



香港傷健協會
Hong Kong
PHAB Association

坪洲長者暨 青少年鄰舍中心

Peng Chau Neighbourhood Elderly
cum Children/Youth Centre

21 年 4 月份 長者活動通訊



賽馬會「e
健樂」電子
健康管理計
劃招募參加
者！

辦理 21-22
年度會員入會
及續會手續！

讚好(Like 中
心 Facebook
專頁獎賞計劃

伸展運動
班！

“紙”想
有細藝！



臉書



網站

郵
票

服務時間： 星期一至星期六 上午 9:00 – 下午 5:00 (星期日及公眾假期休息)

網址：<http://pc.hkphab.org.hk> 電郵：pc@hkphab.org.hk Facebook 專頁：坪洲長者暨青少年鄰舍中心

中心地址：坪洲寶坪街 2 號坪洲街市一樓

電話：29839000

傳真：29839222

疫情下服務特別安排

- ☺ 按社署之指示，現時中心是預約式開放模式，因此**遇到服務暫停**（例如：閱報、借用電腦、自由玩棋等）；此外歌唱活動亦暫停。但是大家可以使用**事先電話報名形式**參加活動，詳情請參閱「電話報名活動須知」、「進入中心前須知」、「進入中心後須知」。
- ☺ 有意使用本中心服務人士，**請先透過電話(29839000)報名參加活動**。
- ☺ 中心**暫時不接受未有事先以電話報名人士進入中心**（有緊急事情求助除外）。

電話報名活動須知

- ☺ 中心**例會只會介紹中心活動及行政事務，不會辦理活動報名手續**。
- ☺ 請留意以下表格內每個活動之電話「開始報名日期」。
- ☺ 而報名時間是每一辦公日的**上午 9:30 - 中午 12:00 及下午 1:30 - 4:30**。
- ☺ **每人每日暫時只限報名一個活動**。
- ☺ 職員會**另外通知收費活動的繳費安排**，若參加者報名收費活動後而未有出席參加，中心會保留向參加者收回費用之權利。

進入中心前須知


- ☺ 中心於街市地下上一樓之樓梯入口處及扶手電梯入口處均設有門鐘，有預約之人士或有急事求助人士進入中心前，**請先按門鐘通知職員前來接待**。
- ☺ 若**行動不便而需要使用升降機，請事先以電話(29839000)聯絡本中心職員**，以開啟升降機接載。

進入中心後須知

- ☺ 而每位進入中心之人士，必須遵守以下預防措施：
 - ☺ 戴上外科口罩
 - ☺ 使用酒精搓手液消毒雙手
 - ☺ 登記姓名(非會員並須填寫聯絡電話)
 - ☺ 量度及紀錄體溫(若發燒須回家休息)
 - ☺ 申報沒有發燒或呼吸道感染病徵
 - ☺ 申報未曾於過往十四天內前往外地
 - ☺ 申報不是與正接受檢疫人士同住
 - ☺ 人與人保持適當社交距離
 - ☺ 中心不准飲食(中心暫不提供飲用水)，下午茶、粥、湯水只設外賣
 - ☺ **遵守每一活動的參與人數上限**。
 - ☺ 如廁後必須蓋上廁所板沖廁及洗手

