



### 專題月聚天 – 劍橋你怕嗎？

近日大埔劍橋護老院被揭發長者被安排在露天地方脫衣洗澡，引起很多長者及護老者對院舍服務的擔憂甚至抗拒，本月便與大家分享一下選擇院舍時所需留意的事項。

第一步，大家可先了解院舍所屬類型，有否領有牌照及接受政府津貼，地理位置是否方便探訪及外出等，同時亦需留意院內各項收費如宿費、冷氣費、雜費等。

其次大家可親身到安老院參觀，查看院內所張貼的院規、餐單及作息時間表等以初步了解院內生活情況，觀察長者的私隱有否得到充足保障，同時亦可留意住院長者的表情及儀容、員工與院友的對話及語調、院舍內的氣氛等較為「人性化」的條件。

另一方面，衛生情況及個人護理亦是十分值得關注的，大家可留意院內洗手間及廚房等是否清潔及有否異味，沖涼房、復康設施及院內護理人員人手比例等是否充足，若有機會更可嘗試詢問住院長者對院舍的意見及評價。

總括來說，安老院對體弱長者來說實是第二個家，在選擇過程中除了考慮以上各項硬件及軟件的條件外，最重要仍是長者自身的需要及意願，故護老者可多與長者商討其照顧計劃，了解並尊重其意願才能真正達致「安享晚年」。

資料來源：社會福利署網站

### 【SQS「服務質素標準」話您知】

#### 標準 8：法律責任

◇ 服務單位遵守一切有關的法律責任。

#### 8 月份月會

| 日期                | 時間      | 內容           |
|-------------------|---------|--------------|
| 7 月 30 日(四) (第一場) | 上午 9 時正 | 介紹 8 月份活動及售票 |
| 7 月 31 日(五) (第二場) | 上午 9 時正 |              |
| 7 月 31 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：<br>1. 身份證<br>2. 半身正面近照 2 張<br>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<br>照顧長者之人士 | 免費   |   |

#### 會員已報活動數目：

◇ 收費活動 ；免費活動(名額有限)

# 【收費班組】有興趣報名請 ✓ (\*舊生優先, 新生請留名)

## 硬地滾球班



1 0 2 2 6 8

日期 7月3日至8月14日(逢星期五)  
及8月18日(星期二)(31/7 暫停)  
時間 下午1時至2時  
地點 本中心  
堂數 7堂  
內容 教授硬地滾球玩法及技巧。  
名額 10人  
費用 會員\$35  
職員 王鎮海 先生  
備註 曾參與三中長者學苑硬地滾球課程  
優先報名。



## 活學中文班



1 0 2 4 1 5

日期 7月6日至9月7日(逢星期一)  
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 15人  
費用 會員\$50  
職員 王鎮海 先生



## 夏季水墨畫班



1 0 2 2 1 0

日期 7月6日至9月7日(逢星期一)  
時間 上午10時至11時30分  
地點 本中心  
堂數 10堂  
內容 資深導師教授寫意水墨畫。  
名額 23人  
費用 會員\$70  
導師 梁啟儉  
職員 劉詠詩 姑娘



## 長者跆拳道班



1 0 2 1 3 3

日期 7月8日至9月9日(逢星期三)  
時間 下午2時至3時  
地點 本中心  
堂數 10堂  
內容 學習腳技、手技及套拳等。  
名額 15人  
費用 會員\$50  
導師 盧愛好  
職員 王鎮海 先生



## 夏季普通話



1 0 2 1 4 9

日期 7月6日至9月7日(逢星期一)  
時間 下午2時至3時  
地點 本中心  
堂數 10堂  
內容 透過歌曲、遊戲、角色扮演, 以輕鬆  
有趣的方法學習日常普通話。  
名額 18人  
費用 會員\$50  
導師 陳青楊  
職員 劉詠詩 姑娘



