



吾老以及人之老



吾老以及人之老



吾老以及人之老



發刊辭

勵志會名譽會長 徐淦
公務員絃用委員會主席

勵志會創辦以來，努力從事各項社會服務工作，功績卓著。成立初期，適值中日戰爭爆發，會員同心協力，勸助政府安置受戰亂難民家庭。乃至戰後復原，繼續努力濟貧救災，興辦義學，作育莘莘學子。憑藉豐富經驗，創辦今日在柴灣區內的勵志會馮瑞璋紀念小學及勵志會陳鄭潔雲幼稚園，桃李滿門，深受家長歡迎，於教育事業貢獻良多。

及至八六年起，勵志會積極參與老人服務，連年舉辦敬老大會，每屆備具絲竹弦管，鑼鼓，誠邀新秀名宿，樂壇大師，共同演出，款待各區耆老，每次俱逾千人，共享歡樂，既奉揚敬老尊賢仁風，又能推廣傳統文娛藝術，好評如潮。迨八八年更創辦勵志會陳融晚晴中心，提供不同種類興趣班、社交小組、義工組、戶內及戶外活動，專題講座等，照顧長者身心及社群需要，提供適當活動，增添耆老晚晴情趣。時光荏苒，轉瞬五載，參與會眾與年俱增，出席活動與日並進，成績驕人，際此晚晴中心五週年紀念，謹致祝賀。

眾所週知，本港人口年齡結構，近年有重大變動，再加上醫藥衛生日益進步，明顯出現老化的趨勢。要使年老耆老晚年生活豐盛及多姿多采，政府務求積極發展老人福利服務，更積極鼓勵社會人士及志願團體的參與和支持。勵志會規模不大，惟會眾俱能盡心竭力為公眾服務，造福社群，會長與主席俱抱負遠大，魄力過人。現今老人服務已有初步成果，確實值得表揚；今後誠有待同寅努力，再展新猷，希望仁風遠播，惠澤市民，這是大家對勵志會的熱烈期望。



徐淦太平紳士

訓辭

社會福利署助理署長
徐永文太平紳士

會長、主席、各位嘉賓、各位長者：

本人很高興今天出席香港勵志會陳融晚晴中心五週年紀念暨東區敬老大會，與各位一同歡度這個值得紀念的日子。

五年前，香港勵志會首次投入老人服務，在康山開辦陳融晚晴中心，為太古城、康山、康怡和鄰近區域的老人家提供服務，成為港島首間在私人屋邨內設立的老人中心。據我所知，中心自從開辦以來，一直深受區內老人家的歡迎。會員和活動參加者的人數節節上升，而活動的質素亦不斷提高。在主席的領導，社工的努力與及會員和義工的積極參與，中心每年都舉辦不少大型節目和小組活動，使數以千計的老人家因此享受到豐富而充實的晚年生活。

政府在各區設立老人中心，讓老人家們在家居附近有個消閒的好去處，又藉著不同的活動去幫助老人保持活力，發揮潛能和享受閒暇。目前，香港的老人家顯得越來越有活力和朝氣，更能主動參與各種社區活動和服務。老人中心與及各位同工在這方面貢獻至大。

今年，香港的老人服務又有了一項新的發展。一所專為老人家而設立的老人渡假中心在今年秋季開始投入服務。這所位於馬鞍山鄰近樟木頭的老人渡假中心，有著各種專為老人而設計的設施和康樂設備，並聘有專業導師和護理人員為渡假人士提供全面的服務和照顧，又為老人家帶來更多的歡樂和生活情趣。

另一方面，對於一些較被動和很少利用中心服務而極需要幫助的老人家，我們也沒有把他們遺忘。政府在今年十月開始，經已將老人外展工作試驗計劃，轉為經常性津貼，分別在灣仔區和荃灣區繼續展開工作，把適當的服務主動地帶給有需要幫助的老人家。

明年初筲箕灣耀東邨落成後，香港勵志會將在邨內設立一所新的老人中心。我相信以勵志會主席的經驗和幹勁，未來的耀東邨老人中心將有一番蓬勃的景象。

最後，我衷心祝賀勵志會陳融晚晴中心的成就，希望大家再接再勵，為區內老年人提供更多和更好的服務。謹祝各位健康愉快，多謝各位。



社會福利署助理署長
主禮人
徐永文太平紳士

香港勵志會
陳融晚晴中心五週年紀念暨
敬老大會

惠及耆英

署理東區政務專員

蔡淑嫻



敬題



勵志會陳融晚晴中心
捐款人
陳鄭潔雲女士

歡迎辭

勵志會會長：蘇繆詠裳

徐永文助理署長、東區政務處一級行政主任竺志強先生、各位長官、各位嘉賓、各位長者、晚晴中心會友：

今日乃本會陳融晚晴中心成立五週年及本會敬老大會之期，荷蒙社會福利署徐永文助理署長撥冗出席主禮，東區政務處竺志強主任頒獎，曷勝榮幸。列位長官，各位嘉賓，蒞臨指導，參加慶典，倍增光寵。

香港社會有今日的成果，年長的一輩居功不少，本會同寅本着「老吾老以及人之老」的宗旨，於八六年開始，連年都舉辦敬老大會，分別以粵曲歌唱、折子戲，整齣粵劇，嘉年華、歌唱比賽等形式進行，投其所好，以祈推動敬老愛老仁風。在主辦過第一次敬老大會後，同寅深深體會到：一般長者兒孫都長大了，日間子女都外出上班，孫兒亦都上學去，獨自留在家中難免感到孤單寂寞，遂籌辦陳融晚晴中心，苒荏五載，中心亦能提供康樂聯誼活動，推行社區教育，舉辦知識及興趣班，裨益長者身心。最使人安慰是很多長者熱心擔當義務導師，與及積極參與義工組，群策群力，推動發展中心班組活動，多姿多采，與會友共同分享成果，祈望中心眾位長者再接再厲，齊展晚晴光輝。目前東區方面規模龐大的屋邨樓宇繼續落成，人口亦繼續增加，相信日間開放服務長者中心需求仍大，故本會亦計劃多辦一所，已獲社署撥址於筲箕灣耀東邨，今後將努力拓展老人服務，令會務更趨多元化和迎合社會的需要。

最後，謹祝各位嘉賓健康愉快，各位長者松柏常青，福壽康寧！

謝辭

主席：李陳勁秀

本會陳融晚晴中心，成立迄今，時光荏苒，倏忽五載，多年來得蒙社會福利署指導，東區政務處襄助，各位長官，社會賢達熱切關懷與及不斷支持和鼓勵，使本中心日益改進，不勝厚幸，尚望今後不吝箴言，時賜匡扶，同寅等定當加倍努力，發揮服務社群的宗旨。

本中心初期原先設計以二百五十名會友為限，及至投入服務未期年，報名者紛至沓來，即須修訂計劃，加添設施，增加名額至三百五十人。不過，以後登記輪候遞補者仍眾，中心為了盡力滿足區內老人服務，一方面增加基本會員名額至五百名，另方面於九一年以後再加設嘉賓會員一百名，俾使輪候者能參與中心大型活動及享用中心設施。雖則如此，仍需要中心主任職員殫盡精力，處處精心策劃周詳，亦須會友戮力參與義工計劃，積極投入協助推行方能保持服務質素。對於中心員工的努力與及義工組會員多年來貢獻，本人致萬二分敬意。

縱觀本中心歷年會員人數與時俱增，而活動參與反應日益熱烈，在在足以明證老人服務需求殷切亟亟，本會樂意在此方面竭盡棉力，多作貢獻。月前本會已獲撥址於筲箕灣耀東邨興辦另一所此類日間開放中心，一俟工程完竣，本會憑藉經驗，將會盡快投入服務，為老人福利服務多作貢獻。而當局目前已積極發展老人福利，亦希望民間志願團體協助推行，但我以為對於籌措一次過的開辦費，一般社團都不會感到困難，但開辦以後，政府只負責日後經常費的百分之八十，其餘百分之二十長期須由機構負擔，實屬沈重，何況本港通漲連年持續，難免引以為慮，際此機會，本人誠懇向社署建議，可否改由政府經常費方面作出百分百承擔，相信必能鼓勵更多社團參與此項服務，以加快推動老人福利步伐。

至於今日的大會，各位耆老濟濟一堂共飽耳福，及分享粵曲比賽優勝者的表演，實有賴各位紅伶明星、音樂名師、知音友好奉揚仁風，鼎力協助支持的成果。而今晚抽獎，酒席贊助，全賴勵志會同寅友好捐贈，已誌特刊末頁鳴謝不贅。

