



專題月聚天 – 喜動・善行

喜動心靈快樂社區計劃於中心推行了近半年，相信老友記都有參與過計劃的活動，如同樂日或零時運動等，其中一個活動「喜動・善行」現正推出啦，目的是推廣「勿以善小而不為」的訊息，鼓勵大家由最簡單及最小的善事「買旗」開始，建立實踐行善的習慣。

計劃已印製一套「喜動・善行」小冊子，內容包括快樂七式簡介、行善小百科、行善集旗版面、個人化月曆、每季快樂量表及行善立志計劃等，只要老友記完成小冊子內的善行大行動，即於行善集旗版面內集齊 10 張慈善旗子，填妥行善立志計劃並交回中心，就可換取小禮物一份，「喜動・善行」小冊子及禮物數量有限，先到先得，歡迎向職員索取小冊子，一起體驗行善的樂趣吧。善行大行動截止日期為 2016 年 8 月 13 日(六)，如有查詢，可與職員聯絡。

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 2：政策及程序

✧ 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

6 月份月會

日期	時間	內容
5 月 26 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 6 月份活動及售票
5 月 27 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
5 月 27 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

☆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)

☐

媽媽顯創意

ACRS:003474

日期 5月11日(星期三)

時間 下午2時至3時

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 透過製作創意香皂、茶聚和抽獎等節目與長者一同慶祝母親節。

名額 ①場 10人/②場 9人/③場 9人 (每時段 28人)

費用 會員\$5/ 非會員\$8

職員 劉詠詩 姑娘

備註 每位參加者可獲得自己親手製作的香皂一磚及精美禮物一份。



☐

護士健康檢查_5月

ARCS:003867

日期 5月16日(星期一)

日期 5月30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\$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。



☐

為食廚房

ACRS:003953

日期 5月13日(星期五)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 職員與參加者製作忌廉汽水蛋糕及交流烹調的心得。

名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人

費用 \$20

職員 廖雅芳 姑娘

備註 1.參加者可獲得自己親手做的忌廉汽水蛋糕一個。
2.參加者請自攜食物盒盛裝製成品。



☐

春季剪髮服務

ACRS:003518

日期 5月20日(星期五)

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。



☐

U3A_花花穿珠製作

ACRS:004056

日期 5月13日(星期五)

時間 下午2時30分至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員教授製作花花穿珠。

名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人

費用 會員\$20

義工 林文女、李潔珠、麥倩嫻

職員 陳穎然 姑娘



☐

5月開心下午茶

ACRS:003962

日期 5月20日(星期五)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員製作花生糯米麥粥，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 李潔珠、李月珠、林文女

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。



【收費活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



日期 5月19日(星期四)
時間 上午9時15分至下午4時30分
集合時間 上午9時15分
(敬請準時出席，逾時不候)

集合地點 本中心
內容 與中心會員一同遊玩海洋公園。
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. 參加者需考慮自己的身體狀況，決定參加與否。
3. 費用已包旅遊巴往返及午膳飯盒。
4. 如參加者家屬有興趣參加活動，請先留名登記。

海洋樂悠遊

ACRS : 003987

名額 ①場 14 人/②場 13 人/③場 13 人
費用 會員\$50
職員 王鎮海 先生



頌親恩午餐會

日期 5月25日(星期三)
時間 上午10時30分至下午3時
地點 九龍城富豪東方酒店二樓宴會廳
集合時間 上午10時30分
集合地點 本中心
內容 金曲小調、粵曲、抽獎及午膳。
名額 23 人
費用 會員\$42
職員 劉詠詩 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. 截止登記日期為5月7日(六)下午4時前，5月10日(二)上午10時抽籤。
 5. 中籤者需於5月17日(二)4時前到中心交費，否則由後備補上。

【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



日期 5月5及16日(星期一及四)
時間 下午3時15分至4時15分
地點 本中心
堂數 2 堂
內容 講授及分析元代歷史，促進參加者通史及分析能力。

中國歷史班_元

ACRS : 003905

名額 ①場 4 人/②場 3 人/③場 3 人
費用 會員\$7
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. 曾參與宋代歷史班的會員可優先報名。



