



專題月聚天 - 世界心臟日 2016

世界心臟組織聯會將每年的 9 月最後一個星期日(今年為 9 月 25 日)定為「世界心臟日」，目的為提高公眾對心臟病和中風的警覺性及推廣健康的生活方式，從而提升預防心臟病的意識。

根據衛生署於 2014 年進行的「行為風險因素調查」，本港大部份市民體能活動量均不足，而經常坐著的比例亦偏高。建議於日常生活中增加進行體能活動，例如可以回顧每天的活動，並找出多個 10 或 15 分鐘的小節來進行體能活動及邀請朋友、同事或家人結伴做運動。此外，亦應避免時常坐著，例如在家看電視時可站著或進行伸展運動、在工作間可定時站起或踱步，以及在乘搭公共交通工具時選擇站立。

縱使近年治療心臟病的醫學科技越見先進，但心臟病仍是僅次於癌症的香港第二號殺手，故預防的工作亦不能忽視，衛生署建議以下 4 個法寶去預防心臟病：

1. 恆常運動，每星期進行三次最少 20 分鐘的帶氧運動；
2. 飲食均衡，減少進食過量高脂肪及高膽固醇食物；
3. 身心鬆弛，以正面的態度去面對壓力，有需要時尋求家人或專業人士協助；
4. 煙酒勿沾，避免吸煙及飲酒，減低血管阻塞或心臟衰弱的風險。

資料來源：世界心臟日網頁及衛生署網頁

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 5：服務意見

- ✧ 服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

10 月份月會

日期	時間	內容
9 月 29 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 10 月份活動及售票
9 月 30 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
9 月 30 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、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：將軍澳寶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)



為食廚房

ACRS: 005100



日期 9月9日(星期五)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 職員與參加者製作果仁脆片及交流烹調的心得。
名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人
費用 會員\$25
職員 廖雅芳 姑娘
備註 參加者請自攜食物盒盛裝製成品。



U3A_利是燈籠

ACRS: 005123

日期 9月10日(星期六)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 由U3A委員教授製作利是燈籠。
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人
費用 會員\$5
義工 林文女、李潔珠、麥倩嫻
職員 陳穎然 姑娘
備註 參加者請自備釘書機。



護士健康檢查_9月

ARCS:005054

日期 9月12日(星期一)
日期 9月26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。



團團圓圓賀中秋

ACRS: 005099



日期 9月14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 與參加者一同玩攤位遊戲、抽獎及吃湯圓，慶祝中秋。
名額 ①場 20人/②場 20人/③場 20人(每時段60人)
費用 會員\$10
職員 陳穎然 姑娘
備註 1.每位參加者可獲禮物一份。
2.會於2時15分及3時15分進行抽獎。



夏季剪髮服務

ACRS: 004444



日期 9月22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。



9月開心下午茶

ACRS:005052



日期 9月23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 10人/②場 10人/③場 10人
費用 會員\$6
義工 林文女、李潔珠、李毓芳
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

ACRS:004439

日期 9月7日至9月28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。



護老者歡樂聚會

ACRS:004604

日期 9月9日(星期五)
 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及分享，認識長者常見的精神病患(如精神分裂症等)，在活動中學習如何照顧長者過程，同時共享茶點，渡過歡樂時光。
 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



中秋恰恰下

ACRS:005136

日期 9月14日(星期三)
 時間 下午6時至8時30分
 地點 本中心
 內容 護老者同路人一同在中秋佳節於中心聚首一堂，共享一鍋，「打邊爐」之餘參與小遊戲，更有青少年義工到訪一同活動及作出表演，共渡佳節。
 名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人
 (護老者優先)
 費用 會員\$40 / 非會員\$45
 職員 翁偉承 先生
 備註 活動需約10名參加者一同協助購買餸菜及準備材料，有興趣協助之參加者請向翁先生聯絡，並於下午4時在中心集合。



