



### 專題月聚天 – 長者精神健康

早前地鐵遭縱火造成 19 人受傷，當中疑犯被報導患有妄想症及有暴力傾向，而在社會上精神病人向來均是備受標籤的一群，到底一個人患上精神病是否便生人勿近，大家需要對他「敬而遠之」呢？

精神病其實是一種腦部功能不穩定的疾病；患者的情緒、思想或行為暫時或長期出現障礙；嚴重時，會改變患者的性格、社交和人際關係。任何人都有機會患上精神病，平均十個人中有一人在一生中會患上精神病，有暴力行為的精神病患者佔患者總人數不到 5%，多數由於缺乏適當的治療所致。大部份的精神病患者都是比較被動、內向、退縮和心地善良的。如能定時覆診服藥，加上專業人員的輔導及照顧，則更為安全。

常見的長者精神病包括認知障礙症、急性精神紛亂(譫妄)及老人抑鬱症，而精神分裂症和躁狂抑鬱症較少於晚年才首次發病，可是一般長者較常察覺身體上的毛病，如痛症、睡眠不好及食慾不振，但卻較少顧及情緒問題，故很多時長者的精神問題均會容易被疏忽和未被診斷。

老人精神病雖然普遍但是可以治療，即使不能扭轉病情，及早診斷和治療可大大提高患者和家人的生活質素。更重要的是，不要因對精神病的誤解而令患者受不必要的折磨。作為精神病康復者的家人，我們可以多關懷他們，並留心其精神狀況，確保他們依時覆診和服藥，避免過份監視及過份照顧，對他們有信心，讓他們學習獨立，給予他們平靜和有規律的生活環境並鼓勵和陪伴他們參與活動。所以如你懷疑親人有精神健康的問題，請盡快向專業人士求助。如對以上資訊有疑問，歡迎向中心職員查詢。

資訊來源：香港心理衛生會網站

### 【SQS「服務質素標準」話您知】

#### 標準 12：知情的選擇

◇ 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

#### 4 月份月會

日期	時間	內容
3 月 30 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 4 月份活動及售票
3 月 31 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
3 月 31 日(五) (第三場)	下午 2 時正	

#### 保良局莊啟程耆暉中心同工：

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)

**冬季剪髮服務** ACRS:006183

日期 3月2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。



**2017年香港花卉展覽**

日期 3月14日(星期二) ACRS:006724

時間 中午12時45分至3時

地點 維多利亞公園

集合時間 中午12時45分

(敬請準時出席，逾時不候)

集合地點 本中心

內容 一同欣賞顏色奪目的主題花「玫瑰」、各地的花卉和造型優美的花藝擺設。

名額 ①場 11人/②場 11人/③場 11人

費用 會員\$5

職員 劉詠詩 姑娘

備註 參加者需於活動當日帶備中心帽、會員証及自備食水。



**護士健康檢查\_3月** ARCS:006665

日期 3月6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 13人/②場 13人/③場 13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。



**去旅行搭車又搭船** ACRS:006745

日期 3月15日(星期三)

時間 上午9時至下午5時

集合時間 上午9時(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\$155

職員 翁偉承 先生

行程 長洲大街及海鮮街→  
午膳→長洲觀音灣及玉虛宮

備註 參加者需自備船資，持有長者八達通之參加者可使用\$2渡輪船資優惠。



**第二屆義工獎勵計劃聯合嘉許禮**

日期 3月7日(星期二) ACRS: 006748

時間 上午11時30分至下午3時30分

地點 九龍灣百樂門國際宴會廳

集合時間 上午11時30分

(敬請準時出席，逾時不候)

集合地點 本中心

內容 典禮及午膳。

名額 ①場 8人/②場 8人/③場 8人

費用 會員\$60

職員 鄺偉安 先生

備註 本中心義工將優先報名，其餘有興趣的會員將作後備登記。



海鮮宴餐單

白飯	蔥油雞	椒鹽京都骨	招牌墨魚腐卷	清炒時蔬	粟米魚肚羹	清蒸海上鮮	豉椒炒聖子	蒜茸開邊蒸蝦
----	-----	-------	--------	------	-------	-------	-------	--------

# 【收費活動】有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)

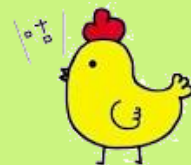
**3月開心下午茶** ACRS:006670

日期 3月17日(星期五)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 由U3A委員製作水餃，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、左汝民、周影梅  
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。