最後謹祝各位積善降祥，福有攸歸。各位長者福壽康寧。



敬老活動



一九八六年粵劇敬老大會
杜潘雪清社會福利署助理署長主禮

長者欣賞粵劇表演



一九八七年粵劇歌唱
敬老大會主席致送紀念品予主禮人
社會福利署長黃錢其濂太平紳士

工作人員向長者致送禮物包





敬老活動



一九八八年粵劇歌唱敬老大會文康廣播司徐淦太平紳士主禮

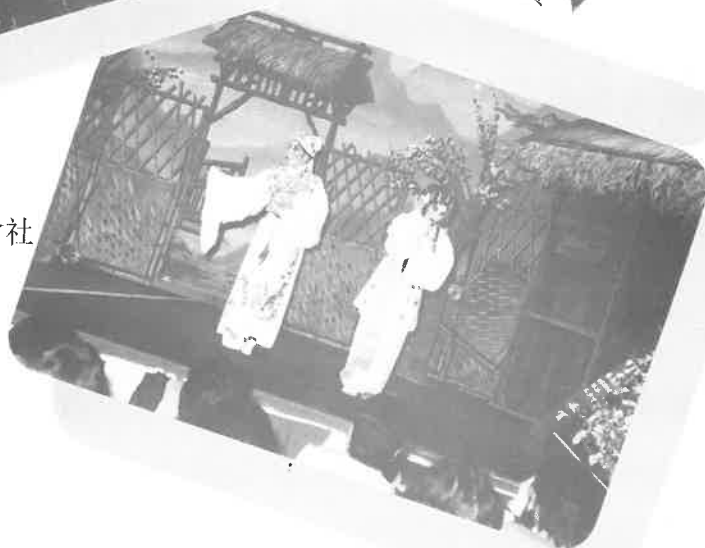
長者接受文康廣播司徐淦太平紳士派發利是



折子戲娛賓



一九八九年王文山粵劇歌唱敬老大會社會福利署長黃錢其濂太平紳士主禮





敬老活動

◀一九九〇陳學良粵劇歌唱敬老大會
社會福利署署理署長顧楊彥慈太平紳士
主禮



▼粵劇娛賓



一九九一年胡陳夢萍
粵劇敬老大會
社會福利署副署長顧楊彥慈太平紳士主
禮



一九九二年「東區晚晴嘉年華」本會董
事與嘉賓合照





粵曲比賽



◀「九二晚晴嘉年華」
之粵曲比賽報名踴躍
決賽日長者濟濟一堂

紅伶羅家英不單義務擔任評判，還鼓勵
長者愛好曲藝 ▶



▶ 本會主席李太，名譽會長霍太出席示範
表演。



▶ 另一位大會評判
音樂名師：朱慶祥先生





後記

晚晴粵曲比賽評判
粵樂名家：朱慶祥先生

香港勵志會為具有悠久歷史機構，該會從事各項社會福利工作，成績卓著，為各界人士推崇，本人德薄能鮮，雖有仰止之心，未能效力，引以為憾。迨至去年，貴會舉辦晚晴粵曲歌唱比賽，謬蒙主席李夫人邀為評判，事關公益，造福耆英，豈敢不悉力以赴。今年更逢所屬陳融晚晴中心五週年紀念，廣邀區內長者參加粵曲比賽，並招待參賽者參與晚宴，優勝者屆時出席演出，本人剛巧排期空檔，當然樂意再次出任評判，玉成善舉。

粵劇為我國傳統藝術，無論撰曲運腔，弦管伴樂以至台型功架等等，均有嚴格傳統的安排，即就小曲歌唱，亦須細心排練，多加揣摩，方能表演流暢，令感情交流得自然，故此我以為長者習曲，名師授藝，必須因材施教方能奏效；而習藝者亦應徵詢教者意見，方能事半功倍。

本屆參賽者水平明顯較去年進步，實有賴貴會增加演出機會所致。本人希望多多繼續舉辦，既能為長者提供合適活動，款待耆老，又能將粵樂的美好藝術，推廣普及，精益求精，以奉大眾，以娛知音。

粵曲與耆英

香港近年盛行唱粵曲；演唱會，歌台聽眾甚擁躍，而歌壇曲社五步一樓，十步一閣，是自從戰後以來，最鼎盛的時間。

何以粵曲沈寂一段

時期之後又從新復興呢？這就是粵曲的價值受得起考驗。很多人會問，粵曲的好處在那裏呢？我毫不考慮就可回答：

（一）音樂性強、
（二）文學性高、（三）
地方藝術性濃、（四）
舒發性厚。

從以上四點，粵曲站在世界曲壇中，必可佔一重要地位，又從社會橫面上看，粵曲能再次興起是調劑香港生活



晚晴粵曲比賽評判
粵劇名伶：羅家英先生

緊張，壓力太重的消閒好方法。而曲社也是一個團體體制，小型社交場合，比起沈醉於四方城或逛公司更有生活情趣。

粵曲的文字優美，

如詩如詞，廣東話的四聲平仄，壓韻都能令人可歌可頌，從唱粵曲亦可學到一些古文學的句子，還有一點是對老人家最好，就是唱粵曲是要練氣、吐納、運聲，不自覺地會使身體健

康，卻病延年，這一點很多老人家都有這個體會，總而言之，唱粵曲是有很多好處，值得學習，值得推荐，值得提倡，故此粵曲將來的前途仍是美好的。



為香港勵志會陳融晚晴中心 五週年紀念暨敬老大會 長者粵曲比賽獻言

晚晴粵曲比賽評判
撰曲名家：譚惜萍先生

「天公有情容我老，青山無語笑人忙」這兩句話，正好寫出老人家所迫切需要的是什麼？他們所需要的是健康和群體生活，如果一個人任由韶光一日復一日，一年復一年無聲無息地逝去，似乎太可惜了，幸而得有心人把「可惜」兩字往肩上一拋，人說鐵肩担道義，雖無鐵肩，卻有誠意去把道義負起，「陳融晚晴中心」之成立，為戒之在得之年的樂齡人士享受一下美麗的晚霞織錦，提供了多些機會。古人視閑中詩酒琴棋，養禽魚而栽花竹為樂事，今人亦多以此為消閑妙法。「賞心亭上雪初融，放鶴彈琴宴鉅公，惱煞秦淮歌舞伴，不攜西子入吳宮」，以上四句是清朝飄逸派戲曲大師孔尚任的作品，他自命為塗鴉老人，但那一股信手拈來便成妙諦的功力，真令人佩服得五體投地。戲曲可說是文采和智慧的結晶品，既可據實述情，也可借花諷月，伴以哀絲豪竹，引吭高歌，誠快事也！而唱粵曲是適合任何年齡的消遣，按譜成音，能成佳韻，固屬可喜，在歌唱時氣運丹田，對身體健康更有莫大裨益，所以無論是以推廣傳統藝術視之，或以娛己為目的，也是值得參與的，況且除娛己外，也能娛人呢！

中心工作報告

中心主任：周美雲

(一) 服務宗旨：

本中心乃香港勵志會創辦，獲社會福利署提供津貼之非牟利老人服務機構，本李義山「天意憐幽草，人間愛晚晴」詩意，發揮長者的潛能，培養自信心和互助互愛的精神，進而引領長者無論在家庭以至參與社會活動中，能過着健康而有意義的生活，達致身心兩方面均獲平衡發展，此乃本中心之服務宗旨。

(二) 中心財政：

陳融晚晴中心於八八年三月一日獲社會福利署撥交現址作老人中心之福利用途單位，並蒙陳融夫人慨捐肆拾萬元創辦本中心。

八八至八九年度之首年經費由勵志會資助貳拾萬叁仟叁佰陸拾壹元，香港皇家賽馬會慈善基金亦撥款拾伍萬元支付首年部份經費開支。至八九年四月，本中心方獲社會福利署撥款津貼。基於是項老人服務並非百份之百津貼之類別，除租金及差餉費外，部份經費及中心設施購置須由主辦機構籌措。津貼計算方式，八九年四月一日始至九〇年九月三十日，本中心獲社署津貼百份之七十經常開支，其餘百份之三十由機構負責；九〇年十月一日以後，社署才增加津貼至百份之八十，機構仍要負擔百份之二十經常開支。

