



專題月聚天 – 財政預算與你息息相關
<18-19 年度財政預算案>

關愛共享

6 項一次性寬減及資助措施：

1. 寬減 75% 薪俸稅和個人入息課稅，上限為 3 萬元。
2. 寬減 75% 的利得稅，上限為 3 萬元。
3. 寬免四季差餉，每戶每季上限為 2,500 元。
4. 向領取社會保障金額的人士，發放金額相當於兩個月的綜合社會保障援助標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼。低收入在職家庭津貼及鼓勵就業交通津貼，亦作出相若安排。
5. 向有需要的學生一次過發放 2,000 元津貼。
6. 為參加 2019 年香港中學文憑考試的考生代繳考試費。

安老服務

落實<施政報告>提出多項改善安老服務的措施，涉及經常撥款約 12 億 6 千 3 百萬元，以及非經常開支約 22 億 2 千 9 百萬元。這些措施包括：

1. 增加長者社區照顧服務券試驗計劃的服務券數目。
2. 成立樂齡及康復創科應用基金。
3. 為私營安老院舍和殘疾人士院舍的住客提供專業團隊外展和醫生到診服務。
4. 增加資助安老服務單位基層護理人員的薪酬。
5. 增撥約 6 千 3 百萬元，為安老服務單位提供言語治療服務，協助有吞嚥困難或言語障礙的長者，約二萬二千人受惠

資料來源: 18-19 年度政府財政預算案 <https://www.budget.gov.hk/2018/chi/speech.html>



【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。

2018 年 5 月份月會

日期	時間	內容
4 月 26 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2018 年 5 月份活動及售票
4 月 27 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
4 月 27 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

【收費活動】有興趣報名請 (*名額將平均分配)

4月開心下午茶 MACS: 000089

日期 4月6日(星期五)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員製作八寶粥，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。


名額 ①場9人/②場9人/③場9人

費用 會員\$8

義工 左汝民、李少芳、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。



為食廚房 MASC:000094

日期 4月20日(星期五)

時間 下午2時至4時

地點 本中心


內容 職員與參加者製作果仁千層酥及交流烹調的心得。

名額 ①場2人/②場2人/③場2人

費用 會員\$30

職員 廖雅芳 姑娘

備註 參加者請自攜食物盒盛裝製成品。



護士健康檢查_4月 MACS:000103

日期 4月9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。



U3A_天鵝穿珠 MACS: 000090

日期 4月20日(星期五)

時間 下午2時至3時

地點 本中心

內容 由U3A委員教授一對天鵝穿珠。


名額 ①場5人/②場5人/③場5人

費用 會員\$10

義工 李潔珠、林文女

職員 陳穎然 姑娘

備註 參加者需自備尖咀鉗。



春回大地一天遊 MACS: 000118

日期 4月18日(星期三)

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\$160/ 非會員\$170

行程 慈山寺 (入內參觀)→ 沙田河畔強記雞粥海鮮酒家 享用午餐→ 河上鄉美味棧頭抽店(每位贈送精裝頭抽一枝)→ 上水豆美味(包任飲任食新鮮豆漿及豆腐花)→ 回程

職員 楊敏慧姑娘

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。

餐單

(每人半隻)

金牌燒乳鴿

明火靚例湯

清蒸海上鮮

蒜茸炒時蔬

菠蘿生炒骨


沙田滑豆腐

西芹炒雞柳

菜圃肉松煎蛋

沙田靚雞粥

絲苗白飯



【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

趣味手語班 MACS:000111

日期 4月9日至6月25日(逢星期一)
(21/5、18/6 暫停)

時間 下午1時至2時

地點 本中心

堂數 10堂

內容 資深導師教授手語。

名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人

費用 會員\$60

導師 陳青楊

職員 劉詠詩 姑娘



活學中文班 MACS:000106

日期 4月9日至7月30日(逢星期一)
(23/4、21/5、4/6、11/6、18/6、
2/7、16/7 暫停)

時間 下午3時15分至4時15分

地點 本中心

堂數 10堂

內容 教授中文課文及詞語。

名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人

費用 會員\$50

職員 王鎮海 先生

備註 舊生已留位，只限新生報名。



春季畫班 MACS:000108

日期 4月10日至6月26日(逢星期二)
(1/5、22/5 暫停)

時間 上午10時30分至11時30分

地點 本中心

堂數 10堂

內容 資深導師教授素描畫技巧。

名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人

費用 會員\$100

導師 陳曉露

職員 王鎮海 先生

備註 學員需自備畫簿、畫筆及顏料。



U3A 春季粵曲卡拉 OK

日期 4月19日至7月19日(逢星期四)
(26/4、17/5、14/6、28/6 暫停)

