



基督教香港信義會  
長者綜合服務

# 信義耆樂坊

以人為本  
處處顯關懷

第三十七期 12/2011

## 資訊科技對



## 長者之影響

馮一柱博士  
香港社會服務聯會業務總監  
(業界發展)



十年前，我們認知的資訊科技等同於電腦；時至今日，資訊科技可能等同於智能電話和流動電腦裝置。這十年之間，資訊、通訊和生活一步一步地融合，資訊科技已經不再是甚麼高科技產品，反而變得愈來愈人性化、個人化和生活化。時代不斷演變，一個以資訊科技為核心的社會，到底會對長者帶來甚麼影響？

聯合國於2010年的調查發現，香港人可以接觸資訊及通訊科技的比率，多年來都是全球之冠，這個比率包括統計固網電話、流動電話、互聯網頻寬、以至家庭擁有電腦及接通互聯網的使用比例，香港在以上幾個方面的綜合覆蓋率都領先全球其他193個地區和國家。

可惜當我們再仔細看長者使用資訊科技的情況，結果卻大有不同，香港大學於2008年的一份調查發現，每100位香港長者之中，只有不足7位曾經使用過電腦及互聯網，在整個社會資訊科技化的過程之中，長者似乎是被忽略了一群；在一般人眼中，這個數字看似很平常，因為大部份人都存有一種錯覺，認為長者不懂使用電腦是一件理所當然的事，長者本身亦可能會懷疑自己沒有能力操控電腦，否定了自己學習新事物的能力，甚至對資訊科技產生抗拒。

在整個社會逐步電子化的同時，接觸不到資訊科技的人就會漸漸地落入了一種劣勢，長者顯然是一個例子，因為他們未能享受到資訊科技為生活所帶來的便利。以往，大多數人都會將資訊科技看待成一種既昂貴，又難以掌握的高科技產品，認為電腦只是年青人的玩意，對學習和使用都不其然的卻步。不過隨著電子產品日漸普及，價格亦相對下調至令人容易接受的程度，對於經濟上未能負擔的長者，社區上的長者地區中心及長者鄰舍中心都有提供不同形式的電腦課程和偶到電腦使用服務，讓長者能夠以低廉甚至免費的價錢，體驗和使用電腦及互聯網。

近年來，政府和幾間非政府組織都有投放資源設計專為長者而設的入門網站，提供更切合長者需要的資訊平台和使用界面，令他們應用資訊科技的門檻進一步降低。

那麼長者可以如何將資訊科技融入生活之中呢？舉例說：以往獨居長者甚少與外界接觸，互聯網可以是一個溝通平台，讓長者可以足不出戶就能夠以視像通訊聯繫鄰近以至海外的親友；對於生活感到枯燥乏味的長者，大眾媒體的節目未必可以迎合口味，互聯網可以是一個娛樂平台，讓長者可以按自己的喜好，選取合適的影片和戲曲；對於行動不便，或者是有長期病患的長者來說，互聯網可以是一個服務平台，讓大家可以透過網上銀行、網上繳費及網上政府等服務，處理及申請各項個人相關事務，既省卻排隊時間，亦不必日曬雨淋。

資訊科技發展至今，電子設備的簡易性已經無異於一般家庭電器產品，加上近年觸控屏幕裝置大行其道，長者不必再花費時間去學習鍵盤和滑鼠的操控，只要輕輕用手指一碰一掃，就能夠輕鬆駕馭。在我接觸過的長者中，起初大部份都對電腦一竅不通，及後，透過機構有系統的訓練，大部份有能力於短時間內掌握基本的操作技巧，甚至有部份可以發展成一種興趣，不斷鑽研探求。有長者會建立自己的網誌，與網友分享自己生活上的點滴；有長者會醉心於數碼攝影，樂於將自己的作品公諸同好；有長者更會擔當義務導師，將自己學習電腦的苦樂與其他腦友分享。這些變化已經不再侷限於電腦技能，而是一種生活形態的改變，透過電腦及互聯網的介入，讓生活的元素變得更加豐富。