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
2021-2022 年度會員入會 及續會	現已開始 辦理	中心開 放時間	接待 處	凡成功入會或續會均獲 贈紀念品一份。 2020-2021 年度會藉於 31/3/2021 到期。	入會或續會 費用\$21	23/2 開始	李姑娘
歡樂“粥”君 好(01) P166a (SR)	4月1日 - 29日 (逢星期四)	上午 10:00	活動 室	4月1日~ 蠔豉排骨粥 4月8日~ 金銀蛋瘦肉粥 4月15日~ 柴魚花生排骨粥 4月22日~ 魚片皮蛋碎肉粥 4月29日~ 白粥+油器 備註：只提供外賣自取 收費：\$8 + \$2(外賣盒) (30人) <i>* 中心盡力確保款式不變，但若屆時因食材短缺， 將會以其他款式食品代替。不便之處，敬請見諒!</i>		活動前一日 電話報名， 額滿即止	媚 姐
舒心書法(01) P111a (E&D)	4月1日 - 29日 (逢星期四)	下午 2:00	活動 室	學習及練習書法技巧。	免費/ 每組 6 人 (2 組)	1/4 下午 9:30 後開始 電話報名	黎姑娘
電子飛鏢樂融 融(01) P010a (H)	4月7、14 及 28 日 (星期三)	A 組：上午 9:15-10:15 B 組：上午 10:30-11:30 地點：活動室 透過擲飛鏢活動，訓練手眼協調及平衡力。 參加者互相切磋技術，交流心得。			\$10/ 每組 8 人	1/4 下午 9:30 後開始 電話報名	薛姑娘
伸展運動班 (01) P075a (H)	4月8日 - 29日 (逢星期四)	上午 9:15- 10:00	活動 室	透過各種靜態及動態伸 展，改善關節活動能力及 舒緩肌肉繃緊。	免費/ 中心會員/ 8 人	已開始接受 電話報名	郭先生
長者數碼教室 (4 月) P018a (E&D)	4月8日 及 15 日 (星期四)	上午 10:00	活動 室	教導參加者使用 WhatsApp 基本功能；並 教導參加者透過 Facebook 關注中心及社會資訊 * 請自備智能電話參與	免費/ 會員/ 5 人	1/4 下午 9:30 後開始 電話報名	黎姑娘
友善社區活動 P048 (E&D)	4月8日 及 15 日 (星期四)	上午 10:00	活動 室	讓參加者了解「長者友 善社區」的原則，互相 交流及分享想法，加強 長者關注坪洲社區，從 而提升生活質素，活動 有機會會外出考察。	免費/ 會員/ 10 人	1/4 下午 9:30 後開始 電話報名	吳先生
新興運動樂滿 紛 P131a (H)	4月9日 - 30日 (逢星期五)	下午 1:00	活動 室	新興運動「芬蘭木柱」 係中心有得玩啦！不論 玩過或者未玩過既會員 都可以報名，一齊享受 做運動嘅樂趣！	免費/ 會員/ 8 人	1/4 下午 9:30 後開始 電話報名	吳先生

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
健康講座 (01)~活力長者健康操 P089 (H)	4月9日 農曆二月廿八日 (星期五)	下午 1:30	活動室	由註冊護士講解運動對健康晚年的重要、一般人對運動的誤解、安全守則，並教導正確的運動技巧及運動創傷的處理。	免費/ 坪洲長者/ 12人	1/4 下午 9:30 後開始 電話報名	梁姑娘
4月份 數字棋樂繽紛 (SR)	4月9, 16, 17, 20, 23 及30日	上午9:30 或 下午1:30	活動室	約齊四位好友，於中心一起玩數字棋。	免費/ 會員及護老者/ 4人	可當日致電 到中心報名	梁姑娘
快樂共融椅子舞 P233a (H)	4月12日 -19日 (逢星期一)	上午 9:30	活動室	透過有節奏的音樂，跟隨節拍一起搖搖手 踏踏腳，輕輕鬆鬆跳跳舞。	免費/ 12人	7/4 下午 1:30 後開始 電話報名	薛姑娘
中心例會 (一) & (二)	4月13日 及27日 (星期二)	上午 9:30	活動室	介紹中心活動及行政事務。 不會辦理報名手續	免費/ 會員及護老者/ 每組6人	已開始接受 電話報名	關先生
認知障礙症知多一點點 P352 (DPE)		例會後		與會員分享認知障礙症資訊。	(2組)		王姑娘
快樂共融護老者講座(01) P186 (CS)		例會後		擴闊護老者眼界，認識及學習護老知識、技巧、趣聞，分享護老者之苦與樂。			洪先生
樂融融下午茶 (01) P155a (SR)	4月13日 -27日 (逢星期二)	下午 3:00	活動室	4月13日~ 椰汁楂咋糖水 4月20日~ 壽司 4月27日~ 綠豆沙糖水 備註：只提供外賣自取 收費：\$8 + \$2(外賣盒) (20人) * 中心盡力確保款式不變，但若屆時因食材短缺，將會以其他款式食品代替。不便之處，敬請見諒!		活動前1日 電話報名， 額滿即止	媚 姐
「坪義近人」 電話義工慰問 培訓 P282 (V)	4月16日 -30日 (逢星期五)	下午 3:30- 4:30		疫情下，部份長者因害怕受到感染而避免外出，因而導致未能及時接收社區的資訊都，甚或心情也受到影響，因此，中心於成立一支名為「坪義近人」的電話義工慰問隊，讓義工定期致電給少外出之長者，發放社區資訊之餘，同時提供關懷。培訓內容包括：電話慰問技巧、電話慰問與上門探訪的分別、“同理心”的應用等。 費用：免費 對象：有興趣之義工 須經工作人員甄選 名額：8人 地點：活動室 備註：“坪義近人”解作坪洲中心義工透過電話慰問，拉近人與人之間的距離。		1/4 下午 1:30 後開始 電話報名	譚 姑娘