總括而言，自開辦次年至九三年三月三十一日四個財政年內，本中心共接受社署撥款壹佰貳拾叁萬捌仟零壹拾肆元用以津貼經常開支；勵志會則補助叁拾貳萬陸仟捌佰捌拾貳元。五年以來主辦機構合計資助伍拾玖萬零貳佰肆拾叁元，此外，一些不能列入政府和其他基金資助項目的設備，如中心鋪設地毯，添置影印機及傳真機等亦由勵志會捐贈。

(三) 職員編制：

本中心根據社會福利署釐訂之老人中心員工編制，設中心主任一

名，福利工作員一名，半職助理文員一名及工友一名，自八八年五月初投入服務至今，職員編制仍維持三位全職及一位半職之工作人手。

(四) 會員概況：

根據社署界定每間老人中心需招收會員名額至少一百五十人，普遍而言，不少老人中心會員名額達三百多人。五年以來，本中心之會員人數逐年遞增，從開辦初期會員人數三百五十人，至九三年九月底增至六百零五人，當中包括基本會員五百零八人，嘉賓會員九十七人。

中心為了加強與會員之聯繫及有效宣傳每月所推介之各類型活動，將基本會員區分五個友誼組，分別命名為和風組、旭日組、朗月組、景星組及慶雲組，各組會員每月須定期出席例會一次。

另一方面，本中心有鑑於登記輪候入會者眾，而服務資源及人手有限，為了盡力滿足本區老人服務需求，俾使輪候者能參與中心安排之部份活動及享用中心設施，故於九一年加設「嘉賓會員」，並於每年安排出席會議三至四次，同時亦鼓勵參與每年一度推行的嘉賓會員大旅行、敬老活動、中秋及春節聯歡等等大型活動。

本年度會員分組簡介

基本會員 分組名稱	組員人數
和風組	101人
旭日組	103人
朗月組	101人
景星組	102人
慶雲組	101人
嘉賓會員	97人
合計	605人

友誼組歷年例會次數及人數統計

年度	例會次數	參與人數
88至89	44	3477
89至90	60	5133
90至91	60	5224
91至92	63	5333
92至93	63	5471
總計	290	24638

透過定期召開友誼組例會，本中心藉此鼓勵會員積極參與活動，並強化會員間的溝通，更發揮會員間互助互愛的精神。以每月例會完結後之活動報名工作為例，由於得到各組不少熱心組員義不容辭與中心工作人員協作，使各項活動登記及報名工作有效率地推行，進而提昇會員參與率。

(五) 中心服務工作：

本中心秉着服務宗旨，分五方面推展各類服務，現將五類服務簡列如下，詳情請參閱中心五年服務工作簡介及統計：

(1) 醫療優惠及保健計劃

(2) 班組活動

(3) 專題計劃

(4) 戶內及戶外活動

(5) 義務工作

自九一年始，中心每年定期發出活動調查及評估問卷，使會員能有適當途徑反映過去一年參與活動的意見，中心更安排續會期間約見會員，務求直接垂詢意見，以改善服務質素。

(六) 總結：

縱觀本中心開辦五年以來，透過十多位義務導師以及三十多位晚晴義工組組員，再加上不少臨時義務協助的會員等等熱心服務，除了為參與中心的會員提供多元化之班組活動，更加强中心推行戶外及戶內活動的成效。無奈中心職員受人手所限，未能全面提供額滿見遺的嘉賓會員服務，在此希望日後能得到多些熱心長者在不計較得失當中參與義工服務，俾使中心工作能突破人手限制，並盡力兼顧服務之質與量當中，繼續發揮數位員工之團結力量，使多些長者受惠，同時更可發揚長者間互勵互勉，互助互愛的合作精神，促使長者積極參與有益身心活動，增添生活情趣，建立豐盛的晚年。