舒  
閒  
集

祝 信義耆樂坊 讀者心靈富足，快樂幸福！

人生的富裕，  
不在於你擁有幾多，  
而是你需要得幾少



資深藝人及節目主持  
潘芳芳



# 科技開拓眼界



## 因緣際會·學習電腦

科技為人帶來無比的方便，也帶來無限的快樂。而對於羅琮來說，科技更開拓了她的眼界。退休後她在朋友的介紹下認識到信義會長者電腦科技學院的服務，報讀了倉頡課程和投資課程。學會使用電腦後，她只需安坐家中便能更有效地搜集更多有用的資訊，得知天下事。

接觸電腦，令羅琮的生活和社交圈子變得多姿多彩，也令她眼界大開，記性更因而進步不少。科技方便了羅琮的生活，但她不會沉迷於網上世界。對羅琮來說，「控制得宜」，除了是對科技的態度，也是她對年青人的勸勉。

善用科技，把生活變得更方便。羅琮天天臉帶微笑，就是因為科技令她生活變得更美好！

姓名：羅琮  
 年齡：79歲(1932年)  
 退休前職業：車衣女工  
 學歷：小學畢業  
 曾修讀之電腦課程：倉頡、Facebook  
 學習電腦年資：1年

撰文：陳進維



# 資訊汪洋裡的樂趣



退休後，子健決定學好電腦，這是他在職時期未能完成的事情。他不僅尋到學習電腦之好地方，更找到沉浸在資訊汪洋裡的無限樂趣！

子健認為透過電腦上網，他能夠跟好久不見的親友連繫，身處遠方仍能溝通無礙。此外，兒媳將旅遊相片上載網絡平台-面書(facebook)，他懂得「讚好」回覆，表達他對家人的一份情，網絡資訊將家人之間的關係成功拉近。

要數算學懂電腦的好處，子健認為網上資源豐富，隨時可以瀏覽新聞時事、醫學常識等，能增添許多知識，如此便捷有助他體現其生活哲理：甚麼都應該要知道，起碼有些基本掌握。除了新資訊，娛樂消閒節目亦不缺乏，如接龍、麻雀等遊戲可替他打發時間。

放下身段，當個電腦初哥，子健對此轉變欣然接受；透過不斷虛心學習，最終學有所成。現為電腦義工的他更勸勵同輩老友記與時並進，體驗資訊科技帶來的裨益與樂趣。

姓名：吳子健  
 年齡：67歲(1944年)  
 退休前職業：船務公司船員監督  
 學歷：中五畢業  
 曾修讀之電腦課程：倉頡、寫網誌、MSN、理財  
 學習電腦年資：3年

撰文：鄧光宇



# 常用網站介紹

## 娛樂篇：

### 信義好介紹：My TV.COM



網址 <http://mytv.tvb.com/>  
 提供TVB精彩節目重溫，包括電視劇集、免費24小時新聞直播、綜藝娛樂、音樂，以及飲食、旅遊等。

## 地圖篇：

### 信義好介紹：Google Map



Google地圖是一項電子地圖服務，比紙質地圖更多的優越性，近年來行動裝置的智慧化，網路速度的提升，因而倍受人們的讚譽。

### 其他建議網站：

#### 1) 中原地圖

網址 <http://hk.centamap.com/gc/home.aspx>  
 提供香港全境的可縮電子地圖，免費使用。除香港各區詳細的街道圖外，可查閱如樓宇用途、樓齡、層數、單位數目、交通運輸資料、飲食娛樂、康體消閒、觀光旅遊及郊遊景點等資訊，亦並提供各種社區服務及設施的資料。

