

四月春風暖洋洋，  
新舊會員聚一堂。  
復活節裏齊歡唱，  
續會入會樂無疆。

📍 九龍黃大仙彩雲邨彩鳳徑38號·彩雲社區中心1樓107至109室  
電話：2755 4846 傳真：2318 1783 電郵：jst@hkmea.com  
WhatsApp：2755 4846 ( 僅限資訊發放·需登記 )  
專頁：http://www.facebook.com/hkmeajst



HKMEA.COM



## 中心服務時間表

星期一至五

中心開放：08:30 - 18:30

收費服務：09:00 - 16:00

(備註：12:00-13:00 暫停收費)

星期六

中心開放：09:00 - 16:00

收費服務：全日不設收費

星期日及公眾假期

全日休息

## 2026年4月例會登記流程

登記抽籤：

3月27日 (五) ( 本人來中心拍卡 )

時間：上午9:30 - 下午3:00

領取活動票：

3月30日 (一) 及 3月31日 (二)

請依照抽籤時間表出席。

領取後補票：

4月1日 (三) 上午9:30

2026年4月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2026年

4月3日至7日  
復活節及清明節  
中心暫停開放

## 注意事項

1. 所有活動均有人數限制，中心會按抽籤次序向會員派發活動票。
2. 中心所有活動都必須準時出席，過後將由後備頂替，不可自行換人
3. 活動期間會拍照。不想出鏡者請事前提出。
4. 抽籤名單會公佈全名。不想顯示全名者請向職員提出。
5. 我們會以WHATSAPP/中心通告通知各會員參與活動(包括領取禮物)。但遇有特別情況會以電話通知
6. 中心已設八達通付款 ( 可用於活動費或買奶粉 ) 。
7. 4月至6月生日會員，請參閱內頁領取禮物安排。

敬請留意內頁  
其他中心措施

## 5月例會 登記預告

登記抽籤：4月27日  
(星期一)

領取活動票：4月29日及4月30日  
(星期三、星期四)

領取後補票：5月2日 (六) 上午9:30

第1頁



本中心為政府受資助機構並執行各階段之服務標準指標和具體措施。這些標準明確界定了服務質素水平，希望透過受資助機構及服務使用者的參與，提升社會福利服務質素。優質服務制度共分16個服務質素標準，包括其中：

#### 原則一：資料提供

服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠。

#### 原則三：對使用者的服務

所有服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要。

#### 標準1

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

#### 標準4

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。

#### 標準6

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、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

#### 標準9

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

#### 標準12

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

#### 標準15

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而無須憂慮遭受責罰，所提出之申訴亦應得到處理。



#### 原則二：服務管理

服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。

#### 原則四：尊重服務使用者的權利

服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應尊重服務使用者的權利。

#### 標準3

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

#### 標準2

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序

#### 標準5

機構/服務單位實施有效的職員招聘、簽訂僱傭合約、調任、晉升、培訓、發展、督導、考勤及紀律處分守則。

#### 標準7

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

#### 標準8

服務單位遵守一切有關的法律責任。

#### 標準10

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

#### 標準11

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

#### 標準13

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

#### 標準14

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

#### 標準16

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

本中心將根據以上標準製作相關服務資料及指引，如有任何問題，歡迎向職員查詢

#### 注意事項

#### 例會注意事項及流程安排 (正常運作)

- 中心開設例會是鼓勵各會員出席參與:登記會員證、領取月刊及出席派票日選擇活動。每次月刊將刊登下個月舉辦之活動、小組、開會日及派票日期及其他需要留意之事宜。
- 會員(本人)必須出席例會登記日並拍咭才可用作有效之活動抽籤名額，另建議各會員主動留意每月例會月刊的內容。
- 例會登記日是以個人身份出席(拍咭)不可由他人代替出席，派票日的抽籤結果是按抽籤的先後次序及時間而定，但取票日則可(自行或由他人代為)出席取票(逾時不候)。
- 中心是以例會登記日抽籤的結果安排會員於派票日按先後次序領取中心活動票，會員要出席例會登記日才有機會參加活動，而各項活動中的名額及對象均有不同。
- 每次活動的安排或派發禮物的數量及款式各有不同，不可能人人相同，敬請留意。
- 例會抽籤是以按較公平的電腦方式進行，但我們也需要配合個別活動的安排，按(協辦機構或捐贈人士的要求)指定特定群組例如：(獨居/雙老/綜援人士等)為受惠者，禮物數量及大小不一。
- 中心位於黃大仙區彩雲邨，安排上門探訪及服務只限於邨內的長者。
- 上述的注意事項；敬請各位會員緊記，中心會以公平公正的方法處理各會員的服務、活動及需要。

