



**專題月聚天 – 中電「全城過電」計劃 2016**

中華電力有限公司推出「全城過電」計劃，向合資格的申請人發放一次性港幣300元津貼，預計於2016年11-12月期間發放，有關津貼將直接存入申請人的中電註冊賬戶。申請資格如下：

申請資格		
申請人需居於中華電力有限公司供電範圍 及 符合以下其中之一條件		
1. 領取綜合社會保障援助的65歲或以上單身人士或家庭	2. 關愛基金受惠人「非公屋、非綜援的低收入住戶」	3. 中度至嚴重殘疾人士及家庭(殘障程度達50%或以上)
<b>所需文件：</b> 1. 身份證副本 2. 電費單副本 3. 住址證明副本 4. 綜合社會保障援助受惠人醫療費用豁免證明書副本(綜援紙)	<b>所需文件：</b> 1. 身份證副本 2. 電費單副本 3. 住址證明副本 4. 關愛基金申請結果通知書副本	<b>所需文件：</b> 1. 身份證副本 2. 電費單副本 3. 住址證明副本 4. 綜援紙 及 社會福利署發出的殘疾人士證明書 或 傷殘津貼申請結果通知書 或 銀行賬戶副本

合資格人士請帶備相關文件向職員查詢及申請，申請以家庭為單位，如重複申請，有機會取消其申請資格。

**截止申請日期：2016年8月20日**

資料來源：中華電力有限公司

**【SQS「服務質素標準」話您知】**

**標準 4：職務及責任**

◇ 所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

**8 月份月會**

日期	時間	內容
7月28日(四) (第一場)	上午9時正	介紹8月份活動及售票
7月29日(五) (第二場)	上午9時正	
7月29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)

**護士健康檢查\_7月** ARCS:00448

日期 7月4日(星期一)

日期 7月18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。



**U3A\_自製相架** ARCS: 004608

日期 7月9日(星期六)

時間 下午3時至4時30分

地點 本中心


內容 由U3A委員教授製作相架。

名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人

費用 會員\$20

義工 林文女、李潔珠、麥倩嫻

職員 陳穎然 姑娘



**為食廚房** ARCS:004513

日期 7月8日(星期五)

時間 下午2時至4時

地點 本中心


內容 職員與參加者一同製作薑粒柚子蜜麵包布甸及交流烹調的心得。

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薑粒柚子蜜麵包布甸一個。  
2.參加者請自攜食物盒盛裝製成品。



**夏季剪髮服務** ARCS: 004444

日期 7月15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。



**7月開心下午茶** ARCS:004441

日期 7月22日(星期五)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員製作芒果椰汁西米露，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 林文女、李潔珠、麥倩嫻

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。



# 【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** ARCS:004439

日期 7月6日至7月27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** ACRS:004604

日期 7月16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分享對糖尿病之認識及照顧上之心得，互相傾訴照顧上之困難及解決方法，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



**滴膠飾物手工班** ACRS:004605

日期 7月22日(星期五)

時間 下午1時至3時

地點 本中心


內容 由導師陳俊文先生及義工帶領參加者以滴膠製作小飾物。

名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人 (護老者優先)

費用 會員\$25 / 非會員\$30

職員 翁偉承 先生

備註 1.費用已包括所需材料，參加者可取所製作之飾物1件。  
2.因滴膠過程需混合化學品，參加者如患有氣管敏感等不建議參與此活動。



**談生說死長者藝術作品展參觀**

日期 7月8日(星期五)

時間 上午9時45分至下午1時

集合時間 上午9時45分

集合地點 本中心


解散地點 寶琳地鐵站

內容 與參加者一同到石峽尾賽馬會創意藝術中心參觀由基督教香港信義會舉辦之「談生說死·長者藝術作品展」，由藝術作品中思考長者面對生與死之感受。

名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人(護老者優先)

職員 翁偉承 先生 及 楊敏慧 姑娘

備註 活動不設旅遊巴接送，參加者需自備車資一同乘坐地鐵前往石峽尾。



**社區生死教育講座**

日期 7月8日(星期五)


時間 下午2時30分至4時

地點 本中心

內容 由香港老年學會註冊社工到來為長者及護老者講解有關生死教育之講座，當中包括探討何謂「好死」，認識「預設圓願照顧計劃」及「預設醫療指示」等，讓長者及護老者認識晚期階段需要，及早作準備。