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
年輕長者系列 (01)~“紙” 想有細藝 P069a (E&D)	4月20日 農曆三月 九日 (星期二)	下午 2:30- 3:15	坪洲	培養長者對摺紙的興趣·訓練長者手部協調	免費/ 中心會員	13/4 下午 1:30 後開始 電話報名	陳姑娘
數碼樂融融 (4月) P022 (E&D)	4月22日 -29日 (逢星期四)	上午 10:00	活動 室	教導參加者使用視訊會議軟件 Zoom·包括教導安裝方法、如何進入會議·並實習如何發放訊息以及相關設置等。 *活動適合對手機有一定認識的會員	\$10/ 會員/ 6人	13/4 下午 1:30 後開始 電話報名	吳先生
營養湯水(01) P289a (H)	4月24日 農曆三月 十三日 (星期六)	下午 2:00	活動 室	飲用營養湯水~齋湯·促進健康。 備註：只提供外賣自取 *中心盡力確保款式不變·但若屆時因食材短缺·將會以其他款式湯水代替·不便之處·敬請見諒!	\$10+\$2 (外賣盒)/ 20人	13/4 下午 1:30 後開始 電話報名	媚 姐
健康檢查(01) P261a (H)	4月28日 農曆三月 十七日 (星期三)	上午 9:30 - 11:30	體檢 站	為會員提供量度血壓、血氧、身高及體重等數據·讓會員了解自己健康狀況。	免費 / 中心會員/ 每半小時上限 6人	13/4 下午 1:30 後開始 電話報名	郭先生
巧手義工改衣裳(01) P224a (V) 	4月28日 農曆三月 十七日 (星期三)	不適用	義工 室	“樂融融義工巧手改衣裳”義工於 每月最後一星期之星期三 ·義務幫助會員修改衣服。 保障大家健康·交來之衣物必須已經清洗乾淨·中心不會處理不清潔之衣物。	免費/ 每人 每月最多 可交 2 件衣物	13/4 下午 1:30 後開始 電話報名	媚 姐

照顧認知障礙症活動

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
健腦樂滿 FUN之打鼓 打到肚餓 P332a (DG)	4月12日 - 5月17日 (逢星期一)	下午 1:30 或 2:30	活動室	運用敲擊樂·一邊玩遊戲·一邊進行 認知刺激訓練 ·以增加腦部鍛鍊。 訓練活動後·有機會安排參加者參與地區公開表演。 *活動與香港展能藝術會合辦	免費/ 會員及護老者 (須經工作人員甄選) / 6-8人	名額已滿	王姑娘

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
智友義工訓練(01) P338a (DA)	4月13及27日 (星期二)	下午1:30	活動室	讓義工學習有助刺激腦部的桌上遊戲，並安排義工於訓練後，帶領及指導長者參與桌上遊戲。	免費/ 長者義工(智友義工訓練小組成員優先)/ 10人	名額已滿	王姑娘
智樂伸展物理治療運動 P334 (DA)	4月23日 農曆三月十二日 (星期五)	下午2:30	活動室	在減少外出活動的日子會否感到手腳關節不順，或者肌肉拉緊酸痛的情況，是次活動將由物理治療師教大家伸展運動。 <i>活動與賽馬會傷健體適能中心合辦</i>	免費/ 會員及護老者/ 10-15人	13/4 下午1:30 後開始電話報名	王姑娘

