



坪洲長者暨 青少年鄰舍中心

Peng Chau Neighbourhood Elderly
cum Children/Youth Centre

21年3月份 長者活動通訊

23/2/2021
開始辦理
新年度續會

賽馬會「e
健樂」電子
健康管理計
劃招募參加
者！

中心已張貼
安心出行二
維碼！

2月2日-
3月12日
登記訂購奶
粉



祝 大家 新年快樂！



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，現時中心是預約開放模式，因此**偶到服務暫停**（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	
買奶粉(02) P191 (H) 	請於 2 月 2 日- 3 月 12 日期間 致電中心 登記訂購 產品	中心開 放日上 午 9:30 - 下午 4:30	活動 室	中心以優惠價代會員集 體訂雀巢香港有限公司 (三花雀巢產品)之雀巢三 花柏齡高鈣奶粉 *已訂購之會員請於 3 月 5 日前往中心領取貨品	\$75/罐 (800 克) (只限中心會 員)	已開始接受 電話報名	李姑娘	
會員入會及續 會推廣 P057 (SR)	2 月 23 日 農曆一月 十二日 (星期二)	中心開 放時間	接待 處	辦理 2021-2022 年度入 會或續會，凡成功入會 或續會均獲贈紀念品一 份。 現時 2020-2021 年度會 藉將於 31/3/2021 到期。	入會或續會 費用\$21	23/2 開始	李姑娘	
活腦健體運動 (04) P163c (H)	3 月 1 日- 29 日 (逢星期一) 15/3 暫停	上午 9:30	活動 室	透過簡單遊戲及活動肢 體以加強手腳協調的能 力。	全免/ 每組 6 人 (2 組)	已開始接受 電話報名	薛姑娘	
3 月義人同行探 訪(01)P009(V)	3 月 1 日 (星期一)	下午 2:30	坪洲 區內	招募義工探訪坪洲區內 長者	全免 / 3 人	25/2 下午 1:30 後開始 電話報名	譚姑娘	
3 月義人同行探 訪(02)P012(V)	3 月 5 日 (星期五)							全免 / 3 人
3 月義人同行探 訪(03)P025(V)	3 月 8 日 (星期一)							全免 / 3 人
3 月義人同行探 訪(04)P202(V)	3 月 15 日 (星期一)							全免 / 3 人
3 月義人同行探 訪(05)P206(V)	3 月 22 日 (星期一)							全免 / 3 人
3 月義人同行探 訪(06)P248(V)	3 月 29 日 (星期一)							全免 / 3 人
中心例會 (一) & (二)	3 月 2 日 及 16 日 (星期二)							上午 9:30
認知障礙知多 一點點 P354 (DPE)		例會後	與會員分享認知障礙症 資訊。	王姑娘				
快樂共融護老 者講座 (23)&(24) P318 &P319 (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				
眼睛去旅行 (04) P042 (SR)	3 月 16 日 (星期二) 農曆二 月初四日	例會後	播放短片，讓大家眼睛 漫遊荃灣社區。	洪先生 李姑娘				

