



專題月聚天 – 長者精神健康

- 精神健康包括穩定情緒，熱愛生命及與人和諧共處。一般長者面對的精神健康問題包括：
- 老化過程中健康退化的困擾（例如：一些長者可能有眼矇、耳聾等），可能會令長者擔憂
 - 退休後生活由忙碌變為閒逸，加上經濟能力減弱，心理上可能覺得難以適應
 - 社會日益變化，週遭的新事物發展迅速，長者容易與社會脫節
 - 子女成長後離開家庭，令長者感到孤獨
 - 部分社會人士及親友未能瞭解長者的需要，令長者覺得自己不再受重視，進而對自己失去信心

保持心理健康

以下有幾點方法建議給大家：

1) 保持參與:

- 多參與社團活動，擴大社交圈子
- 培養良好嗜好，重新發展興趣，保持心境開朗
- 留意新事物及社會動態，積極的社交生活
- 認識社區資源

2) 老有所為:

- 持續主動關心家人及加強互動，享受天倫之樂
- 發展所長、發揮多年經驗及智慧，如參與義工服務、銀齡導師等，增加自信，令人更豁達

3) 及早計劃及尋找協助:

- 積極的思想，如多欣賞自己的成就和優點，可以加強自信心去應付壓力
- 長者宜多與親戚朋友分享面對壓力的困難和感受與及處理壓力的方法等，這樣既可抒發情緒，又可學習到應付壓力的不同方法
- 若有需要，長者可向專業人士求助。緊記切勿以吸煙、酗酒或濫用藥物等來處理壓力。

資料來源: 衛生署 長者健康服務網站

http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/mental_health/mental_health.html

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 16：免受侵犯

✧ 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

8 月份月會

日期	時間	內容
7月27日(四) (第一場)	上午9時正	介紹8月份活動及售票
7月28日(五) (第二場)	上午9時正	
7月28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、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)

7月開心下午茶 ACRS:007955

日期 7月7日(星期五)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員製作碗仔翅，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 李潔珠、林文女、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。



夏季中心生日會 ACRS:008004

日期 7月21日(星期五)

時間 下午2時30分至4時

地點 本中心

內容 與7-9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10人/②場10人/③場10人

費用 會員\$25 / 非會員\$30

職員 王鎮海 先生

備註 1. 7至9月份生日會員優先報名。
2. 每位參加者可獲精美禮物一份。



U3A穿珠吊飾製作 ACRS:007974

日期 7月8日(星期六)

時間 下午2時至3時

地點 本中心

內容 由U3A委員教授製作穿珠吊飾。

名額 ①場5人/②場5人/③場5人

費用 會員\$15

義工 李潔珠、林文女

職員 陳穎然 姑娘



環保卡套製作 ACRS:007956

日期 7月15日(星期六)

時間 上午9時30分至11時

地點 本中心

內容 教授製作環保卡套。

名額 ①場5人/②場5人/③場5人

費用 會員\$5

職員 楊敏慧 姑娘



護士健康檢查_7月 ARCS:007930

日期 7月14日(星期五)

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。



蚊怕水及香磚製作 ACRS:007759

日期 7月19日(星期三)

時間 上午10時至11時

地點 本中心

內容 由銀老師教授製作蚊怕水及香磚。

名額 ①場4人/②場4人/③場4人

費用 會員\$20

導師 胡燕珊

職員 張創裕 先生



【收費活動】 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

夏季剪髮服務 ACRS:007970

日期 7月20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。



為食廚房 ACRS:007931

日期 7月24日(星期一)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 職員與參加者製作芝士麻糬波波及交流烹調的心得。
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)

唱好英文歌 ACRS:007724

日期 7月6日至9月7日(逢星期四)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
堂數 10堂
內容 與長者大唱那些年的經典英語流行歌，舒展身心和輕鬆愉快地學習英語。
名額 ①場 1人/②場 1人/③場 1人
費用 會員\$50 / 非會員\$60
職員 廖雅芳 姑娘
備註 只限新生報名，舊生請於7月3日起開始收費。



自主晚晴小組 ACRS:008001

日期 7月26日至8月30日(逢星期三)
時間 上午9時30分至10時30分
地點 本中心
節數 6節
內容 以活動、討論形式與參加者一起認識死亡及晚年生活計劃。
名額 ①場 3人/②場 3人/③場 4人
費用 會員\$20 / 非會員\$22
職員 張創裕 先生



