



專題月聚天 – 防走失一定得

上月在香港有名年輕認知障礙症患者於行山時走失後獲救引起社會的關注，鑑於認知障礙症於 65 歲以上之長者層面中愈見普遍，如何預防患者走失實是一大議題，本月為各位老友記及護老者介紹各項防走失措施，以減少患者走失以至發生危險之機會。

家居裝置：護老者可考慮在家中加裝各類型裝置如離床警報器、感應門鈴、接觸式門戶警報器等，方便照顧者及時察覺長者離床或意圖外出，同時亦可於門戶髹上與牆壁相同之顏色及加裝特殊門鎖，讓患者不能輕易開啓門戶，減低擅自離家之機會。

隨身物品：在外出時，護老者可為長者掛上防走失警報器，若離開一定距離便會發出警報能方便及時發現，同時可帶上刻有家人聯絡資料之手銬、手帶或資料牌，方便於走失時能被警方或途人聯絡。對有高走失危機之長者更可考慮使用有定位功能之防走失器，方便於走失後得知其位置以便尋回。

日常準備：除以上工具外，護老者平日亦可事前通知鄰里及大廈保安員協助留意長者行蹤，同時事先準備長者的個人資料名片，當中包括其照片、姓名、特徵等，方便走失時能及時向警方及相關機構提供，第一時間加以尋找。

認知障礙症無論對長者或是護老者來說均是一大挑戰，家人的配合、用具的輔助及社會的支持均是十分重要的，如在照顧上有任何疑問，歡迎隨時與職員聯絡及查詢。

資料來源：賽馬會耆智園網站

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 3：運作及活動紀錄

◇ 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

7 月份月會

日期	時間	內容
6 月 23 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 7 月份活動及售票
6 月 24 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
6 月 24 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)

端午有情"糉" ACRS:004219
 日期 6月3日(星期五)
 時間 下午2時30分至4時
 地點 本中心
 內容 與參加者一起玩遊戲及抽獎，一齊感受端午節日的濃厚氣氛。
 名額 ①場 17人/②場 17人/③場 16人
 費用 會員\$20 / 非會員\$30
 職員 廖雅芳 姑娘



春季剪髮服務 ACRS: 003518
 日期 6月17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。



護士健康檢查_6月 ARCS:004217
日期 6月6日(星期一)
日期 6月20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 姑娘、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。



春季中心生日會 ACRS:004218
 日期 6月21日(星期二)
 時間 下午2時30分至4時
 地點 本中心
 內容 與4-6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 14人/②場 13人/③場 13人
 費用 會員\$25 / 非會員\$30
 職員 廖雅芳 姑娘
 備註 1. 4至6月份生日會員優先報名。
 2. 每位參加者可獲精美禮物一份。



6月開心下午茶 ACRS:004241
 日期 6月10日(星期五)
 時間 下午3時至4時
 地點 本中心
 內容 由U3A委員製作煎薄餐，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、周影梅、韓玉美
 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_蜻蜓穿珠製作 ACRS: 004275
 日期 6月25日(星期六)
 時間 下午3時至4時
 地點 本中心
 內容 由U3A委員教授製作蜻蜓穿珠。
 名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人
 費用 會員\$12
 義工 林文女、李潔珠、麥倩嫻
 職員 陳穎然 姑娘
 備註 參加者請自備剪刀及毛巾。



【收費活動】 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



自助任食逍遙遊

ACRS:004202

- 日期 6月14日(星期二)
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 19人/②場 19人/③場 18人
費用 會員\$180 / 非會員\$190
職員 劉詠詩 姑娘
行程 南蓮園池→九龍灣豐膳自助餐【任食三文魚刺身】→科學園綠色生活展及白石海濱長廊→太珍醬園→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。