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
樂融融下午茶 (04) P078c (SR)	3月2日-30日 (逢星期二)	下午 3:00	活動 室	3月2日~ 粟米魚肚羹 3月9日~ 腐竹雞蛋糖水 3月16日~ 生菜魚肉 3月23日~ 蓮子百合紅豆沙糖水 3月30日~ 火腿蛋三文治 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
節日愛相聚之 開心過牛年 P074(L) (SR)	3月2日 農曆一月 十九日 (星期二)	下午 2:00	活動 室	牛年聚一聚，玩一玩集 體遊戲，感受節日氣 氛。	免費/ 中心會員/ 8人	已開始	梁姑娘
飛鏢運動推廣 P372j (E&D)	3月3日-17日 (逢星期三)	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6人 (2組)	2/3 下午 1:30 後開始 電話報名	薛姑娘
快樂共融椅子 舞(04) P155c (H)	3月3日-31日 (逢星期三)	下午 3:00	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/ 每組6人 (2組)	2/3 下午 1:30 後開始 電話報名	薛姑娘
長者STEM- 3D筆體驗 (01) P383 (E&D)	3月4日 農曆一月 廿一日 (星期四)	上午 10:00	活動 室	學習運用3D筆製作筆筒	全免/ 會員/ 每組4人 (P383/P384 只限報名其中 一項)	16/2 已開始 電話報名	洪先生
歡樂“粥”君 好(04) P082c (SR)	3月4日-25日 (逢星期四)	上午 10:00	活動 室	3月4日~ 菜乾排骨粥 3月11日~ 皮蛋魚片碎肉粥 3月18日~ 雞粥 3月25日~ 白粥+油器 備註：只提供外賣自取 收費：\$8 + \$2(外賣盒) (30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!		活動前一日 電話報名， 額滿即止	媚 姐
快樂共融知多 一點點(04) P096 (E&D)	3月5日-26日 (逢星期五)	下午 1:30 - 2:00	坪洲	與會員分享時事趣聞， 增加參加者對社會時事 之認識，並促進參加者 認識傷健融合及無障礙 之資訊。	費用全免/ 中心會員	2/3 下午 1:30 後開始 電話報名	陳姑娘
健康講座 (02)~認識抑 鬱症及壓力處 理 P179 (H)	3月5日 農曆一月 廿二日 (星期五)	下午 1:30	活動 室	由香港老年學會職員與 長者分享，抑鬱症的徵 狀及成因、壓力的存在 及影響、減壓之道。	全免/ 坪洲長者/ 12人	2/3 下午 1:30 後開始 電話報名	李姑娘

