

「男」天「休」遊

日期：2010年12月29日(三)
 時間：上午10:00 - 下午5:30
 目的：透過休閒活動，促進男士長者建立男士的社交圈子。
 地點：香港濕地公園
 內容：參觀香港濕地公園-濕地互動世界及濕地保護區
 對象：中心男會員
 費用：\$18(入場費)
 名額：10人
 負責職員：吳淑鈴姑娘
 備註：由負責職員陪同乘塔交通工具來往濕地公園及中心，費用只包括入場費，參加者需自付車費及午膳費用。

優閒俱樂部·重聚聯歡會

日期：2010年12月21日(二)
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：中心
 內容：讓曾經參加優閒俱樂部的組員重聚，分享退休生活情況，策畫第四期優閒俱樂部的內容，以切合退休人士的需要。
 對象：50歲或以上人士(中心會員及學員)
 曾參加或有興趣參加優閒俱樂部的人士
 費用：全免
 名額：20人
 負責職員：黃桂清姑娘

「控制情緒我有法」工作坊

日期：2010年12月30日(四)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：中心小組室
 內容：由中心任姑娘講解護老者在照顧長者時會遇到的問題及壓力，並教導護老者紓緩護老壓力的方法。
 對象：護老者
 費用：全免
 名額：15人
 負責職員：任思敏姑娘

「長者常見氣喘問題」講座

日期：2010年12月7日(二)
 時間：上午10:00至11:00
 地點：中心大堂
 內容：由衛生署護士講解氣喘的原因，慢性阻塞性肺病的定義、誘因、徵狀及預防觸發氣喘的要點；同時護士亦會教導參加者改善呼吸的運動。
 對象：護老者、會員
 費用：全免
 名額：護老者15人、會員15人
 負責職員：任思敏姑娘

社區劇場之一台好「氣」

- 目的：透過話劇向社區人士宣揚和諧家庭的訊息
- 日期：2010年12月9日(四)
- 時間：下午1:30至5:30
- 地點：沙田大會堂文娛廳
- 內容：演員運用形體動作、音樂或戲劇的方式演繹觀眾所分享的故事
- 費用：全免
- 交通安排：中心安排旅遊巴來回接送
- 名額：60位，先到先得，額滿即止，有興趣者請到接待處登記
- 負責職員：劉駿楷先生
- 備註：此活動由觀塘區議會贊助

認識痛症及處理方法工作坊

日期：2010年12月15日(三)、2011年1月6日至20日(逢星期四)
 時間：上午9:30至11:00
 地點：中心
 內容：介紹長期痛症的成因及認識處理的方法
 費用：\$10(講義及茶點)
 對象：患有長期痛症的中心會員
 名額：12-15位
 負責職員：陳月桂姑娘
 備註：其中一節活動會由香港耆康福利會的物理治療師講解如何擊退痛症的方法。



親親「家」年華

日期：2010年11月27日(六)
 時間：下午1:00 - 5:00
 地點：觀塘康寧道遊樂場
 主題：和諧家庭 長幼共融
 內容：舞動全城、活力長者花生騷、有獎攤位遊戲、親子照相機、趣味手作坊、歡樂跳彈床。
 對象：觀塘區社區人士
 費用：全免
 取票方法：歡迎有興趣人士到中心接待處索取免費入場券，名額有限，先到先得。
 負責職員：黃桂清姑娘