慶典活動



◀本中心於八九年一月十日舉行揭幕典禮，敦請社會福利署署長黃錢其濂太平紳士主禮及致訓

本會陳鄭潔雲永遠名譽會長致送紀念品予主禮人



◀本會於九零年四月舉行「九十年代晚晴展才華」賣物會，敦請文康廣播司徐淦太平紳士主禮及致訓

▼本會李陳勁秀主席致送紀念品予主禮人





慶典活動



◀90/91年度「春節聯歡會」敦請社會福利署徐永文助理署長主禮及致訓

▼本會蘇繆詠裳會長致送紀念品予主禮人



◀91/92年度「春節聯歡會」敦請社會福利署陳偉君助理署長主禮及致訓

▼本會李陳勁秀主席致送紀念品予主禮人





慶典活動



◀ 本會主辦·東區政務處協辦「東區九二晚晴嘉年華」敬老活動敦請東區政務專員栢嘉禮太平紳士主禮

▼ 栢嘉禮專員與本會董事及紅伶主持剪綵儀式



◀ 92/93年度「春節聯歡會」敦請社會福利署朱楊珀瑜港島福利專員主禮及致訓

▼ 本會陳鄭潔雲永遠名譽會長致送紀念品予主禮人





◀新疆維吾爾自治區婦女聯合會代表團
與本會董事合照

▼中華全國婦女聯合會代表團與本會董
事合照



▼澳門婦女聯合會代表團與本會董事合
照



▲廈門市婦女聯合會代表團與本中心工
作人員合照



◀廣州東山海外聯誼會及廣州東山區婦
聯代表團與本會董事合照



舞蹈比賽



土風舞「宮庭舞」榮獲「八八年全港老人舞蹈節」比賽新秀獎



中國舞「紅球獻壽」榮獲「八九年全港老人舞蹈節」比賽甲級獎及最佳舞蹈編排獎



土風舞「晚安曲」榮獲「九零年全港老人舞蹈節」比賽甲級獎及最佳啦啦隊獎





舞蹈比賽



中國舞「湖上碧波」榮獲「九一全港老人舞蹈節」比賽甲級獎，最佳舞蹈編排獎及最佳服裝獎



土風舞「山地賞月舞」榮獲「九二全港老人舞蹈節」比賽甲級獎及最佳啦啦隊獎

以上五次參賽之舞蹈服裝均由退休時裝設計師譚慕貞會友繪製紙樣及指導參賽者縫製；中國舞古裝髮髻則由退休梳頭師傅伍葵會友設計及梳理。



保健服務



牙齒檢查服務

◀ 菲臘牙科醫院工作人員協助檢查

量血壓服務

▼ 退休護士陳月梅、戴玉蓮會友義務協助



全身檢查服務

觀塘社區健康中心協辦（八九一九三年度）



▼ 聽覺檢查服務香港聾人福利促進會協助檢查



▲ 視覺檢查服務

理工學院診斷科學系協助檢查



讀書組



中文基礎初班
義務導師：陳慧嫦會友

▼唐詩宋詞班
義務導師：唐淑馨會友



▼英文字母班 義務導師：楊梁秀銓女士



▲中文基礎高班
義務導師：陳肖蓮會友



英文會話班
義務導師：余慧娥會友



健體班



太極氣功十八式
義務導師：鄭團會友▼



◀八段錦健體操
義務導師：梁一雄會友

土風舞班
中心職員雷秀梅▼



▲中國舞班
中心職員周美雰

◀醫療十八法
義務導師：彭行濂會友



興趣班



◀ 裁剪班

義務導師：譚慕貞會友

手工班

中心職員雷秀梅▼



▼ 書法班 義務導師：邱卓恭會友



▲ 粵曲班 導師：陳伯定師傅



國語班

義務導師：李玉如會友

◀ 徐昌熾會友



專題講座

「常見之疾病及預防」
主講者：鄭鐘平醫生



認識神經系統疾病—
柏金遜症，老人痴呆症
▼主講者：戴樂群醫生



「良性、惡性腫瘤之基本知識」
主講者：朱亮予醫生



「如何預防冠狀動脈性心臟病」
▼主講者：譚達華醫生





專題講座



「高齡人士常見之呼吸系統疾病」

主講者：胡立為醫生



「認識乙型肝炎的病害」

▼主講者：美國史克生化藥廠藥劑師



「高齡人士腰部護理及保健」

▼主講者：香港物理治療學會物理治療師



「保持均衡營養的重要性」

主講者：廣華醫院營養師 ▼





專題講座



「認識白內障、青光眼」

◀主講者：香港專業視光師學會視光師

「癌症與營養的關係」

▼主講者：香港防癌天使協會防癌天使



「認識聾疾及聽覺保健法」

▼主講者：香港聾人福利促進會工作員



「平安囑書」法律常識專講

▼主講者：本會義務法律顧問梁愛詩律師





專題講座



「消費者權益」

◀主講者：消費者委員會東區諮詢主任

「晚晴樂」—高齡人士社區照顧

▼主講者：耆康會東區社區教育員



◀「積極生活在晚年」

主講者：聖公會聖匠堂老人福利中心
社區教育員

▶「老當益壯」晚晴運動常識專講

主講者：中文大學體育部高級講師





專題講座

「防患於未然」

防火專講

主講者：消防局

防火組

消防員



「長者家居安全須知」
主講者：聖約翰救傷隊
訓練主任



「環境保護」
主講者：自然環境研究中心助理主任



「歲晚防盜」錄影帶專講
主講者：東區防止罪案組督察





戶外活動

▼ 橋咀島一日遊



大浪灣郊野樂 ▲



大嶼山齋宴宿營團 ▼



廣州佛山順德觀光團 ▼





戶外活動

南區觀光齋宴遊 ▶



90 新春行大運 ▼



沙田一日遊 ▼



穿梭新市鎮齋宴遊 ▼





戶內活動



九一新春團拜

普天同慶—聖誕化粧舞會



迎九三聯歡會



夏日添歡樂聯歡會





參 觀



參觀香港花卉展覽



參觀北角交通安全城



參觀自然環境保護中心



參觀消防訓練學校





「晚晴義工組」定期
召開工作會議 ▶



棉花球服務組 ▼



與「伸手助人協會」老人宿舍之耆老合照 ▼



負責「九十年代晚晴展才華」攤位工作
義工合照 ▼





義工組



◀ 義工組組員（前排）
負責中心戶外活動帶組工作

義工組及教學組參與八九聖誕聯歡會



負責嘉賓會員大旅行帶組工作之義工合照

義工參加「全港老人舞蹈大賽」啦啦隊
榮獲最佳啦啦隊獎項



勵志會陳融晚晴中心 五年服務工作簡介及統計

(i) 醫療優惠及保健計劃：

中心為了鼓勵會員關注及重視個人健康，定期作身體檢查，促使參加之會員更能瞭解身體各器官之健康狀況及有患上常見之老年期疾病，從而作適當之預防與治療。

由八九年五月至九三年三月底止，已推行第一期及第二期計劃簡介及統計如下：

第一、二期計劃簡介：	
服務項目	服務人次
(i) 診症優惠服務	861
(ii) 免費身體檢查服務	1396
(iii) 全身檢查服務	417
(iv) 視覺檢查服務	345
(v) 聽覺檢查服務	104
(vi) 牙齒檢查服務	106
(vii) 量血壓服務	1839
(viii) 婦科檢查服務	11
總計	5079

鳴謝：

香港理工學院診斷科學系
香港專業視光師學會
香港聾人福利促進會
菲臘牙科醫院口腔部
觀塘社區健康計劃

鳴謝：

本區醫生及退休護士會友：
鄭鐘平醫生 盧春生醫生
鄭子良醫生 陳碩健醫生
周榮祖醫生 潘國明醫生
戴樂群醫生 張澤林牙醫
朱亮予醫生 梁家驅牙醫
胡立為醫生 唐嘉名牙醫
譚達華醫生
林德漢醫生 (退休護士)
周伯展醫生 陳月梅會友
薛鎮宇醫生 戴玉蓮會友
李國祥醫生
廖國怡醫生

(ii) 班組活動

擔任讀書組義務導師之會友，大多為退休教師，經常提供不少教學經驗、心得及意見，甚至編訂教學內容，進度表，上下學期時間表及升班評核試卷等工作，使讀書組有系統地擴展，現時學員近百人之多。此外，遇有導師抱恙、回鄉省親或到外地探望兒女，其他退休教師之會友，如蔡少珍會友、辜卓會友、關英蘭會友、曾瑞鑾會友、馬素珍會友等等義不容辭地抽空協助急需之義務代課工作。

中心班組活動大致可分為以下三類：

(1) 讀書組

讀書組歷年上課次數及人次統計		
年 度	上課次數	參加人次
88至89	96	1920
89至90	123	2445
90至91	103	2867
91至92	159	2763
92至93	178	2971
總計	659	12966

讀書組科目：

中文識字班
中文基礎初班
中文基礎中班
中文基礎高班
唐詩宋詞班
英文字母班
英文基礎班
英文高班
英文會話班

鳴謝讀書組義務導師

陳慧嫦會友
陳肖蓮會友
唐淑馨會友
楊梁秀銓女士
余慧娥會友
薛少明會友
劉碧霞會友

(2) 健體班

健體班歷年項目：

太極氣功十八式
老年人健身舞
動功養生法
十八步健康舞
八段錦健體操
醫療十八法
六通拳
外丹功

本中心會友不少曾追隨名師，修習各類健體運動法，亦樂意貢獻給會友分享，參與會友學成後，不時齊聚，共同操練，互相觀摩，健體以外，廣結良朋，樂也融融。

鳴謝健體班義務導師

鄭團會友

梁一雄會友

彭行濂會友

鄧志森會友

周鄧賢女士

健體班歷年上課次數及人次統計

年 度	上課次數	參加人次
88至89	67	1118
89至90	34	971
90至91	49	975
91至92	71	1266
92至93	55	1065
總計	276	5395

鳴謝興趣班義務導師

譚慕貞會友

邱卓恭會友

李玉如會友

黃學海會友

徐昌熾會友

興趣班歷年上課次數及人次統計

年 度	上課次數	參加人次
88至89	176	3660
89至90	234	5207
90至91	248	5536
91至92	346	6762
92至93	335	5969
總計	1339	27134

班組名稱：

手工藝班
土風舞班
國語班
書法班
裁剪班
棋藝班
新聞組
唱家班
二胡班
粵曲合唱班
粵曲對唱班
中國舞初班
中國舞中班

(3)
興趣班

興趣班導師大部份由會友義務擔任，亦有部份班組由中心職員擔任導師。此外，中心只有粵曲班敦聘陳伯定師傅任職，陳師傅對會友循循善誘，耐心教導，更體諒中心服務宗旨，酌收費用，參加會員六十多人，並經常於中心各項大型節目中表演助慶，贏得不少掌聲喝采。

總括而言，本中心五年來不斷推行各類型的班組活動多達二十餘個項目，以適應會員不同興趣及需求，並且編排在不同時間舉行，方便會員參與，善用餘暇。在推展各項班組活動過程中，有幸得到一群願意將自己時間、學識、心得、經驗及竅門與別人分享之熱心會友支持，故五年來絕大部份班組均能提供免費服務，受益會友良多，本中心謹此向各位會友導師致以衷心謝意。

(四) 專題計劃：

中心深感長者具備較廣泛健體知識及掌握良好人際關係技巧，更易達致身體健康，心境康泰，福壽康寧，故於五年間推行各項中小型專題計劃超過六十項，計劃內容包括有講座、錄影帶及幻燈欣賞、小型展覽、錄音講解、諮詢及保健示範等項目。是項計劃得以順利推行，主要得到各界專業團體及人仕戮力匡助，惠及耆英。現將五年來各項計劃中之講座項目名稱、主講者及參加人數臚列如下：

(i) 八八至八九年度

日期	講座名稱	主講之團體及專業人仕	參加人數
24-6-88	老人常見疾病之預防及治療	本區西醫鄭鐘平醫生	108
15-7-88	相見好 晚晴樂	青年協會家庭生活教育員	70
22-7-88	家和萬事興、社區樂關懷	家庭福利會家庭生活教育員	76
12-8-88	廉潔公民	廉政公署廉政主任	72
16.17-9-88	有效的防癌方法	防癌天使協會防癌天使	116
14.21-10-88	真假牙護理常識	菲臘牙科醫院口腔部護士	101
28-10-88	身心舒暢晚晴樂	港安醫院蔡潔珍博士	98
18-11-88	精明消費者常識	消費者委員會工作員	105
17-12-88	物理治療對年長者之幫助	物理治療學會物理治療師	107
20-1-89	眼疾之認識	本區西醫鄭鐘平醫生	88
17-2-89	認識聾疾及聽覺之保健法	聾人福利促進會工作員	64
17-3-89	交通安全常識	北角警署交通安全組督察	114
總計			1119

