



香港明愛安老服務

明愛西貢長者中心

## 欣賞與感恩



明愛安老服務網址：

<http://www.caritasse.org.hk>



2020年12月-

2021年1月

# 通訊



開放時間：上午9時至下午5時



地址：西貢年街69-75號地下



電話：2792 6205



傳真：2792 3497



電郵：[sesk@caritassws.org.hk](mailto:sesk@caritassws.org.hk)

出版日期：2020年12月

印刷數量：500份

督印人：鍾錦英

編輯：蘇敏艷

為什麼我們要學會欣賞與感恩?欣賞與感恩究竟可以為我們帶來什麼好處?

「感恩」這個字是源於拉丁文 Gratia 與 Gratus，兩者的意思是「好處」及「愉快」。心理學家 Emmons 與 McCullough (2003)指出若然培養感恩之心，對我們的心理、身體及人際關係上均有所裨益。

心理上：能體驗到更多的正面情緒，包括愉悅、愛及快樂等，而他們亦較少受負面情緒及壓力的影響，對生活的滿意度較高。

身體上：感恩的人較少感到身體不適，他們除了花較短的時間入睡外，更比較願意花時間做運動。

人際關係上：能促進人際關係的建立，激發助人等利他行為。此外，時常感恩的人能維繫較好的人際關係，較少感到孤單。

「感恩」是一種好的態度，當我們時時用欣賞的眼光看待自己，看待別人，在生活中欣賞大自然的美，面對任何狀況都容易滿足，也就自然培養出感恩之心。

相反，一個不懂感恩、貪得無厭的人，就像《漁夫和金魚的故事》中的老婆婆一樣，給她金銀還怨恨沒有得到珠寶，封她侯爵還怨恨沒封公爵，這種人雖然身居豪富權貴之位仍感到不滿足，自然不會開心了。

換言之，只要我們多留意身邊的人與事，多從欣賞的角度，學會珍惜，就會少抱怨。所以懂得欣賞，學會感恩，便可找到快樂的泉源，祝願各位每天都開心快樂!

資料來源：[https://www.bstwlmc.edu.hk/02800160213102\\_371/wp-content/uploads/2016/01/gratitude.pdf](https://www.bstwlmc.edu.hk/02800160213102_371/wp-content/uploads/2016/01/gratitude.pdf)



# 《漁夫和金魚的故事》

在大海邊，一個老伯伯和他的老婆婆住在一所破舊的小木棚裏。每天，老伯伯去撒網打魚，老婆婆則在家紡紗結線。兩個人過著平靜的日子。

一天，老伯伯釣到了一條美麗的金魚，金魚哀求老伯伯放了牠，並說：“我給你貴重的報酬，為了贖身，你要什麼我都依。”心地善良的老伯伯沒有要任何報酬，就將金魚放回大海。老伯伯回家將這件事告訴了老婆婆，老婆婆聽說後，很生氣，罵老頭是個傻瓜，並逼著老伯伯去向金魚要一只新木盆。老伯伯沒有辦法就去找金魚，金魚滿足了老婆婆的要求。可是，老婆婆並沒有滿足，卻罵的更厲害了，再一次強迫老伯伯去要一座木房子。金魚還是滿足了她的要求。

然而，老婆婆依舊沒有滿足，她讓老伯伯轉告金魚，“我不願再做低賤的莊稼婆，我要做世襲的貴婦人”。金魚還是滿足了她的要求。於是老婆婆“穿著名貴的黑貂皮坎肩，頭上戴著錦繡的頭飾，脖子上圍滿珍珠，兩手戴著嵌寶石的金戒指，腳上穿了雙紅皮靴子”站在老伯伯面前，身邊是勤勞的奴仆們。可當上貴婦人的老婆婆，卻把老伯伯派到馬房裏幹活兒。這樣過了一個星期，老婆婆聲稱“不想再做世襲的貴婦人”，“要當個自由自在的女皇。”金魚又一次滿足了她的要求。“大臣貴族侍候她，給她斟上外國運來的美酒。她吃著花式的糕點，周圍站著威風凜凜的衛士。”可當老伯伯回來時，“老婆婆看都沒看他一眼，就吩咐左右把他從眼前趕開”。