2010年12月份時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>長者雋語專集</p> <p>「但願夕陽無限好，何須惆悵近黃昏。」</p> <p>人生踏入老年階段，就如夕陽時光，燦爛美麗。雖然日落將近，若以積極樂觀態度面對，活在當下，就不用惆悵了。</p>			<p>1(廿六)</p> <p>9:00 運動樂趣多(二)</p> <p>10:00 友 We 打 Wii</p> <p>2:30 4110 齊齊唱粵曲班</p>	<p>2(廿七)</p> <p>9:00 運動樂趣多(三)</p> <p>10:00 玩玩魔力橋</p> <p>10:00 拉闊新聞站</p> <p>2:30 彩雲樂聚團契</p> <p>3:00 電影時段—最佳拍檔之 千里救差婆</p>	<p>3(廿八)</p> <p>1:45 4104 手提電子琴初班(2)</p> <p>2:30 太極十式樂趣多</p> <p>3:00 友 We 打 Wii</p> <p>3:15 4106 手提電子琴入門班(2)</p>	<p>4(廿九)</p> <p>9:00 按摩椅時段</p> <p>10:00 「伴老同行」 義工小組</p> <p>1:00 2010 年 立法會大樓開放日</p> <p>2:00 按摩椅時段</p> <p>2:15 4109 英語會話班</p>
<p>5(三十)</p>	<p>6(十一月初一)</p> <p>9:00 運動樂趣多(一)</p> <p>9:30 4102 敲擊樂訓練班(2)</p> <p>1:30 粵曲卡拉 OK 時段</p> <p>2:30 老友記茶座</p> <p>3:00 時代曲卡拉 OK 時段</p>	<p>7(大雪)</p> <p>9:00 護士諮詢及驗血糖</p> <p>10:00 4108 集體舞班</p> <p>10:00 「長者常見氣喘問題」 講座</p> <p>2:30 玩玩魔力橋</p>	<p>8(初三)</p> <p>9:00 運動樂趣多(二)</p> <p>10:00 友 We 打 Wii</p> <p>2:30 4110 齊齊唱粵曲班</p> <p>2:30 陽光在我心</p>	<p>9(初四)</p> <p>9:00 運動樂趣多(三)</p> <p>10:00 玩玩魔力橋</p> <p>1:30 社區劇場之一台好「氣」</p> <p>2:30 彩雲樂聚團契</p> <p>3:00 電影時段—雙龍丹鳳霸王都</p>	<p>10(初五)</p> <p>10:00 開心星期五之 小天使與你過聖誕</p> <p>1:45 4104 手提電子琴初班(2)</p> <p>2:30 太極十式樂趣多</p> <p>3:00 友 We 打 Wii</p> <p>3:15 4106 手提電子琴入門班(2)</p>	<p>11(初六)</p> <p>9:00 按摩椅時段</p> <p>2:00 按摩椅時段</p> <p>2:15 4109 英語會話班</p>
<p>12(初七)</p>	<p>13(初八)</p> <p>9:00 運動樂趣多(一)</p> <p>9:30 4102 敲擊樂訓練班(2)</p> <p>10:00 4113 電腦網上行</p> <p>1:30 粵曲卡拉 OK 時段</p> <p>1:30 剪髮服務</p> <p>2:30 老友記茶座</p> <p>3:00 時代曲卡拉 OK 時段</p>	<p>14(初九)</p> <p>9:00 護士諮詢及量血壓</p> <p>10:00 4108 集體舞班</p> <p>2:30 玩玩魔力橋</p>	<p>15(初十)</p> <p>9:00 運動樂趣多(二)</p> <p>9:30 認識痛症及處理方法</p> <p>10:00 友 We 打 Wii</p> <p>2:30 4009 齊齊唱粵曲班</p> <p>2:30 陽光在我心</p>	<p>16(十一)</p> <p>9:00 運動樂趣多(三)</p> <p>10:00 玩玩魔力橋</p> <p>10:00 拉闊新聞站</p> <p>2:30 彩雲樂聚團契</p> <p>3:00 電影時段—死亡塔</p>	<p>17(十二)</p> <p>1:45 4104 手提電子琴初班(2)</p> <p>2:30 太極十式樂趣多</p> <p>3:00 友 We 打 Wii</p> <p>3:15 4106 手提電子琴入門班(2)</p>	<p>18(十三)</p> <p>9:00 按摩椅時段</p> <p>9:15 健康小檢查</p> <p>2:00 按摩椅時段</p> <p>2:15 4109 英語會話班</p>
<p>19(十四)</p>	<p>20(十五)</p> <p>9:30 健康家舍會</p> <p>2:30 開心家舍會</p> <p>2:30 老友記茶座</p>	<p>21(冬至)</p> <p>9:30 溫馨家舍會</p> <p>2:30 玩玩魔力橋</p> <p>2:30 優閒俱樂部-重聚聯歡會</p>	<p>22(十七)</p> <p>9:30 幸福家舍會</p> <p>2:30 4110 齊齊唱粵曲班</p> <p>2:30 陽光在我心</p>	<p>23(十八)</p> <p>9:00 運動樂趣多(三)</p> <p>10:00 玩玩魔力橋</p> <p>2:30 彩雲樂聚團契</p> <p>3:00 電影時段—迷拳三十六招</p>	<p>24(十九)</p> <p>1:45 4104 手提電子琴初班(2)</p> <p>2:30 太極十式樂趣多</p> <p>3:00 友 We 打 Wii</p> <p>3:15 4106 手提電子琴入門班(2)</p>	<p>25(二十) 聖誕節</p> 
<p>26(廿一)</p>	<p>27(廿二)</p> <p>聖誕節後 第一個周日</p>	<p>28(廿三)</p> <p>10:00 4108 集體舞班</p> <p>10:00 護老者聚會： 老化過程知多「啲」(九)</p> <p>2:30 玩玩魔力橋</p>	<p>29(廿四)</p> <p>9:00 運動樂趣多(二)</p> <p>10:00 友 We 打 Wii</p> <p>10:00 「男」天「休」遊</p> <p>10:30 護老者樂聚展華</p> <p>2:30 4110 齊齊唱粵曲班</p>	<p>30(廿五)</p> <p>9:00 運動樂趣多(三)</p> <p>10:00 玩玩魔力橋</p> <p>10:00 「控制情緒我有法」工作坊</p> <p>2:30 彩雲樂聚團契</p> <p>3:00 電影時段—鐵嘴雞</p>	<p>31(廿六)</p> <p>2:30 太極十式樂趣多</p> <p>3:00 友 We 打 Wii</p>	