**U3A\_賀年小雞雞** ACRS:006743

日期 3月18日(星期六)  
時間 下午2時至4時30分  
地點 本中心  
內容 由U3A委員教授縫製小雞吊飾。  
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 1.參加者需有基本縫紉技巧。  
2.參加者請自備縫紉針及剪刀。



**為食廚房** ACRS:006666

日期 3月24日(星期五)  
時間 下午2時至4時  
地點 本中心  
內容 職員與參加者即場製作和品嚐滋味 Pizza 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\$40  
職員 廖雅芳 姑娘  
備註 參加者請自攜食物盒盛裝製成品。



# 【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)

**三中長者學苑\_油畫體驗班**

日期 3月4日至3月25日(逢星期六)  
時間 上午9時30分至11時30分  
地點 香港道教聯合會圓玄學院第三中學  
節數 4節  
內容 課堂會以臨摹畫作為主，導師帶領學生觀察及理解物件或臨摹作品的造型及色彩，並將觀察所得表現於作品之中。  
名額 ①場 3人/②場 3人/③場 2人  
費用 會員\$10  
導師 林豐權、郭昫晞

職員 張創裕 先生  
備註 1. 課堂會有中學生一起參與。  
2. 參加者完成全部課堂後，可獲得其製成品一幅。  
3. 參加者如缺席課堂，有機會不能完成作品，請按時出席。  
4. 欲一同前往的參加者請於活動當日上午8時50分準時到達本中心，逾時不候。



**種出種種情-園藝活動小組** ACRS:006734

日期 3月9至30日(逢星期四)  
時間 下午2時30分至4時  
地點 本中心  
節數 4節  
內容 透過園藝活動，讓參加者舒發情緒，學習不同放鬆方法。

名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人  
費用 會員\$30  
職員 楊敏慧 姑娘



**【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:006145

日期 3月1日至3月29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。



**□ 護老者俱樂部** ACRS:005980

日期 3月3日(星期五)  
時間 下午3時至4時30分


地點 本中心

內容 與參加者透過遊戲及分享，一同探討  
作為護老者角色當中之苦與樂，同時  
透過藝術方式讓參加者抒發自身之  
情緒，舒緩護老壓力。

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



**□ 存為愛生死博覽** ACRS:006750

日期 3月10日(星期五)  
時間 下午1時至5時30分  
集合時間 下午1時(逾時不候)  
集合地點 本中心


內容 與參加者一同到香港理工大學  
參加由東華三院主辦之「存為愛-生死博覽」，鼓勵參加者反思生命的價值，打  
破對死亡的禁忌和恐懼，倡導生前規劃的重要。

名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人(護老者優先)

費用 會員\$5 / 非會員\$7

職員 翁偉承 先生

備註 1. 活動不提供旅遊巴接送，參加者需自備車資一同乘坐巴士前往活動地點。  
2. 活動時間與中心社區飯堂晚餐重疊，參加者需自行安排膳食。



**○ 膝蓋痛症知多少講座**


日期 3月13日(星期一)  
時間 上午9時30分至11時

地點 本中心

內容 與靈實家居照顧隊合辦，由物理治療  
師為護老者及長者介紹膝蓋痛症之  
成因及預防方法，讓參加者能更有效  
管理痛症。

名額 ①場 15人/②場 15人/③場 15人  
(護老者優先)

職員 翁偉承 先生



**○ 社區紓緩及寧養服務講座**


日期 3月16日(星期四)  
時間 上午9時30分至10時30分

地點 本中心

內容 與東華三院「護愛同行」社區寧養支  
援計劃合辦，為護老者及長者介紹社  
區紓緩及寧養服務，讓參加者能更懂  
得如何提升末期病人之生命質素。

名額 ①場 15人/②場 15人/③場 15人  
(護老者優先)

職員 翁偉承 先生



# 護老·小城·大事

一旦確診認知障礙症，很多家人及長者第一時間均會想：「怎麼辦？」由於認知障礙症在現今醫學中暫未有有效的方法完全治療，故大多人均會感到絕望及不知所措，但實際上認知障礙症的治療方向主要為減緩退化、減輕受病徵的影響及維持生活質素，當中更分為藥物及非藥物治療，我們將逐一為大家介紹。