【自助餐】

熱主菜:酸子節厘燒排骨、臺式三杯雞、咖啡鴨脾、中式點心、蟹柳什菌扒豆腐。
麵檔:豬骨湯及東洋面豉湯、鳴門卷、潮汕魚片、烏冬、油面、菜甫粒。
凍頭盆:三文魚、鯛魚、雜錦壽司、澳洲青口、什凍肉拼盤。
沙律:煙腸薯仔沙律、合桃汁邊豆沙律、番茄、牛油生菜。
時蔬:唐生菜、菠菜、娃娃菜、鮮冬菇。
甜品:蛋糕、芒果鏡、朱古力慕思、曲奇、美式芝士餅、芝士蛋糕、鮮水果片、即製甜品、雪糕。
(以上菜譜只供參考, 菜式或會因時令而轉變, 一切以當日供應為準)

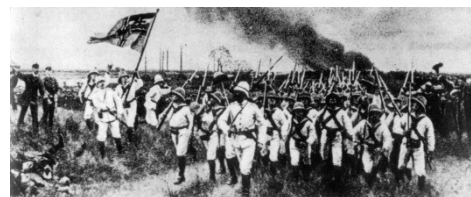
【收費班組 / 活動】 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



中國歷史班_清

ACRS:004194

- 日期 6月13、20及23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 3堂
內容 講授及分析晚清歷史, 促進參加者通史及分析能力。
名額 ①場 4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. 曾參與元代歷史班的會員可優先報名。



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。

【父親節專頁】*名額有限*，有興趣報名請 (*名額將平均分配)

各位老友記，六月十九日便是我們一年一度的父親節，大家有沒有回想起自己年幼時與父親的回憶呢？男士們又是否記得與子女一同渡過的愉快時光呢？大家又會否想把這些回憶與中心其他會員一同分享呢？今年我們增設「父愛滿溢投稿比賽」，大家可於六月十一日(星期六)前向職員遞交有關父愛之相片或文字稿件換取小禮物一份，最能突出父愛親情之參賽作品將在中心作展覽及獲得小獎品一份以作嘉許。如有查詢，歡迎聯絡中心職員翁偉承先生。



爸爸日_山水健步行

日期 6月8日(星期三)
時間 上午8時至11時
集合時間 上午8時(敬請準時出席，逾時不候)
集合地點 本中心
行程 由本中心出發，一同步行至將軍澳邨，沿小徑緩步上山至小夏威夷瀑布參觀，及後可原路折返中心(全程約1.5小時)，或續行衛奕信徑3段至翠林邨(全程約2.5小時)，共同懷緬與父親遊玩的日子。

名額 ①場5人/②場5人/③場5人
職員 翁偉承先生及王鎮海先生
備註 1. 活動於戶外進行及需上落一定數量梯級，參加者需衡量自己身體狀況。
2. 參加者建議穿着淺色長袖衣物及帶備足夠清水及所需藥物。
3. 如遇天氣不穩等因素，活動將會取消，參加者需留意中心公告。



爸爸日_歲月神偷電影會

ACRS:
004279

日期 6月10日(星期五)
時間 上午9時30分至11時30分
地點 本中心
內容 《歲月神偷》描述一家香港人於60年代如何面對環境改變，共同努力面對困境，渡過艱辛平凡但幸福的日子，猶如昔日與父親共渡的時光。

名額 ①場12人/②場12人/③場12人
費用 會員\$5 / 非會員\$7
職員 翁偉承先生



爸爸日_父愛嘉年華

日期 6月15日(星期三)
時間 下午1時30分至3時
地點 本中心
內容 於中心參與不同的攤位遊戲活動，同時展出投稿及照片比賽之得獎作品，在歡樂中共同慶祝父親節。

職員 翁偉承先生
備註 遊戲券將於月會派發，歡迎即場參與



ACRS:
004313

爸爸日_競技之夜



日期 6月17日(星期五)
時間 晚上6時至7時30分
地點 本中心
內容 在中心作不同項目之競技活動比賽(如抓子、紙飛機等)，決勝出不同項目之冠軍及全場總冠軍，另設最突出打扮獎，共渡父親節前刺激的一夜。

名額 ①場12人/②場12人/③場12人
費用 會員\$10 / 非會員\$12
職員 翁偉承先生



「人生劇場」話劇表演

日期 6月23日(星期四)
時間 下午1時30分至2時30分
地點 本中心
內容 由華永會生命教育及長者支援中心的老友記表演生命教育的話劇。

名額 ①場10人/②場10人/③場10人
職員 王鎮海先生
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 6月1日至6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。