做了女皇的老婆婆好像還不滿足，又過了一段時間，老婆婆讓老伯伯再去找金魚，說她已經“不高興再當自由自在的女皇”，而“要當海上的女霸王”，並且要金魚親自侍奉她，聽她使喚。這一次，金魚不但沒有答應她的要求，還收回了以前送給她的一切。當老伯伯從海邊回來時，他看到的“仍舊是那所小木房”，老婆婆面前“還是那只破木盆”。

## 活動花絮



1, 2, 3 齊來做運動



# 活動花絮



如珠如寶 ~ 廢物再造飾物



認知訓練小組



一年一度賣物會

多謝支持

THANK YOU!



剪個靚髮~~



網上~  
現場同步男士會議



# 緩痛樂無憂

## No More Pain Project

### 服務對象：

- 1.中心會員及50歲以上之護老者；
- 2.獲註冊醫生轉介需接受物理治療人士，  
尤其針對痛症患者，進行緩痛治療。

### 時間：

預計於2021年1月起，逢星期三，  
上午9：00 - 1：00 或下午2：00 - 5：00

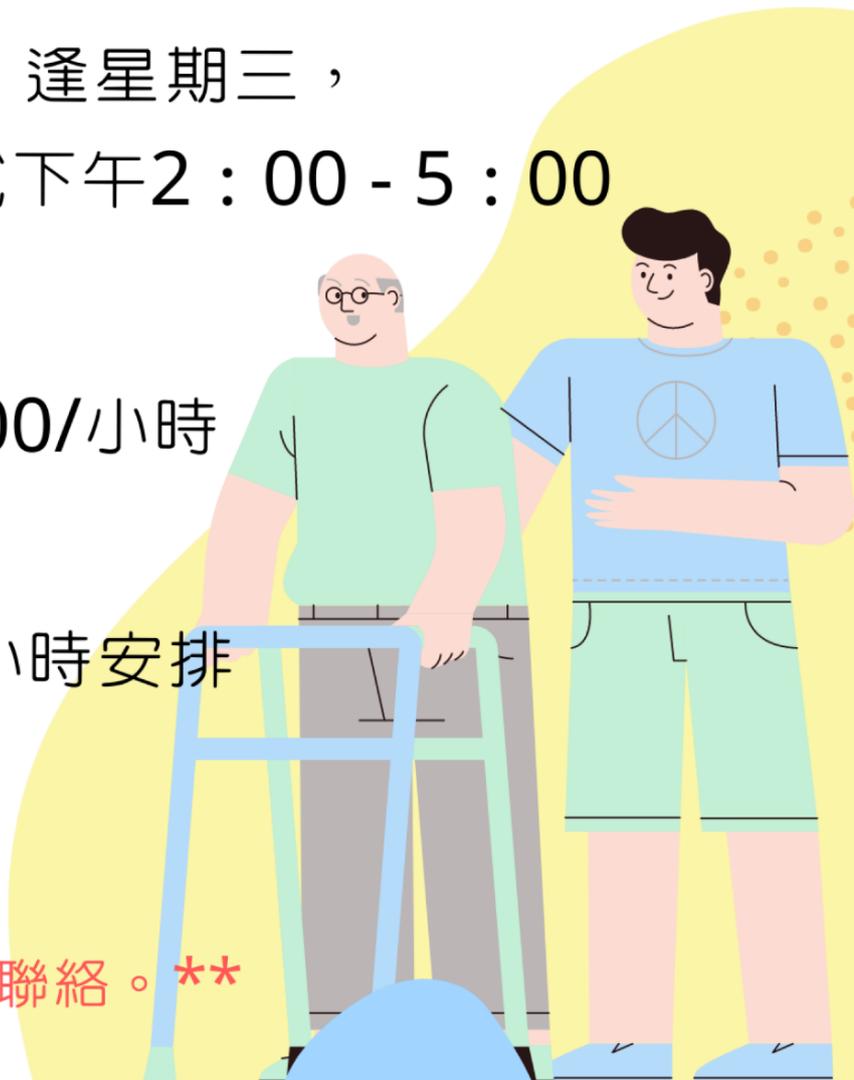
### 收費：

首次評估連治療，\$200/小時

### 服務模式：

以個別形式進行，每小時安排  
兩位人士接受治療。

**\*\*如欲報名可與中心職員聯絡。\*\***



# 週末服務日

# 新體驗

## 19.12.2020



### 外展社區服務推廣

9:30 - 12:00 及 2:00 - 4:30

### 認知障礙症患者日常運動訓練講座

10:00 - 11:00

### 認知教材體驗及評估

共開 4 節時段；每節 10 個名額

- A. 10:00 - 10:30 教材體驗
- B. 11:00 - 11:30 認知評估
- C. 14:00 - 14:30 教材體驗
- D. 15:00 - 15:30 認知評估

### 減痛從日常生活開始講座

14:00 - 15:00

### 社區照顧服務介紹

10:00 - 16:00

開放時間：上午 9:00 - 下午 5:00  
電話：2792 6205  
西貢萬年街69-75號地下



# e 健樂活動介紹

## e 健樂恢復服務

e-健樂將於 12 月 1 日開始恢復量度血壓、血糖及見護士服務。

- 請 e 健樂會員於星期一至五於指定時間回中心量度血壓 (必須每位成員每星期量血壓 3 次)。  
因應限聚令將個別提供量血壓時間表 (平均每小時只可以 8 位檢驗)
- 糖尿患者請於 12 月 1 日下午 2:00 - 5:00 帶備糖尿藥袋見護士及篤手指  
(因應限聚令每小時只可以見 8 位會員, 將個別通知約見時間)