U3A 春季粵曲卡拉 OK 班

日期 5月12日至7月28日(逢星期四)
(2/6、9/6、23/6、7/7 暫停)
時間 下午1時30分至3時
地點 本中心
堂數 8 堂
內容 U3A 委員以卡拉 OK 方式教授粵曲。
名額 ①場 3 人/②場 3 人/③場 3 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

ACRS: 003871



U3A 春季粵語唱歌班

日期 5月12日至7月28日(逢星期四)
(2/6、9/6、23/6、7/7 暫停)
時間 下午3時至4時30分
地點 本中心
堂數 8 堂
內容 U3A 委員教授參加者唱粵語歌。
名額 ①場 3 人/②場 3 人/③場 3 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

ACRS: 003872



【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_耆智腦友記

ACRS: 003988



日期 5月21、28日、6月4、18及25日
(逢星期六)
時間 上午10時至11時
地點 香港道教聯合會圓玄學院第三中學
堂數 5堂
內容 教授基礎平板電腦使用方法。
名額 ①場4人/②場4人/③場4人

費用 會員\$10
職員 張駿成 先生
備註 1. 平板電腦由學校提供，學員無需帶備。
2. 同一時間會有夏威夷小結他班，敬請留意。
3. 欲一同前往的參加者請於9時25分準時到達本中心，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)



春季保健按摩

ACRS:003459

日期 5月4日至5月25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。



認識失禁工作坊

ACRS:003474

日期 5月19日(星期四)
時間 上午10時至11時30分
地點 本中心
內容 由香港老年學會註冊護士到來為護老者講解有關失禁的種類及成因，並提供護理失禁的技巧訓練，提升護老者照顧長者的能力。
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



護老者歡樂聚會

ACRS:003590

日期 5月9日(星期一)
時間 下午3時至4時30分
地點 本中心
內容 護老者同路人一同體驗不同的玩樂遊戲，擴闊在家消閒興趣，同時學習以不同途徑取得護老資訊，增強護老能力，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



「生命旅程」講座



日期 5月3日(星期二)
時間 下午2時45分至4時45分
地點 本中心
內容 由東華三院圓滿人生服務職員到來為護老者及長者講解有關身後事安排及本地殯儀資訊，並模擬身後事安排，加強認識身後事之策劃安排。
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

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 (*名額將平均分配)



梁潔華小學探訪

日期 5月5日(星期四)
時間 下午1時30分至2時30分
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10人/②場10人/③場10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。

【免費活動】*名額有限*, 有興趣報名請 (*名額將平均分配)



青年學院美甲體驗

日期 5月6日(星期五)
 時間 上午9時30分至11時30分
 集合時間 上午9時30分
 集合地點 本中心
 地點 邱子文青年學院
 內容 由邱子文青年學院美容科學生為老友記提供手部磨砂、按摩及美甲服務。

 名額 ①場 6人/②場 6人/③場 6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。



惜飲惜食

日期 5月7日(星期六)
 時間 上午10時30分至12時
 集合時間 上午10時30分
 集合地點 南昌港鐵站
 內容 體驗食物回收活動，協助回收街市剩菜及麵包，經過篩選後再配對至有需要人士。
 名額 ①場 3人/②場 2人/③場 2人
 職員 鄺偉安 先生
 備註 1.參加者需自行前往南昌地鐵站。
 2.活動完結後，將於南昌解散。
 3.義工優先報名。




體適能與你

日期 5月7日(星期六)
 時間 下午2時至3時15分
 地點 本中心
 內容 與中心會員一同做運動及認識體適能。

 名額 ①場 4人/②場 4人/③場 4人
 職員 王鎮海 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。
 2.參加的會員敬請務必準時出席。



保良局蔡繼有學校探訪

日期 5月9日(星期一)
 時間 上午9時30分至10時30分
 地點 本中心
 內容 由學生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。




樂在茵怡青協_5月



日期 5月24日(星期二)
 時間 下午2時15分至3時30分
 地點 茵怡花園青協空間
 集合時間 下午2時15分
 (敬請準時出席，逾時不候)
 集合地點 本中心
 內容 由小學生與老友記玩遊戲，帶出關愛他人的訊息。
 名額 ①場 8人/②場 8人/③場 8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。



啟程義工春季聚會

日期 5月28日(星期六)
 日期 6月11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4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)

