進行運動以維持身體機能，同時亦有介紹各項關節被動運動，為護老者了解可如何協助未能自行運動的中風患者進行運動。此外，此書更是圖文並茂，讓護老者能參照圖案學習，更掌握當中運動的姿勢及注意事項。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】

《中風患者家居運動指南》嗇色園物理治療中心(2003年出版)

分類：中風(C001)

「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

- | | | |
|-------|---|-----------------|
| 金咭會員 | - | 60歲或以上 |
| 銀咭會員 | - | 50-59歲社區人士 |
| 護老者會員 | - | 年滿18歲而需要照顧長者之人士 |

年費

- | |
|------|
| \$21 |
| \$50 |
| 免費 |

備註

- 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

保良局

銀齡

銀齡展亮學苑

「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

銀齡展亮學苑活動花絮



第三期銀齡實習班：在實習導師黎國威的教授下，大家在學習品茗的知識、技巧及程序。

「長者電話支援服務系統」計劃

目的： 1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象： 中心個案、隱蔽長者及 中心已登記參與本服務的會員

① 每天定時慰問 – 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好! 里個電話係由保良局莊啟程耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝! 拜拜!」

② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您 - 提示出席已報名活動



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

快樂小故事 - 祝慧照



大家好！首先在此祝大家新年進步，身體健康！我是祝慧照，從零六年入會至今，已經歷十載。今期輪到我跟大家分享快樂。剛剛過了我們中國人其中一個非常重視的節日，那就是新年了。我們與家人聚首一堂，共同送走舊年，展望新年。

我有一個兒子，正值新春時節，當然跟親家們來吃個團年飯及開年飯。年廿八，我們到九龍城吃晚飯；年初二，我們就到沙田享用自助餐。看到八歲的女孫及六歲的男孫時，眼睛炯炯有神、眉開眼笑、烏黑秀髮、玉質凝膚，我都分外高興！看到他們健康地成長，一家人能夠聚首一堂，而且聽到他們講：「嫲嫲，新年快樂！」，感動及興奮的感覺油然而生。

傳統的中國人，辛苦了一整年，一旦到新春時節，就是大家收爐休息的時刻。而我們長者雖然不用勞累了，也沒有收爐這些需要，但也分外期待這個能夠與家人難得齊整聚會的時光。這些時光，我相信定是大家都認為最快樂的！