有需要護老者支援活動

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
說故事小組 P310a (NCG)	4月7-28日 (逢星期三)	上午10:00-12:00	活動室	提供一個回憶往事的空間，透過懷緬昔日不同的經歷、事物、景物及物等，一同譜寫出珍貴回憶的故事冊。 <i>*活動與香港展能藝術會合辦</i>	免費/ 有需要護老者(優先)/ 8人	1/4 下午1:30 後開始電話報名	周姑娘
護老輕鬆小食坊 P313 (NCA)	4月10日 農曆二月廿九日 (星期六)	下午2:00	活動室	參加者通過製作簡單小食以放鬆自己及減輕照顧壓力	免費/ 有需要護老者(優先)/ 6人	1/4 下午1:30 後開始電話報名	周姑娘
護老輕鬆水果醋製作 P312 (NCA)	4月24日 農曆三月十三日 (星期六)	下午2:00	活動室	認識水果醋的好處並一同製作，藉此鼓勵參加者照顧自己的身心健康	免費/ 有需要護老者(優先)/ 6人	7/4 下午1:30 後開始電話報名	周姑娘

賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃

活動	日期	時間	地點	內容	費用/對象/名額	開始報名日期	職員
老友記健康檢測(01) PCEHC21-P001a (H)	中心開放時間 即可預約參加		活動室	為每位有興參加 e 健樂計劃的中心會員進行健康問卷調查，並簡介有關計劃所舉辦的活動。	免費/ 中心會員	已開始接受電話報名	郭先生
血壓保健活動(坪洲) PCEHC21-P005 (H)	中心開放時間 即可預約參加		體檢站	為 e 健樂計劃參加者提供量度血壓、血氧、身高及體重等數據，讓參加者了解自己健康狀況。	免費/ e 健樂參加者	已開始接受電話報名	郭先生

活動	日期	時間	地點	內容	費用/對象/名額	開始報名日期	職員
體適能工作坊 (01) PCEHC21- P017 (H)	4月7日-28日 (逢星期三) 21/4 除外		A 組：下午 2:00-3:00 B 組：下午 3:00-4:00 地點：活動室	體適能教練講解徒手操及橡筋帶運動的好處，以改善身體機能情況；並透過徒手操及橡筋帶等體適能活動來強化老友記的全身肌肉力量及心肺功能，同時改善關節的活動能力及肢體協調能力。歡迎 e 健樂參加者報名。	免費/ e 健樂參加者/ 每組 8 人	已開始接受電話報名	郭先生

◎ 中心 祝 4 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健！

姜牛	梁平	尹秀娟	王彩華	朱華根
何少梅	李秀英	李敏儀	李瑤卿	周水金
林秀芳	夏全義	張金妹	梁金玉	梁美玉
符覺梅	郭春蘭	曾潤荷	溫惠儀	黃鳳兒
楊金順	雷素萍	劉佩華	鄭華根	鄭艷芬
謝月明	顏惠貞	羅鳳儀	蘇盈嘉	蘇耀歡
鄧 瑩	RANGPHUENG JOEMMA			

備註：為了表示對生日會員的小小心意，中心特意準備了一份生日小禮物給以上生日之會員。請壽星會員不要忘記於四月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份。



讚好(Like)中心 Facebook 專頁獎賞計劃



編號：PCE21-P018

本中心之 Facebook(臉書)定期舉辦線上活動，報導中心近況，發放有用長者資訊，內容包括相片、短片及文字，是中心與大家會員溝通及交流之平台。中心現舉行會員“讚好(Like)中心 Facebook 專頁獎賞計劃”，由 1/4/2021 開始，只要會員到達中心，出示自己之手機或平板電腦，曾用自己之 Facebook 帳戶，讚好(Like)坪洲長者暨青少年鄰舍中心(本中心)之專頁；或到達中心即場於職員面前，於自己之手機或平板電腦，用自己之 Facebook 帳戶讚好(Like)本中心之專頁，便可獲贈小禮物。