□ 護老者歡樂聚會 ACRS:003590

日期 6月18日(星期六)
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了解財務管理及社會福利之資訊，分享各自之理財心得，提升理財能力，同時享用茶點共渡歡樂時光。
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



○ 常見痛症及護理講座

日期 6月3日(星期五)
時間 上午10時至11時30分
地點 本中心
內容 由保良局第一綜合健康中心之物理治療師到來講解有關常見痛症之講座，同時教導長者及護老者如何護理痛症，減輕護老壓力。
名額 ①場18人/②場18人/③場18人
(護老者優先)
職員 翁偉承 先生



○ 中醫養生早知道

日期 6月13日(星期一)
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社工到來為護老者講解有關日常生活健康誤解，認識自己的體質及以中醫角度的陰陽平衡與保養方法，提升護老者照顧自己及長者的能力。
名額 ①場10人/②場10人/③場10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)

○ 「毋忘六四」分享會

日期 6月2日(星期四)
時間 下午3時至4時30分
地點 本中心
內容 透過與參加者一同回顧八九學運之經過，分享對六四事件之看法及感受，悼念當中的死難者。
名額 ①場10人/②場10人/③場10人
職員 翁偉承 先生



○ 健身單車簡介會

○日期 6月7日(星期二)
○日期 6月16日(星期四)
○日期 6月21日(星期二)
時間 下午2時至2時30分
地點 本中心
內容 教授使用健身單車的方法及注意事項。
名額 ①場2人/②場2人/③場2人
職員 王鎮海 先生
備註 參加者須通過評估才獲發健身單車使用證。

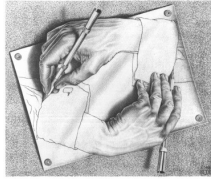


【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



齊齊講、齊齊畫

日期 6月8日(星期三)
 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 由邱子文青年學院學生教老友記畫畫及教授簡易英語。
 名額 ①場5人/②場5人/③場5人
 職員 鄺偉安 先生



啟程義工春季聚會

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月及5月聚會的會員將優先報名。



雅培_講座暨營養粉售賣

日期 6月16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「了解脂肪：好與壞」主題講座。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...\$69
 金裝加營素(900克)呔呢嗶味...\$145
 金裝加營素(900克)朱古力味...\$145
 怡保康(400克).....\$90.5
 怡保康(900克).....\$199.5
 活力加營素(900克)呔呢嗶...\$173.5

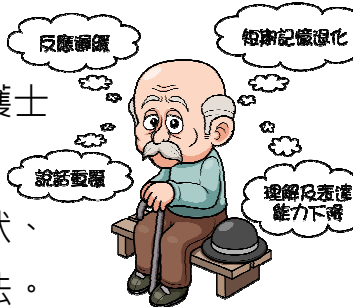
1. 只限本中心會員登記。
2. 登記日期截至6月4日(六)，下午4時為止。
3. 供應商最終決定來貨量，本中心不能保證會員可獲預訂的數量。如有更改，本中心將張貼告示於中心，供會員詳閱。
4. 活動當天不進行購買餘下的營養粉，如未能在截止日期前登記營養粉之會員，需於下次活動時間才可購買。
5. 登記購買營養粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。
6. 售賣營養粉當日，敬請會員出示訂購登記紙及會員証。
7. 如未能在月會當天登記之參加者，需於3場月會結束後才可接受登記。



【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座_認識認知障礙症

日期 6月2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認知障礙症的起因、徵狀、治療及處理方法。
 職員 廖雅芳 姑娘



綠綠無窮_收集站

日期 6月24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
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	6月1、3、8、13、17、22、27及29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。	6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
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。	6月1、8、22及29日(三) 6月17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。	6月1、8、15、22及29日(三) 6月4、11、18及25日(六) 下午2時(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。	6月1、8、15、22及29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	6月3、10及17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	6月3、7、10、14、17、21及28日 上午9時45分(本中心)	會員 / 非會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈	6月4日及18日(六) 上午11時(本中心) 上午10時開始派籌。	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。	6月4、11、18及25日(六) 下午1時(本中心)	會員
腦動力電視遊戲班	透過電視遊戲，訓練腦袋。	6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