## U3A 夏季粵曲卡拉 OK 班

日期 7月9日至9月10日(逢星期四)  
(16/7、27/8 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 20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



# 【收費班組】有興趣報名請 (\*舊生優先, 新生請留名)



## U3A 夏季粵語唱歌班



日期 7月9日至9月10日(逢星期四)  
(16/7、27/8 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 20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



## 夏季書法班



日期 7月14日至9月15日(逢星期二)  
時間 上午9時30分至10時30分  
地點 本中心  
堂數 10堂  
內容 資深導師教授書法技巧。  
名額 15人  
費用 會員\$50  
導師 高麗明  
職員 王鎮海 先生  
備註 學員需自備紙、毛筆及墨水。



## 夏季素描班



日期 7月14日至9月15日(逢星期二)  
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 15人  
費用 會員\$50  
導師 高麗明  
職員 王鎮海 先生  
備註 學員需自備畫紙、畫筆及顏料。



# 【收費班組 / 活動】有興趣報名請 (\*名額將平均分配)



## 護士健康檢查\_7月



日期 7月13日(星期一)  
日期 7月20日(星期一)  
時間 上午9時至11時  
地點 本中心  
內容 磅重、量血壓、驗血糖、驗膽固醇。  
名額 35人(每場)  
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 1.參加者只需選擇其中一個時段。  
2.活動當天，檢查內容不作更改。



## 7月開心下午茶



日期 7月16日(星期四)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 由U3A 委員製作生菜鮫魚球，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。  
名額 30人  
費用 會員\$6  
義工 林文女、李潔珠、潘玉蓮  
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。



# 【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)



## 夏季剪髮服務

日期 7月24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 20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。



## 左鄰右里\_3D 視覺藝術之旅

日期 7月22日(星期三)  
時間 上午9時至下午4時  
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 58人  
費用 會員\$80  
職員 鄺偉安 先生  
行程 香港展城館→香港仔華貴邨東方酒家  
→淺水灣3D超視覺藝術館→淺水灣海灘風景區  
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。



素魚翅撈飯餐  
綿繡一品拼盤  
黃金素魚翅撈飯  
西芹鳳片蝦仁  
鮮茄滑蛋炒牛肉  
燒汁南海魚柳  
乾蔥豆豉雞  
蒜茸炒什菜



# 【護老者專頁】\*名額有限\*，有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)



## 幼稚園少年軍表演(外出活動)

日期 7月3日(星期五)  
時間 上午9時至11時  
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  
內容 到景林西北扶輪幼稚園觀賞香港基督教少年軍分隊表演，並由幼稚園學生帶領參加者學習護背脊操。  
名額 50人(護老者優先)  
職員 翁偉承 先生  
備註 1. 活動不設旅遊巴士接送，參加者於中心集合後需步行前往景林。  
2. 活動不設後備名額，逾時10分鐘即當棄權，名額將由抽籤形式抽出即場後補補上。



## 夏季保健按摩

日期 7月8日至7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  
內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。  
名額 5人  
費用 會員\$85 / 非會員\$95  
職員 劉詠詩 姑娘  
備註 足底按摩參加者請在活動前先清潔腳部。



# 【護老者專頁】\*名額有限\*，有興趣報名請 ✓(\*名額將平均分配)



## 護老者歡樂聚會



日期 7月9日(星期四)

時間 下午3時至4時30分

地點 本中心



ES08/000324/1516

內容 護老者同路人一同  
享用茶點及遊戲，並以快樂人生為主題，互相分享護老心得。

名額 15人(護老者優先)

費用 會員\$10 / 非會員\$12

職員 翁偉承 先生



開心  
可以很簡單



## 手工壓花班



日期 7月11日(星期六)

時間 下午3時至4時30分

地點 本中心

內容 由導師教授參加者以手工方法製作  
壓花。



ES08/000326/1516

名額 20人(護老者優先)