## 交通篇：

### 信義好介紹：交通工具 - 九巴



網址 <http://www.kmb.hk/tc/>  
 可即時查閱巴士路線、車號、收費資料及有關九巴服務之最近消息。

### 其他建議網站：

#### 1) 港鐵

網址 [http://www.mtr.com.hk/jplanner/chi/planner\\_index.php](http://www.mtr.com.hk/jplanner/chi/planner_index.php)

可以即時查詢港鐵路綫圖、收費資料及有關港鐵服務之最新消息。

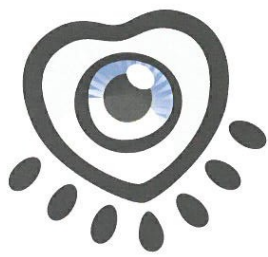


# 生活篇：

## 信義好介紹：香港天文台



提供香港的氣象服務，包括：氣候、輻射、授時、地震、海洋及天文等領域等。



其他建議網站：

### 1) 香港公共圖書館

網址 <http://www.hkpl.gov.hk/cindex.html>  
提供免費的圖書館設施，推廣文學活動和研究，及舉辦文化活動。更可查詢圖書館地址及開放時間、活動及節目預告、館藏目錄、電子資源等。

### 2) 飲食 - Openrice

網址 <http://www.openrice.com/restaurant/index.htm>  
提供香港餐廳及澳門餐廳搜尋服務，餐廳指南及食評搜尋器，提供最新的飲食資訊、餐廳優惠及時令食譜。

### 3) 買賣 - 格價網

網址 <http://www.price.com.hk/>  
提供最新受歡迎的電子產品 (網站列出的價格供參考用途)。

### 4) 政府一站通

網址 <http://www.gov.hk/tc/residents/>  
可以輕鬆方便地獲取政府公共資訊和服務。網站自2007年推出以來，不斷優化網站、加入網上服務和強化內容，貫徹「一站通」的宗旨，服務市民大眾。

### 5) 長青網

網址 <http://www.e123.hk/>  
長者專門網站，提供各種實用的資訊和服務，例如醫療、社交和康樂活動、安老事務委員會推行的項目及銀髮市場的最新資訊。



# 理財篇：

## 信義好介紹：雅虎財經



網址 <http://hk.mutualfund.yahoo.com/>  
提供財經新聞、股市新聞、窩輪新聞及外匯新聞，查詢港股價格及外匯價格。

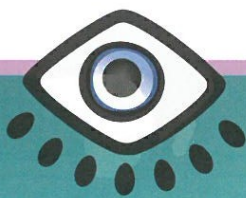
其他建議網站：

### 1) 常用地圖 - 中原地圖

1) AA Stocks  
網址 <http://www.aastocks.com/tc/default.aspx>  
提供即時報價，最可靠的AB股和港股投資資訊服務。

### 2) Google 財經

網址 <http://www.google.com.hk/finance?tab=we#>  
提供多種資訊，包括股票、互惠基金、公營或私人公司。



# 通訊篇：

## 信義好介紹：Skype



網址 <http://www.skype.com/intl/zh-Hant/home>  
Skype可以進行免費網路電話和視像，並以低價撥打國際電話及多方視像。

# 購物篇：

## 信義好介紹：Yahoo拍賣



網址 <http://hk.auctions.yahoo.com>  
提供個人及商戶網上拍賣場地。

其他建議網站：

### 1) Go2hk.com

網址 [www.go2hk.com](http://www.go2hk.com)  
提供免費網上拍賣場地。

### 2) 東方日報

網址 [http://www.taobao.com/index\\_hk.php](http://www.taobao.com/index_hk.php)  
大型網上交易平台，提供各類不同商品。

### 3) Ebay.com.hk

網址 <http://www.ebay.com.hk/>  
大型網上交易平台，提供各類不同商品。

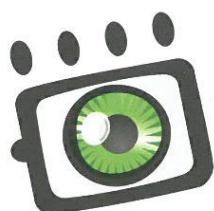


# 新聞資訊篇：

## 信義好介紹：香港電台



網址 <http://www.rthk.org.hk>  
香港政府官方電台，提供廣播和電視節目直播及重溫。



其他建議網站：

### 1) 明報

網址 <http://www.mingpao.com>  
提供即日新聞。

### 2) 東方日報

網址 <http://orientaldaily.on.cc/>  
提供中文新聞及時事資訊，包括要聞、港聞、國際、兩岸、財經、娛樂、副刊、男極圈、體育、馬經、波經、社論、專欄、慈善基金及昔日東方。