大家可透過於 Facebook 內搜尋坪洲長者暨青少年鄰舍中心之專頁，或者用手機或平板電腦掃描以下 QR code 便可找到本中心之 Facebook。

詳情可向陳姑娘、黎姑娘及吳先生查詢。

備註：每人只限參與一次





健康飲食在四季

健康飲食之目的是讓我們攝取足夠的營養，同時亦享受到多元化飲食的樂趣。烹調餸菜時多選用合時令的食物作材料，就能使飲食更多元化。

製作健康菜式的五大秘訣

1. 以四季常有的材料，配合季節性食物以增添菜式的變化。

- 蔬菜類(如生菜、西蘭花)
- 肉類及蛋類(如豬肉、牛肉、雞肉、雞蛋)
- 魚類(如紅衫魚、鮭魚)
- 豆類及豆製品(如眉豆、豆腐)
- 果仁類(如腰果、合桃)
- 乾貨(如雲耳、冬菇)

	常見食材		菜式例子
	瓜菜	水果	
春	豆苗、唐生菜、芥蘭、蘆筍、筍	士多啤梨(草莓)	 <p>芙蓉素乾草菇扒豆苗</p>
夏	蕹菜、芥菜、豆角、涼瓜、冬瓜、青瓜、子薑	芒果、菠蘿、桃、蜜瓜、西瓜	 <p>香芒金菇牛柳</p>
秋	西洋菜、紅蘿蔔、南瓜、芋頭、蓮藕、馬蹄	栗子、菱角	 <p>雪耳甘筍炒肉片</p>
冬	菠菜、紹菜 / 黃芽白、枸杞、白蘿蔔、番茄、甜椒	羊肉 (煮食前宜先切除羊肉的皮層及肥肉的部分)	 <p>黃芽白肉丸煲</p>

2. 在菜式的外貌方面多加點心思

- 食物的天然顏色如：綠、紫、紅、黃、白、黑等，可配搭出不同及吸引人的菜式。
 - 綠 + 黑 + 米色：蜜豆雲耳洋蔥炒雞柳
 - 黃 + 米色 + 紅：香芒金菇炒牛柳
 - 紅 + 紫：肉崧茄子 (可加紅椒、紅燈籠椒)
- 在餸菜內加入蔬果，不但令菜式更美味吸引，更有預防疾病的效果。
- 蔬果內的有益元素包括：
 - 紅蘿蔔的β-胡蘿蔔素
 - 番茄、西瓜及木瓜內的茄紅素
 - 綠葉蔬菜中的葉黃素等
- 有助增強免疫力及預防某些癌症、心臟病等疾病。
- 將食物切成大小不同的形狀，如：塊、片、條、粒及碎，既能方便進食、加快熱力及調味料的滲透、亦能增加菜式的變化。

3. 多選用具有香氣的材料及使用天然香料

- 含芳香氣味的食物材料，在增加餸菜的香味之餘，亦可刺激食慾。例如：
 - 蔬菜類：芹菜、菇類、白蘿蔔、洋蔥等
 - 水果類：桃、蘋果、香蕉、橙、檸檬、青檸等
- 宜採用天然調味料如：薑、蔥、芫荽、蒜頭、胡椒粉、檸檬汁等。
- 減少進食高鹽分的醃製食品 and 醬料如：鹹魚、鹹蛋、雪菜、麵豉醬、南乳、蝦醬等。

4. 分量要適中

- 參照健康飲食金字塔的建議來購買食物分量，並多選擇不同種類的食物。
- 某些食物的部分不適宜食用，如：蔬菜的根部、家禽的骨及皮層、魚頭等，
- 購買食物的分量有可能要多於實際可進食的分量

5. 採用健康的煮食方法

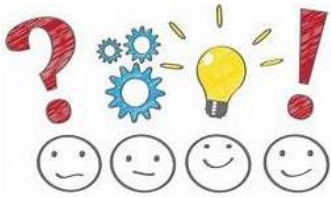
- 長者宜避免選用高脂肪的材料如：肥肉、豆腐卜、油炸麵筋等。
- 煮食前宜先除去肉類的肥膏及皮層。
- 採用低油量的烹調方法，包括蒸、煮、炆、焗、烩等或用易潔鑊及微波爐煮食。
- 遇有咀嚼困難的長者，宜選用較軟身的食物材料，並將食物煮軟及切成小塊。