長者快樂工程



綜委會委員在最近一次的會議上討論，留意到有些長者未能解決個人的生活需要，如衣服破損了不懂縫補，收到信件不懂閱讀等... ..

「長者快樂工程」的服務概念由此而生，希望透過各位的個人才能，幫助有需要的長者。

我們誠邀大家參與這個服務，貢獻自己的力量，使大家能彼此幫助，互相支持，建立互愛社區。

有興趣參與人士，可以到接待處索取登記表，填寫您的「才能」或需要，中心會再進行配對工作。

負責職員：陳月桂姑娘



香港
基督教服務處
全人關心 卓越創新
雲漢長者地區中心 第 141 期 二零一零年十二月 出版共：600 份



地址：中國香港特區九龍觀塘雲漢邨漢柏樓地下 電話：2717 0822 傳真：2174 5564 網址：<http://www.hkcs.org>

歡迎認購愛·分享券2010

目的：支持機構的服務發展，幫助被忽略的弱勢社群

日期：由即日起至 2/1/2011

售價：每張愛·分享券售港幣\$10

認購方法：有興趣的人士可到接待處購買或登記為義工到社區銷售

備註：愛·分享券並無抽獎成分，但隨券附有多張實用的消費優惠券

負責職員：劉駿楷先生



正向心理·快樂人生



每個人對不同事件的理解和處理方法，均受著個人的價值觀和主觀的態度所影響。相信大家也聽過一個比喻：樂觀的人會因為自己「擁有」半杯水而感恩；悲觀的人會因為自己「只有」半杯水而感到沮喪、失望。由此可見，樂觀與悲觀之間，也不過只有一線之隔。樂觀的人內心總是充滿著希望，在困境之中看到的是光明與機會。相反，悲觀的人內心充滿著怯懦與絕望，在遇到困難時，往往只會看到黑暗與失敗。

很多人會認為樂觀與悲觀的思維是不能改變的；但是，很多研究都證實樂觀的思維是可以培養的。正向心理就是要培養人的正向思維，令人抱持樂觀思想。這包括對將來抱有正面的希望和樂觀的想法，而對過往失敗的經歷都有正面的學習或得着。

以下我們提供了一些能夠幫助大家經常保持正向思考的方法：

- 1、以包容的心來看待身邊的人、事、物。
- 2、盡量不說批判及攻擊性的言論。
- 3、仔細觀察生活的週遭，並懂得以感謝的心來面對。
- 4、找一種最適合自己的放鬆方式：如聽音樂、閱讀、打坐、冥想等。
- 5、不斷提醒自己：任何危機都可能成為一種轉機。
- 6、多一點付出、少一點期待；凡事做而不求。
- 7、克服恐懼的心理、成為生命的勇者。
- 8、適時安排旅遊，多接近大自然。

各位老友記，可以從今天起保持正向思考，你可能會發現「快樂」其實就是在我們身邊！

參考資料：

聯合情緒健康教育中心

http://www.ucep.org.hk/Face_on_psychology/Face_on_psychology.asp

(於 2010 年 11 月 10 日瀏覽)