夏季普通話班 ACRS:07882

日期 7月3日至9月18日(逢星期一)
(24/7 · 31/7 暫停)
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 ①場 1人/②場 1人/③場 1人
費用 會員\$50
導師 陳青楊
職員 劉詠詩 姑娘
備註 只限新生報名。



夏季畫班 ACRS:008005

日期 7月11日至9月12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 資深導師教授各種畫畫技巧。
名額 ①場 1人/②場 1人/③場 1人
費用 會員\$100
導師 陳曉露
職員 王鎮海 先生
備註 學員需自備畫紙、畫筆及顏料。



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)

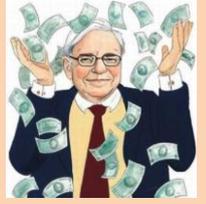
☐ 夏季保健按摩 ACRS:007922

日期 7月5日至7月26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
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。



☐ 護老俱樂部 ACRS:007792

日期 7月14日(星期五)
時間 下午3時至4時30分
地點 本中心
內容 樂齡科技博覽分享、與參加者一同透過遊戲及分享，一起討論退休財富管理，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 張創裕 先生



○ 睡眠健康講座

日期 7月7日(星期五)
時間 上午9時30分至11時
地點 本中心
內容 與香港耆康會合辦之長者優質睡眠服務計劃，為護老者及長者介紹睡眠有關的正確知識。
名額 ①場15人/②場15人/③場15人(護老者優先)
職員 廖雅芳 姑娘



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)

○ 義工樂園-玩具閣義工訓練

○ 日期 7月22(星期六)
○ 日期 8月19(星期六)
○ 日期 9月16(星期六)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 教授義工不同玩具的玩法，並成為玩具閣義工。
名額 ①場5人/②場5人/③場5人
職員 鄺偉安 先生
備註 參加者只可選擇其中一個時段。



○ 八段錦

日期 7月5日至9月6日(逢星期三)
時間 下午1時至2時
地點 本中心
堂數 10堂
內容 與茵怡花園房協合辦，由導師教授區內長者及本中心會員八段錦。
名額 ①場2人/②場2人/③場2人
職員 王鎮海 先生



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)



運動健體班

日期 7月5日至8月9日(逢星期三) 內容 由註冊體適能教練教授運動。
時間 下午2時至3時 名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人
地點 本中心 職員 王鎮海 先生
堂數 6堂



三花_講座暨奶粉售賣

日期 7月20日(星期四) (每人最多可預訂4罐，額滿即止)

時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)

地點 本中心

內容 三花職員講解食得岩、訓得甜。
講座後，開始售賣奶粉。

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7月8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。
 8. 因三花奶粉貨源重整，訂購量少於30罐活動則會取消，詳情請留意中心告示。

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



【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

特「飾」便服日 2017

日期 7月4日(星期二)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 以懷舊為主題，設有各類遊戲、及小食義賣活動，
為保良局籌募經費，以提供優質服務。

職員 廖雅芳 姑娘

- 備註
1. 當日以懷舊為主題，鼓勵參加者穿著懷舊服飾響應。
 2. 是次籌款款項扣除支出後，除撥供所屬單位作指定用途外，亦將用作支持保良局各項服務。



護老·小城·大事

部份認知障礙症患者除了一般的情緒或行為問題，部份亦可能會有暴力行為出現，即使以往是溫文爾雅的人亦有機會突然性情大變或出手攻擊他人，但當中的成因是甚麼呢？其實患者出現暴力行為的原因各有不同，大致可歸納為下列數種：

1. 防衛性的行為：當患者身處一個需要別人幫助的環境或其獨立性及私隱被侵犯時，如洗澡及如廁，他們會感到受侮辱及沮喪，因而有暴怒的反應。
2. 能力不及：當他們未能處理或完成某些工作，便產生挫敗感。
3. 對正在發生的事感到誤會及為難，如他們會因為不能夠找出物件或不願意去承認他們忘記物品的位置，而指責別人偷了他的物品。
4. 恐懼：如不能認出身處的地方或共處的其他人，他們會感到驚恐。他們會說服自己正處身於某些地方（如在朋友的家中）或可能會認為身邊的是陌生人。另外，突然的聲響或有人從後接近都會導致患者出現敵對的反應。
5. 當有一些與日常生活不同的事發生，如有很多人來探訪、有令人煩擾的聲音或活動，都會令他們覺得不能適應及不懂處理。
6. 患者感到無聊、煩惱、慌張，或有疾病與疼痛時，尤其是當他們不能以言語與別人溝通時，可能會以憤怒、攻擊或激動的方式表達出來。