(ii) 八九至九〇年度

日期	講座名稱	主講之團體及專業人仕	參加人數
21.28-4-89	認識乙型肝炎的病害	美國史克生化藥廠藥劑師	173
19.26-5-89	營養健康須知	雅培藥廠護士	178
16.23-6-89	長者家居安全須知	聖約翰救傷隊訓練主任	117
15.16-7-89	高齡牙患	菲臘牙科醫院口腔部護士	158
11.18-8-89	老當益壯晚晴運動常識推廣	中文大學體育部高級導師	204
29-9-89	認識神經系統疾病	本區西醫戴樂群醫生	108
13-10-89	防患於未然	消防局防火組消防員	75
24-11-89	平安囑書法律常識專講	本會義務法律顧問梁愛詩律師	89
22-12-89	健康的威脅者	雅培藥廠護士	65
19-1-90	高齡足部健康關注	瑪嘉烈醫院手足治療師	96
23-2-90	靈魂之窗	理工學院視光學診所視光師	72
總計			1335

(iii) 九〇至九一年度

日期	講座名稱	主講之團體及專業人仕	參加人數
20-4-90	高齡人仕健康之道	觀塘社區健康中心護士	113
18.25-5-90	癌症與營養的關係	防癌大使協會防癌大使	125
22-6-90	環境保護	自然環境保護研究中心助理主任	51
27-7-90	積極生活在晚年	聖匠堂老人福利中心社區教育員	82
11.18-8-90	高齡人仕腰膝關節之護理及保健	物理治療學會物理治療師	219
21-9-90	如何預防冠狀動脈性心臟病	本區西醫譚達華醫生	101
19-10-90	高齡人仕常見之泌尿系統疾病	本區西醫朱亮予醫生	105
23-11-90	耳聾原因及內耳疾病	華人福利會工作員	70
21-12-90	高齡人仕常見之呼吸系統疾病	本區西醫胡立為醫生	72
18-1-91	家居安全防盜竊	東區防止罪案組督察	80
總計			1018

(iv) 九一至九二年度

日期	講座名稱	主講之團體及專業人仕	參加人數
19-4-91	老人如何投身社會享受人生	耆康會東區教育員(鯉魚涌圖書館合辦)	48
11-5-91	食物藥物引發哮喘常識專講	哮喘服務會哮喘顧問	86
14.21-6-91	高齡人仕眼、耳、口腔的健康與衛生	雅培藥廠護士	131
19-7-91	良性、惡性腫瘤之基本知識	本區西醫朱亮予醫生	115
16-8-91	高齡人仕運動常識需知	中央健康教育組護士	85
13-9-91	認識第二號殺手——心臟病	本區西醫林德漢醫生	108
25-10-91	高齡人仕護齒常識須知	菲臘牙科醫院口腔部護士	74
15-11-91	高齡人仕護眼常識	專業視光師學會視光師	95
13.27-12-91	眼睛保護莫忽視	專業視光師學會視光師	86
17-1-92	歲晚防盜	東區防止罪案組督察	83
總計			911

(v) 九二至九三年度

日期	講座名稱	主講之團體及專業人仕	參加人數
24-4-92	心理健康知多啲	中央健康教育組護士	98
15.22-5-92	高齡人仕飲食指南 (I、II)	惠氏藥廠護士	137
19-6-92	高齡人仕常見痛性之關節疾病	本區西醫朱亮予醫生	109
17-7-92	消費者權益	消費者委員會東區諮詢主任	72
14-8-92	甲、乙型肝炎之病害及預防	雅培藥廠護士	86
11-9-92	自然療法知多少	自然療法學會專業講師	61
9-10-92	高齡保健知多啲	觀塘社區保健中心護士	84
20-11-92	冠心病一預防勝於治療	健康研究中心楊煥堯醫生	102
12-12-92	認識白內障青光眼	專業視光師學會視光師	68
15-1-93	晚晴樂——高齡人仕社區照顧	耆康會東區社區教育員	85
19-2-93	保持均衡營養之重要性	廣華醫院營養師	110
總計			1012

一九八八年五月至一九九三年三月底戶內及戶外活動統計

戶內及戶外活動	88/89年度		89/90年度		90/91年度		91/92年度		92/93年度		總計	
類別	活動 次數	出席者 人數	活動 次數	出席者 人數	活動 次數	出席者 人數	活動 次數	出席者 人數	活動 次數	出席者 人數	活動 次數	出席者 人數
大旅行	5	518	5	598	6	685	5	704	8	910	29	3415
參觀/探訪	8	641	5	355	3	180	3	187	1	98	20	1461
日營/宿營	2	133	1	98	2	188	3	294	1	136	9	849
聯歡會/同樂日	10	1679	12	1624	15	1745	14	1710	17	1753	68	8511
敬老會	1	250	1	300	1	400	1	450	1	450	5	1850
生日會	4	305	4	462	4	476	4	468	4	449	20	2160
比賽	1	50	4	194	1	40	1	50	2	108	9	442
特別課程	—	—	—	—	—	—	5	189	4	191	9	380
各年度總計	31	3576	32	3631	32	3714	36	4052	38	4095	169	19,068

(iv) 戶內及戶外活動：

本中心每月最少舉辦二至三次康樂性戶外及戶內活動，如大旅行、參觀、探訪、日營、宿營、聯歡會、同樂日、生日會、比賽、特別課程及參與本會所舉辦每年度之敬老活動等，目的是擴闊會員社交活動圈子，聯結會員歡聚一堂，使晚年生活更多姿采。

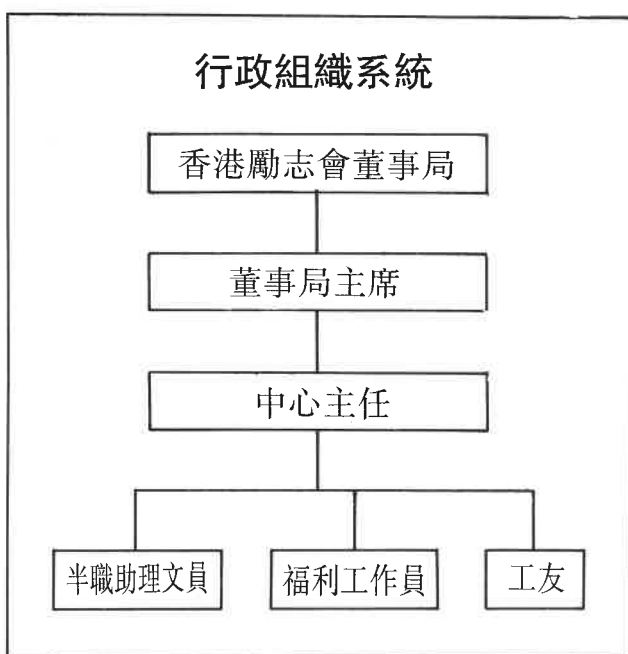
鳴謝晚晴義工組義工會友名單

陳麗金會友	陳炳洪會友
陳慧嫦會友	張清泉會友
陳玉蓮會友	許志明會友
陳少芳會友	梁一雄會友
陳葉雲會友	梁耀鵬會友
鍾麗芳會友	劉榮威會友
鍾女想會友	盧麟會友
鍾金燕會友	江衡會友
梁佩賢會友	文超會友
張妙英會友	尹榮會友
戴玉蓮會友	吳輝會友
林桂珍會友	楊礎會友
唐淑馨會友	薛少明會友
蕭祥麟會友	蕭啟治會友
譚慕貞會友	鄧志森會友
胡潔珍會友	吳志堅會友
黃惠卿會友	黃堯階會友
黃淑英會友	余立熙會友

(v) 義務工作：

為了充份發揮長者之豐富經驗和才智，中心鼓勵會員參與義務工作，藉此發揚會員間互愛互助的信念，自八八年底成立十男十女「晚晴義工組」，直至九〇年初，計有三十六位會友參與，主要服務範圍是協助中心推展戶外及戶內活動。戶外活動負責擔任小組組長並輔助旅行帶隊工作，同時亦照應年老會友上落車船等；戶內活動則協助籌備工作及接待服務等。此外，亦曾參與對外服務，如「溫情洋溢漁灣邨」服務日、「一九〇年代晚晴展才華」義賣服務工作、「東區九二晚晴嘉年華」及勵志會敬老會接待工作等等。晚晴義工組每月定期召集工作會議，藉此磋商服務程序內容及檢討已完成之服務工作。自九二年始，因組員健康問題及遷移者漸增，故暫時休會一段時期，迄至九三年九月再重組「晚晴互助組」。