督印人：鄧詩慧姑娘

本期主編：吳淑鈴姑娘、劉駿楷先生、黃璋童先生



香港基督教服務處
全人關心 卓越創新

分享源於關懷
點滴都是恩情

盼望您透過分享行動表達您的關懷，
直接支持服務處的事工，為有需要的人帶來希望！

CCB-D-01-C03(200802)
請將表格連同有關文件正本或支票，交回本處：
- 郵寄：「中國香港特區九龍加連威老道 33 號」；或
「簡便回郵 69 號」(在本會投寄，無需貼上郵票)
- 傳真 (繳費單或信用卡捐款會適用)：+852 2731 6363

本人 / 本公司願意支持香港基督教服務處的事工

捐款 一次過 每月 (以銀行戶口自動轉賬、繳費單或信用卡方式付款)

HK\$1,000 HK\$500
 HK\$300 其他金額：港幣 HK\$

捐贈物資*

參與義務工作*

支持「愛傳愛計畫」(捐贈保單的部份投保額)*

* 本處將按您提供的資料與您聯絡提供詳情，您亦可向本處職員，或以電話或電郵查詢。

聯絡資料
中文姓名：_____(先生/女士)
英文姓名：_____
公司名稱(如適用)：_____
職銜：_____
聯絡電話：_____
電話：_____
郵寄地址： 住宅 / 公司

本處會於網上及全體的媒體上公佈捐款者的支持，本處所收集的個人資料必定保密處理，只用作發收據及保持通訊之用，
當日後不願再收到本處的任何通訊，請在表格內填上「X」

付款方法

劃線支票 (抬頭請寫：香港基督教服務處)
銀行名稱：_____
支票號碼：_____

繳費單 (PPS) (服務處之商戶編號【9365】；選擇項目【1：捐款】)
(網上繳費單：www.pps.hk.com；電話捐款：18033)
您的付款編號：_____
捐款日期：_____

銀行戶口每月自動轉賬 (請連同自動轉賬直接付款授權書正本寄回)
(授權書可於網上或致電本處索取)

信用卡 Visa MasterCard
信用卡號碼：_____
有效期至：____月____年 (最少3個月內有效)
持卡人姓名：_____
持卡人簽署：_____
日期：_____

本人(只適用於每月捐款者)同意此授權書在此信用卡有效期滿後及更換新卡後仍繼續生效，直至另行通知。

直接存入戶口：匯豐銀行 181-4-003883 (請連同銀行存款收據正本寄回)

現金 (請勿郵寄現金。請到我們位於九龍加連威老道 33 號的總部或鄰近您的服務單位捐款。)

捐款可憑正式收據申請稅務減免

Charity Rated on Wisegiving

www.hkcs.org

查詢及捐助：☎ +852 2731 6369 ☎ +852 2731 6363 @ giving@hkcs.org 🌐 www.hkcs.org/support

2010-2011年度觀塘區安老服務聯合活動 「腦有記」- 關懷老年痴呆症計劃

計劃內容：

1. 「腦有記」- 關懷老年痴呆症計劃之宣傳推廣、社區教育及巡迴展覽
目的：讓區內居民認識老年痴呆症及相關服務資源。
日期：2010年8月至2011年1月
2. 「腦有記」義工訓練、講座及探訪活動
目的：招募及培訓義工，增加義工對老年痴呆症患者的認識；透過講座及義工探訪，及早辨識有需要的長者及其照顧者，為他們提供轉介或支援服務，並提升照顧者對老年痴呆症的知識和照顧技巧。
日期：2010年10月至2011年1月
3. 「認識耆智樂延年」標語創作比賽
目的：鼓勵社會人士關懷老年痴呆症患者及其照顧者，建立關愛的社區。
截止日期：2010年12月15日
* 有興趣人士可到中心索取參加表格，每位遞交作品的參加者可獲贈小禮物乙份。
4. 「智情·致勝」匯篇
目的：製作活動小冊子，內容包括活動花絮，老年痴呆症及其服務的資料，鼓勵社會大眾關注老年痴呆症患者及其家屬。
日期：2010年10月至2011年2月