時間 下午2時15分至4時 MACS:000108

地點 本中心

堂數 10堂

內容 U3A 委員以卡拉 OK 方式教授粵曲。

名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人

費用 會員\$20 / 非會員\$25

導師 左汝民、李少芳

職員 陳穎然 姑娘

備註 新生請留名登記，舊生請於4月4日(三)後到中心報名。



羅氏長者學苑_日本文化趣談

MACS:000112

日期 4月7日至6月2日(逢星期六)
(19/5 暫停)

時間 下午2時至3時30分

地點 保良局羅氏基金中學

內容 學習簡單日本語、認識當代日本流行文化。

名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人

費用 會員\$25

導師 陳青楊

職員 張創裕 先生

備註 參加者如需一同前往，請於下午1時40分到中心集合，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)



春季保健按摩

MACS:000088

日期 4月4日至4月25日(逢星期三)

職員 劉詠詩 姑娘

時間 上午9時至12時45分(每節45分鐘)

備註 1.足底按摩參加者請在活動前先

地點 本中心

清潔腳部。

節數 4節

2.參加者必須購買整個月之節

內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。

數，如有特別情況，請向劉姑娘

名額 ①場 1 人/②場 1 人/③場 1 人

查詢。

費用 會員\$85/ 非會員\$95(每節)



護老俱樂部

MACS: 000095

日期 4月12日(星期四)

時間 下午3時至4時30分

地點 本中心

內容 與組員一同享用茶點，並透過繪畫禪繞畫，一同渡過愉快的一小時。

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



園藝無窮

MACS:000096

日期 4月20日至6月15日(逢星期五)
(27/4、25/5、8/6 暫停)

時間 上午10時至11時

地點 本中心

內容 透過園藝種植、製作小手工、減壓心得分享等環節，從而提升正面抗逆力。

名額 ①場 3 人/②場 3 人/③場 2 人
(只限護老者)

費用 會員\$20/ 非會員\$25

職員 何天賜 先生

備註 非護老者會員先進行登記。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 (*名額將平均分配)



長者安居協會講座

日期 4月13日(星期五)

時間 上午10時至11時

地點 本中心

內容 分析長者跌倒原因、講解預防跌倒的方法。

名額 ①場 12 人/②場 12 人/③場 11 人

職員 何天賜 先生



輕輕鬆鬆幾十分鐘

日期 4月21日(星期六)

時間 下午2時至3時

地點 本中心

內容 以輕鬆及遊戲方式與參加者一起發掘新奇有趣的世界事情。

名額 ①場 4 人/②場 4 人/③場 4 人

職員 廖雅芳 姑娘



保良局黃永樹探訪

日期 4月21日(星期六)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 與學生玩遊戲，歡聚下午。

名額 ①場 6 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。



護老·小城·大事

隨著人口老化的速度加快，患上慢性疾病、長期病患及嚴重危疾的人數亦會伴隨增加。使用各種醫療服務的人數亦不斷地增長，正因如此，病者、家人都更多地要與醫護人員接觸及進行溝通。在各個不同的醫院都可能收到一些有關醫療的投訴，都是反映到醫療機構與病患者的關係緊張，更重要的是很多疾病的治療都要在醫療提供者及患者的共同努力下才可以將病情控制及治療，否則就可能控制不到疾病而導致併發症的產生，例如高血壓、糖尿病、高血脂等等是明顯的例子。所以長者及長期病患的醫患溝通是極其重要的，本期及下期護老·小城·大事將嘗試為大家分析患者及家屬在醫療照顧方面應持的態度，包括在對疾病的認識、個人護理、藥物的使用、患者的知情權利及自主權等。

疾病的認識

很多發生在醫患之間的矛盾及紛爭都是大家對於疾病的認識及治療方法的差異所造成，醫護人員是有責任向病患者及其家屬詳細解釋他們所患上的疾病的成因、病徵及治療方法與應關注的各種事項。如果患者及家屬覺得上述的資料不齊備就應該向醫護人員提出查詢。對於疾病的認識方面，患者及家屬亦可以在政府及醫院管理局的病人資料網站方面獲得，在本港的各種病人互助組織亦有相關的資訊提供。患者及家屬在更充分了解疾病的情況下就可以與醫護人員有更容易的溝通。長者及家屬亦可能遇到突如其來的嚴重病患而需要各種不同的治療如大型手術或藥物治療，這些治療除了可以治療有關疾病亦可以帶來其副作用及併發的問題等，在這時候醫患之間的溝通就極其重要了，患者與家屬應該主動向醫護人員詢問相關治療的有效性及其副作用與併發症，提出患者及家屬的各種憂慮，在充分了解後作出決定便可以減低其後的各種誤解機會，亦可以配合相關療程及效果，疾病亦可以更快痊癒。