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
3 月份 數字棋樂繽紛 (報名活動) (SR)	3 月 6 · 9 · 13 · 20 及 30 日	上午 9:30 或 下午 1:30 時段	活動 室	約齊四位好友 · 於中心 一起玩數字棋。	全免/ 會員及護老者/ 4 人	可當日致電 到中心報名	李姑娘
週六快樂椅子 舞(3 月)(A 班) P144 (H)	3 月 6~ 3 月 27 日 (逢星期六)	上午 10:00	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/8 人	開始電話報 名	譚先生
週六快樂椅子 舞(3 月)(B 班) P145 (H)	3 月 6~ 3 月 27 日 (逢星期六)	上午 11:00	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 /8 人	開始電話報 名	譚先生
中心服務諮詢 小組(02) P118	3 月 9 日 (星期二)	上午 10:00	活動 室	誠意邀請中心會員、護老 者、義工參與 · 就中心的 服務提供寶貴意見。	費用：全免/ 對象：會員及 護老者 名額：8 人	2/3 下午 1:30 後開始 電話報名	王姑娘
開心長者橡筋 操 P391 (H)	3 月 9 及 23 日 (逢星期二)	下午 2:30	活動 室	由體適能教練教導運用 橡筋帶做運動 · 改善身體 機能。	全免 / 6 人	2/3 下午 1:30 後開始 電話報名	周姑娘
長者 STEM – 3D 筆體驗 (02) P384 (E&D)	3 月 11 日 農曆一月 廿八日 (星期四)	上午 10:00	活動 室	學習運用 3D 筆製作相架	全免/ 會員/ 每組 4 人 (P383/P384 只限報名其中 一項)	2/3 下午 1:30 後開始 電話報名	洪先生
共融遊戲星期 五(04) P199b (E&D)	3 月 12 日 – 26 日 (逢星期五)	A 組： 下午 1:00 B 組： 下午 1:30	活動 室	藉參與有趣體驗遊戲 · 促 進參加者認識傷健融合 理念及接納不同能力的 人士。	全免/ 會員及護老者 / 每組 6 人	2/3 下午 1:30 後開始 電話報名	洪先生
義剪同樂剪髮 服務(05) P024 (V)	3 月 12 日 農曆一月 廿九日 (星期五)	上午 9:30 – 12:30	活動 室	香港小童群益會之“義 剪同樂會”義工提供剪 髮服務;並安排義工上門 幫助獨居及行動不便長 者剪髮。 *請留意以下參與規則	全免/ 60 歲或以上 會員/ 35 人 (分時段進行)	22/2 已開始 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
<p>由於要保持清潔及保障參加者健康之原因，請“義剪同樂剪髮服務”之參加者遵守以下規則：</p> <p>⊙ 請參加者當日早上前往中心前，先自行清洗頭髮，除護髮素外，請勿於頭髮上塗上髮膠、定型水、髮蠟或髮尾油等髮型用品；若頭部有傷口，請先通知職員，以便作出適當安排；</p> <p>⊙ 理髮次序由職員安排，請於<u>預定剪髮時間前的5分鐘到達</u>，並且不能夠選擇理髮義工；</p> <p>⊙ 剪髮期間，參加者必需全程帶上外科口罩。</p> <p>⊙ 不設即場報名；已報名者若未能出席，請最遲於11/3/2021(星期四)下午四時或前通知中心職員，以便安排後備參加者補上；參加者若未能出席活動而未有於事前通知職員，亦沒有合理解釋，中心會暫停其下次參加活動的資格。</p> <p>⊙ 上門剪髮4人(上門剪髮以獨居及行動不便之長者優先)，請於活動前登記，以便職員安排時間及路線。若家中飼養了貓隻或狗隻，請於職員及義工到達前將寵物關入籠中或隔離，否則基於保障義工及職員安全之原因，中心職員不會向有關參加者提供服務。多謝大家合作！</p> <p>⊙ 如參加者最近曾入住醫院，請與中心職員聯絡，以便作出適當安排。</p>							
健康講座 (11)~壓力與 健康生活模式 P188 (H)	3月12日 農曆一月 廿九日 (星期五)	下午 2:00	活動 室	由註冊護士講解，讓長者了解飲食、運動、休息、娛樂、社交與壓力的關係及教導鬆弛精神的技巧。	全免/ 會員及護老者/ 每組6人 (2組)	2/3 下午 1:30 後開始 電話報名	李姑娘
中心服務推廣 日 P091 (E&D)	3月13日 農曆一月 三十日 (星期六)	下午 2:00	活動 室	設有小型攤位推廣護老者、e 健樂及坪洲樂齡耆服務；並欣賞長者進行敲擊樂表演。	全免/ 會員及護老者/ 16人	2/3 下午 1:30 後開始 電話報名	王姑娘
數碼樂融融 (3月) P101 (E&D)	3月18日 - 25日 (逢星期四)	上午 10:00	活動 室	探討 Android 手機內的基本功能及介紹遊戲網站。	\$10 / 6人	2/3 下午 1:30 後開始 電話報名	吳先生
教育講座 (11)~足不可 失 P136 (E&D)	3月19日 農曆二月 初七日 (星期五)	下午 2:00	活動 室	由長者安居協會職員與長者分享跌倒原因及後果，並學習預防跌倒的方法。	全免/ 坪洲長者/ 12人	2/3 下午 1:30 後開始 電話報名	李姑娘
與長期病患同 行 P392 (H)	3月19及 26日 (星期五)	下午 3:00	活動 室	部份長者當面對高血壓、心臟病、中風、癌症、慢性呼吸道疾病、糖尿病、長期痛症及精神病患等長期病患時，會有很大的無助感。活動會向參加者分享如何面對這些長期病患及在患病期間如何維持自己的身心靈的生活質素。	全免/ 6人	2/3 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
行山樂(02) P150 (H)	3月20日 農曆二月初八日 (星期六)	上午 9:00 於 坪洲頭 集合	大嶼 山芝 麻 灣、 梅窩	行程包括行山路及上落 斜坡，全程約7公里， 連 休息時間須步行最少四 小時 。報名前請先考慮身 體狀況是否適合參與。	\$5 自費交通及午 膳(午膳約 \$60) (名額: 10人)	2/3 下午 1:30 後開始 電話報名	李姑娘
芬蘭木柱體驗 班(女子組) P153 (H)	3月23日 農曆二月 十一日 (星期二)	上午 10:30	活動 室	新興運動「芬蘭木柱」係 中心有得玩啦! 不論玩 過或者未玩過嘅會員都 可以報名，一齊享受做運 動既樂趣!	\$5/ 8人	2/3 下午 1:30 後開始 電話報名	薛姑娘
芬蘭木柱體驗 班(男子組) P256 (H)	3月30日 農曆二月 十八日 (星期二)				\$5/ 8人	2/3 下午 1:30 後開始 電話報名	吳先生
教育講座(12) 三高美味廚房 P137 (E&D)	3月26日 農曆二月 十四日 (星期五)	下午 2:00	活動 室	由雀巢香港有限公司職 員與長者分享，「三高」健 康危機、飲食原則及至醒 選擇。	全免/ 坪洲長者/ 12人	16/3 下午 1:30 後開始 電話報名	李姑娘
營養湯水(04) P195c (H)	3月27日 農曆二月 十五日 (星期六)	下午 2:00	活動 室	飲用營養湯水~合掌瓜淮 山瑤柱排骨湯，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	2/3 下午 1:30 後開始 電話報名	媚 姐
安全吞嚥我要 知 P370 (E&D)	3月27日 農曆二月 十五日 (星期六)	下午 2:30	活動 室	認識吞嚥困難及了解如 何安全吞嚥，並試食吞 嚥困難人士的餐膳 - 軟 餐	全免/ 6人	2/3 下午 1:30 後開始 電話報名	周姑娘
健康檢查(12) P177 (H)	3月29日 農曆二月 十七日 (星期一)	上午 9:30 - 11:30	活動 室	提供量血壓及磅體重， 關心參加者之健康狀 況。	全免 / 每半小時上限 6人	2/3 下午 1:30 後開始 電話報名	李姑娘
快樂共融義工 改衫服務(04) P005c (V) 	3月31日 農曆二月 十九日 (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。	全免/ 每人 每月最多 可交 2 件衣物	16/3 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 P092 (DG)	2月22日→ 5月17日 (逢星期一)	(第一組) 下午 1:15 (第二組) 下午 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。 <i>*活動與香港展能藝術會合辦</i>	全免/ 會員及護老者 (須經工作人員甄選) / 6-8人	名額已滿	王姑娘
智友義工訓練(03) P374 (V)	3月10日及 26日 (星期五)	上午 10:00	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，協助拍攝教學短片，讓會員學習。	全免/ 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
認知障礙症 知多D講座 P048 (DPE)	3月30日 農曆二月 十八日 (星期二)	下午 2:30	活動室	是次講座與香港老年學會合辦，為大家講解什麼是認知障礙症。	全免 長者、護老者及長者義工 10人	2/3 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
耆幻藝行小組 P264c (NCG)	3月2日 農曆一月 十九日 (星期二)	下午 3:00- 4:30	活動室	表達藝術治療是一種心理治療方式，提供非語言的表達及溝通機會，並為參加者提供空間與媒介抒發情緒及想法，同時提供平台讓護老者可以互相分享，交流感受，互相扶持，藉此 預防抑鬱情緒	全免/ 需問卷評估 達標	名額已滿	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
血壓保健活動 PCEHC20- P012 (H)	中心開放時間 即可預約參加		活動室 3	提供量血壓及磅體重，關心參加者之健康狀況。	免費/ e 健樂參加者/ 20人	已開始接受 電話報名	陳姑娘
體適能工作坊 (3月) P157 & PCEHC20- P015 (H)	3月10· 24及 31日 (逢星期三)	下午 2:00- 3:00	活動室	透過徒手操及橡筋帶等體適能活動來強化參加者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 e 健樂參加者報名。	免費/ e 健樂參加者/ 8人	已開始接受 電話報名	郭先生