活動查詢：黃桂清姑娘

此活動由：社會福利署及觀塘區安老服務協調委員會主辦
觀塘區議會 贊助

雲漢中心重置最新消息

由今期開始，雲漢 NET 將會增設專欄，定期向各位老友記報告工作之進展；大家亦可透過中心報告板閱覽有關資料。

今期向大家報告中心重置小組於2010年6月期間，進行了問卷調查，以抽樣方式收集了163位長者意見。調查結果顯示，老友記期望中心搬遷後，仍能維持的服務首三項為：

1. 膳食服務
2. 健康服務(例：健康諮詢)
3. 教育及個人發展服務(例：興趣班)

我們將會把各位的意見向社署反映，使服務計畫能夠緊貼各位的需要。

如各位對重置有任何意見，歡迎聯絡負責社工陳月桂姑娘；另外，大家亦可以把心聲交來中心，我們將會張貼在報告板上與其他長者一起分享。

2010年立法會大樓開放日★

日期：2010年12月4日(六)
時間：下午1:00 - 5:00
地點：立法會大樓
內容：參觀立法會大樓、參與自助創藝活動、電腦互動遊戲及觀賞步操樂團表演。
對象：中心會員
費用：參加者需自付所需車費
名額：25人
負責職員：吳淑鈴姑娘
備註：中心將於11月家舍會中進行抽籤。參加者將由職員陪同乘搭巴士來往立法會大樓及中心。

護老者聚會： 老化過程知多「啲」(九)

日期：2010年12月28日(二)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：中心小組室
內容：每節聚會會就「老齡化」現象訂立不同主題，而今期主題是環繞長者的精神健康，由社工促進護老者作討論，及讓護老者互相分享個人護老心得。
對象：護老者
費用：全免
名額：15人
負責職員：何家慧姑娘

開心星期五之 小天使與你過聖誕

日期：2010年12月10日(五)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：中心大堂
內容：基督教聯合醫務協會幼兒學校的幼兒透過表演、遊戲及分享曲奇與長者慶祝聖誕。
對象：中心會員
費用：全免
名額：50人
負責職員：陳慧賢(Joan)姑娘



護老者樂聚展華★

日期：2010年12月29日(三)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：香港基督教服務處展華日間護理中心(樂華邨展華樓三樓)
內容：今期以促進長者精神健康為主題，由社工促進護老者作討論，及讓護老者互相分享個人護老心得。
對象：牛頭角區的護老者
費用：全免
名額：15人
負責職員：何家慧姑娘

十二月份小組及活動總覽

編號	活動名稱	日期及時間	費用	備註/內容/名額	負責職員
收費活動					
1	老友記茶座	12月6至20日(一) 下午2:30-3:45	\$4-\$6	由老友記茶座義工製作精美小食, 供會員即場享用。	劉駿楷先生 10-10-0022
2	護士諮詢服務	12月7日(二) 血糖測試 12月14日(二) (諮詢及量血壓) 上午9:00-11:30	\$10 (血糖測試)/ 全免 (諮詢及量血壓)	為會員提供護理常識諮詢服務。(名額25人) (包括藥物諮詢、量血壓及血糖測試服務)	朱麗娜姑娘 10-12-0010 10-12-0011
3	剪髮服務	12月13日(一) 下午1:30-3:00	\$10	為會員提供剪髮服務。 (名額15人)	吳惠娟姑娘 10-11-0020
4	「男」天「休」遊	2010年12月29日 (三) 上午10:00-5:30分	\$18(入場費)	參觀香港濕地公園-濕地互動世界及濕地保護區(名額10人, 對象: 男會員)	吳淑鈴姑娘 10-12-0017
5	陽光在我心	11月10至12月22日 (三) 下午2:30-4:00	\$10	小組透過8節活動, 讓參加者學習運用認知調整的方法, 重新發現生活中的美好與歡愉; 掌握並運用自己的強處和能力; 發掘及運用社區的資源, 渡過更開心和積極的晚年生活。(名額10人)	梁靜雯姑娘 10-11-0021
6	認識痛症及處理方法工作坊	2010年12月15日 (三)、2011年1月6日 至20日(逢星期四) 上午9:30-11:00	\$10 (講義及茶點)	介紹長期痛症的成因及認識處理的方法, 其中一節活動會由香港耆康福利會的物理治療師講解如何擊退痛症的方法。(名額12-15人並患有長期痛症的中心會員)	陳月桂姑娘 10-11-0032
免費活動					
編號	活動名稱	日期及時間	費用	備註/內容/名額	負責職員
7	彩雲樂聚團契	12月2至30日(四) 下午2:30-4:00	全免	透過唱詩、聖經訊息分享及見證, 讓參加者認識福音。	陳穎宜姑娘 10-12-0012
8	卡拉OK時間	12月6及13日(一) 下午1:30-4:30	全免	1:30-3:00 為粵曲頌唱時段 3:00-4:30 為時代曲頌唱時段	黃璋童先生 10-10-0032
9	太極十式樂趣多	12月3至31日(五) 下午2:30-3:30	全免	提供場地讓曾參與太極課程之中心會員自行練習。 (名額15人)	黃璋童先生 10-10-0038
10	社區劇場之一台好「氣」	12月9日(四) 下午1:30-5:00	全免	演員運用形體動作、音樂或戲劇的方式演繹觀眾所分享的故事。(名額60人) 地點: 沙田大會堂	劉駿楷先生 10-12-0006