- 由 12 月 21 日開始每月第 3 個星期一, 舉行健康講座時間 09:00-12:00 分 3 場每場 45 分鐘。(因應限聚令每場只可容納 15 位成員)
- 邀請 e 健樂大使當值服務員及聯絡組長
- 當值大使職責: 每星期一至五任何一天協助會員量血壓及記錄, 或護士日當值
- 聯絡組長: 當收到 e 健樂活動網上宣傳, 以電話聯絡沒有智能手機成員, 以便對方可親到中心報名。(每位組長負責 10 位成員)



## e 健樂活動新安排

因應 e 健樂成員已由 50 位增至 100 位關係, 作出以下新安排:

如對活動有興趣, 請於每月 5 號及 20 號親臨中心報名

(如報名日是公眾假期, 順延下一個工作天)

報名原則:

- 首次參加者將獲優先報名, 活動 2 天前通知取消出席者, 將可獲下次優先報名。
- 如遇上報名人數超過限額, 將以抽籤形式進行 (2 位成員見證下進行), 抽籤結果經網上及中心張貼公佈。



# e 健樂活動介紹



## e 健樂運動班 - 進階班

日期：2020年12月1日(星期二) 或  
2020年12月15日(星期二),

時間：上午9:30 - 10:30

地點：本中心

對象：e 健樂成員 (有運動習慣人士)

內容：由體適能導師 Sam Wong 帶領  
大家進行伸展及肌肉訓練。

費用：免費

名額：15人 (每人只可以參加其中一班)

## e 健樂運動班 - 基本班

日期：2020年12月1日(星期二) 或  
2020年12月15日(星期二),

時間：上午10:45 - 11:30

對象：e 健樂成員 (行動不便或缺少運動人士)

內容：體適能導師 Sam Wong 帶領大家進行  
伸展及拉筋運動。

費用：免費

名額：15人 (每人只可以參加其中一班)

## e 健樂 氣功養生- 痛症分享會

日期：2020年12月2日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：痛症人士 (只限 e 健樂成員)

內容：專業氣功導師 Amy 講痛症共存，  
並提供保健資訊

費用：免費

剩餘名額：5名



## e 健樂手工班 - 聖誕玻璃鎖匙扣

日期：2020年12月3日(星期四)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心

對象：e 健樂成員

內容：由專業導師教導運用不同顏色混入  
玻璃鎖匙扣內

費用：免費

名額：10人



## e 健樂有營免疫「肌」不可失 - 網上健康講座

日期：2020年12月12日(星期六)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心 / 參加者家中