當照顧者明白患者其實是嘗試以暴力去表達自己的情緒時，我們便會知道要處理的其實並不是患者的行為，而是暴力行為背後所反映出來的情緒。下一期「護老·小城·大事」我們會再探討如何處理這些暴力行為。如對認知障礙症或其他護老資訊有任何疑問，歡迎隨時與中心社工聯絡。

資訊來源：香港認知障礙症協會網站

護老自修室

七月的「每月之書」是由高寶書版集團出版的《想看到彩虹，就得忍受下雨》。書中與讀者分享在面對人生中不如意的事情時，我們可如何自處才能令自己內心得得到平靜，追求圓滿的人生。此書特別之處在於並非與讀者探討如何解決問題，反而是引導讀者去體會問題當中的含意及反思自己在面對問題時的態度及想法，讓讀者體會到人生起伏之意義及體會，從自身的內在得到平靜及安穩。如有需要，歡迎大家向中心職員查詢及借閱各項護老書籍。

【每月之書】

《想看到彩虹，就得忍受下雨》高寶書版集團(2011年出版) 分類：心靈分享(F013)

提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 7-9月份壽星，請於7-9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10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。
- 4-6月份壽星最遲可於7月7日(五)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。

【免費活動】 〈名額不限〉 · 歡迎即日參與

衛生署講座_頸、腰背護理

日期 7月13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常見的脊椎構造與頸、腰毛病的關係，正確脊椎姿態及日常活動姿態需注意的事項。
 職員 廖雅芳 姑娘



長者外展服務街站

日期 7月15日及29日(星期六)
 時間 下午2時30分至3時30分
 地點 茵怡花園第一至六座 P2 平台
 內容 為居民免費量度血壓及提供長者服務諮詢。
 職員 張創裕 先生
 備註 如遇天雨，活動將轉往 P1 平台業主立案法團辦事處進行，敬請留意。



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。	7月3、5、7、10、12、17、19、21、24、26及31日 上午9時 (本中心)	會員 / 非會員
新聞天地	職員與會員分享時事。	7月4、5、11、12、18、19、25及26日 上午9時45分 (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5、12及26日(三) 7月14及21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。	7月5、12、19及26日(三) 7月8、15、22及29日(六) 下午2時 (本中心)	會員 / 非會員
食腦遊戲班	透過桌上遊戲，訓練腦袋。	7月5、12、19及26日(三) 下午3時 (本中心)	經評估後合資格的長者
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。	7月7、14及21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
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	7月8及22日(六) 上午10時30分 (本中心) 上午10時開始派籌。	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。	7月8、15、22及29日(六) 下午1時 (本中心)	會員
老友記劇場—文雀	老友記一同看電影，共渡輕鬆的上午。	7月29日(六) 上午9時30分 (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
銀齡展亮學苑 第五期畢業禮	進行保良局銀齡展亮學苑 第五期畢業典禮。	7月6日(四) 上午8時30分 (本中心集合)	應屆畢業 銀老師
U3A 會議	讓委員商討 U3A 活動安排。	7月6日(四) 上午9時30分 (本中心)	U3A 委員