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
綠綠無窮_布偶製作班	學習製作布偶，預備日後社區活動。	6月1日(三) 上午11時 (寶琳戲院門外集合，一同前往溫林美賢耆暉中心)	5位環保義工
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。	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
環保先鋒_義工聯合訓練	學習環保手工。	6月2(四)及7日(二) 下午1時30分 (本中心集合)	2位環保義工

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
綠綠無窮_布偶表演技巧班	學習布偶表演技巧，預備日後社區活動。	6月6、13、20、27日及7月4、11日(逢星期一) 下午2時15分 (寶琳戲院門外集合，一同前往溫林美賢耆暉中心)	5位環保義工
U3A 聯席會議	U3A 聯席委員與其他中心委員討論有關 U3A 事項。	6月10日(五) 上午9時30分 (田家炳長幼天地)	U3A 聯席委員
春季長者友善社區關注組會議	商討長者友善社區事宜。	6月10日(五) 下午2時 (本中心)	長者友善社區關注組組員
綠綠無窮_耆藝舍工作坊	學習環保手工。	6月16日(四) 下午2時 (本中心)	環保義工
中心委員會	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	6月23日 (四) 下午3時 (本中心)	中心委員會委員
U3A 會議	讓委員商討 U3A 活動安排。	6月27日(一) 下午2時30分 (本中心)	U3A 委員

【特別報告 / 活動】

- 6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。
- 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」樂分享及「喜動·喜行」已在2015年11月開展活動。現誠徵開心小故事及邀請各位老友記行善集旗。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。各位參加者有機會換領小禮物以作鼓勵(先到先得)，有興趣的老友記，可向鄺生查詢。
- 已登記聯區物資的長者，請於6月6日(一)下午5時前到中心領取禮物一份，否則當棄權論。
- 社區飯堂報告
 - 6月13日(一)上午9時將售賣6月27日至7月9日的早、午、晚餐飯票。
 - 6月28日(二)上午9時將售賣7月11日至23日的早、午、晚餐飯票。
 - 6月10日(五)中午12時30分將舉行春季社區飯堂會議，歡迎參與。

E 體健 1+1

日期 6月份
 地點 本中心
 名額 200人
 內容 藉 E 體健系統，輕易地將數據上載在互聯網上，方便參加者了解自己的身體狀況及建立良好的健康管理計劃。

職員 盧嘉英 姑娘、廖雅芳 姑娘

備註 1. 請預先留名登記，職員會個別與參加者聯絡。

- 1人帶新會員登記成 E 體健使用者 或 在智能電話下載 E 體健應用程式(APPS) 或 使用八達通登記；可齊齊免費獲贈血糖測試乙次及精美禮物乙份。
- 舊有 E 體健使用者，可獲得記錄卡一張，每天量度首次可獲蓋印一個，蓋滿十次，免費贈送血糖測試乙次及精美禮物乙份(每人最多可換領禮物 2 次)。
- 驗血糖之會員需在測試前空肚 2 小時。
- 血糖測試及精美禮物送完即止。



【特別報告 / 活動】

體適能信箱



中心新增了一部健身單車，健身單車是帶氧運動，可鍛練心肺功能，加強下肢力量。固定式的室內健身單車好處很多，不受惡劣天氣影響，想踩便踩；加上其運動模式也不易受傷，「跑步容易拗柴、跌倒」，尤其適合並非經常做運動，或嚴重超重人士，「先提升新陳代謝，再去做其他運動」。踩健身單車亦為減肥的理想運動。如有任何疑問請向王先生查詢。



護老·小城·大事

生病要找醫生，算命要找相士，大家又知不知道親人離世後要到哪裡辦理身後事宜呢？棺材舖？長生店？殯儀館？怎樣的收費又算是合理呢？若希望儀式從簡，除殯儀館外又有沒有其他選擇呢？