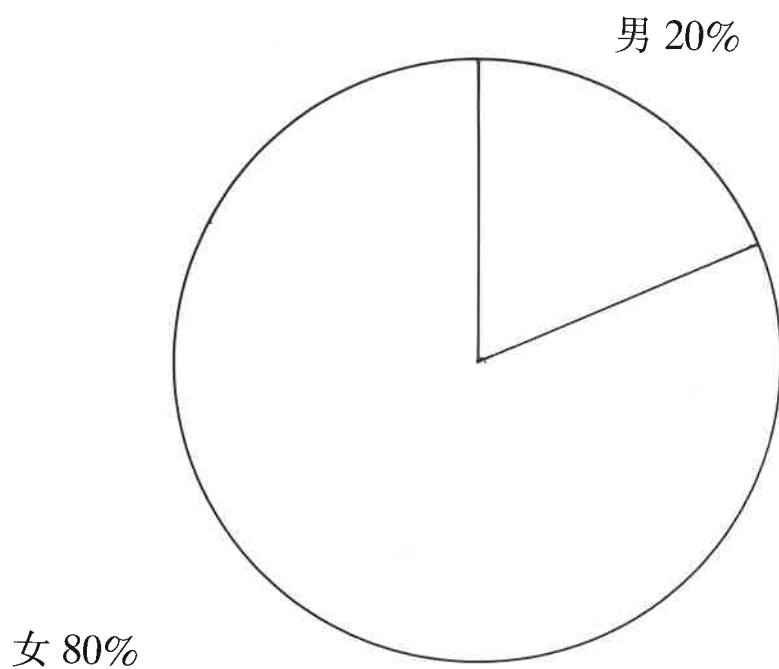
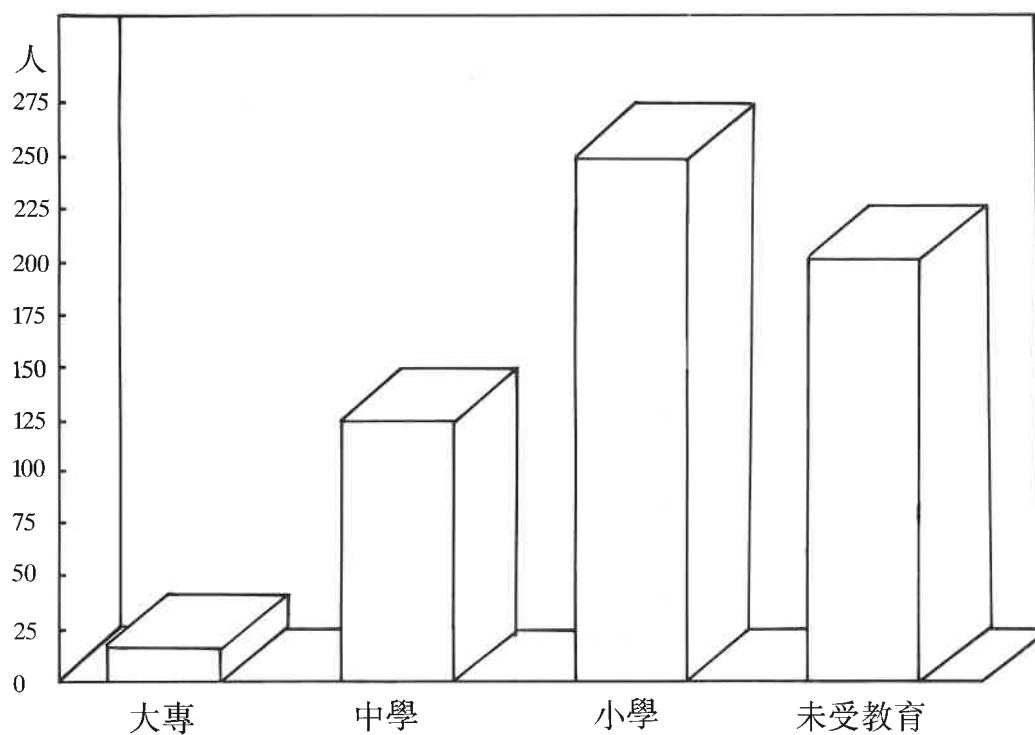
行政組織系統



「晚晴義工組」 歷年會議次數及 出席人次統計：

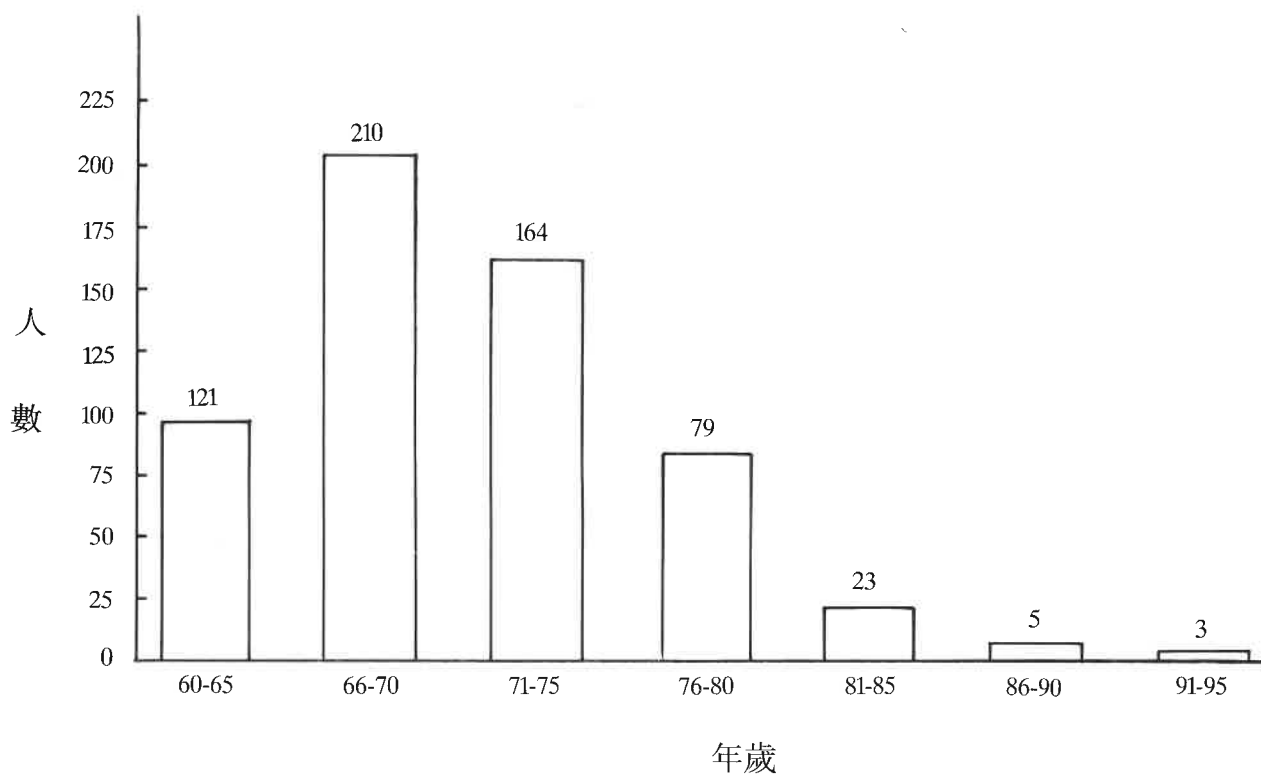
年度	次數	人次
88-89	14	292
89-90	13	330
90-91	19	539
91-92	14	364
總計	60	1525

會員教育程度統計



會員男女比例分佈圖

2

[illegible]

職員名單：（1988至1993年）

中心主任：周美霁（88年4月至今）

福利工作員：何佩珊（88年4月至88年10月）

梁若明（88年11月至今）

半職助理文員：雷秀梅（88年4月至93年8月）

溫靄鳴（93年8月至今）

工友：何式善（88年5月至92年4月）

丁鳳群（92年5月至今）

[illegible]

我愛上了土風舞

土風舞班學員：
何佩瑛會友

自我參加土風舞班後，在導師雷姑娘悉心教導之下，加深我對於土風舞的認識及興趣，尤其土風舞的輕快節奏及簡單舞步，是很適合老人家來參與及學習的，亦是一個舒展筋骨的好機會。