#### 中心服務 (詳請向職員查詢)

- 社交康樂
- 興趣班組
- 護老資源
- 義工發展
- 社區參與
- 長者支援
- 隱長關顧
- 申請轉介
- 偶到服務
- 借用物資
- 膳食供應
- 耆老保健

登記及購票須知

登記日期：3月18日至4月2日（已購飯票者優先）。  
新會員登記：由於名額已滿，每月18號前後開放下月登記，  
3日後進行抽籤，抽中者方可按量購票。  
取飯要求：必須出示飯卡及會員證並自備已清洗的飯盒。

3月有買飯咭的會員優先

膳食服務安排 由4月1日至4月30日

取飯時間：逢星期一至五（公眾假期除外）  
午餐：12:30 - 13:45 (名額 100 位)  
晚餐：16:30 - 18:00 (名額 40 位)  
抽額外飯：14:00 (午) / 18:00 (晚)

逢星期三午膳有湯  
★4月8日暫停

惡劣天氣：若遇紅雨、黑雨或颱風信號，服務將按暫停。

重要注意事項

使用中心提供的熱餐膠飯盒後，須清洗乾淨並交還中心。  
賠償細則：遺失記錄卡：罰款 \$5/遺失膠飯盒：罰款 \$20 (不設退還)  
即棄飯盒無需賠償

曬相及相片襟章服務

日期：每月1-10日(星期一至五)「星期六日及公眾假期除外」  
時間：上午10:00-12:00/下午2:00-4:00

收費：印相或整襟章，一律 每張/個 \$3  
安排：即叫即做，即時領取  
對象：本中心舉辦的活動相片均可辦理  
注意：每月更新相片，過後不設補辦。有興趣請於上述時間親臨中心！

4月份可晒的活動相片

- 2月~新春行大運
- 3月~送蛇迎馬春茗宴
- 3月~春季生日會 (1-3月)



洗眼鏡服務(義工協助)

日期：每月1-20日(星期一至六)  
時間：上午10:00-12:00/下午2:00-4:00  
「星期日及公眾假期除外」



奶粉售賣服務

只供會員或護老者會員購買，請購買時帶備散紙，  
中心不接受一千元紙幣。金裝加營養素收費(\$198)及怡保康(\$225)  
每次限購2罐。如有需要購買請向職員查詢。



按摩椅預約

如果你想到中心使用按摩椅  
可於辦公時間親身向職員預約，  
每次不多於 2人。時間：每節為15分鐘/節。  
星期一至六 上午9:30至12:00，  
下午2:00至4:30。  
會員每天一節。每節指定時間，  
預約人數。如中心有活動舉行將暫停借用。



益智棋類預約

中心米蘭棋或其他棋類可供預約(如波子棋)  
每枱4人(參加人數過多以抽籤處理) 時間：每節為1小時。  
星期一至六 上午9:30至10:30、11:00至12:00  
下午2:30至3:30 及 4:00至5:00。  
會員先完成一節才可報下一節。  
指定時間，預約人數(每次不多於3枱)即12人。  
如中心有活動舉行將暫停借用。



樂齡基金健康儀器(歡迎大家使用)

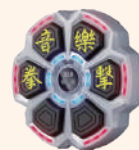
小型高爾夫



V-Health  
互動  
負重  
運動儀



音樂拳擊



室內籃球機



領取生日禮物事宜(不設補領)

2026年4至6月生日會員，  
中心送你生日麵乙包。  
以示中心謝意並祝福各位長壽健康。  
截止日期：請於 6月30日 前領取  
帶備證件：身份證 及 會員證  
領取細則：按身份證月份領取  
(如無月份顯示，統一按1月處理)



中心IT支援

會員如對安裝ZOOM/ EMAIL / WHATSAPP  
等程式有任何疑問，歡迎於辦公時間內致電中心，  
向中心職員查詢預約。  
時間：星期一至五 (09:00 - 13:00 / 14:00 - 17:00)