三花_講座暨奶粉售賣



日期 5月12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 三花職員講解強心護心飲食有辦法的主題。
講座後，開始售賣奶粉。

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

- 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5月7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。

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



惠氏_講座暨營養素售賣



日期 5月13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 惠氏職員講解有關腦部健康的主題講座，
講座後，開始售賣營養素。

(每人最多可購買4罐，額滿即止)

- 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5月7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素，如未能在截止日期前登記營養素之會員，需於下次活動時間才可購買。
 5. 登記購買營養素的參加者，務必於登記時出示有效會員證。
 6. 售賣營養素當日，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。

惠氏產品售價：

倍力加高鈣均衡營養素(900克)...\$128



【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座_認識精神壓力

日期 5月5日(星期四)
時間 上午10時15分至11時15分
地點 本中心
內容 由衛生署註冊護士講解精神壓力的
來源，分享和示範身心鬆弛法及其他
處理精神壓力的方法。
職員 廖雅芳 姑娘



綠綠無窮_收集站

日期 5月27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、
鈕扣及拉鍊，歡迎大家以物易物。
職員 楊敏慧 姑娘
備註 活動由環境及自然保育基金贊助。



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。	5月3、6、10、17、20、24及31日 上午9時45分 (本中心)	會員 / 非會員
卡啦OK知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	5月3日(二) 下午12時45分(本中心) 5月21及28日(六) 下午1時(本中心)	會員
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	5月4、6、11、13、18、20、23及25日 上午9時 (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。	5月4及18日(三) 上午9時30分 (本中心)	經評估後合資格的長者
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。	5月4、11、18及25日(三) 5月21及28日(六) 下午2時 (本中心) **5月7日(六)** 上午10時 (本中心)	會員 / 非會員
春季運動班	由長者利建業先生教導參加者太極及八段錦，強健身體。	5月4、11、18及25日(三) 5月20日(五) 上午10時30分 (本中心)	會員 / 非會員
大耆職日廣播	播放保良局長者參與錄製之電台節目「大耆職日」，一同了解香港八十年代各行各業的點滴及分享，緬懷當年歲月。	5月4、11、18及25日(三) 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。	5月6、13及20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
腦動力 電視遊戲班	透過電視遊戲，訓練腦袋。	5月11及25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。	5月21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
銀齡展亮學苑 第四期培訓班	學習課堂管理技巧，為日後的實習班作準備。	5月4至6月1日(三) 下午2時(華永會生命教育及長者支援中心)	銀齡導師
綠綠無窮 耆藝舍工作坊	學習環保手工。	5月6日(五) 下午2時 (本中心)	環保義工
環保先鋒 義工聯合訓練	學習環保手工。	5月10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
綠綠無窮 布偶製作班	學習製作布偶，預備日後社區活動。	5月11、18、25及6月1日(逢星期三) 時間待定 (溫林美賢耆暉中心)	5位環保義工

【特別報告 / 活動】

1. 社區飯堂報告

- 5月3日(二)上午9時將售賣5月16日至28日的早、午、晚餐飯票。
- 5月17日(二)上午9時將售賣5月30日至6月11日的早、午、晚餐飯票。
- 5月31日(二)上午9時將售賣6月13日至6月25日的早、午、晚餐飯票。

2. 5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。

3. 由滙豐社區夥伴計劃贊助的「喜動心靈快樂社區計劃」「喜動·笑容」樂分享已在2015年11月開展活動，現誠徵開心小故事。部份稿件亦會製作成「喜動·笑容」號外，透過網站、通告版、通訊等，進一步將正向訊息分享予社區人士。各位參加者可換領小禮物以作鼓勵(先到先得)，有興趣的老友記，可向鄭生查詢。

4. 三中長者學苑_夏威夷小結他班4將於21/5，28/5，4/6，18/6及25/6上午10時至11時在三中舉行，舊生請留意及準時出席。

5. 新一期的運動健體班將於5月25日(三)開始，有興趣的參加者請向王先生留名。(參加者須接受評估)。

體適能信箱



問：老友記應否做運動？

答：運動能鍛鍊體能，提升身體機能。長者如能定期進行適量運動，對改善健康狀況會有莫大幫助。研究顯示，超過七成65歲以上長者並無運動的習慣，其心臟病的死亡率較其餘三成經常運動的長者高兩倍，患糖尿病、高血壓、痛風、中風、骨質疏鬆、骨折、老人痴呆、情緒憂鬱、失眠的機會亦較其他有運動的長者高。