個人護理

其實很多慢性疾病都與生活習慣有著重要的關係，例如飲食習慣、運動、抽煙、飲酒等。另一方面對自我的疾病管理亦非常重要。對於體重、血壓、血糖等的定期監測都可以協助掌握病情的進展及將來的醫療跟進。對於照顧者來說，在照顧體弱長者時，要注意他們每天進食的情況、有沒有進食的困難、大小二便是否正常、日常生活情況如睡眠的時間及質素、坐立及步行的能力，對他們進行適當的輔助及支援，並且在覆診時候反映其身體狀況，將有助醫護人員跟進他們的治療。

以上是今期護老·小城·大事分享的資訊，下期護老·小城·大事將就著藥物的使用、患者的知情權利及自主權等方面為大家提供相關資訊，如大家想進一步了解今期資訊內容，可與中心社工何天賜先生聯絡。

資訊來源：救世軍·老吾老·第一百零八期

護老自修室

四月的「每月之書」是由香港大學行為健康教研中心出版的《生命屬我-一本記載生命的事件簿》。書中作者以不同角度出發，由個人角度開始延伸至家庭、工作、朋友層面，當中所經歷的感受或得著，帶領讀者重新回味往事。如會員對此書籍感興趣的話，歡迎大家向中心職員查詢及借閱各項護老書籍。

【每月之書】

《生命屬我-一本記載生命的事件簿》

香港大學行為健康教研中心(2008年出版)

分類：生命教育(E017)

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)



耆義莊園-義工訓練

日期	4月18日至5月2日(逢星期三)	內容	了解義務工作及應有的態度·發掘潛能。
時間	下午3時至4時		歡迎沒有義務工作經驗的會員報名。
地點	本中心	名額	①場 3人/②場 3人/③場 3人
節數	3節	職員	鄺偉安 先生



雅培_講座暨營養粉售賣

日期	4月6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	由雅培職員講解糖尿病好健康的主题。 講座後，開始售賣營養粉。
名額	200人
職員	王鎮海 先生

(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...	\$78
金裝加營素(900克)呔呢嗶味...	\$163
金裝加營素(900克)朱古力味...	\$163
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3月29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。
8. 活動當天只有少量加營素(850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。加營素(850克)低糖售價為\$168。



【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座_活力長者健康操

日期	4月19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運動的益處及期間應注意的事項， 分享熱身、伸展及靜止前的基本運動技巧。
職員	廖雅芳 姑娘



提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 4-6月份壽星，請於4-6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7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。
- 1-3月份壽星最遲可於4月6日(五)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。

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。	4月3、4、10、11、17、18、24及25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。	4月4、11、13、16、20、23、25及30日 上午9時(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。	4月4、11、18及25日(三) 上午10時30分(本中心)	先知先覺 參加者
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。	4月4、11、18及25日(三) 4月7、14、21及28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。	4月6、13及20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
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。	4月6日(五) 4月12、19及26日(四) 下午1時(本中心)	先知先覺 參加者
卡拉 OK 知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	4月7、14、21及28日(六) 下午1時(本中心)	會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	4月14及28日(六) 上午10時30分(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
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。	4月21日(六) 上午9時30分(本中心)	先知先覺 義工
中心委員會	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	4月26日(四) 下午2時15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。	4月27日(五) 上午9時30分 (劉漢宣紀念長幼天地)	U3A 聯席委員

【健步如飛】

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做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。

健步如飛_井欄樹健步行

日期 4月19日(星期四)

時間 上午9時30分

地點 中心集合→將軍澳村→井欄樹

內容 由將軍澳村出發步行至井欄樹。

名額 10名

職員 王鎮海先生

備註 1.參加者必須穿著合適的運動服裝及運動鞋。

2.參加者需於中心集合。

3.參加者需要帶備足夠食水、乾糧及防曬用品。

4.路線上有不少石級上落，參加者請留意體力消耗。

5.有興趣的參加者歡迎向王鎮海先生報名及查詢，額滿即止。



體適能信箱

甚麼是肌肉酸痛



運動醫學上將運動引起的肌肉酸痛分為兩種：

一種是運動後疼痛立即出現，但其消失得也快，這種叫做急性肌肉酸痛。另一種是在運動後幾小時或一夜之後才出現，並伴有疲倦乏力，甚至會出現肌肉痙攣、僵硬等症狀。這種肌肉疼痛消失得比較緩慢，常常 3~4 天甚至 6~7 天之後才能完全恢復，這種症狀則稱為延遲性肌肉酸痛或運動後疲勞。我們常說的肌肉酸痛主要是指後一種，即延遲性肌肉酸痛。