當你來到中心範圍，使用智能手機/平板/手提電腦  
可透過登入"Jst free Wifi" 帳號  
使用免費上網服務，使用方法可向中心職員查詢。

舒心綠悠(本中心位置)

花草清香齊讚賞，  
全靠大家愛護長。  
眼看鼻嗅手輕摸，  
大家愛惜好結果。



圖書閣(本中心位置)

新書老書藏書閣，  
處處知識收穫多。  
歡迎入內尋探索，  
借書緊記找職員幫



# 2026-2027年度 續會-新入會



由於人數有限  
請快來續會

2026年4月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

**重要日期：**  
舊會員續會：4月1日(三)起  
新會員入會：4月13日(一)起(按輪候通知)  
收費時間：  
上午 9:00 - 12:00 / 下午 2:00 - 4:00 (人多將派籌處理)

## 長者會員

- 入會資格：60歲或以上之長者
- 入會手續：申請人請於辦公時間內親臨本中心，帶備身份證
- 年費：按社署釐訂(2026-2027年度之年費為\$21)。無須帶備相片！

## 金齡會員

- 入會資格：55至59歲或以上之(已/將)退休人士(先登記，後參加。)
- 入會手續：申請人請於辦公時間內親臨本中心，帶備身份證
- 年費：(2026-2027年度(優惠)之年費為\$10)。無須帶備相片！

※續會或新入會人士須交個人資料給中心記錄存檔

- 辦妥續會或入會的人士，其會籍有效期為繳費當日至翌年3月31日為止。
- 如要更新資料請填寫(更新表)交回中心。
- 凡到本中心續會或入會之人士，可獲贈禮物乙份。
- 恕不接受託人辦理續會或新入會申請  
(特別情況，需獲職員批准)。

如有任何問題歡迎辦公時間向中心職員查詢。

## 4月免費素餐 (Foodlink 捐贈)

中心獲贈每週四素餐 (共500份)，  
派發安排如下：

**素餐領取日期：逢星期四**  
4月2日、9日、16日、23日、30日  
時間：下午 1:00 - 2:00  
(逾時不候，不設留飯)

領票方法：

登記例會後抽籤領取「素餐票」。  
剩餘票將於「後補日」派發。

領取守則：

憑票領取：每票只限1日，  
不可挑選日子。

無票不補：必須有票才獲處理。

剩飯處理：如有剩飯，將現場抽籤。

負責職員：洪先生

## B 項 以下活動可揀選1項：

中心例會，請各會員積極報名參與中心活動，部份活動會在結束後即場抽一小禮物乙份。

### B1 居家安老斷捨離

日期：4月10日(五)  
時間：上午10:20-11:30  
地點：本中心 名額：30人  
費用：全免  
內容：分享家居整理及儲物方法，學習斷捨離。  
鳴謝：長者安居協會  
負責職員：何先生



### B2 衛生署講座之

#### 郁得健康長者簡易保健運動

日期：4月14日(二)  
時間：上午10:20-11:20  
地點：本中心 名額：30人 費用：全免  
內容：一些簡單的保健運動，適合體弱的長者或護老者，使患有慢性疾病的長者透過一些簡單的伸展運動，防止因長期坐椅或臥床而引致的關節僵硬  
鳴謝：衛生署 負責職員：洪先生

### B3 「友智識」長者數碼外展計劃 智方便與社交媒體之應用

日期：4月14、21、28日  
5月5日(二)(共4節)  
時間：下午2:05-3:15  
名額：15人 費用：全免  
內容：學習使用「智方便」、「WHATSAPP」、「微信」應用之功能。  
鳴謝：仁濟醫院社會服務部「友智識」  
地點：本中心 負責職員：何先生



### B4 「友智識」長者數碼外展計劃 智方便與社交媒體之應用

日期：4月14、21、28日  
5月5日(二)(共4節)  
時間：下午3:30-4:30  
名額：15人 費用：全免  
內容：學習使用「智方便」、「非觸式e道」、「Google及高德地圖」。  
鳴謝：仁濟醫院社會服務部「友智識」  
地點：本中心 負責職員：何先生



### B5 正字讀寫交流會

日期：4月15日(三)  
時間：下午2:20-3:30  
名額：20人 費用：全免  
地點：本中心  
內容：影片分享，帶出一些生活中遇到，又經常錯讀正音文字，齊來研究學習，友情交流。  
負責職員：麥先生