費用 會員\$15 / 非會員\$20

導師 陳俊文

職員 翁偉承 先生

備註 費用已包括壓花所需材料。



# 【護老者專頁】〈名額不限〉·歡迎即日參與

## 靈實講座\_如何正確使用助行器具

日期 7月16日(星期四)

時間 下午1時至2時30分

地點 本中心

內容 由基督教靈實協會職業治療師講解各種助行器具的正確使用方法。

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)



## 認知功能評估

日期 7月2日(星期四)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 為長者作認知功能評估，合資格的長者可參加由8月份開始，逢星期四下午3時舉辦的認知IPAD班，學習IPAD基本功能及一同玩IPAD訓練認知能力的遊戲。

名額 30人

職員 陳穎然 姑娘

備註 1. 未曾參加過上年度先知先覺計劃的長者優先報名。  
2. 合資格的長者必須參加運動班、認知IPAD班及腦動力電視遊戲班。



## 耆樂賦強

### 長者社區健康支援計劃 E 組

日期 7月3日至17日(逢星期五)

時間 上午9時30分至11時30分

地點 本中心

堂數 3堂

內容 計劃為患有糖尿病、高血壓或高危的長者而設，由跨專業團隊設計合適的課程，推動長者學習管理長期病患的知識，養成健康生活的習慣。

名額 8人

對象 1) 60歲或以上長者  
2) 患有高血壓 / 糖尿病 或  
3) 高危長者 (例如肥胖、缺乏運動之長者)

職員 鄺偉安 先生

備註 1. 參加者需預先留名及接受評估。  
2. 必須出席所有課堂。





# 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請 ✓(\*名額將平均分配)

## ○ 中國文化及歷史故事分享組

日期 7月6日至20日(逢星期一)  
時間 下午3時15分至4時15分  
地點 本中心  
堂數 3堂  
內容 由職員及參加者分享中國歷史故事。  
名額 15人  
職員 張駿成 先生  
備註 參加者如有興趣於班組上與大家分享中國歷史故事，可先與負責職員報名。



## ○ 銀齡展亮學苑\_多樣手工藝班

日期 7月10、24日、8月7、14、21及22日(逢星期五及六)  
時間 下午2時正至3時30分  
地點 本中心  
堂數 6堂  
內容 由銀齡實習導師教授參加者製作不同類型的手工藝作品。  
名額 20人  
導師 林文女、謝文玉、麥倩嫻、李潔珠、劉秀鐘及李少芳  
職員 張駿成 先生  
備註 8月21及22日的上課時間為下午3時至4時30分，敬請留意。



## ○ 保良局賣旗日

日期 7月15日(星期三)  
時間 上午8時至11時  
地點 茵怡花園、新都城及寶琳地鐵站附近  
內容 招募賣旗義工，為保良局籌募經費，以提供優質服務。  
名額 15人  
職員 鄺偉安 先生



## ○ 義工歡樂茶聚\_7月

日期 7月18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 15人  
職員 鄺偉安 先生



## ○ 三花\_講座暨奶粉售賣

日期 7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 三花職員講解有關保護關節飲食法。講座後，開始售賣奶粉。  
名額 200人  
職員 王鎮海 先生

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

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

- 備註
1. 只限本中心會員登記。
  2. 登記日期截至7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】\*名額有限\*，有興趣報名請 ✓(\*名額將平均分配)



## 普及健體運動



日期 7月23日(星期四)  
時間 上午9時至11時15分  
地點 本中心  
內容 由康文署健體教練教授健體操。  
名額 30人  
職員 劉詠詩 姑娘  
備註 1. 參加者需提前10分鐘到達中心填寫問卷及同意書。  
2. 不設後備名額，逾時5分鐘者，即9時05分即當棄權，名額將由抽籤形式抽出即場後備補上。



## E 體健大使訓練

日期 7月23及30日(逢星期四)  
時間 下午2時30分至3時30分  
地點 本中心  
內容 訓練義工使用E體健，成為E體健大使為長者進行健康檢查。  
名額 8人  
職員 楊敏慧 姑娘