季節性選用食物注意事項

夏季	冬季
☺ 天氣炎熱，容易影響長者的食慾，引致體重減輕	☺ 天氣比較寒冷，但避免進食過多高脂肪的食物
☺ 進食水分較高或較軟的食物，如：湯米粉、瓜類、魚類、豆腐等	☺ 保持健康體重為原則，保持飲食均衡
☺ 顏色吸引的食物配搭亦有增進食慾的效果	☺ 除了進食肉類外，亦應充足地進食穀物類、蔬果及奶類及代替品

參考資料: 衛生署 長者健康服務

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/healthy_diet/healthy_dishes_for_different_seasons.html



如何紓緩「認知障礙症」患者及照顧者的壓力

不少「認知障礙症」患者因記憶力及認知能力受損，加上自我照顧能力下降，令照顧者需要協助患者編排較複雜的日常活動(如家人聚會，覆診安排)，並承擔一些額外的責任(如財務處理，陪同覆診)。研究指出照顧者面對患者的轉變，普遍感到沮喪、憤怒和內疚，並出現一種強烈的失落感(如雙方溝通減少、親密度下降等)。假如照顧者未有採取有效的減壓方法，部份人可能感到抑鬱、身體不適和經濟壓力。

1) 照顧者不妨運用以下方法，紓緩照顧壓力：

裝備自己

- ☺ 可多方學習照顧方法，例如參與相關的講座或工作坊，參考網上資訊，或多閱讀相關書籍或單張等

善待自己

- ☺ 容許自己安靜下來，在家中歇一歇或小睡片刻；或到公園散步，享受一下大自然景物；享受一些娛樂活動，如看一場電影等

多加肯定

- ☺ 照顧者多肯定自己對患者所付出的關懷和努力，加強照顧患者的個人意義，相信自己的所付出的是值得而沒有白費

壓力處理

- ☺ 要紓緩照顧壓力，實踐健康生活模式至為重要。照顧者需保持良好睡眠習慣，維持均衡飲食，保持積極思想，練習鬆弛技巧，並且勤做運動

情緒疏導

- ☺ 照顧者亦要體諒自己同樣有情緒波動的時候，宜與可信任的親友傾訴，不宜過份壓抑情緒，或勉強自己事事呵護患者

親友協助

- ☺ 為免照顧者獨力承擔照顧患者的責任，出現「孤軍作戰」的狀況，照顧者可安排親友協助，如在日間陪伴患者，或將家務分工

社區支援

- ☺ 照顧者可鼓勵患者參與社區中心舉辦的認知訓練小組、講座或支援照顧者服務

2) 鬆弛練習如何提升專注力？

不論「認知障礙症」患者或照顧者遇到壓力時，自主神經系統的交感神經會受到刺激而出現「作戰或逃走」反應。研究指出當人長期受壓容易令專注力下降，精神難以集中，令大腦負責學習及記憶的「海馬體」(Hippocampus)的功能受到影響。故此，學習有效鬆弛技巧，有助「認知障礙症」患者或照顧者改善專注，保持學習能力。

長期受壓的「作戰或逃走」反應：

生理方面	情緒	思想/認知
頭痛 心跳加快 肌肉收緊 血壓升高 消化不良	緊張 抑鬱 失去興趣	精神難以集中 專注力下降 思想負面 猶豫不決

「腹式呼吸」是其中一種有效的鬆弛技巧，針對過度活躍的「交感神經」而設計，有助紓緩心跳及肌肉的張力。長期練習，有助加強副交感神經，令身體進入鬆弛狀態。練習「腹式呼吸」的步驟如下：

- 先選擇較為寧靜的環境，坐在椅上或躺下皆可
- 可將手放在腹部上，當用口呼氣時，感受小腹收縮
- 當換氣時，慢慢放鬆小腹，空氣自然由鼻孔進入
- 每天練習 10-20 分鐘

3) 尋求支援

當患者的情緒行為問題變得嚴重或者照顧者感到難以處理時，照顧者應及早向家人、醫護人員、治療師或社工求助。

資料來源：

- 1) 東區尤德夫人那打素醫院老人精神科《醒腦錦囊》
- 2) 醫院管理局 智友站

<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/Dementia/zh-HK/CaringTips/ForCarer/>