對象：只限 e 健樂成員

內容：由註冊營養師 - 施穎軒先生講解肌肉量與免疫力、  
飲食如何增肌等知識

費用：免費

名額：10名(在家看直播名額) / 12名(到中心觀看直播名額)



# e 健樂活動介紹

## e 健樂 - 香薰治療與按摩

日期：2020年12月22日  
及12月29日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心

對象：只限 e 健樂成員

內容：由註冊國際專業香薰  
治療師：倪豔玲小姐教導  
如何使用香薰，替自己按  
摩身體



費用：免費

名額：14名

## e 健樂運動班 - 基本班

日期：2021年1月4日 或  
2021年1月11日(星期一)

時間：上午10:45 - 11:30

對象：e 健樂成員(行動不便或缺少運動人士)

內容：體適能導師 Sam Wong 帶領大家  
進行伸展及拉筋運動。

費用：免費

名額：15人(每人只可以參加其中一班)

## e 健樂 - 躲避盤

日期：2021年1月5日,1月12日 或  
2021年1月19日及2月2日  
(星期二)(共4堂)

時間：上午10:30 - 11:30

對象：e 健樂成員(需有習慣運動人士)

內容：透過體驗躲避盤，鍛鍊手眼協調及肌力。

費用：免費

名額：每班15人(每人只可以參加其中一堂)



## e 健樂運動班 - 進階班

日期：2021年1月4日(星期一) 或  
2021年1月11日(星期一)

時間：上午9:30 - 10:30

對象：e 健樂成員 (有運動習慣人士)

內容：體適能導師 Sam Wong 帶領大家進行  
伸展及肌肉訓練

費用：免費

名額：15人(每人只可以參加其中一班)



## e 健樂 氣功養生 - A 班

日期：2021年1月19日,2月2日,  
2月9日,2月16日(星期二)(共4堂)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

對象：痛症人士  
(只限 e 健樂成員)

內容：由專業氣功導師 Amy  
教導氣功

費用：免費

名額：每堂15人  
(每人必須連續上4堂)