## 博健醫療健康講座

日期 7月25日(星期六)  
時間 上午10時15分至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知識及介紹超聲骨質密度儀和人體成份分析儀這兩種儀器。  
名額 45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，名額將由抽籤形式抽出即場後備補上。



## 長者活用自動櫃員機講座

日期 7月24日(星期五)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 由銀行公會的義工教導長者如何使用自動櫃員機及注意事項。  
名額 40人  
職員 王鎮海 先生  
備註 不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式抽出即場後備補上。



# 【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

## 衛生署講座 記憶與你

日期 7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 由護士講解長者如何預防及減慢記憶力衰退。  
職員 翁偉承 先生



## 「聾人睇真D」講座

日期 7月17日(星期五)  
時間 下午2時30分至3時30分  
地點 本中心  
內容 播放有關聾啞人士的影片，並向參加者作手語示範。  
職員 張駿成 先生



## 銀齡展亮學苑 導師招募會

日期 7月27日(星期一)  
時間 下午3時15分至4時15分  
地點 本中心  
內容 先由職員介紹銀齡展亮學苑計劃，並讓曾參與計劃的銀齡導師分享參與計劃感想，最後招募有興趣的長者加入計劃。  
職員 張駿成 先生





# 【特別報告 / 活動】

1. 各位大家好，我是廖姑娘，很感恩和開心加入莊老大家庭去服務大家。希望與大家多多談天，請大家多多指教，祝大家身體健康，時時笑呵呵！
2. 中心於 6 月 4 日舉行的特「飾」便服日 2015 順利完結，是次合共為中心籌得 2953.5 元的善款，為保良局籌募經費，以提供優質服務，在此感謝各位的支持。
3. 社區飯堂報告
  - 7 月 14 日(二)上午 9 時 30 分將售賣 7 月 27 日至 8 月 8 日的早、午、晚餐飯票。
  - 7 月 28 日(二)上午 9 時 30 分將售賣 8 月 10 日至 8 月 22 日的早、午、晚餐飯票。
4. 耆暉義軍報告
  - 耆暉義軍\_耆暉茶聚將於 7 月 14 日(二)下午 2 時 15 分至 3 時 15 分於新都城二期稻香舉行，名額 48 人，職員將個別聯絡參加者。
  - 義工將於 7 月 25 日(六)上午 9 時 30 分進行關懷探訪，職員/義工將個別聯絡被訪者。
5. 左鄰右里\_手語班(第三期)將於 7 月 4 日(六)開始，敬請舊生依日期準時出席。
6. 7 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。
7. 新一季民族舞班將於 7 月份開始舉行，舊生請逢星期三下午 3 時準時到中心上課。
8. 新中心會員及活動系統由 7 月 3 日(五)起啟用，在轉換新舊系統期間，由 6 月 30 日(二)中午 12 時至 7 月 2 日(四)暫停所有收費及入會/續會服務，不便之處，請會員見諒。
9. 因新系統需使用數碼會員証，請會員於 6 月 25(四)、26(五)及 29 日(一)攜帶舊會員証到中心換取新會員証，並於 7 月 3 日(五)開始使用新會員証登記偶到。