名額 ①場 13人/②場 13人/③場 13人 (護老者優先)

職員 翁偉承 先生



**長者日間護理中心參觀**

日期 7月12日(星期二)

時間 上午9時30分至中午12時

集合時間 上午9時30分

集合地點 本中心


解散地點 寶琳地鐵站

內容 與參加者一同到基督教家庭服務中心翠林長者日間護理中心參觀，了解當中恒常服務及收費等，增加對日間暫托服務之認識。

名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人 (護老者優先)

職員 翁偉承 先生

備註 活動不設旅遊巴接送，參加者需自備車資一同乘坐小巴前往翠林。



# 護老·小城·大事

面對至親離世，任何人均可能會有各種情緒出現，傷心、迷茫、接受不了。但與此同時，親人同時又需兼顧處理死者的身後事宜如出殯、入葬等等，在這時刻有誰能為我們同時提供情緒及實務上的支援呢？

聖公會聖匠堂長者地區中心現有護慰天使服務，為全港喪親及臨終病人家屬提供支援。例如在初喪親階段提供殯儀諮詢及治喪陪伴，包括由註冊社工評估和協助喪親家屬辦理先人身後事，並由受訓義工陪伴整個殯葬過程，例如到長生店、殮房、殯儀館、火葬場及墳場等。另外在喪親後期亦有為喪親者及臨終病人家屬提供關懷，由受訓義工透過電話慰問及探訪活動，為有需要人士提供朋輩情緒支援，並定期舉行聚會，協助家屬建立互助網絡，共同過渡哀傷期。

面對喪親時需要得到各方面的支持才能得以順利過渡，把先人留給我們的回憶好好放在心中，繼續活出生命的意義。如欲對喪親支援服務了解更多，歡迎隨時與中心社工翁偉承先生聯絡。

資訊來源：聖公會聖匠堂長者地區中心網頁

## 護老自修室

七月的「每月之書」是由經濟日報出版社出版的《未想您忘記》，書中內容主要針對輕度認知障礙症之患者及護老者提供不同範疇之知識，當中包括基本病理認識、生活模式安排等，另外此書更特別以不同篇章講述從西醫、中醫及針灸推拿等如何治療及預防認知障礙症，當中更提供家居記憶力訓練之方法及工具，有助病患者之家人從中學習護老技巧及知識，有效協助患者減慢病情惡化之速度。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】\*\*\*

《未想您忘記》經濟日報出版社(2011年出版)

分類：認知障礙症(A005)

### 「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

### 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7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8日(五)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。

# 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請 ✓(\*名額將平均分配)

## ○ 銀齡展亮學苑\_體黎吾動吾得

日期 7月2日(星期六) ACRS:004468

時間 上午10時至11時30分

地點 本中心

內容 由實習銀齡導師教授一些簡單的運動動作，與參加者一同強身健體。

名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人

導師 黃美羨

職員 張駿成 先生

備註 因活動對體能有一定需求，參加者需衡量自己的身體情況。



## ○ 普及健體運動

日期 7月21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 ①場 10人/②場 10人/③場 10人

職員 劉詠詩 姑娘

備註 1.參加者需於提前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。



## ○ 「測隱知心」長者外展大使活動

日期 7月8日(星期五)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 由長者外展大使為參加者進行簡易心電圖檢查，有關檢查結果會經由系統上傳到心臟科醫生作評估。如發現有問題，將會由護士作個別聯絡。

名額 ①場 17人/②場 17人/③場 16人

職員 陳穎然 姑娘

備註 只限未曾參加過此活動的會員參加。



## ○ 健骨之旅

日期 7月21日(星期四)

集合時間 中午12時

(敬請準時出席，逾時不候)

集合地點 本中心

內容 乘坐旅遊巴到房協長者安居資源中心，為參加者量度骨質密度、測試跌倒風險及提高骨骼健康的知識。

名額 ①場 17人/②場 17人/③場 16人

職員 王鎮海 先生

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.活動包括旅遊巴接送。



## ○ 健身單車簡介會

○日期 7月12日(星期二)

○日期 7月18日(星期四)

時間 下午2時30分至3時

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 17人/②場 17人/③場 16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。



## ○ 博健陪你消消暑

日期 7月23日(星期六)