支援弱老訓練班

日期 9月22日(星期四)
 時間 下午2時至3時30分
 地點 本中心
 內容 由中心職員教導參加者認識弱老在社區中居住時可能面對的困難，介紹各項社區資源及關顧技巧，以提升參加者支援弱老的能力，共建關愛社區。
 名額 ①場 4人/②場 4人/③場 4人
 (護老者優先)
 職員 翁偉承 先生



愛回家·社區教育講座

日期 9月26日(星期一)
 時間 下午2時至3時
 地點 本中心
 內容 由房協樂頤居職員到來為護老者及長者講解有關長者退化轉變及應變方法、家居環境安全及輔助工具簡介，提昇護老者的個人能力及減少家居意外發生。
 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



護老·小城·大事

在香港，住宅價格昂貴、一屋難求已是世界知名的事，但原來在過身後親人想為死者的骨灰尋找一位安放亦不容易，目前由於政府及華人委員會推出之骨灰龕位均全部售罄，所以市場上湧現各種私營骨灰龕場，除價格相對較為昂貴外，私營骨灰龕場是否能一勞永逸，令死者遺體能有安息之所呢？

根據現時法例，私營骨灰安置所必須符合土地、城市規劃及樓宇安全等方面之規定才能獲發牌照，而現時政府每三個月會公佈最新的私營骨灰龕場的資料，內裏第一部份所列之龕場資料(俗稱表一)為已符合相關規定，但建議親人在購買龕位時仍需向經營者核實其欲購的龕位是否位於獲得認可的部份而非僭建或超越地契範圍部分，另亦需留意其土地契約年期，了解當年期屆滿時是否需要分擔補地價所需的費用。

另一方面，名單內第二部份之骨灰龕場(俗稱表二)則為規劃署及地政總署已獲悉而不屬第一部份(表一)的其他私營骨灰龕場，故購買前需留意為何該場未符合政府相關規定，亦應了解其向政府申領牌照的進度及一旦申請失敗有何處理方法，同時可要求龕場提供過渡解決方案，例如安排退款或安排遷移先人骨灰至合法及符合經營規定的骨灰龕場，避免屆時無處安放先人骨灰。

面對至親離世時固然感到悲痛，但同時亦需面對眾多後事實務上的安排及抉擇，如有需要，歡迎隨時聯絡中心社工翁偉承先生以取得更多資訊或協助，共渡此艱難時刻。

資訊來源：消費者委員會網頁

護老自修室

九月的「每月之書」是由楓葉社出版的《膝痛急診室》，書中內容主要就骨關節炎患者及護老者提供基本病理及初步診斷方式，當中除了介紹各種藥物及手術治療外，亦包含各種生活知識及技巧以讓護老者協助患者保護其關節防止加速惡化，同時亦有圖文並茂介紹各種保健運動以加強患者的肌力，減輕骨關節炎對患者的影響。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】

《膝痛急診室》楓葉社(2015 年出版)

分類：家居照顧 疾病痛症(B030)

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。

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)



立法會選擇知多 D

日期 9月1日(星期四)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 由前香港城市大學專上學院社會科學部老師莫慶聯先生主講，學習如何做精明選民。
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。



健身單車簡介會

日期 9月6日(星期二)
日期 9月29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 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。



保良局賣旗日

日期 9月3日(星期六)
時間 上午8時至10時30分
地點 戶外
內容 本局一年一度賣旗籌款，籌募經費，以提供優質服務。
名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人
職員 鄺偉安 先生
備註 職員將個別聯絡參加者領取旗袋。



普及健體運動

日期 9月8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，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



三花_講座暨奶粉售賣

日期 9月15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 三花職員講解認識痛風飲食的主題。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 9 月 3 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)



啟程義工夏季聚會

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 未有參加7月及8月聚會的會員可優先報名。



【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座_活力長者健康操

日期 9月1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長者健康操的目的及其好處，藉此鍛鍊長者身體各部份達致身體健康。
 職員 廖雅芳 姑娘



綠綠無窮_收集站

日期 9月30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。	9月2、7、9、14、19、21、23及28日 上午9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。	9月2、9及23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。	9月2、6、9、13、20、23及27日 上午9時45分(本中心)	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。	9月3、10、17及24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。	9月3、10、17及24日(六) 9月7、21及28日(三) 下午2時 9月14日(三) 上午10時(本中心)	會員 / 非會員
腦動力電視遊戲班	透過電視遊戲，訓練腦袋。	9月7及21日(三) 上午9時30分(本中心)	經評估後合資格的長者