「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



## 即場登記活動 (不需預先報名)

| 項目        | 內容  | 日期/時間/地點   | 對象       |
|-----------|---|--|----------|
| 卡啦 OK 知音匯 | 會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。                           | 7月4、11、18及25日(六)<br>下午1時 (本中心)                         | 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。             | 7月4、11、18及25日(六)<br>7月8、15、22及29日(三)<br>下午2時 (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。                            | 7月6、9、10、17、24、及27日<br>上午9時 (本中心)                      | 會員 / 非會員 |
| 無痛耆蹟_健樂閣  | 提供背部、肩膀及腳底按摩器供會員免費借用，舒緩身體痛症                 | 7月6、13、20及27日(一)<br>上午9時30分 (本中心)<br>上午9時抽籤派籌，名額10名。   | 會員 / 非會員 |
| 新聞天地      | 義工/職員與會員分享時事                                | 7月7、14、21及28日<br>上午9時45分 (本中心)                         | 會員 / 非會員 |
| 社區參與廣播    | 由保良局各單位的長者主持電台節目，分享與長者息息相關的主題，歡迎長者一同收聽重播節目。 | 7月7、14、21及28日(二)<br>上午10時 (本中心)                        | 會員 / 非會員 |
| 「舞」出健康    | 齊齊聽歌學跳舞，心情愉快身體好。                            | 7月8、15及29日(三)<br>上午9時 (本中心)                            | 會員 / 非會員 |
| 夏季運動班     | 由長者利建業先生教導參加者太極及八段錦，強健身體。                   | 7月8、15、22及29日(三)<br>上午10時 (本中心)                        | 會員 / 非會員 |
| 中醫義診      | 中醫師替會員把平安脈                                  | 7月11及25日(六)<br>上午11時 (本中心)<br>上午10時開始派籌。               | 會員 / 非會員 |
| 耆暉遊樂園     | 與會員進行問答遊戲，樂在中心。                             | 7月30(四)及31日(五)<br>上午9時 (本中心)<br>7月31日(五)<br>下午2時 (本中心) | 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          |
|------------------|-------------------------|---------------------------|-------------|
| 耆樂賦強 D 組聚會       | 與耆樂賦強 D 組參加者一同重溫課程。     | 7月2日(四)<br>上午10時 (本中心)    | 耆樂賦強 D 組參加者 |
| U3A 會議           | 選出新一屆 U3A 委員職位，及商討活動安排。 | 7月3日(五)<br>下午2時 (本中心)     | U3A 委員      |
| 左鄰右里_手語班<br>外出表演 | 到翠林社區會堂作手語表演            | 7月24日(五)<br>下午1時15分 (本中心) | 左鄰右里_手語班    |

## 「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。

# 護老·小城·大事

## 快樂故事小分享

「長命百歲」對很多長者來說均只是一句遙遠的祝福，但對我們中心會員李銀及照顧她的女兒林文女來說則是一份實實在在的喜悅，因為在剛過去的6月，李銀與家人及朋友歡渡過了100歲的生辰了！！今期的「護老·小城·大事」便與大家共同分享這份喜悅~~

## 李銀世紀生日會

中心在6月13日特別為李銀舉辦了「李銀世紀生日會」，邀請了40位親友及中心會員一同為李銀慶祝百歲壽辰，並送上小禮物以表中心一點心意及祝福。



(洪主任向李銀及林文女送上小禮物)

### 女兒心聲

我媽媽李銀剛渡過百歲大壽，快樂人生需要愛，我用心照顧她，讓她吃飯開懷，到室外漫步，積極參加中心活動，她的健康便是我的安慰，她乖乖地依靠着我，幸福亦是家人之間彼此支持吧！感謝中心籌辦生日會及老友記送來的禮物，日後我會更好地照顧她，讓她開心快樂地過每一天。

李銀獨女 林文女



(眾多會員一同參與生日會盛況)

### 李銀生平小介紹

李銀婆婆 1915 年出生於中國新會，18 歲與丈夫結婚並育有一女。1981 年從鄉下到港，至今成為本中心會員已達 17 年之久，於老友記間亦廣受歡迎，被暱稱為「董事長」。



能夠與李銀慶祝百歲生日是我們的榮幸，每日見到各會員開開心心到中心便是我們團隊工作的動力，祝福李銀一家及所有會員平安快樂！



洪主任



李銀是一個很乖的人，平日很開心及幸福，子女兒孫亦十分孝順。祝李銀身體永遠健康，平安渡過這一生。呀銀，我愛你！！！！

中心會員麥倩嫻