若對認知障礙症有任何疑問，或者想了解更多服務資訊，歡迎致電本中心與王姑娘聯絡！

督印：關兆基(中心主管) 編輯：李燕慈(程序及文書助理) 印數：200份 出版日期：21年3月24日

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
祝 大家身壯力健！			1 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) 2:00 舒心書法	2 耶穌受難節	3 耶穌受難節翌日
5 清明節翌日	6 復活節星期一翌日	7 9:15 電子飛鏢樂融融 10:00 說故事小組 2:00 體適能工作坊(A) 3:00 體適能工作坊(B)	8 9:15 伸展運動班 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) 10:00 長者數碼教室 10:00 友善社區活動 1:00 『喜』動遊樂場工作坊 2:00 舒心書法	9 9:30 數字棋樂繽紛 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 健康講座~ 活力長者健康操	10 10:00 舞動坪洲(A) 11:00 舞動坪洲(B) 2:00 護老輕鬆小食坊
12 9:30 快樂共融椅子舞 1:30 活腦樂滿 Fun 之 打鼓打到肚餓 南丫島例會 及認知障礙講座	13 9:30 例會(一) 認知障礙知多一點點 快樂共融護老講座 1:30 智友義工小組 2:00 樂融融下午茶(外賣)	14 9:15 電子飛鏢樂融融 10:00 說故事小組 2:00 體適能工作坊(A) 3:00 體適能工作坊(B)	15 9:15 伸展運動班 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) 10:00 長者數碼教室 10:00 友善社區活動 2:00 舒心書法	16 9:30 數字棋樂繽紛 1:00 新興運動樂滿紛 3:30 “坪義近人”電話義工 慰問培訓	17 10:00 舞動坪洲(A) 11:00 舞動坪洲(B) 1:30 數字棋樂繽紛
19 9:30 快樂共融椅子舞 1:30 活腦樂滿 Fun 之 打鼓打到肚餓	20 9:30 數字棋樂繽紛 2:00 樂融融下午茶(外賣) 2:30 “紙”想有細藝	21 10:00 說故事小組 體適能工作坊 (暫停) 體適能工作坊 (暫停)	22 9:15 伸展運動班 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) 10:00 數碼樂融融 2:00 舒心書法	23 9:30 數字棋樂繽紛 1:00 新興運動樂滿紛 2:30 智樂伸展物理治療運動 3:30 “坪義近人”電話義工 慰問培訓	24 10:00 舞動坪洲(A) 11:00 舞動坪洲(B) 2:00 營養湯水 2:00 護老輕鬆水果醋製作
26 9:30 快樂共融椅子舞 1:30 活腦樂滿 Fun 之 打鼓打到肚餓 南丫島例會	27 9:30 例會(二) 認知障礙知多一點點 快樂共融護老講座 1:30 智友義工小組 2:00 樂融融下午茶(外賣)	28 9:15 電子飛鏢樂融融 9:30 健康檢查 9:30 巧手義工改衣裳 10:00 說故事小組 2:00 體適能工作坊 (A) 3:00 體適能工作坊 (B)	29 9:15 伸展運動班 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) 10:00 數碼樂融融 2:00 舒心書法	30 9:30 數字棋樂繽紛 1:00 新興運動樂滿紛 3:30 “坪義近人”電話義工 慰問培訓	 <p>HAPPY EASTER</p>

坪洲樂齡薈

坪洲樂齡薈是一個由勞工及福利局社區投資共享基金資助舉辦之社區發展計劃，旨在於坪洲推動關愛文化，讓島上長者能夠樂享耆年，而兒童亦能夠愉快成長。而計劃策略包括：

- ☺ 「坪洲樂齡社區義工團」：招募及培訓居民成為義工，以服務坪洲有需要的長者及兒童，並向島外人士推廣坪洲古蹟名勝。
- ☺ 「坪洲關愛同盟」：組織區內及區內外持分者建立跨界別協作平台，定期合辦關懷區內長者的活動，鞏固坪洲之社區支援網絡。
- ☺ 「坪洲愛心商戶大行動」：此乃 20 年 6 月新增之策略，誠邀坪洲區內之商戶成為「坪洲愛心商戶」，透過以下途徑一起關愛島上長者：
 - ★ 轉介有需要長者給「坪洲樂齡薈」計劃
 - ★ 協助宣傳坪洲樂齡薈的服務
 - ★ 參加本計劃的義工活動
 - ★ 捐贈探訪及活動物資給本計劃