現時全港有七間殯儀館及約八十多個持牌殮葬商(俗稱長生店或棺材舖等)，一般來說，無論殯儀館或長生店內均會有殯儀從業員協助家屬處理身後事宜，如辦理死亡文件、選購棺木及壽衣、安排殯儀等。當中主要分別為長生店沒有自設的靈堂，需要租用殯儀館的地方以作設靈，但相對來說，家屬透過長生店可選擇不同殯儀館之靈堂，但若直接光顧殯儀館則只能選用其自設的靈堂。

價格上來說殯儀館及長生店各自就不同服務之收費均有極大之差距，棺木、靈堂、宗教儀式等，整體收費由數千至十數萬甚至上百萬元均會出現，家屬切忌因急於出殯而匆匆作出決定，應盡量比較兩間以上之殯儀館或長生店所提供服務內容及收費，避免在面對親人離世時要再增加非必要之經濟壓力。另若死者為綜援受助人多有「全包套餐」，以綜援殮葬津貼之金額處理各項事宜，親人可於辦理事宜時向殯儀從業員作出查詢。

若死者及家屬希望儀式從簡，現時香港各公立醫院均設「院出」服務，即於醫院內之禮儀室舉行簡單的告別儀式後直接出殯，當中亦能選用不同的宗教儀式，費用普遍較殯儀館或長生店便宜數千元。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

六月的「每月之書」是由進一步多媒體有限公司出版的《護老心事》，書中透過訪問不同之護老者，讓讀者能從中了解及體會到照顧長者時所面對的處境，明白當中的困難及各人如何尋找支援以減輕所面對之壓力，而不同受訪護老者之處境亦令讀者能有不同之體會，如妻子照顧丈夫或女兒照顧母親等，讓讀者能從中得到一點共鳴及同感，往後能更有能力地走這段照顧之路。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】

《護老心事》進一步多媒體有限公司(2006年出版)

分類：心靈分享(F002)

「大寶小寶」計劃

「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

銀齡展亮學苑活動花絮



新一期銀齡展亮學苑培訓班又再開班了，新一期的同學都在認真學習。

第四期 銀齡展亮學苑 參加者名單

李毓芳女士
黃美羨女士
謝麗玉女士
梁秀英女士
劉秀珍女士

快樂小故事

母親節的禮物—廖鶴琮

女兒來電說要在周六來港陪我過母親節，還說會與她哥送我一一份神秘的禮物。這禮物定會讓我十分驚喜的。是甚麼禮物呢？是一盒很精緻的餅乾。那可不是一般的餅乾，而是印上了我和孩子們的合照的餅乾。盒的中央是我的個人半身照，右上角是我和女兒的合照。那是前年大除夕夜，我和女兒一家吃過團圓飯後，我感到有點累，逐回房躺下，準備休息一會。沒多久，我那女兒偷偷爬到我床邊，把我準備稍後分送給他們的壓歲錢，全拿走了。然後把我拉起來，用嘴咕住一封壓歲錢說，快來和我們一起守歲，祝我們闔家團圓，歲歲平安，健康快樂。看看她那反斗、調皮的樣子，我至今仍忍俊不禁。

左下角的兩幅，是我和兒子的合照，那是去年初冬，我兒子一家帶著我和她妹一起遊九寨溝和成都攝下的照片。其中的一幅，正是我們約好的會合點 - 峨眉山腳下。兒子一家比我和女兒走得快，早就到了。可能途中人很多，他們焦急的四處張望。突然小孫女看到我的身影，高興地叫著「奶奶來了！奶奶來了！」他們一下子便連跑帶跳的把我擁到懷內。這時的我只聽到兒子說：「媽！你真捧！你真捧！」

我看著這幾幅看似微不足道的生活照，現在又讓我重拾記憶。時光雖已消逝，而當時的情景和細節，不僅使我身心感到無比的幸福和滿足，箇中的樂趣更啟迪我心靈，讓我動情，讓我深深感受到愛是相互給予的，有了愛就有一切。

孩子們謝謝你們！謝謝你們的禮物！