### 3) 頭條日報

網址 <http://www.hkheadline.com/>  
免費派發的報紙。提供該報的網上版及讓讀者投稿。

### 4) 蘋果日報

網址 <http://hk.nextmedia.com/>  
提供壹傳媒旗下報章、雜誌的網上版。





# 耆樂遊踪

# 大埔滘自然護理區

大埔滘自然護理區有四條主要路徑貫通其中，依長度劃分為黃路(10公里)、啡路(7.5公里)、藍路(4公里)及紅路(3公里)等，另有一條自然教育徑(1公里)。喜歡健行的朋友亦常會沿「林道」由大埔滘一直前往城門郊野公園。大埔滘自然護理區(特別地區)是本港獲得最妥善保護的森林之一，區內嚴禁生火，樹木已長為成熟的次生森林，到此棲息的野生動物亦不斷增加，令這兒成為觀察植物、鳥類、哺乳動物和昆蟲的好地方。

前往大埔滘自然護理區可乘坐公共交通工具到松仔園下車。由停車場至林徑起點一段不到一公里的上坡路旁長有許多大樹，部份是原生樹林，亦有不少是護理區成立時由政府所種植，當中以楓香最為引人注意。楓香是金縷梅科的植物，樹皮具有明顯裂紋，而最令人一見難忘的是其獨特的三裂葉片，以及形狀有如海膽的果實。這種外型別具風格的果實入藥後便是中藥中的「路路通」，有祛風活絡，利水通經的功效。除了楓香之外，這段上坡路亦可以觀察到擁有大型葉片的天南星科植物：海芋。海芋與我們常食用的芋頭雖然同屬，但前者全株含有具毒性的植物鹼，汁液亦有腐蝕性，若不慎接觸皮膚會引起麻癢過敏，亦因與芋頭長得相似又普遍常見，以往亦有誤食中毒的案例。雖然海芋具有毒性，但其果實卻是許多鳥類所喜歡的食物，而鳥類排泄時亦會幫助其傳播種子。



楓香葉片外形獨特

前往大埔滘自然護理區之巴士：  
72, 72A, 73A, 74A  
及專線小巴：28K



虎蝶是香港冬季常見的蝴蝶種類

大自然中各生物息息相關，細意觀察時我們會有意外驚喜。護理區中亦建有自然研習園，當中設有人工淡水池及蝴蝶園，遊人可以沿著研習園劃定的路線，一方面透過傳意牌的資料豐富對大自然的認識，另一方面親身欣賞各種特色動植物的美態。

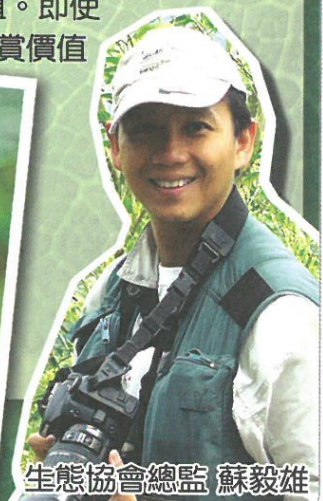
森林中許多木柵圍欄及枯枝佈滿了各式各樣的真菌，在較為寒冷及乾燥的秋冬時節，一些多年的菌類如各類靈芝及雲芝或較為木質的多孔菌等，依然在分解朽木，為生態環境的營養循環默默地工作。除了長相令人一見難忘、民間用以入藥作為消炎甚至抑制癌細胞生長的血紅栓菌之外，當中還有多種菌類對於人類有著許多尚有待研究的醫學價值。即使暫時尚未知道其藥用或食用價值的種類，亦不失其觀賞價值，為郊遊增添許多樂趣。