針對認知障礙症的藥物現時主要有四種，分別為 Donepezil (Aricept)、Rivastigmine (Exelon)、Memantine (Ebixa)及 Galantamine (Reminyl)，亦是坊間普遍稱為「補腦丸」之藥物，主要作用為延緩腦部退化的病徵，減慢記憶力及其他心智功能衰退的速度，但當中可能會出現頭暈、身體乏力、噁心及血壓上升等副作用，令患者抗拒服用。

另外由於行為及情緒問題在認知障礙症中相當普遍，常見的如遊走、睡眠障礙、焦慮、抑鬱、妄想及幻覺等。處理患者的問題行為，以非藥物治療為首選。但當病徵嚴重和給患者/照顧者帶來困擾時，醫生會因應個別患者的情況而考慮藥物治療，向患者提供精神科藥物如抗抑鬱藥、抗思覺失調藥、鎮靜劑/安眠藥、情緒穩定藥/抗抽筋藥，用以紓緩認知障礙症相關的行為及情緒問題。

除藥物治療外，認知障礙症亦有眾多非藥物治療以提升患者的生活質素，同時減輕護老者的負擔，下一期我們將會對此作出簡介，如對相關資料或其他護老者資訊有疑問，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

三月的「每月之書」是由心理出版社出版的《腦中風患者的居家照護》，書中介紹了腦中風的居家職能治療、知覺認知功能復健、吞嚥問題及居家護理等，特別適合居於家中的護老者協助患者提升自我照顧的能力。同時書中更有介紹針對腦中風患者的日常生活活動訓練及飲食指導，協助護老者為患者安排日常生活，循序漸進訓練肢體的功能及認知能力，達到日常生活可以獨立，不需要依賴他人的狀態。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】\*\*\*

《腦中風患者的居家照護》

分類：中風(C004)

社團法人中華民國職能治療師公會全國聯合會(2014年出版)

### 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7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)

## ○ 三花\_講座暨奶粉售賣

日期 3月10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 三花職員講解均衡飲食要訣。  
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4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。



## ○ 安怡\_講座暨奶粉售賣

日期 3月20日(星期一)  
時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)  
地點 本中心  
內容 由安怡職員講解骨骼健康的主题講座。  
講座後, 開始售賣奶粉。

(每人最多可預訂4罐, 額滿即止)

### 安怡產品售價:

安怡長青高鈣 (1700克)...\$160  
安怡長青高鈣 (800克)...\$80  
安怡關鍵高鈣 (800克)...\$104  
安怡倍濃(4 x 125ml)...\$19  
(原味/黑芝麻味)  
安怡豆奶(3 x 190ml)...\$9

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4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\_皮膚病、認識真菌

日期 3月9日(星期四)  
時間 上午10時15分至11時15分  
地點 本中心  
內容 護士講解長者常見皮膚病(如真菌、足癬及甲癬)的原因及處理方法, 和分享正確使用皮膚病外用藥物的方法。



## 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。	3月1、3、8、13、17、22、24、27及29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1、15及29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1、8、15、22及29日(三) 3月3、17及24日(五) 上午10時30分 (本中心)	會員 / 非會員
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。	3月1、8、15、22及29日(三) 3月4、11、18及25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3、10、17及24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。	3月3、7、14、17、21、24及28日 上午9時45分 (本中心)	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4、11、18及25日 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8及22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。	3月11及25日(六) 上午11時 (本中心) 上午10時開始派籌。	會員 / 非會員
冬季長者友善社區關注組	商討區內長者友善設施。	3月29日(三) 下午2時 (本中心)	長者友善社區關注組組員

## 外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
U3A 會議	讓委員商討 U3A 活動安排。	3月2日(四) 上午9時30分 (本中心)	U3A 委員

## 【特別報告 / 活動】

1. 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。
2. 社區飯堂報告
  - 3 月 7 日(二)上午 9 時將售賣 3 月 20 日至 4 月 1 日的早、午、晚餐飯票。
  - 3 月 8 日(三)中午 12 時 30 分將舉行冬季社區飯堂會議，歡迎社區飯堂服務使用者出席。
  - 3 月 21 日(二)上午 9 時將售賣 4 月 3 日至 13 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(六)到中心付款。
3. 3 月份義工樂園於 3 月 11 日(六)下午 3 時 30 分舉行，已報名的參加者敬請準時出席。
4. 香港基督教服務處南亞裔義工將於 3 月 25 日(六)下午 3 時至 4 時舉行探訪，工作人員將個別聯絡長者。
5. 因來年將會有活動帶領合資格的長者到健身室教授運動，如曾參加康文署舉辦的「正確使用健身室設施簡介會」並通過測試的長者，請向王先生登記，如有任何疑問請向王先生查詢。