## e 健樂手工班 - 農曆手工

日期：2021年1月21日(星期四)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心

對象：e 健樂成員

內容：由專業手功導師

費用：免費

名額：每班10人

# 12月

# 活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		<p><u>1</u> 9:00 GoGoGo做早操 9:30 運動班-進階班▲ 10:45 運動班-基本班▲</p>	<p><u>2</u> 9:00 GoGoGo做早操 9:30 記憶有辦法小組(1) 10:00 氣功養生-痛症分享會▲ 10:30 記憶有辦法小組(2) 2:30 耆力無窮▲</p>	<p><u>3</u> 9:00 GoGoGo做早操 2:00 手工班-聖誕玻璃鎖匙扣▲ 3:00 皮膚護理班</p>	<p><u>4</u> 9:00 GoGoGo做早操 9:30 記憶有辦法小組(1) 10:30 記憶有辦法小組(2) 10:00 紳士清潔郊區遊 2:30 耆力無窮▲ 3:00 認知障礙症照顧技巧講座</p>	<p><u>5</u></p>
<u>6</u>	<p><u>7</u> 9:00 GoGoGo做早操 9:30 記憶有辦法小組(1) 10:30 記憶有辦法小組(2) 1:30 記憶有辦法小組(3) 2:30 耆力無窮▲</p>	<p><u>8</u> 9:00 GoGoGo做早操</p>	<p><u>9</u> 9:00 GoGoGo做早操 9:30 記憶有辦法小組(1) 10:30 記憶有辦法小組(2) 2:30 耆力無窮▲</p>	<p><u>10</u> 9:00 GoGoGo做早操 3:00 皮膚護理班</p>	<p><u>11</u> 9:00 GoGoGo做早操 9:30 記憶有辦法小組(1) 10:00 闖蕩海洋公園 10:30 記憶有辦法小組(2) 2:30 耆力無窮▲</p>	<p><u>12</u> 10:00 有營免疫「肌」不可失-網上健康講座▲</p>
<u>13</u>	<p><u>14</u> 9:00 GoGoGo做早操 9:30 記憶有辦法小組(1) 10:30 記憶有辦法小組(2) 1:30 記憶有辦法小組(3) 2:30 耆力無窮▲</p>	<p><u>15</u> 9:00 GoGoGo做早操 9:30 運動班-進階班▲ 10:45 運動班-基本班▲</p>	<p><u>16</u> 9:00 GoGoGo做早操 9:30 記憶有辦法小組(1) 10:30 記憶有辦法小組(2) 2:30 耆力無窮▲</p>	<p><u>17</u> 9:00 GoGoGo做早操 11:00 寰行·無忌小組 3:00 皮膚護理班</p>	<p><u>18</u> 9:00 GoGoGo做早操 9:30 記憶有辦法小組(1) 10:30 記憶有辦法小組(2) 2:30 耆力無窮▲</p>	<p><u>19</u></p>
<u>20</u>	<p><u>21</u> 9:00 GoGoGo做早操 9:30 記憶有辦法小組(1) 10:30 記憶有辦法小組(2) 1:30 記憶有辦法小組(3) 2:30 耆力無窮▲</p>	<p><u>22</u> 9:00 GoGoGo做早操 10:00 護老情報站-識飲識食購物篇 10:00 護老聖誕HO HO HO 1:30 健智大使訓練暨季度小聚 2:00 香薰治療與按摩▲</p>	<p><u>23</u> 9:00 GoGoGo做早操 9:30 記憶有辦法小組(1) 10:30 記憶有辦法小組(2) 2:30 耆力無窮▲</p>	<p><u>24</u> 9:00 GoGoGo做早操 11:00 寰行·無忌小組 3:00 防跌平衡運動講座</p>	<p><u>25</u> 聖誕節</p>	<p><u>26</u> 聖誕節翌日</p>
<u>27</u>	<p><u>28</u> 9:00 GoGoGo做早操 9:30 記憶有辦法小組(1) 10:30 記憶有辦法小組(2) 1:30 記憶有辦法小組(3) 2:30 耆力無窮▲</p>	<p><u>29</u> 9:00 GoGoGo做早操</p>	<p><u>30</u> 9:00 GoGoGo做早操 9:30 記憶有辦法小組(1) 10:00 外傭雙月小聚-WHO AMI? 10:30 記憶有辦法小組(2) 2:30 耆力無窮▲</p>	<p><u>31</u> 9:00 GoGoGo做早操 11:00 寰行·無忌小組</p>	<p>中心資訊發放平台 <a href="https://sites.google.com/caritassws.org.hk/sk nec/">https://sites.google.com/caritassws.org.hk/sk nec/</a> ▲ eHealth 活動</p>	

因應疫情急劇變化，各活動之安排或會作出相應延期/消取，活動前敬請致電：2792 6205 查詢，不便之處，敬請見諒。

# 1月

# 活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					<u>1</u> <b>元旦</b>	<u>2</u>
<u>3</u>	<u>4</u> 9:30 運動班-進階班▲ 10:45 運動班-基本班▲	<u>5</u> 9:30 記憶有辦法小組(1) 10:30 記憶有辦法小組(2) 10:30 躲避盤▲ 1:30 記憶有辦法小組(3)	<u>6</u>	<u>7</u> 11:00 寰行·無忌小組	<u>8</u> 9:30 記憶有辦法小組(1) 10:30 記憶有辦法小組(2) 1:30 記憶有辦法小組(3)	<u>9</u>
<u>10</u>	<u>11</u> 9:30 運動班-進階班▲ 10:45 運動班-基本班▲	<u>12</u> 9:30 記憶有辦法小組(1) 10:30 記憶有辦法小組(2) 10:30 躲避盤▲ 1:30 記憶有辦法小組(3)	<u>13</u>	<u>14</u> 11:00 寰行·無忌小組 3:00 軟餐體驗直播	<u>15</u> 9:30 記憶有辦法小組(1) 10:30 記憶有辦法小組(2) 1:30 記憶有辦法小組(3)	<u>16</u>
<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u> 9:30 記憶有辦法小組(1) 10:30 記憶有辦法小組(2) 10:30 躲避盤▲ 1:30 記憶有辦法小組(3) 2:00 氣功養生-A班▲	<u>20</u>	<u>21</u> 10:00 衛生署健康講座 11:00 寰行·無忌小組 2:00 手工班-農曆手工▲	<u>22</u> 9:30 記憶有辦法小組(1) 10:30 記憶有辦法小組(2) 1:30 記憶有辦法小組(3)	<u>23</u>
<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u> 3:00 中風康復者及其照顧者適切的援助直播	<u>29</u>	<u>30</u>