21 年 4 月份活動介紹

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期
「坪洲樂齡社區義工團」招募義工	已經開始	平日 上午 9:30-12:00 或 下午 1:00-4:30	香港傷健協會活動室	本計劃招募以下三類義工： 1) 「快樂椅子舞大使」：教導坪洲長者及街坊跳「快樂椅子舞」。 2) 「認知障礙症大使」：學習認知障礙症相關知識，服務患者及其護老者。 3) 「遊戲爺爺」：透過網絡及實體方式與兒童玩遊戲。	全免/ 所有人	已開始
舞動坪洲	4 月 10 日-24 日 (逢星期六)	A 組：上午 10:00-11:00 B 組：上午 11:00-12:00	香港傷健協會活動室	透過有節奏的音樂，跟隨節拍一起搖搖手 踏踏腳，輕輕鬆鬆跳跳舞。	全免/ 所有人/ 8 人一組，共 2 組	4 月 1 日
資訊科技顯關懷	4 月 1 日-30 日 (平日)	上午 10:00 – 下午 5:00	香港傷健協會活動室	由「坪洲樂齡社區義工團」義工教導長者使用 Facebook、WhatsApp 及其他通訊軟件。有意參加者請電 29839000 向譚先生/黎先生報名	全免/ 所有人士	4 月 1 日

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期
「認知障礙症大使」小遊戲	4月30日	上午9:30-下午5:00	坪洲	曾參加「認知障礙症大使」培訓的義工，將會在 WhatsApp 群組「坪洲樂齡耆義工團」收到「認知障礙症大使」小遊戲的內容，在 WhatsApp 群組中回答問題後，可以獲得精美禮品一份。	全免/ 曾參與「認知障礙症大使」培訓之義工	4月30日

坪洲關愛同盟成員名單

食德好	尊賢會	93m.style
加油香港	盈善最樂	香港寬頻
復修冰室	聖家學校	南英幼稚園
宣道會坪洲堂	坪洲鄉事委員會	曾秀好區議員辦事處
離島婦聯坪洲婦女中心	尖沙嘴浸信會坪洲福音堂	香港家庭福利會坪洲服務中心
香港聖公會西環長者綜合服務中心	香港防癆心臟及胸病協會 (中醫服務)	香港傷健協會
		坪洲長者暨青少年鄰舍中心

(排名不分先後)

坪洲愛心商戶名單

雄利	明記	水簾洞	洗衣舖
巴黎餐廳	永強商店	發記衣紙	鳳香餅店
德興士多	碼頭餐廳	簡記燒臘	何鴻記裝修
景隆便利店	坪洲秘密花園	坪洲超記瓷器	海興隆茶餐廳
新華美木園裝修公司			

(排名不分先後)

請支持「坪洲樂齡耆」Facebook 專頁

「坪洲樂齡耆」之 Facebook(臉書)定期舉辦線上活動，報導計劃近況，分享有用長者資訊，內容包括相片、短片及文字，是計劃與大家溝通及交流之平台，歡迎大家多多瀏覽支持！

大家可透過於 Facebook 內搜尋「坪洲樂齡耆」之專頁，或者用手機或平板電腦掃描以下 QR code 便可找到「坪洲樂齡耆」之專頁。



坪洲樂齡耆聯絡處：坪洲寶坪街 2 號坪洲街市 1 樓 (香港傷健協會坪洲長者暨青少年鄰舍中心)
 計劃查詢及報名：譚先生(註冊社工)
 電話：29839000 電郵：happyageingpc@hkphab.org.hk Facebook：坪洲樂齡耆



社區投資共享基金
Community Investment and Inclusion Fund

互助情常在 人情味常滿



Social Capital Builder Awards
社會資本動力獎