具有多種藥用功能的多年生真菌：血紅栓菌



海芋的果實



生態協會總監 蘇毅雄

## 「長者家居安全妙法」系列一

# 愉快生活 由家居安全開始

對長者來說，家是他們最熟悉和最有感情的地方，絕大部分長者都希望留在家中安老。特首於2009至2010施政報告中亦謂政府的政策是鼓勵長者「居家安老」。房協長者安居資源中心自2005年成立以來便一直透過提供教育、諮詢及轉介等服務，務求幫助長者實現「居家安老」的心願。

要達至「居家安老」，提升長者的家居安全意識是十分重要的。與香港理工大學復康科學學系合作進行的「社區長者家居安意外基數研究」顯示，超過九成的家居意外為跌倒，大約每四名長者中便有一名長者每年跌倒一次。長者跌倒可引致十分嚴重的後果如撞傷、骨折、傷殘、甚至死亡。因此，要讓長者在家中安享晚年，便需預防家居意外的發生。

隨著年齡加增，長者的身體功能如視力、記憶力及平衡力等會漸漸衰退，其對意外的預防及應變能力也隨之下降，一些看似安全的家居環境對他們來說也成了潛在的危機和陷阱，加上長者的一些不注重安全的生活習慣和心急大意等因素，往往導致家居意外的發生。我們會於接着一連五期「長者家居安全妙法」系列與讀者詳細分析長者家中的潛在危機和改善方法。

為提升長者家居安全，我們特別為長者設計了「平安之旅」。在這個參觀旅程中，我們會為參加者進行一系列的身體機能測試及「跌倒危機」評估。若評估顯示參加者有較高的跌倒危機，職業治療師會個別面見參加者，深入了解其生活習慣、居住環境及健康狀況等，並給予專業建議。有興趣人士可到房協長者安居資源中心網站 <http://www.hkhselderly.com/erc> 或致電2839 2882查詢及報名。



歐陽家裕 經理  
房協長者安居資源中心



# 冬季養生有道

剛剛「霜降」過去，很快便至「立冬」，在香港這一亞熱帶的地方，亦開始覺得早、晚有點涼意。

《內經》有云：「去寒就溫，無泄皮膚」是冬季養生、固護陽氣、保暖法則。避免寒邪侵襲，而誘發感冒、咳嗽、心血管疾病的發生。對年老體弱多病的長者而言保暖很重要。俗話說：「寒從腳起」。手足保暖，對長者尤為重要。配合適當簡便的藥膳，有助長者平穩渡過寒冷冬季。

長者因機能退化，常有口乾、尿頻、夜尿過多。起夜過頻，以致受寒是常有之事。可選用京蔥白三四條、薑絲、瘦肉、青菜適量，滾湯佐食。可溫裡散寒、生津。

素有咳喘病的長者，於秋冬時可選用古方：以多汁鴨梨、川貝、冰糖適量熬服，平補潤肺、化痰清燥，調養肺氣。患有肺氣腫的長者，單以藥膳調理不足以改善體質，可於入秋後開始加服「八仙長壽丸」，其組成有麥冬、五味子、熟地、山萸肉、山藥、澤瀉、丹皮、茯苓，以固養肺氣，提高生活質素。若喘氣嚴重，應到醫院就診。

素有心血管疾病的長者，入冬後可以元肉兩錢、去核紅棗五枚、生薑三片、黑糖適量，共煎煮後，加紅參三片浸泡服。能調補，強心，減少因寒冷誘發心臟病。若素有心血管病的長者在冬季時出現排便困難、排便次數增加、排便後不爽等，可以是消化不良，但勿忽略是心臟病突發先兆的可能性，應馬上到醫院診治。常用的急救藥物，如崩底丸，用於急救的中成藥：速效救心丸、救心丸或安宮牛黃丸，必須隨身攜帶。