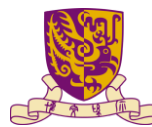
◎ 中心 祝 3 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健！

石嬌	吳英	柳娟	陳有	陳眉
王志威	王育君	何如寶	呂木蘭	李意能
林國庭	林儀蓮	邵巧鳳	胡國健	胡鳳玲
胡應抗	高志龍	張伙妹	梁愛心	陳素娟
陳雪娟	黃萬山	黃德智	溫興有	熊乃妹
趙才合	劉銀容	鄭帶勝	盧堃榮	鮑容娣
馬陳妙蓉	陳詹小紅			

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三月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份。

策劃及捐助：

計劃伙伴：



賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃

背景：為積極加強對長者的健康支援，香港賽馬會慈善信託基金於 2016 年起撥款超過三億四千多萬港元，推行為期五年半的「賽馬會『e 健樂』電子健康管理計劃」，與香港中文大學賽馬會老年學研究所及賽馬會公共衛生及基層醫療學院、長者安居協會、及多間非政府機構合作。計劃是本港首個結合電子及數碼化健康管理技術，社區關懷及專業團隊跟進的長者健康管理服務計劃。

- 目標：**
- ☺ 應用電子及數碼化健康管理技術，提升長者的健康管理能力
 - ☺ 促進長者中心成為了解並關注長者健康和社會需要的首個接觸點以推動康健樂頤年
 - ☺ 應用電子及數碼化健康管理科技及創新模式以提升長者生活質素，並透過數據收集及整合，分析長者的健康狀況和模式