十二月份小組及活動總覽

免費活動					
編號	活動名稱	日期及時間	費用	備註/內容/名額	負責職員
12	開心星期五之小天使與你過聖誕	2010年12月10日 (五) 上午10:00-11:00	全免	基督教聯合醫務協會幼兒學校的幼兒透過表演、遊戲及分享曲奇與長者慶祝聖誕。(名額50人)	陳慧賢 (Joan) 姑娘 10-12-0015
13	2010年立法會大樓開放日	2010年12月4日 (六) 下午1:00-5:00	參加者需自付所需車費	參觀立法會大樓、參與自助創藝活動、電腦互動遊戲及觀賞步操樂團表演(名額25人)	吳淑鈴姑娘 10-12-0009
14	健康小檢查	12月18日(六) 上午9:15-11:15	全免	由義工為長者免費量度血壓及磅重, 可於12月17日(五)致電或自行到中心預約。(名額120人)	陳穎宜姑娘 10-12-0019
15	優閒俱樂部-重聚聯歡會	2010年12月21日 (二) 下午2:30-4:00	全免	讓曾經參加優閒俱樂部的組員重聚, 分享退休生活情況, 策畫第四期優閒俱樂部的內容, 以切合退休人士的需要。(名額20人)	黃桂清姑娘 10-12-0018
16	親親「家」年華	2010年11月27日 (六) 下午1:00-5:00	全免	舞動全城、活力長者花生騷、有獎攤位遊戲、親子照相機、趣味手作坊、歡樂跳彈床。 地點: 觀塘康寧道遊樂場	黃桂清姑娘 10-11-0016
17	「控制情緒我有法」工作坊	2010年12月30日 (四) 上午10:00-11:00	全免	由中心任姑娘講解護老者在照顧長者時會遇到的問題及壓力, 並教導護老者紓緩護老壓力的方法。(名額15人)	任思敏姑娘 10-12-0005
18	「長者常見氣喘問題」講座	2010年12月7日 (二) 上午10:00-11:00	全免	由衛生署護士講解氣喘的原因, 慢性阻塞性肺病的定義、誘因、徵狀及預防觸發氣喘的要點; 同時護士亦會教導參加者改善呼吸的運動。(護老者15人、會員15人)	任思敏姑娘 10-12-0004 (護老者) 10-12-0004B (會員)
不用取票活動					
19	拉闊新聞站	12月2日及 16日(四) 上午10:00-11:00	全免	自由討論近日新聞。	黃桂清姑娘 10-10-0041
20	護老者樂聚展華	12月29日(三) 上午10:30-11:30	全免	今期以促進長者精神健康為主題, 由社工促進護老者作討論, 及讓護老者互相分享個人護老心得。 (名額15人, 對象: 牛頭角區護老者) (地點: 樂華邨展華樓三樓香港基督教服務處展華日間護理中心)	何家慧姑娘 10-12-0014
21	護老者聚會: 老化過程知多「啲」(九)	12月28日(二) 上午10:00-11:00	全免	每節聚會會就「老齡化」現象訂立不同主題, 而今期主題是圍繞長者的精神健康, 由社工促進護老者作討論, 及讓護老者互相分享個人護老心得。 (名額15人, 對象: 護老者)	何家慧姑娘 10-12-0013