患有2型糖尿病的長者冬季調養，可選用麥冬、花旗參、生田七、石斛共研末，每服以滾水泡兩錢，頻服。可有效穩定血糖，降低三酰甘油、低密度脂蛋白膽固醇的指數。

冬季對長者來說，年年難過，年年要過。只要注意保暖、防護，加上適當的藥膳，狀況會大大改善。



楊珺中醫師



香港中文大學中醫學院院長  
梁榮能教授

有忍耐的人才能達到他所希望達到的目的。(富蘭克林)



# 長者病人出院綜合支援計劃全港推行

醫管局於2008年推出三年試驗的「長者病人出院綜合支援計劃」，局方有見成效理想，將該計劃作全港性推行。基督教香港信義會成功於全港12支服務隊中獲得兩隊服務獲得兩個區域的營運權，分別與屯門醫院合作，服務屯門、元朗、天水圍於2011年12月開展；於2012年1月與威爾斯親王醫院合作，服務沙田、大圍、馬鞍山的出院長者病人，提供及時的出院支援服務。

「長者病人出院綜合支援計劃」社工會與醫生、護士、物理治療師及職業治療師共同建立跨專業平台，為出院長者病人提供過渡性的家居復康支援，包括個人護理、復康運動、護理、家居評估及改裝、陪診、送膳、家居清潔、輔導、暫住暫托和其他服務轉介等。除此之外，服務亦會提供護老者訓練，務求令護老者在八星期內掌握照顧技巧，使長者病人在家中得到更全面的照顧，舒緩病人及家屬的照顧壓力和心理負擔。

查詢：屯門、元朗及天水圍區 (3767 7386)  
沙田、大圍及馬鞍山區 (2698 4881)

信義會投獲屯門、沙田服務



到戶復康訓練



節目加冕展關懷

基督教香港信義會  
沙田長者綜合服務



## 明愛電腦再生計劃於二零零三年成立，計劃的目標包括

- 一. 減少電子廢物污染。
- 二. 協助有需要人士打破數碼隔膜。
- 三. 為青少年提供就業培訓。

明愛電腦再生計劃所提供的服務包括上門回收舊電腦及周邊設備。維修及升級回收之電腦予社會上有需要的人士申請，主要受惠對象包括低收入家庭之學生、長者等。同時亦為社會上一些低學歷之青少年提供電腦技術培訓，提高他們在勞動市場上的競爭力。明愛電腦再生計劃工場設於九龍灣，每日均派出車隊到港、九、新界提供回收及送貨等服務。如欲查詢計劃詳情可致電27166875(捐贈熱線)或29493240(申請熱線)與明愛電腦再生計劃同事聯絡。



## 香港明愛電腦再生計劃

## 香港耆康老人福利會 飛躍天地長者電腦學習中心

為鼓勵退休人士及長者學習資訊科技，耆康會飛躍天地特別配備20多部23"輕觸式電腦課室和休閒式電腦咖啡座。我們會定期舉辦各種實用而有趣味性的電腦課程，更提供免費借用電腦、iPad及無線上網服務。希望長者能認識電腦的應用和操作之餘，更可擴闊社交及生活空間，感受投入數碼生活的樂趣。

1. 數碼生活課程：互聯網入門/進階班、網上日記班、網上地圖應用等
2. 電腦軟/硬件課程：電腦入門/進階班、中文輸入法班、剪輯影片班等
3. 數碼攝影及相片修輯課程：數碼攝影入門/進階班、相片修輯、相簿製作班等
4. 電腦通訊課程：Facebook、電子郵件應用班等
5. 免費課程：電腦基本操作班及輕鬆學用互聯網班(報讀人士需年滿六十歲或以上)、長青網入門、進階班、「長青數碼師傅課程」等