### 人事動向



洪佩華主任

各位老友記，不經不覺加入莊啟程大家庭近 3 年，每日與大家一同談談天、說說笑，互相分享生活。中心由當初進行裝修工作，到現在一應俱全，全賴各職員的努力及各位會員對中心的支持，持續為中心提供寶貴的意見，令中心服務更切合老友記的需要，亦令中心成為我們的第二個家，充滿歡笑及溫暖的家。

帶著各位給我的祝福及愉快回憶，我於 2 月 20 日(一)調職至保良局陳區碧茵頤養院擔任主任，繼續服務老友記，在此祝福各位老友記身體健康，各位同事工作順利，莊老大家庭愉快和睦。

## 時事推廣小組報告

時事推廣小組 2 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。

首先我們討論了有關早前施政報告內提出不同福利措施改變之項目，包括加設高額長者生活津貼、綜援取消「衰仔紙」制度、公屋收緊富戶政策等，各參加者均同意受財政來源有限所影響，政府在分配福利資源時需按長者收入及資產狀況以合理分配資源，當中亦應容許長者保有 15-20 萬之資產以備不時之需，與此同時亦有參加者因相信財富於民眾手中能自發更有效地惠及有需要人士，故支持不設資產限制之全民保障。

另外，參加者亦嘗試了解香港的法治制度及就不同議題作出審視，大部份參加者均認為在法治底下亦需考慮每事件之獨立因素才能判斷當中之對與錯，但亦承認很多時在下判斷時均受自己的個人喜好影響而決定立場，忽略其他相關因素。例如在退休警員朱經緯以警棍毆打市民一事中，經討論後大多參加者均認為朱經緯不恰當使用武力，而在打人後逾 800 天仍未受到拘捕亦反映警方未有盡力執行法律。

下次時事推廣小組將於 4 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。





## 體適能信箱



### 長者適合跑步嗎

跑步是運動的一種，為長者的健康帶來好處。跑步可以鍛練肌肉，踏入中年以後，隨着年齡增長，肌肉量逐漸流失，影響耐力和平衡力，尤其是女性，更年期後有機會患上骨質疏鬆症，萬一失平衡跌倒在地上，相對容易骨折，後果嚴重。

經常跑步的長者，肌肉力量和平衡力較好，不輕易跌倒受傷。跑步動作涉及大腿四頭肌及小腿後面肌肉等，如果沒有適當鍛練，肌肉可因老化而慢慢萎縮，若然對肌肉作出適量的訓練，肌肉則較為發達；再者，由於跑步動作是單腳踏地，像是一個練習平衡力的動作，無形中改善身體兩邊肌肉的協調，提升平衡力。

資料來源：香港長跑網

## 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



## 「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

## 助人為樂 黃美羨

美羨是中心常客，在各式活動或義工服務都不難見到她的蹤影。今回她會跟大家分享為甚麼喜歡到中心呢！

### 助人為樂

美羨是銀齡導師，擅長烹飪，亦曾參與上門探訪和各類籌款活動。她表示最初受社工邀請嘗試做義工，發覺做義工可以令別人和自己都開心，眼界也得以擴闊，所以漸漸喜歡這種工作。

### 中心活動多元化

除了做義工外，美羨也熱衷參加不同活動，她最愛到中心玩米蘭牌和使用飯堂服務，因而結識多了不同老友記。美羨表示其家人都支持她多到中心及做義工，讓退休生活更多姿多采。



## 銀齡展亮學苑 活動花絮

發展銀齡事業，優化長者人生  
結集銀齡力量，惠澤社會階層



1 月份共有兩班實習班順利完成，分別由實習導師馮元芬教導會員製作馬豆糕及由王潤金教導製作利是花燈。參加者都對製成品感到滿意呢！

第五期銀齡導師將於 2 月底完成實習，請大家繼續支持銀齡展亮學苑的活動呢！

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。