肌肉酸痛與拉傷是有明顯區別的。實際上，肌肉酸痛是一種正常的、積極的生理表現。人們往往在力量訓練或一個不太適應(運動量偏大或新的運動項目等)的運動練習後，產生明顯的肌肉酸痛和不適。而這些症狀在休息一段時間後會自然消失，當再次進行同樣的運動時肌肉酸痛症狀會明顯減輕或不產生。而運動導致的肌肉拉傷就不同了，肌肉或韌帶拉傷會造成骨骼肌大面積的病理性改變，如細胞變性、細胞壞死等等，不僅影響繼續運動或訓練，還可能會帶來較嚴重的後果。

資料來源：雲水人間



中心體適能教練
王鎮海先生

【特別報告 / 活動】

1. 社區飯堂報告

- 3月26日(一)上午9時將售賣4月16至28日的早、午、晚餐飯票。
 - 請已預訂4月份飯餐之服務使用者於4月3日(二)後付款。
 - 4月17日(二)上午9時將售賣4月30日至5月12日的早、午、晚餐飯票。
2. 每年4月均為新財政年度，4月份的班/組及活動均於4月4日(三)開始收費，是次月會只作登記。請各位於4月4日(三)上午9時至4月7日(六)下午5時，到本中心交費，否則當作棄權。
 3. 4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。
 4. 春季水墨班第一堂於4月9日(一)上午10時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
 5. 趣味手語班第一堂於4月9日(一)下午1時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
 6. 春季普通話班第一堂於4月9日(一)下午2時15分開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
 7. 春季書法班第一堂於4月10日(二)上午9時30分開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
 8. 第一期粵曲班第一堂於4月10日(二)下午2時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
 9. 運動健體班第一堂將於4月11日(三)下午2時開始，敬請舊生依日期準時出席，如有興趣參加，請向王先生查詢及報名。
 10. 唱好英文歌第一堂於4月19日(四)下午2時30分開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
 11. 由環保及自然保育基金贊助-長幼齊識「碳」計劃將於4月份開始展開活動，現招募「識碳大使」，接受不同培訓後，以布偶劇形式向區內單位演出，向社區傳遞低碳訊息。如有興趣參與計劃，歡迎向楊姑娘查詢及報名。

關心您的1+1，透過先進的電子系統(e 體健+長者電話支援系統)，關心您的需要，詳情可向廖姑娘查詢：

藉先進的健康量度系統(量血壓、血含氧量、體溫、體重/BMI)，輕易地將數據上載在互聯網上，再加上透過智能電話、平板電腦等方便地了解參加者的身體狀況及體驗健康管理的方便。



「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。

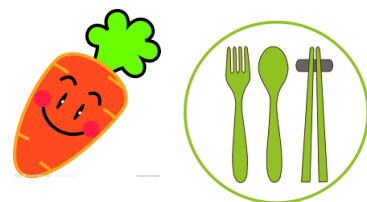
快樂小故事

助人為樂—張文卿

不少老友記都使用過中心的飯堂服務，每頓美味的飯餸背後，有著不同的人各司其職，例如廚房同工的用心製作、司機準時可靠的運送，還有中心職員的協調。然而，每次開飯得以順利進行，還有不少老友記義務幫忙分發餐具、籌號。今次快樂小故事將會介紹她—張文卿。

文卿經常把「無所謂啦」掛在嘴邊，多少反映了她幫助別人不計較收穫的性格，以往經堂在飯堂幫忙分發餐具的義工因事來不到中心，文卿見狀便主動接替。「無所謂啦，當做下運動！」文卿認為有能力便幫助別人，不用報酬的，從中自己也開心，除了幫手分發餐具外，她也會與其他老友記一起幫手摺月訊，你手頭上這份月訊也是她們幫手摺的呢！

在此多謝中心一眾默默付出、不計較收穫的義工老友記！



《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！



第五期「先知先覺」認知障礙預防計劃

好「義」事一欄

青松頌

先知先覺真正好，運動心智齊提高。
拍手踏足節拍巧，歡聲笑語十年少。
六藝遊戲訓練腦，手腦並用智能高。
眼到心算手又巧，與孫同戲樂逍遙。
勤學認知的確好，連線繪畫技藝高。
認知儲備防退化，帶氧八式做得妙。

義工：辜明銘



☆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
- 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

\$21
\$50
免費

- 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