10月至12月之課程現已接受報名，歡迎五十歲或以上人士參加。  
查詢電話：2110 5650  
地址：九龍觀塘鴻圖道21號訊科中心6樓A及B室  
網址：www.e123.hk/sageaac



電腦通訊



免費課程



數碼攝影



數碼生活



電腦軟硬件

盛年不重來，一日難再晨，及時富勉勵，歲月不待人。(陶淵明)



## 信義會沙田扶輪社 成立 社區資訊科技學院 10週年

信義會沙田扶輪社社區資訊科技學院成立於2001年11月，至今已有十年。在十年間提供了不同的電腦培訓服務，課程數目共1,400個，受惠人數超過12,000人，義工成員超過40人。

在信義會資訊科技學院，課程發展的方針是以長者為本，非技術性，非商業化為原則，長者學習電腦先從電腦入門課程為學習基礎，繼而考慮自己的能力和興趣來報讀學院的其他課程：

中文輸入法、瀏覽器應用、電子郵件、搜尋器應用、有用的長者資訊網站、電子公共服務、電腦遊戲、網誌(Blog)、網上財經資訊、YouTube影音分享、即時通訊(msn)、Facebook、圖片處理(Picasa)、音聲音視訊剪輯...等。

學院於2005年和2008年，得到香港社會服務聯會『數碼共融基金』撥款分別推展『流動IT教室』和『數碼耆兵』計劃。於2009年更得到由香港社會服務聯會頒發的2008年香港資訊科技及通訊科技獎的『最佳數碼共融(服務)優異證書』，令服務得到進一步的肯定。其後，中心更響應政府數碼策略，在2009年加入成為地區數碼中心聯網聯營中心之一，2011年也成為長者入門網站-『長青網』的護航中心之一。除了給我們正面鼓勵之外，亦代表我們的服務深受業界認同，成績有目共睹。

學院的發展目標：

### 1. 創新

蘋果公司的iPad2有很多先進技術，如：多點觸幕、流動上網、影音播放、再加上眾多應用程式(apps)、穩定易用，十分適合長者使用，學院率先引入用作電腦培訓，作為業界的先鋒，讓學員更能夠與時並進。

### 2. 分享

學院有個官方網誌，網址為：[www.it818.hk](http://www.it818.hk)，載有學院的最新動向，如課程資訊、班組活動、電腦新知、應用貼士...等，同時也在facebook交友網站建立了一個名為“友聯會”的群組，讓學員在課後也能在群組聊天、相片或影片分享，學院會將以上的資訊分享進一步優化，例如：同學的多媒體作品、技術文章、操作程序的畫面錄像，讓網上更多同好者受惠，共同分享。



i世代來臨，數碼化浪潮直湧而來，日常生活已離不開資訊科技。以前用菲林相機攝影，現在有數碼攝影，在電腦內處理相片；以前靠書信與遠方親朋好友通訊，現在有MSN、Skype、Facebook等即時通訊工具，使天涯若比鄰；以前是用錄影機將至愛電視劇集錄起，現在上網已可翻看精彩的電視節目。資訊通訊科技令我們生活帶來方便，不論通訊、購物、娛樂、資訊一應俱全，足不出戶也能知天下事。

面對數碼浪潮，長者也不能置身事外，因為舊式的科技已隨著時間漸漸被取締，如果不想落後於數碼浪潮，老友記就要主動駕馭它。今期信義耆樂坊就給大家入門好貼士，以鼓勵大家一同起步，加入有「腦」行列。

## 編者話

督印人：陳靜宜

編輯小組：黃翠恩，李貴，李鳳儀，吳令衡，梁美娟，鄧光宇，施靜儀

聯絡：沙田多元化老人社區服務中心

地址：沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下

電話：2691 7163

網址：<http://www.elchk.org.hk/service>



基督教香港信義會 長者綜合服務

# 信義耆樂坊

如不欲收到此刊物，可致電 2691 7163

印刷品

如未能投遞，請寄回沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下

沙田多元化老人社區服務中心

以人為本 處處顯關懷