同時在日常的練習中，增加老人家們互相合作的精神，及參與團體活動的興趣。

記得導師第一次選出我們參加一九八八全港公開老人舞蹈比賽，因為是新中心，只能參加新秀組，我們表演的是「宮庭舞」。當我和舞伴代表上台去接受獎座的時候，使我很滿足感，因為這是大家合作的成果，令我對土風舞越來越有興趣，深深地愛上了它！

其後在一九九零及一九九二分別參加了公開組，表演的是「晚安曲」及「山地賞月舞」，都僥倖奪取了甲級獎。

回想至今，我參加土風舞班不經不覺已有五年時間，每年眼見有人加入，有人退出，從開始的十多人，增加至三十多人，可見土風舞受歡迎的程度，不過，場地也越來越擠迫了！

儘管有人連左腳右腳，左手右手，左轉右轉，上前退後，都攪不清楚，但無礙於大家的學習精神，「慢慢來，慢慢來。」導師總是說着這句話，又從頭教起。

總而言之，大家嘻嘻哈哈，共渡歡樂的一小時，有時還過了鐘，大家都捨不得下課呢！

義工憶語

義工及讀書組導師：
唐淑馨會友

溯自一九八八年春末，勵志會屬下之「陳融晚晴中心」啟用於康怡花園現址、招募康怡花園，康山居屋及太古城年齡足六十歲之男女長者為會友。不旋踵，報名人數已逾三百，而中心工作人員只得三位。百端待舉，亟需義工協助，主任周姑娘在開會員大會時，誠邀有意服務者請即報名。反應良好，十位義工立時出現。此後會員逐年遞增，而義工人數，亦與年俱進。直至九零年，已有三十多位，在下亦忝屬一份子。彼此同心合力，各盡所能。

我等服務範圍：戶外活動——旅行、參觀、探訪等；負責帶隊，維持秩序，上落車船；照顧隊友安全；中心每年皆有大型集會聯歡，除中心會員外，所請嘉賓，多屬高官，社會賢達；及演藝界朋友等。那時勵志會董事們及我等又忙得不亦樂乎。至於籌款義賣協助傷殘者及賣旗義助宣美聾童學校，更義不容辭，悉力以赴。不過忙後，主席李太對我等必有獎勵嘉言。在九零年秋季，領我等返國旅遊。目的地是廣州，佛山，順德等名勝區。旅費甚廉，而遍覽各地之名園勝境，食宿超值。復以李太人事關係，每到一地，皆有當地婦女首要接待及隨行，所以順利無阻。還有常送粵劇戲票予我等，蘇太及其他會董也不例外，此等獎勵，每年最少有三兩次。

義工組從開始服務至九二年，事因各人均屆耄之年，有因健康不佳，或遷居，或移民，實幹工作，人數銳減，尚待重組，有待來者繼續。在此，希望各會友踴躍參加，承先啟後，發揮你等之潛能，發揚光大「晚晴中心」各種事工，是所企禱之至！

手工藝與廢物利用

中心導師：雷秀梅

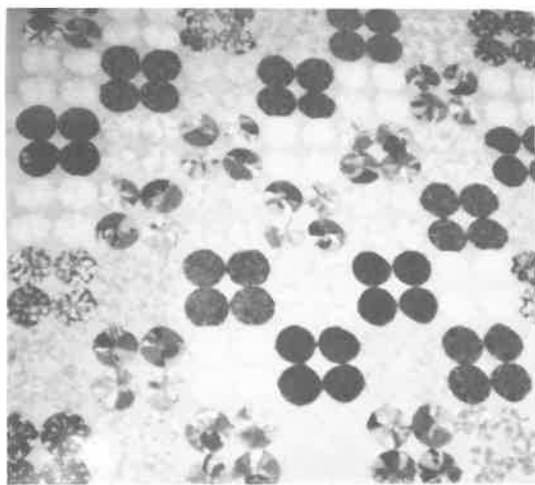
老人家學手工藝，除了消閒之外，還有許多好處。何以見得？原來當我們製作一件工藝品的時候，必須一方面去做，一方面去想，這是一種手腦並用的運作，不但可保持個人腦筋靈活，連本來笨鈍的手，也會變得乖巧起來。進一步來說，更可發揮個人潛能，從學習中得到樂趣，從創作中獲取滿足。同時學手工藝亦可培養個人毅力，因為當你在學習過程中，發覺做得不對眼的時候，你會想想什麼地方做錯了，從頭再來，繼續嘗試。當你盡力去完成一件作品的時候，一陣陣的快樂感與成功感，不斷湧上心頭。這種快慰的感覺，真非筆墨所能形容的。

不過，我們做手工藝，當然要具備各項材料，如果常要花錢去買，尤其是一些太貴的材料，似乎不合經濟原則；所以，最好的手工材料，就是廢物利用。

廢物，是每一個家庭、每一處地方，都隨手可得。這是一種豐富的資源，可以說是取之不盡；用之不竭的。只要我們肯多費心思，多作嘗試，便可化腐朽為神奇，創造出美好的手工藝品來。以下介紹一些由本中心手工組利用廢物製作的製成品，以供參考。（附圖加說明）



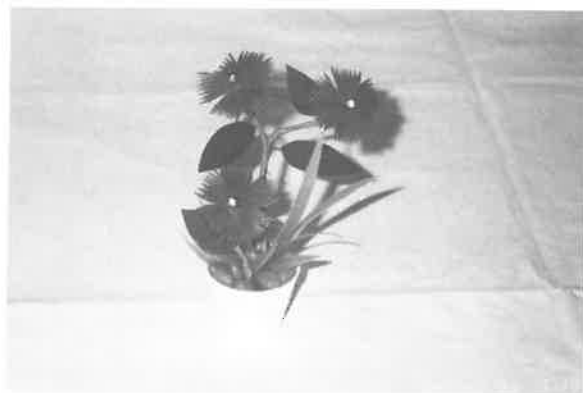
風鈴——把藏放朱咕叻之薄膠壳，剪成狗牙形，以增美觀，再用紙皮製成圓頂，加上珠子串成。



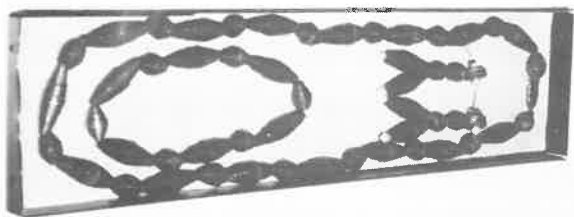
枱布——利用雞精蓋內之膠圈，以各式碎布剪成圓形，逐個包裹，然後分色拼成圖案。



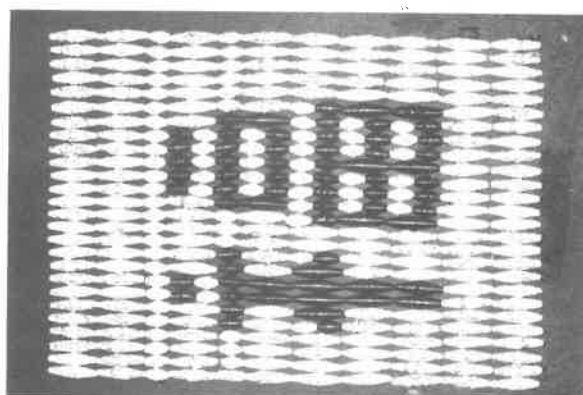
燭台——用空玻璃瓶重疊，以白膠漿連結，並於瓶中加入裝飾品，最上一個瓶子熔臘於其中，用棉繩做燭心，便可製成燭台。



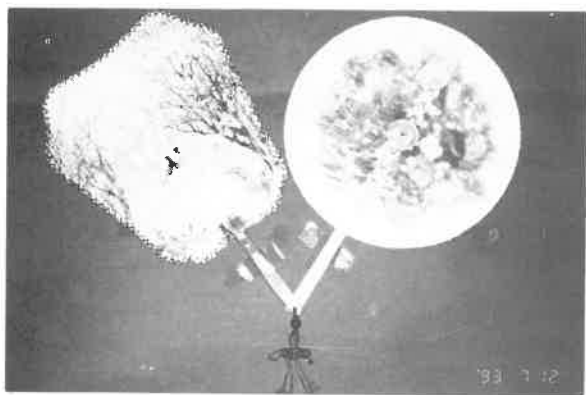
花卉——利用裝箱棄置之塑膠籐，剪成花瓣及葉子，加上珠子做花心，可製成各樣之花朵。