日期： 2020 年 11 月 - 2022 年 7 月 (共 21 個月)

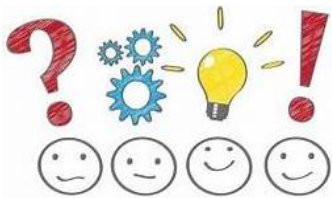
- 內容：**
- ☺ 由體適能教練親自指導使用健身器材、運動班及健康工作坊
 - ☺ 定期到中心量度血壓和參加活動
 - ☺ 健康講座、防跌教育活動、預防認知障礙活動

對象： 60 歲或以上患有一種或以上的長期病患(例如:高血壓、糖尿病、心臟病)，並需長期服藥之坪洲會員，及承諾：

- ☺ 每月最少 2 次到中心進行健康檢查、進行運動及參加活動
- ☺ 願意登記使用雲端健康系統 及 願意嘗試以網上形式參與學習或活動

登記： 即日起聯絡陳姑娘或吳先生預約時間，以便完成活動問卷及簽署參與計劃同意書

費用及名額： 免費登記 (活動費用按性質而定)，40 位 (首階段)



認知障礙症知多一點點

PCE20-P354

“疫”境同行·認知障礙症：抗疫活動—家居篇

鑑於 2019 冠狀病毒病持續，認知障礙患者因而不能或減少到日間護理中心進行訓練。衛生署長者健康服務職業治療師特別為早、中、晚期認知障礙症患者設計了 9 個適合家居訓練的活動，鼓勵護老者在疫情期間在家中為患者進行活動，提供適當認知和感官刺激。

“疫”境同行·認知障礙症：抗疫活動—家居篇




即使在疫情期間，認知障礙患者也可以在家中進行認知訓練？護老者可跟據患者的個別情況，參考以下適合在家居訓練的活動，為患者提供適當認知和感官刺激。



現實導向(每次訓練必做)：利用記憶輔助物品教導患者掌握生活的重要資訊




早期

建議活動

- 眾裡尋它：從練習紙找出相同的圖形 
- 有數得計：選取不同食物或飲品，計算總額 
- 連連看：記著每題所有線的位置和方向，回憶並畫出來 




中期

建議活動

- 細想當年情：選取昔日生活物品圖咭作分享 
- 懷舊小食對對碰：反轉圖咭然後回憶同款小食名稱及找出同款小食 
- 成雙成對：配對不同圖案或不同顏色的襪 

晚期

建議活動

- 花樣年華：讓患者參與梳洗活動，增加感官刺激 
- 甜酸苦辣：給長者嗅和嚐食物，辨別味道及訓練口部肌肉 
- 欣賞生命：參與照顧盆栽，抒發情緒 



如欲了解更多以上活動的詳細資料，請瀏覽長者健康服務網站
(https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/fightvirus/fun_home_activities_dementia.html)

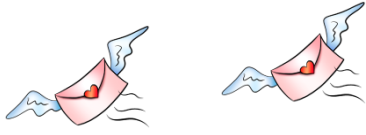


衛生署長者健康服務
Elderly Health Service, Department of Health



2021 年出版

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！



快樂共融護老者通訊

家居安全你要知

長者踏入晚年期，身體各方面的機能都逐漸衰退，而長者在生理方面也開始出現轉變，如聽覺及眼睛退化，對身邊事物的靈敏度降低，日常生活中行動及反應亦會較慢。而且退休後長者留在家中的時間會比較長。每年都有很多長者因各種家居意外而影響身心健康，甚至要入院治療。因此，要有效防止及避免家居意外，做好預防措施是必要的。

A. 防跌

急性及慢性疾病及環境因素多方面令身體機能衰退的長者容易意外跌倒受傷。嚴重者會導致骨折，失去自信心，變得抑鬱和情緒低落，繼而影響他們的社交生活。

防跌小貼士

- 1) 褲管不宜過長，鞋子不要過大。
- 2) 保持室內光線充足。
- 3) 過長電線及雜物要綁好和收拾好，避免絆倒。
- 4) 浴室安裝扶手及舖上防滑膠墊能有效防跌。
- 5) 保持地板乾爽。