### B6 三花講座之舒緩痛症 飲食健康有辦法

日期：4月16日(四)  
講座時間：下午2:30至3:15(需要取票)  
售賣奶粉：下午3:15至3:45  
地點：本中心 費用：全免  
講座名額：40人 名額有限  
內容：由營養師講預防痛症飲食  
備註：如要訂貨請填訂購表，並於訂貨期本次4月2日1點前止，交回訂貨表格，所有會員必需於訂貨日期前訂貨並於當日活動時3:15後取貨。  
如無訂貨，當日只會少量可即時售賣  
負責職員：洪先生



### B7 口腔健康及護理講座

日期：4月28日(二)  
時間：下午2:20-3:30  
人數：20人 費用：全免  
鳴謝：衛生署社區牙科服務部  
內容：口腔健康、護理及常見問題講解，以及介紹衛生署最新的牙科計劃。  
地點：本中心 負責職員：麥先生



### B8 最新防騙提醒你

日期：4月30日(四)  
時間：下午3:00至3:45  
名額：40人 費用：全免  
內容：透過活動讓參加者了解不同的防騙資訊，提醒長者慎防受騙。  
地點：本中心 負責職員：洪先生



## ★ 項 以下活動部份只可指定會員報名參加：

### ① 2026年4月免費驗血糖服務

日期：4月22日(三)  
時間：上午8:45-9:15(逾時不候)  
(8:30到中心取籌)

地點：中心綠門  
費用：全免(只限中心會員)  
名額：40人(額滿即止)  
按4月例會抽籤次序名單取票。  
負責護士：嚴姑娘



負責職員：洪先生

# D項

## 認知障礙症支援服務(認知障礙症患者或其照顧者優先)：

### D1 適應性懷緬治療分享會

日期：4月17日(五)  
活動時間：下午2:20-3:30  
名額：25人 費用：全免

集合地點：本中心  
內容：介紹精神健康之重要性；  
適應性懷緬治療,邀請「生命大使」分享  
鳴謝：晉色園主辦可聚耆英地區中心 負責職員：劉姑娘(社工)



### D2 植物盆栽小組

日期：4月14日, 4月21日,  
4月28日,5月5日(二)  
時間：下午2:20 - 3:30  
地點：中心  
費用：免費 人數：8人  
內容：制作不同的植物盆栽。  
負責職員：劉姑娘(社工)



### D3 認知工作坊

日期：4月20日(一)  
時間：下午2:20 - 4:00  
費用：免費 人數：15人  
內容：分享健腦資訊,進行簡單認知障礙症評估,如有患上認知障礙症傾向會有後續跟進。  
鳴謝：賽馬會「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃  
地點：本中心 負責職員：劉姑娘(社工)



## 2026年4月護老者及有需要照顧者活動

活動名額已滿,請參加者按時出席活動

### 護老者

**頌鉢初體驗**  
日期：4月9日(四)  
時間：下午2:20-3:30  
負責職員：愛兒姑娘

**眼力定力齊比拼**  
日期：4月21日(二)  
時間：上午10:20-11:30  
負責職員：麥先生

**扭轉新生：紙皮布藝貓頭鷹工作坊**  
日期：4月22日(三)  
時間：下午2:20-3:30  
負責職員：愛兒姑娘

### 有需要照顧者

**齊來做壽司**  
日期：4月18日(六)  
時間：上午10:20-11:50  
負責職員：蔡姑娘(文職)



歡迎需要照顧60歲以上長者的你加入成為護老者(如有需要,請向中心社工查詢)

### 預約卡拉OK(需約房)名額輪候中

- |            |            |
|------------|------------|
| 1. 方舜香/崔杏歡 | 5. 楊施敏/丁雪英 |
| 2. 何艷娟/李蓮  | 6. 楊家蓮/馬嬌  |
| 3. 楊施敏/丁雪英 | 7. 黎淑敏/黎燕玲 |
| 4. 楊家蓮/馬嬌  | 8. 張錦蘭/鄺美玉 |
- 中心將聯絡名單的組合出席

輪候及預約方法：  
登記輪候：先登記 -> 揀下個月日子 -> 使用場地。  
輪流借用：用完一次後 -> 再排隊尾。  
禁止重複：每組 2 人登記, 每人/每組不可重複登記。

借用守則：  
人數要求：必須 4 人或以上參與。  
必須出席：訂場會員必須在場並每小時簽到, 否則即時停止借用。

如想知道自己輪候日期及時間, 請向職員查詢!