頸鍊、手鉤、耳環——以綠色紙切成條狀，捲成珠子，然後分別串成鍊、鉤及耳環（用舊耳環托裝配），再塗上光油，閃閃生輝，幾可亂真。



紙珠畫——用雜誌紙及色紙切成條狀，捲成珠子，再按照所設計圖案，黏貼於紙板上。



紙扇——把用過的竹筷做扇柄，用舊月曆紙剪成扇形，再用顏色線鎖邊，扇柄加上穗子更佳。



雪人——以玻璃瓶做身，加上包蘋果用之白色軟套為衣，碎冷做頸部，碎布做圍巾及鈕扣，啫哩杯做帽子。

推介老人書法班

書法班導師：
邱卓恭會友

我一向是在文化圈裡活動，退休後，仍然經常和許多文人、作家、書畫家打交道。數年前搬到康怡花園居住，適逢陳融晚晴中心也在區內成立，我認為是結識街坊朋友的好機會，於是首批報名，加入為該中心會員。

最近，「中心」再次開辦「老人書法班」（初級），負責人邀我作義務導師，這是有意義的工作，我樂意接受。

引導老人家寫字，要注意幾點：

（一），老年人眼力衰退，不適宜寫小楷字。我鼓勵她（他）們懸腕執筆，寫大楷字，並選字帖臨摹。

（二），坐的姿勢要正確。脊骨要正直，既可避免筋骨痠痛，也有助於運氣書寫。

（三），寫字時情緒要輕鬆。匆匆趕來「上課」的學員，要讓其休息片刻，待心平氣定才執筆書寫。

（四），練習書法貴在持之以恆。但每次書寫時間不宜太長，半句鐘至一句鐘便足夠。

許多書法家寫字時，以坐馬開弓之勢，運氣走筆，疾徐有節，宛如在練氣功。無怪他們大多是長壽者。這事實值得我們借鑑。

這次「書法班」第一期已經結業，第二期正在進行。每期學員有廿多人，多數是操家務的老太婆，老公公反而較少。第一期「上課」時間不過八週，每週不過一小時，結業時大家已能夠懸腕執筆，寫了很似樣的楷書，更有一些可以「貼堂」。初級班有這樣的成績，實在可喜。

讀書組 英文字母班 導師 楊梁秀銓女士
英文基礎班

義務導師心聲

我參加晚晴中心英文教師的職位不經不覺也有三年了，其實我並無足夠資深學歷去為人師，但事實上我在這幾年間真的很希望自己能做些義務工作，盡自己一點力做些有意義的事。我是一個基督徒，神賜我的恩典豐盛超乎我能想像，我希望能將這份恩典與別人分享。陳勁秀女士向我提及晚晴中心英文教師的職位，我沒有考慮便答應了。雖然不知自己能否勝任。我是上了年紀步入晚年，很能了解上了年紀的心情。我們想學習的東西很多時會力不從心，家裏的兒女晚輩因為有自己的繁忙工作，在這方面很難有時間去幫助我們。晚晴中心是一個辦得非常完善的機構，在這裏可以認識朋友，有多種訓練班，隨意選擇充實自己的學識，又可以消磨時間。

我每星期三早上九時半至十一時上課，分字母班及基礎班，我覺得這份工作很開心，很有興趣。來上課的和我自己年紀差不多，我們較易溝通，雖然在字母班的同學有部份進步比較緩慢，對二十六個字母的認識感到困難，但他們每位都很有恆心，認真去學習，有一部份領悟力很高成績不錯。他們都覺得認識字母對他們也有幫助例如巴士號數，門牌地址及車牌號碼，身份證及旅行証等都會有字母在內。至於基礎班，他們領悟性比較高，學習得很快。看見兩班同學上課時都感到興趣，我自己也非常有滿足感。在個人方面，既可消磨時間，又可以對別人有幫助，但願我們年紀漸長都能展開積極的自求多福的行動，把握這人生最珍貴的時刻塑造，和享受這悠閒安適，無憂無慮的晚年歲月，使自己成為一個快樂的老人，也帶給別人快樂。

老年人長壽與體育活動

太極氣功十八式
老年人健身舞導師：鄭團會友
動功養生法

我國諺言有云：「流水不腐，戶樞不蠹」。這雖然是古人對自然現象的一個總結，可是它揭示出一個深奧的哲理——生命就是運動。法國有位著名醫生蒂索也曾說過：「運動就其作用來說可以代替任何藥物，但所有藥物都不能代替運動的作用」。因此，我們應相信體育鍛煉是保持和提高工作能力，預防衰老和疾病的有效方法之一。在這裏我衷心推薦適合老年人的體育活動如：太極拳、中老年人的「健身舞」及「氣功」等。

太極拳是我國民族文化遺產中的一個精華部分。太極拳對強身、治病、防身，有一定作用。這運動對身體神經、消化、呼吸、骨骼、關節、肌肉等全身器官系統都有積極作用。長期堅持練拳者可預防血壓高、動脈硬化、骨質變性、關節僵硬及增強全身功能，延遲衰老的發生。太極拳動作柔和、緩慢均勻、連貫圓活，猶如行雲流水、雁群起落，非常適合老年人強身之用。

老年人健身舞目的與任務，是改進老年人的生理功能。大家知道老年人隨着年齡的增加而肌肉出現了不同程度的萎縮，尤其是頸、腹、以及上肢肌群，由於運動少，容易產生姿勢、步伐的改變，動作生硬，缺乏韌性，容易疲勞和氣喘等。但這些變化，可以通過體操練習來減輕或消除。通過練習可使肌體的功能狀況保持較高的水平，從而減緩各組織、器官、系統和整個機體的功能因隨着年齡增加而變壞的速度，改變中樞神經系統功能的靈敏性，提高呼吸、心血管和新陳代謝功能的水平，阻止肌群的萎縮過程，增強耐力、動作的協調性和靈巧性。配上柔揚音樂就很生動、活潑、明朗，輕鬆愉快地練習舞功。

氣功，顧名思義是指一種「氣」的調練功。它是我國醫學寶庫中獨具一格的強身保健方法。我國醫學對人體內的「元氣」十分重視，強調指出：只要元氣充沛，病邪就不能容易侵犯，即所謂「正氣內存，邪莫能干」。因此，長期來被人們用於增進體質，防治慢性病。氣功一般分為調身（姿勢）、調息（呼吸）、調心（意念）三方面。其種類很多，常見有鶴翔椿氣功、大雁氣功、放鬆功、太極氣功、少林氣功，中國香功等等。

鳴謝

社會福利署助理署長徐永文太平紳士主禮

東區政務處一級行政主任竺志強先生

頒發紀念品

粵劇名伶梅雪詩小姐

贊助人：紹榮鋼鐵有限公司贊助全場耆老利是及腰包（共二萬四千元正）

蘇繼滔先生贊助一萬元正

蘇繆詠裳會長三萬元正

陳鄭潔雲永遠名譽會長一萬五千元正

霍馮堅妮永遠名譽會長一萬五千元正

林彭桂貞永遠名譽會長一萬五千元正

李陳勁秀主席一萬五千元正

黃梁曼麗副主席一萬五千元正

大會司儀：譚經緯小姐

粵曲比賽評判：朱慶祥先生 譚惜萍先生

粵曲比賽評判及示範演唱：羅家英先生

粵曲名伶演唱：陳劍聲小姐

音樂領導：梁景耀 羅敬業 梁浩然 莫明

譚兆威 馮英才 陸英傑 譚國光

魔術表演：關文銳

勵志會陳融晚晴中心義工組

勵志會馮瑞璋紀念小學

香港勵志會職員表（九二—九四）

名譽會長：徐 淦

黎敦義

永遠名譽會長：陳鄭潔雲

胡陳夢萍

霍馮堅妮

林彭桂貞

名譽顧問：陳羅紈素

義務法律顧問：梁愛詩律師

會長：蘇繆詠裳

副會長：何曾艷梅

主席：李陳勁秀

副主席：黃梁曼麗

司庫：陳玉瑜

中文秘書：龔永棠

英文秘書：孔美琪

老人服務組：陳想岳

譚經緯

區曜華

教育組：丁毓珠

彭樹楷

康樂組：張淑芳

陳美娟

總務組：葉志輝

梁宇欽

唐玉玲

孫麗琮



香港勵志會陳融晚晴中心
五週年紀念暨敬老大會特刊

編輯：彭樹楷 龔永棠

委員：周美霽

李文燕 胡錦康

區曜華 譚經緯

美術設計：陳封平

日期：1993年11月20日