31

中心資訊發放平台

<https://sites.google.com/caritassws.org.hk/sknecl/>

▲ eHealth 活動

因應疫情急劇變化，各活動之安排或會作出相應延期/消取，活動前敬請致電：2792 6205 查詢，不便之處，敬請見諒。

# 活動介紹

## 紳士清潔郊區遊

日期：2020年12月4日(星期五)  
時間：上午10:00-下午3:00  
地點：塔門  
對象：男士會員  
內容：帶領一眾男士到塔門清潔郊區後於區內午膳。



費用：自費  
名額：12人



## 認知障礙症照顧技巧講座

日期：2020年12月4日(星期四),  
時間：下午3:00 - 4:00  
地點：本中心 或 收看網上直播  
對象：護老者 及 會員  
內容：講解認知障礙症發病原因、症狀及不同藥物及非藥物治療方法。  
費用：免費  
名額：中心收看15人 網上直播不限



## 闖蕩海洋公園

日期：2020年12月11日(星期五)  
時間：上午10:00-下午5:00  
地點：海洋公園  
對象：男士及夫婦  
內容：暢遊海洋公園。  
費用：自費  
名額：40人



## 護老最新速遞 - 認識高血壓

日期：2020年12月15日(星期二),  
活動方式：以WhatsApp形式發放  
對象：護老者  
內容：以網上形式分享護老者在照顧長者時如何預防高血壓及其護理方法。  
費用：免費



## 「寰行·無忌」小組

日期：12月17日至1月21日(逢星期四)  
時間：上午11:00- 中午12:15  
對象：長者(單身會員優先)  
內容：藉不同體驗式遊戲，對自己投寄「未來的決定」

費用：免費  
名額：8人  
查詢：雲姑娘

## 護老情報站 - 識飲識食購物篇

日期：2020年12月22日(星期二),  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：本中心  
對象：護老者  
內容：邀請註冊護士與護老者講解如何從不同的食物類別中選擇較健康的食物及購買食物時實踐精打細算和食得健康的原則。  
費用：免費  
名額：15人

# 活動介紹

## 護老聖誕 HO HO HO

日期：2020年12月22日(星期二)，  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：本中心  
對象：護老者  
內容：與護老者共聚，一同以遊戲慶祝節日。  
費用：免費  
名額：15人



## 健智大使訓練暨季度小聚

日期：2020年12月22日(星期二)  
時間：下午1:30 - 3:00  
內容：面對「疫」境的正向分享、認識及體驗不同認知訓練教材。  
對象：健智大使及有興趣成為健智大使的會員  
費用：免費  
名額：11人  
備註：健智大使需協助推行中心的認知訓練小組。



## 防跌平衡運動講座

日期：2020年12月24日(星期四)，  
時間：下午3:00 - 4:00  
地點：本中心 或 收看網上直播  
對象：護老者 及 會員  
內容：講解跌倒常見原因及如何減低跌到的傷害，示範增強下肢肌力及平衡的訓練  
費用：免費  
名額：中心收看15人 網上直播不限

## 外傭雙月小聚 - WHO AM I?

日期：2020年12月30日(星期三)，  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：本中心  
對象：護老者  
內容：與外傭以遊戲及傾談方式減輕日常照顧壓力。  
費用：免費  
名額：10人