B. 進食安全

由於長者吞嚥較年輕人士困難，他們較容易不小心將食物吞進氣管，以致氣道受到阻塞，無法將空氣吸進肺部，造成窒息，因此長者應注意進食安全。

預防方法

- 1) 宜專心進食，切忌邊吃邊說話或看電視報章等。
- 2) 切勿吃得太急或放太多食物入口，應慢慢咀嚼。
- 3) 將食物切細塊及煮軟，大粒的藥丸宜先切碎。
- 4) 避免吃圓形、滑溜或帶黏性的食物，如牛筋、湯圓。

C. 火警 / 燒傷 / 燙傷

因接觸高熱的物體，包括火焰、滾水、電流或一些腐蝕性的化學物質，導致皮膚受傷。

預防方法

- 1) 煲柄、水煲咀要向內，以免碰倒打翻。
- 2) 煮食時若打開煲蓋，要小心被蒸氣燙傷。
- 3) 應用隔熱手套或毛巾拿取熱東西。
- 4) 氣力不夠就不應拿滿載的滾油、滾水、熱湯等。
- 5) 用會響的煲煲水，預防煲乾水而不知。
- 6) 出外前要確保爐已熄滅，不用的電器已關掉。
- 7) 燃點香燭或燒衣，要留意火種完全熄滅才離開。
- 8) 易燃物品如報紙、火水或壓縮式噴劑(殺蟲水、清潔噴霧)等，切勿放近火爐。
- 9) 若使用火水爐，切勿在火水爐點著時加添火水。此外，加火水後，切記抹淨爐具旁的火水，才可燃點。
- 10) 勿將煮食爐或香燭放近易燃的傢俱或窗簾。

D. 天氣變化

長者年事高，抵抗力弱，要注意天氣變化，預備適當衣物。

預防方法

- 1) 每天收看天氣報告，留意天氣變化。
- 2) 在夏天，要保持室內空氣流通，穿上通爽的衣服，多飲開水，每天八杯。避免在烈日下暴晒過久，以防中暑。
- 3) 氣溫驟降時要穿上足夠的禦寒衣物，包括圍巾和帽子。
- 4) 在冬天，身體需要的熱量較多，老人家須進食熱量豐富的食物，而且要趁熱吃，以保持體溫。
- 5) 家中要儲存一些方便而熱量高的食物，例如餅乾、粉、麵等，以備不時之需。
- 6) 保持室內溫暖，使用暖爐時要注意安全，慎防火警。
- 7) 保持適量運動，以促進血液循環，更為保暖。
- 8) 體弱及長期病患者更應加倍小心，感到不適時，可聯絡親友或鄰舍，尋求協助。

建立一個安全、簡潔、有清晰提示的家居環境

空間

- 1) 清走不必要的家具及雜物，避免絆倒及被物件阻礙行走，並方便長者使用輔助工具如拐杖及輪椅。
- 2) 裝設扶手或使用不易翻倒的家具，以便需要時為長者提供支撐。
- 3) 鮮豔顏色及密集花紋容易令長者眼花撩亂，牆身可選擇米色、白色或淺綠色。
- 4) 加入懷舊的個人物件，如相片、旅遊紀念品等，有助長者掌握家居環境、緬懷過去生活點滴，強化舊有記憶。
- 5) 清楚的標貼提示，如提示各種物件的性質、日常自理的步驟，可減少長者對空間和物件感到混亂。

地面及通道

- 1) 為慎防跌倒，地面選材宜選用防滑、不反光、淨色的物料，亦可安裝合適的防滑墊，避免使用地毯。
- 2) 保持通道暢通無阻，移除門檻和地上的障礙物。

光線

- 1) 長者的視力慢慢退化，對環境的警剔會大大降低，光線充足便顯得十分重要。
- 2) 打開窗戶讓自然光照進屋內，也能令空氣流通，但請安裝好窗花。
- 3) 在沒有陽光照射的方位，可長時間開燈照明，也可以加設感光夜光燈。

門窗

- 1) 任何門口位置都應該有足夠的闊度，可拆除門檻或加裝斜台，讓輪椅容易通過。
- 2) 為避免有走失風險，可用裝飾物隱藏大門，但經常使用的房間門則可用顏色或指示牌協助識別；在大門裝設感應器，也可令照顧者察覺長者離家。
- 3) 安裝可從外開啟的鎖，把鉸接門設為向外推開，以免需要時照顧者無法入內協助長者。
- 4) 安裝固定的窗花或鎖好活動式窗花，宜使用不需要繩索拉動的窗簾。