時間 上午10時至11時15分

地點 本中心

內容 由博健醫療有限公司為長者講解有關夏天消暑的講座，並與長者一同玩遊戲及教導長者簡單健康操。

名額 ①場 14人/②場 13人/③場 13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)

**○ 啟程義工夏季聚會**

○日期 7月23日(星期六)

○日期 8月20日(星期六)

○日期 9月17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 參加者只可選擇其中一個時段。



**○ 銀齡展亮學苑\_廿人八段錦**

日期 7月25日(星期一)

時間 下午1時至3時

地點 本中心


內容 由實習銀齡導師教授八段錦，與參加者一同強身健體。

名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人

導師 劉秀珍

職員 張駿成 先生

備註 因活動對體能有一定需求，參加者需衡量自己的身體情況。



**○ 銀齡展亮學苑\_做皂綠無窮**

日期 7月30日(星期六)

時間 上午10時至11時30分

地點 本中心


內容 由實習銀齡導師教授參加者製作環保肥皂。

名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人

導師 謝麗玉

職員 張駿成 先生

備註 參加者需自備器皿存放製成品。



**○ 茵怡青協探訪\_7月**

日期 7月30日(星期六)

時間 下午3時至4時


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 5人/②場 5人/③場 5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。



**○ 三花\_講座暨奶粉售賣**

日期 7月14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 三花職員講解食物處理貼士。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2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。

(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



# 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請 (\*名額將平均分配)

## 安怡\_講座暨奶粉售賣

○  
 日期 7月15日(星期五)  
 時間 下午2時至4時(售完即止)  
 地點 本中心  
 內容 由安怡職員講解骨骼健康的主題講座。  
 講座後，開始售賣營養粉。  
 名額 200人  
 職員 王鎮海 先生  
 備註

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

安怡產品售價：  
 安怡長青高鈣 (1700克)....\$160  
 安怡長青高鈣 (800克).....\$80  
 安怡關鍵高鈣 (800克).....\$104  
 安怡倍濃(4 x 125ml).....\$19  
 (原味/黑芝麻味)  
 安怡豆奶(3 x 190ml).....\$9



1. 只限本中心會員登記。
2. 登記日期截至7月2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】 〈名額不限〉·歡迎即日參與

### 衛生署講座\_有關認知障礙症

日期 7月7日(星期四)  
 時間 上午10時15分至11時15分  
 地點 本中心  
 內容 由衛生署註冊職業治療師講解認知障礙症而構成患者行為問題的原因及處理方法。  
 職員 廖雅芳 姑娘



### 美善生命大使訓練

日期 7月18日至8月8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 4堂  
 內容 招募美善生命大使，並進行義工訓練，定期關顧區內受情緒困擾及喪親之痛長者。  
 職員 楊敏慧 姑娘



### 特「飾」便服日

日期 7月7日(星期四)  
 時間 下午2時30分至4時  
 地點 本中心  
 內容 以休閒生活為主題，設有攤位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 劉詠詩 姑娘  
 備註 1. 當日以休閒生活為主題，鼓勵參加者穿著休閒服飾響應。  
 2. 收益將用於本中心的活動及服務。



### 綠綠無窮\_收集站

日期 7月29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
卡啦 OK 知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	7月2、9、16、23及30日 下午1時(本中心)	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2、9、16、23及30日(六) 7月6、13、20及27日(三) 下午2時(本中心)	會員 / 非會員
新聞天地	職員與會員分享時事	7月5、8、12、15、19、22及26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。	7月6、8、11、13、15、20、22、25及27日 上午9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。	7月6、13、20及27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	7月8、15及22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
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及22日(五) 7月13、20及27日(三) 上午10時30分(本中心)	會員 / 非會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈	7月9及23日(六) 上午11時(本中心) 上午10時開始派籌。	會員 / 非會員
腦動力電視遊戲班	透過電視遊戲，訓練腦袋。	7月13及27日(三) 上午9時30分(本中心)	經評估後合資格的長者
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。	7月20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
環保先鋒_ 義工聯合訓練	學習環保手工。	7月8日(二) 中午12時30分 (本中心集合，一同前往曹金霖夫人耆暉中心)	2位環保義工
綠綠無窮_ 耆藝舍工作坊	學習環保手工。	7月14日(四) 下午2時30分(本中心)	環保義工
樂在耆連_ 社區數碼遊戲日	樂在耆連計劃已完結，義工一同分享計劃成果及參加攤位遊戲。	7月23日(六) 中午12時(中心集合)	樂在耆連計劃義工