如老友記對體適能方面有任何疑問，可將問題交予王生，有關問題經選中及刊登於月訊內，提問的老友記可獲小禮物一份。

資料來源：房協長者通

「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。

護老·小城·大事

「人死如燈滅」，在華人傳統中素有「保有全屍」的觀念，部份家屬希望先人在死後其屍體能完整安葬，不被解剖，但大家又是否知道解剖屍體的決定是由誰去安排，甚麼情況需要解剖，當中又有沒有反對的空間呢？原來在香港死後，醫生會根據其死亡情況分為自然死亡及非自然死亡兩類，各自會有不同的處理程序，以下便為大家加以講解以供參考。

自然死亡：一般來說，若死者是於醫院住院期間內死亡，經由註冊醫生評估後可根據其病情及病歷等作出評斷為自然死亡，家屬便可直接開始辦理死因醫學證明書(臨時死亡證)、醫學證明書(火葬紙/土葬紙)及認領遺體證明書(領遺體紙)等，以便處理出殯及殮葬程序。

非自然死亡：若死者是於入院不足 24 小時或治療過程中死亡，又或是死於意外、自殺或非醫院之地方，一般均會先評定為非自然死亡而需要以解剖去確定死因。家屬在過程中可向法醫申請豁免，如法醫拒絕家屬可再向死因裁判官申請免將屍體剖驗命令。若家屬仍不滿意死因裁判官的命令，可再向上訴庭作出上訴以尋求最終的判決。

一般來說，是否接受解剖均是家屬面對親人死亡後第一個需要下的決定，而當中若家屬堅持不解剖固然可按既有程序上訴，但需留意的是若需由上訴庭推翻死因裁判官的決定，當中聆訊期可能長達數月，存放於殮房的遺體在這期間亦有可能會腐化影響遺容，故家屬需審慎考慮當中利弊以作出抉擇。如有疑問或希望了解更多，歡迎隨時與中心社工翁偉承先生聯絡。

資訊來源：香港社會工作者總工會喪親者支援應用課程筆記

護老自修室

五月的「每月之書」是由一丁文化出版的《療傷之旅-與你一起經歷喪親之痛》，書中透過不同的章節，逐步讓讀者認識面對喪親時自身各方面可能出現的反應及感受，亦讓讀者了解如何處理死者的後事及面對哀傷，接受自身的情緒及與死者道別。全書更非以理論形式教導讀者，而是以第一身的角度與讀者共同面對，一起同行，逐步從喪親之痛中走出來。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】

《療傷之旅-與你一起經歷喪親之痛》一丁文化(2015 年出版) 分類：生死教育(E015)

「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。

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 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。

快樂小故事

趙致誠

趙致誠（下稱誠）是莊啟程耆暉中心的活躍會員之一，他也是中心義工，主要幫忙雜務工作，而每次月會的準備工作都有著他的功勞。他給人的印象就像一個「老頑童」，究竟他的想法是什麼呢？

職員：「你好呀！誠哥仔。為什麼你平時都嘻嘻哈哈的？」

誠：「沒他的，就是做人有講有笑及別執著便很開心了。已經是退休年紀了，當然就是要活得高興啦。但我不是面對任何人都是嘻嘻哈哈的，如果是處事比較認真的人，我就會減少說話，免得別人罵我嘈吵。所以，想開心也要找到對的人，即是「岩 channel」。」

職員：「所以你也有屬於你自己的處世態度。我知道你在中心有當義工，為何你會選擇當義工的？」

誠：「我是至少五個中心團體的會員，當義工可以讓我的生活更豐富。如果沒有事情做的話，整日都會很無聊。人生最重要愉快，特別是我們這個階段呀！」

會員趙致誠的處世態度讓他整日都很高興及生活仍然很精彩。當他發現當日有事情要做時，他會說：「呀！今天有事情要做，又可以講笑了！哈哈！」「哈哈！」是他的口頭禪，也是他的處世態度。



「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