【4月卡拉OK 預約安排】  
4月已預約日子：  
3月31日(二)/4月8日(三)  
4月20日(一)/4月27日(一)/  
4月30日(四)  
時間：下午 2:30 - 5:00  
地點：橙門/會議室  
(可自備唱片)

### 追蹤同意後, 開個鐘仔, 以後係最新消息就見到中心宣傳

在 WhatsApp 上追蹤「香港互勵會耆舒菊英老人中心」  
頻道：<https://whatsapp.com/channel/0029Vb8T5Ug7j6gF4cFuYS0h>



可掃QR追蹤頻道

# 2026年4月齊齊運動日

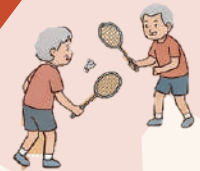
羽毛球/匹克球/地壺球/布袋球/乒乓球 做運動！留意日子



## 乒乓球

日期	時間	地點
2026年4月2日(四)	下午2:30至4:30	本中心
2026年4月8日(三)	上午9:30至11:30	
2026年4月15日(三)		
2026年4月22日(三)		
2026年4月28日(二)		
<b>逢星期六</b>	按情況加開 上午9:30至11:30 · 請向中心職員查詢	

地點：社區禮堂/本中心 費用：全免  
 ## 羽毛球/匹克球體驗/乒乓球/地壺/布袋球 做運動！  
 請穿著合適衣服及運動鞋，本中心職員有權拒絕不合資格的人參與  
 可即場登記參與 只限中心會員參與，請留意自己的身體狀況良好才可參與



## 羽毛球/匹克球

日期	時間	地點
2026年4月13日(一)	上午10:00至11:00羽毛球 上午11:00至11:45匹克球	彩雲社區禮堂
2026年4月20日(一)		
2026年4月27日(一)		

## 匹克球

日期	時間	地點
2026年4月10日(五)	下午2:15至3:45	彩雲社區禮堂
2026年4月17日(五)		
2026年4月24日(五)		

負責職員：何生/洪生

## 實習同學活動

「桌上耆兵」 日期：4月23日(四) 名額：15人 地點：本中心  
 桌遊體驗日 時間：上午10:20-11:30 負責職員：實習社工 康仔

### 1. 公屋居家火患識別與逃生安全

日期：4月10日(五)  
 時間：下午2:20-4:00

### 2. 公屋家居電器安全使用

日期：4月17日(五)  
 時間：下午2:20-4:00

### 3. 防跌技巧與緊急求助方法

日期：4月24日(五)  
 時間：下午2:20-4:00

地點：本中心  
 名額：各12人  
 負責職員：  
 實習社工 荷花

## 中心活動/班組注意事項

暫時各班名額已滿或已進行中，如要報讀下期，請向職員查詢後備情況及上課時間。



T1 Amber 黃 如期進行	3 Red 紅 取消	8 9 10 Black 黑 取消	極端情況 警告
-----------------------	------------------	-------------------------	------------