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期／時間／地點	對象
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。	9月7、14、21及28日(三) 上午10時30分(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。	9月14及28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	9月24日(六) 上午11時(本中心) 上午10時開始派籌。	會員 / 非會員
U3A_薯仔餅製作	由U3A委員教授其他委員製作薯仔餅。	9月27日(二) 下午1時30分(本中心)	U3A 委員

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期／時間／地點	對象
耆樂花園 A 組	以園藝活動，提升專注力。	9月2、9及23日(五) 上午9時30分(本中心)	耆樂花園 A 組參加者
綠綠無窮 布偶劇練習	練習布偶劇及預備巡迴演物資。	9月2及23日(五) 上午10時30分(本中心)	環保義工
U3A 會議	讓委員商討 U3A 活動安排。	9月2日(五) 下午2時30分(本中心)	U3A 委員
拜耳醫療保健 義工探訪	由拜耳醫療保健的義工上門探訪，關懷社區。	9月3日(六) 上午9時	工作人員將個別聯絡長者
耆樂花園 B 組	以園藝活動，提升專注力。	9月5、12及19日(一) 下午3時(本中心)	耆樂花園 B 組參加者
環保先鋒 義工聯合訓練	學習環保手工。	9月9日(五) 下午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
美國銀行 義工探訪	由美國銀行的義工上門探訪，關懷社區。	9月10日(六) 上午9時	工作人員將個別聯絡長者
綠綠無窮 耆藝舍工作坊	學習環保手工。	9月22日(四) 上午9時30分(本中心)	環保義工

社區飯堂服務計劃

對象：任何人士

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



SWIRE TRUST

「太古集團慈善信託基金」
贊助



【特別報告 / 活動】

1. 9 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. 美善生命大使義工由 9 月開始進行家訪服務，職員會個別通知相關長者。
3. 由 9 月 1 日(四)起，本中心二手寄賣復康用品價格將作調整，二手四爪叉每支\$50，二手無轆助行架每個\$100，二手輪椅每個\$500，敬請各位會員及護老者留意。另外中心現增設出售拐杖及四腳叉之防滑膠粒，每粒分別為\$12 及\$15.5，有需要會員及護老者向中心職員查詢。
4. 中電「全城過電」優惠計劃申請截止日期延至 2016 年 9 月 20 日(二)，合資格的長者或人士請帶同相關文件於限期前到中心向職員申請。
5. 秋季書法班及素描班第一堂將於 9 月 20 日(二)上午 9 時 30 分及 10 時 30 分開始，敬請舊生依日期準時出席。
6. 運動健體班新一期將於 9 月 7 日(三)下午 2 時開始，有興趣參加的會員請向王先生留名。
7. 社區飯堂報告
 - 9 月 5 日(一)上午 9 時將售賣 9 月 19 至 30 日的早、午、晚餐飯票。
 - 9 月 6 日(二)午餐，將舉行匯豐銀行贊助「社區飯堂中秋加加餸」活動，敬請留意。
 - 9 月 20 日(二)上午 9 時將售賣 10 月 3 日至 15 日的早、午、晚餐飯票。
 - 享用社區飯堂服務時，請勿將中心報紙帶進有關範圍，謝謝！
8. 因 9 月 14 日(三)下午 2 時舉辦中秋慶祝活動，民族舞班將暫停一日，請參加者留意。
9. 第三期粵曲班第一堂將於 9 月 20 日(二)下午 2 時開始，敬請舊生依日期準時出席。
10. 秋季水墨畫班第一堂將於 9 月 26 日(一)上午 10 時開始，敬請舊生依日期準時出席。
11. 已登記聯區物資的長者，請於 9 月 12 日(一)至 15 日(四)下午 5 時前到中心領取禮物一份，否則當棄權論。
12. 迪士尼賞義工行動 2016/17(第一階段)已接受報名，長者可帶同義工簿，自行向鄺生登記(中心不會主動為個別長者登記)。義工必需由 2016 年 4 月 1 日至 2017 年 3 月 31 日期間，於保良局(任何單位)服務超過 10 小時及在本年度未從任何機構取得「迪士尼賞義工行動 2016/17」一日入場門票，每人每年只可登記一次並只獲發一張門票。截止日期為 9 月 12 日(一)。(本單位將依迪士尼所有條款為準)
13. 西貢區社區中心獲西貢區議會贊助，於 2016 年 10 月至 12 月期間，推行「西貢區快樂人生社區健康推廣計劃 2016」之自得「耆」樂不如眾樂樂計劃。現正為稍後舉辦之「快樂導賞團」及「眾樂樂」探訪活動招募快樂大使及導賞員。如有興趣參與或了解詳情，可向鄺生查詢。
14. 由 9 月 1 日起，累積使用 e 體健系統滿 10 次，將由免費驗血糖改為獲贈送精美禮物乙份，送完即止。鼓勵老友記繼續使用，詳情請向廖姑娘查詢。