## 認知障礙症支援服務 - 記憶有辦法小組

上午班：1月5日 - 22日(逢星期二及五)  
時間：上午1班 - 9:30 - 10:15  
          上午2班 - 10:30 - 11:15  
下午班：1月5日 - 22日(逢星期二及五)  
時間：下午1:30 - 2:15  
內容：利用不同教材或桌上遊戲，進行認知訓練。  
對象：經評估為出現認知退化之會員  
費用：\$50  
名額：每班8人

## 軟餐體驗直播

日期：2020年1月14日(星期四)，  
時間：下午3:00 - 4:00  
地點：本中心 或 收看網上直播  
對象：護老者 及 會員  
內容：長者或有吞嚥困難，需食用軟餐代替正常餐單，將以直播形式介紹軟餐的製作及特性。  
費用：免費  
名額：中心收看15人 網上直播不限

查詢：歡迎來電向雲姑娘了解及預約安排認知

# 活動介紹

## Go Go Go 做早操

日期：2020年12月1-31日(星期一至五)

時間：早上9:00 - 9:45

地點：本中心

對象：中心會員

內容：做運動

費用：免費

名額：15人



## 十二月之星

日期：2020年12月1日-31日(星期一至六)

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：本中心

對象：12月生日之會員

內容：慶祝12月生日會員，邀請回到中心  
取生日禮物乙份。

費用：免費



## 認知障礙症支援服務 - 記憶有辦法小組

上午班：12月2日至30日(逢星期一/三及五)

時間：上午1班 - 9:30 - 10:15

上午2班 - 10:30 - 11:15

下午班：12月7日至28日(逢星期一)

時間：下午1:30 - 2:15

地點：本中心

對象：曾參與認知有辦法組員優先，及經評估為出現認知退化之會員

內容：利用不同教材或桌上遊戲，進行認知訓練。

費用：免費

名額：每班8人

查詢：歡迎來電向雲姑娘了解及預約安排認知評估



## 12 20 皮膚護理班

日期：2020年12月3、10、17日(星期四)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：本中心

費用：\$300

內容：識認您的肌膚、手部護理、護膚六步曲、防曬知識按堂  
數可以加修眉和畫眉、5分鐘妝容、眼部肌膚護理美白  
淡斑、抗衰老淡化紋理

# 活動介紹

## 衛生署健康講座

日期：2021年1月21日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：中心會員

內容：識飲識食購物篇

名額：15人

費用：免費



## 嘉年華周慶·慶團圓

日期：2021年1月25日至29日(暫定)  
(星期一至五)

時間：時段1 - 上午9:30至10:30  
時段2 - 上午10:30至11:30  
時段3 - 午1:30至2:30  
時段4 - 下午2:30至3:30

內容：服務回顧剪影、班組表演、財神拍照及派利是、懷舊攤位遊戲、抽獎、許願樹、即場寫揮春、禮物包等

費用：免費

名額：每時段30人，會員請先向中心索取入場券，並按時段出席。

## 中風康復者及其照顧者適切的援助直播

日期：2020年1月28日(星期四),

時間：下午3:00 - 4:00

地點：本中心 或 收看網上直播

對象：護老者及會員

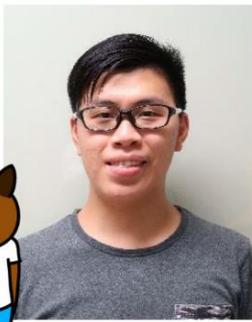
內容：幫助照顧者為中風家人準備出院如家居安全評估，並思考如何重整家庭角色。

費用：免費

名額：中心收看15人 網上直播不限

因應疫情急劇變化，各活動之安排或會作出相應延期/消取，活動前敬請致電：2792 6205查詢，不便之處，敬請見諒。

各位親愛的明愛西貢長者中心老友記，我是阿Sam（陳生）。不經不覺在這裡工作了三年，在大家的呵護及照顧下，我也成長了不少。我將會調往明愛麗閣長者中心工作，得閒我會返西貢同大家飲茶。希望大家身體健康，笑口常開啦！



## 意見欄

歡迎各位會員、家屬及地區人士對中心服務提供寶貴意見，使中心服務能有所改善！請將寶貴意見寄交明愛西貢長者中心或投入中心意見箱。

提供意見者姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

意見：\_\_\_\_\_