如有任何入讀程序疑問，歡迎辦公時間向中心職員查詢

中心興趣班暫時各班名額已滿或已進行中，如要報讀下期，請向職員查詢後備情況及上課時間。

中心興趣班課程	時間	地點	開班日期	收費/10堂	
楊式太極(38式)及八段錦班	逢星期一上午8:30至10:00	禮堂	2026年4月13日至2026年6月22日	會員\$80 (10堂)	
長者粵曲班	逢星期一上午10:30至12:00	會議室	2026年4月13日至2026年6月22日	會員\$180(10堂)	請先排中心後備名單
二胡班(養生優先)	逢星期一下午1:00至2:30	會議室/禮門	2026年4月13日至2026年6月22日	會員\$140(10堂)	請先排中心後備名單
書法班(養生優先)	逢星期二下午2:00至3:30	會議室/禮門	2026年4月14日至2026年6月16日	會員\$140(10堂)	請先排中心後備名單
國畫班	逢星期二下午3:30至5:00	會議室/禮門	2026年4月14日至2026年6月16日	會員\$140(10堂)	請先排中心後備名單
養生氣功班	逢星期三上午8:30至9:30	禮堂	2026年4月1日至2026年6月3日	會員\$50(10堂)	
書法啟蒙中班 ~2026年	#本期報名 抽籤養生 不設非會員(會員報名) 22人 (1)上課日期：2026年1月12日至3月16日 上午8:30至9:15 (2)上課日期：3月30日至6月15日 上午8:30至9:15 (3)上課日期：6月22日至8月24日 上午8:30至9:15 會議室 逢星期一 (\$50/10堂) **** 入圍可報2期				請先排中心後備名單
書法啟蒙初班 ~2026年	#本期報名 抽籤養生 不設非會員(會員報名) 22人 (1)上課日期：2026年1月12日至3月16日 上午9:25至10:10 (2)上課日期：3月30日至6月15日 上午9:25至10:10 (3)上課日期：6月22日至8月24日 上午9:25至10:10 會議室 逢星期一 (\$50/10堂) **** 入圍可報2期				請先排中心後備名單

恭喜中心  
 (楊勵賢社會服務團)  
 獲得博愛月全港  
 慈善籌款2025-26年度最高  
 慈善獎券銷售獎  
 (屋邨團體)

## 季軍



獎杯放在中心前台收銀處附近

歡迎過來欣賞！

### 各會員注意：

2026年3月31日(二)因財務結算關係，是日下午1:00至5:00暫停收費服務，(即買奶粉/報名等暫停)。  
 2026年4月1日(三)新財政年度開始再續

不便之處，請見諒



## 會員投稿計劃

如果你有野想分享、發揮創作、發表感想作品分享(相片/圖畫/文字)；現開放月刊的一格，讓你可以將作品公開。歡迎投稿(字數不多於200字)，選中你便有機會於下一期月刊。內容不規限，但中心作最後決定刊登權。

如有興趣請與洪先生聯絡

負責職員：洪先生

## 正向共傳遞

淑惠



小姓張，名淑惠，今年105歲，是這間老人中心年紀最長的會員。自1982年12月30日入會，我已相伴中心走過44個春秋。雖然如今行動不便，我仍堅持每月由家人陪同前來中心。這裡早已是我的第二個家。我親眼見證中心從百餘名會員，發展到如今逾1500人。在還沒有電子打卡的年代，我能熟練地手寫會員編號、登記每日到訪人數，把這些瑣碎的事務打理得井井有條。



此外，我還擔任過消防大使，與老友記宣傳消防知識；也曾做過探訪義工，陪伴獨居老友談天解悶。中心舉辦的各類活動，我亦積極參與。在這裡，我不僅結識了許多志同道合的朋友，更讓晚年生活的視野變得愈發寬闊。

如今，我雖無法再參與體力活動，卻仍希望用自己積極樂觀的人生態度，為身邊的人帶來鼓舞與力量。我始終相信，長者從來不是只能被照顧的群體，更能成為點亮社區的點點微光。



正向訊息停不了，接下來12個月的月刊，將有一連串由AI生成的故事主角小Q 回顧及面對退休後生活的故事！  
專欄(1)：告別職場——小Q回顧過去的工作歲月

小Q

## AI故事連載~第一期

大家好！今次是我(小Q)第一次分享，多多包涵！  
「自從我離開職場的最後一天，心裡既輕鬆又惆悵。四十年的職場歲月，像一本厚厚的日記，翻到最後一頁，才發現裡面寫滿了笑聲、挑戰、失敗與成就。」  
記得當初入職場，回想起...剛畢業時的青澀，第一次面試的緊張、第一次領薪水的喜悅。  
從工作中學會了團隊合作、承擔責任，也曾因失敗而徹夜難眠。工作中獲得肯定就是完成重大計劃專案，體驗到「努力真的會被看見」感受。還記得茶水間與同事的閒聊、加班後與同事宵夜的默契，這些小事已成了最珍貴的回憶。當時告別在即離開職場，心裡的矛盾，既有不捨，也有期待。面對身份的轉換已不再是「某某公司的誰」，而是「將來自己角色，人生主角」。  
再者感謝同事、主管、客戶，祝福大家在各自的道路上繼續前行。



**「職場不是我的全部，但它塑造了今天的我。  
告別不是結束，而是另一段旅程的開始。」**

小Q

下期繼續