# 【特別報告 / 活動】

1. 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。
2. 社區飯堂報告
  - 7 月 12 日(二)上午 9 時將售賣 7 月 25 日至 8 月 6 日的早、午、晚餐飯票。
  - 7 月 26 日(二)上午 9 時將售賣 8 月 8 日至 20 日的早、午、晚餐飯票。
3. 中心逢星期三上午 9 時 30 分舉辦認知 IPAD 班及腦動力電視遊戲班，透過輕鬆的訓練，提昇長者認知能力。對象為 60 歲以上的會員，有記憶問題但未被確診患有認知障礙症。如有興趣參加活動，可向陳姑娘查詢及進行評估。
4. 由滙豐社區夥伴計劃贊助的「喜動心靈快樂社區計劃」「喜動·善行」已在 4 月開展活動。為了鼓勵大家參與「善行大行動」，現修訂禮物換領資格如下：  
在 8 月 13 日或前：
  - (1)曾經收集慈善團體的賣旗活動的旗紙(不限張數)，並貼在收集格內；
  - (2)及填寫善行立志書(第 67 頁)及交回問卷(第 68 頁)，並交回本中心，即可換領草頭盆栽 1 個或卡通原子筆 3 枝，數量有限，先到先得，有興趣的老友記，可向鄺生查詢。
5. 中心獲社會福利署贊助 2016 至 2018 年度的「老有所為活動計劃」，計劃名為「愛自然樂頤年」，將於本年 8 月開始，活動包括，園藝治療，山藝活動，露營，探訪及旅行等。園藝治療小組將於 8 月舉行，對象為患有初期認知障礙或高危的會員，組前評估日為 7 月 25 日(一)，下午 1 時至 5 時，如有興趣的老友記可向鄺生查詢。
6. 天毅工程(服務)有限公司現為有經濟困難、獨居或雙老獨居，居於私人樓宇的老友記作義務驗窗或鋁窗檢查，如有興趣的老友記可向鄺生查詢及登記。
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. 趣味手語班第一堂將於 7 月 9 日(六) 上午 10 時開始，敬請舊生依時出席。(暫不收新生)
9. 夏季水墨畫班第一堂將於 7 月 11 日(一)上午 10 時開始，敬請舊生依時出席。
10. 夏季普通話班第一堂將於 7 月 11 日(一) 下午 2 時開始，敬請舊生依時出席。
11. 活學中文班新一堂將於 7 月 11 日(一)下午 3 時 15 分開始，敬請舊生依時出席。
12. 運動健體班新一期將於 7 月 27 日(三)下午 2 時開始，有興趣參加的會員請向王生留名。
13. 夏日炎熱，中心現正冷氣開放，長者如有需要，請自備外套。
14. 大家好！我是張生呀！由於本人有另外的發展方向，將於 7 月 9 日(六)離職，在此與大家暫別了。非常感謝大家這兩年的照顧，我看到了大家視此如家，待我如親。大家的關顧讓我成長不少，感激非常！在此祝願大家健康快樂，享受退休！

## 體適能信箱

問：為何運動前必須進行熱身運動？

答：熱身運動是指運動或比賽前，讓身體能夠適應激烈活動的準備動作，如伸展、拉筋、柔軟操等等。目的是要提高體溫，使身體變得較暖和，減少運動傷害。熱身運動可以減少運動傷害，更可增進肌肉反應靈活，所以無論做任何運動，事前的熱身運動非常重要。



## e 體健 1+1

日期 7 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。
  2. 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。
  3. 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)。
  4. 驗血糖之會員需在測試前空肚 2 小時。
  5. 血糖測試及精美禮物送完即止。



# 快樂小故事

## 共創快樂人生—李朝明

長者李朝明希望與大家分享他的人生處事的態度，將快樂的訊息傳給大家。

### 共創快樂人生

有積極樂觀的思想；  
有互助互諒的關懷；  
有親切的笑容兼愛心；  
有勤學上進，奮鬥到底的意志。

憑著以上良好的人格  
不但可以活出快樂的人生，  
全家合力行動  
更能創出和睦幸福的美好家庭！  
正所謂“有志者事竟成”！



## 銀齡展亮學苑活動花絮

第三期銀齡展亮學苑的學員終於畢業了，將會展出銀齡導師的光輝，照耀大家！



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