時事推廣小組報告

在 8 月 5 日中心舉辦了時事推廣小組，組內各參加者均參與分享及討論不同的新聞，現與中心會員報告分享。

就早前九龍灣大火一事，大家一致認同消防員的工作值得嘉許，而在救火時應同時以保障市民及消防員的生命為先，財產為後，過程中當局亦應確保消防員的裝備充足，顧及消防員本身的安全。

另一方面，組內亦探討了消防員殉職及有維路工人遭撞死之新聞，分別表達了對消防員奮不顧身捨己為人精神的尊敬，但同時亦認為社會上應關顧修路工人遭撞死後對其家屬的支援，而且生命無價，各行業的僱主對員工因公殉職應作出充足的賠償，不能因職業而厚此薄彼。

下次時事推廣小組將於 10 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，請與職員翁偉承先生聯絡。

體適能信箱



問：骨質疏鬆患者可否進行運動？

答：骨質疏鬆病人常有一種錯誤認識：運動會導致骨折。事實上，通過鍛煉，可以使肌肉更發達，不單可以保護骨骼，還能間接為骨骼提供更好的支援。只要採用科學的鍛鍊方式，避免運動意外傷害事故，就不會發生骨折。下期會介紹幾種運動，適合骨質疏鬆患者平時鍛鍊。

資訊來源：健康網



快樂小故事

簡單的快樂—余文俊

今次快樂小故事的主角是余文俊，對於幸福他有甚麼看法呢？

我的幸福就是我擁有一個幸福的家庭，兩名兒子都長大了各有家庭，但每個星期都會抽時間回家吃飯，而兒孫亦很懂事孝順。在退休後不時亦會和太太到處旅行，最近就去了華東。有朋友問我，如何保持開心的心情，其實很簡單，與人意見不合時，只要互相包容，減少勞氣，問題就很容易迎刃而解。

幸福其實好簡單，有時兩名兒子一個電話，體貼關心和問候，我都已經覺得很窩心。每逢大時大節，能夠一家人齊齊整整聚首一堂吃個飯，已經是件幸福的事。我對現在無憂無慮，有個幸福和諧的家庭感到十分滿足，最後希望我的家人、朋友，各位老友記能夠健健康康，因為我相信健康就是財富。



銀齡展亮學苑 活動花絮



第四期銀齡展亮學苑實習班由導師教授中心會員製作茶果，好好味呀!!

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

「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。

環保義工 大招募

為鼓勵會員多參與環保活動，與年青一代分享傳統環保生活智慧，本局現正招募「綠色大使」參與一系列的環保工作坊、社區推廣工作及回收再造活動，將環保知識及傳統智慧結合，向社會宣揚綠色生活。

環境及自然保育基金 贊助

「綠綠無窮」 計劃

耆藝舍

每月環保主題聚會

綠色角落

推廣循環再造

布偶
劇場



環保

回收活動

社區綠色日

社區教育推廣

計劃日期：2015年11月-2017年1月