【特別報告 / 活動】

1. 中心登記偶到分為上午及下午兩個時段，上午時間為 8 時 30 分至 1 時，下午時間為 1 時至 5 時 30 分，會員進入中心，必須攜帶會員証，到櫃位電腦登記偶到。
2. 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。
3. 食腦遊戲班將於 7 月舉行，對象為輕度認知障礙的長者，如有興趣參與活動，可向中心陳姑娘查詢及安排評估。
4. 老有所為不留痕跡山藝大使，分別於 7 月 6 日(四)及 7 月 7 日(五)舉行，已報名的參加者敬請準時出席。
5. 舒緩痛症拉筋班將於 7 月 10 日(一)上午 9 時 30 分開始舉行，舊生請準時到中心上課。
6. 夏季書法班第一堂將於 7 月 11 日(二)上午 9 時 30 分開始，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。
7. U3A 夏季粵曲卡拉 OK 班及 U3A 夏季粵語唱歌班第一堂將於 7 月 13 日(四)下午 1 時 30 分及 3 時舉行，敬請舊生依日期準時出席。
8. 夏季水墨筆班第一堂將於 7 月 17 日(一)上午 10 時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
9. 第二期粵曲班第一堂將於 7 月 18 日(二)下午 2 時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
10. 社區飯堂報告
 - 7 月 11 日(二)上午 9 時將售賣 7 月 24 日至 8 月 5 日的早、午、晚餐飯票。
 - 7 月 25 日(二)上午 9 時將售賣 8 月 7 日至 19 日的早、午、晚餐飯票。
11. 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。

☆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	

快樂小故事

凌義容 - 感恩常樂

義容是中心常客，早陣子身體不適，最近出院了，更回到中心。
 為了保護傷口，義容的左手繫上三角巾。雖然活動起來較以往不方便，但她堅持來到中心。「回到中心當然開心，早陣子在家休養太悶了，現在看到老友記、中心職員，大家有說有笑，十分開心！」
 她表示進院以來，感受到身邊人對自己的支持，例如職員和老友記的慰問、兒子和媳婦的關心及協助，這都是有助她康復的特效藥，很想跟大家道謝！
 在此希望義容早日康復，繼續來中心玩平板電腦和打米蘭牌！



如老友記有 快樂小故事 分享，歡迎向張先生投稿！

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。



社區飯堂服務計劃

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

對象：任何人士



「太古集團慈善信託基金」

贊助





中心體適能教練
王鎮海先生



體適能信箱



跑步及踏單車會導致小腿變粗，所以女士不應做這些運動？

這是沒有科學證據的傳言。身體的肌肉主要分兩種：快纖肌(俗稱"白肌")和慢纖肌(俗稱"紅肌")。紅肌的功能是作強度較低但時間持續較長的運動(例如長跑、跳舞等)，即使通過訓練，肌肉體積也不會明顯增加，所以很多耐力競賽運動員，例如馬拉松選手，身型和腿部都比較纖巧；相反，白肌只能作爆發性和短時間的運動，而通過適當鍛鍊，白肌的肌肉量可大增，百米短跑，田徑擲項運動員便是典型的例子。總結而言，只要你的運動強度和類別適當，不但不會令肌肉變粗，從促進健康的角度來看，還有利提升心肺功能，維持健康體重。

資料來源：健康在職計劃

時事推廣小組報告

時事推廣小組 6 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急症室收費加價之影響，大部份參加者均認為是次加價措施能有效減少公立醫院急症室之人流，而有需要之市民亦不會因為加價而不願求醫，但少數參加者亦認同搶救生命及醫療等為市民基本需要，若長期以加價等方式去控制人流則會變成如中國大陸般「先付錢，後醫治」等情況，並不人道。對於長遠改善公立醫療服務安排，所有參加者均同意若門診服務於預約、診斷等方面能有所改善，市民對急症室之需求將會自然減少。

另一方面，我們亦就近日一長者因照顧壓力過大而殺死妻子的事件作出討論，所有參加者均認同護老者需要時可向社會上各服務機構取得支援，避免悲劇發生。與此同時參加者亦對謀殺與自殺的行為作出探討，雖然在法律上謀殺必被定罪，現時亦未有安樂死之法例，但在現實中自殺或安樂死等發生時，當事人應面對巨大壓力及困境才作出相關的決定，不能如媒體般以單一原因便輕率地下定論，故對新聞、傳言等應更加深思當中的對與錯。

下次時事推廣小組將於 8 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中心職員聯絡。



保良局安老服務

手工藝
藝術

語文
音樂

資訊科技
烹飪

運動
其他

「保良局銀齡展亮學苑」，集結擁有各類技能及知識之銀齡人士成立「人才庫」。我們的專業銀齡導師，可親身到全港各區，為各類型服務機構 / 學校 / 教會等教授課程，包括：手工藝、語文、資訊科技、運動、藝術、音樂及烹飪等多元化及創新的課程，收費廉宜。公眾可登入以下網站查閱人才庫資料：

<http://www.poleungkuk.org.hk/20090819493/elderly-services/elderly-community-support.html>



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生