參考資料來源：

<http://www.kkmec.org.hk/ElderlyHealthyLife/ElderlyHealthyLife.htm#1a> (656 照顧者好幫搜~長者家居安全)

<https://656carer.com/tips/?taxonomy=stage-dementia&name=2025> (家居安全 (上))

坪洲樂齡耆

坪洲樂齡耆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「坪洲樂齡耆」計劃
- ★ 協助宣傳坪洲樂齡耆的服務
- ★ 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 3 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
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	招募坪洲樂齡社區義工團義工，今 期招募以下三類義工： 1) 快樂椅子舞大使：教導長者及 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) 遊戲爺嫲：透過網絡及實體方 式與兒童玩遊戲。	全免/所有人	已開始
上門派發新春 禮物	3 月 1 日 →12 日	平日 上午 9:30-12:00 或 下午 1:00-4:30	坪洲	上門派發耀陽行動禮物包給合資格 會員。	在 2020 年 10 月 31 日 及 2021 年 1 月 23 日沒有 收到禮物包 的會員	不用報名
手指操教學 (P216)	3 月 24 日	下午 3:00-3:30	坪洲	我們將會在 facebook 進行直播， 教授健腦手指操。	全免/所有人	3 月 24 日
家居安全知多 一點點(P218)	3 月 25 日	下午 3:00-3:30	坪洲	我們將會在 facebook 進行直播， 講解家居安全常識，以及介紹坪洲 樂齡耆在計劃進行期間如何協助一 些長者家居進行維修。	全免/所有人	3 月 25 日
健腦舒心小遊 戲	3 月 26 日→27 日	下午 3:00-4:00	坪洲	我們將會在 facebook 舉行直播， 與各位長者進行健腦舒心小遊戲， 參與者將會獲得小禮物一份。	全免/所有人	3 月 26 日 →27 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)

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

中心同工離職通告

何麗嫦女士因個人理由於二零二一年三月一日正式離任。

感謝何女士多年以來於本中心服務。

祝 何女士 生活愉快 家庭幸福！

長者數碼啟航計劃



手機無法登入？
音樂太細聲？

如何下載應用程式？
手機來電沒有聲音？



不用緊張
幫到你！



內容：	幫助長者熟識使用數碼科技產品，例如：智能電話基本操作、上網，使用手機 WhatsApp 及 Facebook 程式等。
形式：	一對一形式解答
時間：	每次 15 分鐘
地點：	活動室
負責同事：	黎姑娘
參加方法：	請參加者 事先打電話向黎姑娘預約時間 。
備註：	為了方便職員及早了解及預備
	建議參加者預先用以下方法講述 想查詢的事項 。
	1) 透過 Whatsapp (6359 1815) 文字或語音。
	2) 直接致電中心電話 (2983 9000) 聯絡黎姑娘。



2021年3月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 9:30 活腦健體工作坊 10:30 春節遊戲 2:00 活腦樂滿 Fun 之 打鼓 2:30 3月義人同行探訪(01)	2 9:30 例會(一) 認知障礙知多一點點 快樂共融護老講座 2:00 樂融融下午茶(外賣) 2:00 節日愛相聚之開心過牛年 3:00 耆幻藝行	3 9:15 飛鏢運動推廣 2:00 牛年亨通健體操 3:00 快樂共融椅子舞	4 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) 10:00 長者 STEM – 3D 筆體驗 2:00 舒心書法 (暫停)	5 共融遊戲星期五(暫停) 1:30 快樂共融知多一點點 1:30 教育講座(09)~ 抑鬱講座(老年學會) 2:30 3月義人同行探訪(02)	6 10:00 週六快樂椅子舞(A 班) 11:00 週六快樂椅子舞(B 班) 1:30 數字棋樂繽紛 不老耆英(南丫島)
8 9:30 活腦健體工作坊 10:30 春節遊戲 2:00 活腦樂滿 Fun 之 打鼓 2:30 3月義人同行探訪(03) 南丫活腦樂滿 Fun 南丫島例會及認知障礙講座	9 9:30 數字棋樂繽紛 10:00 中心諮詢小組(02) 2:00 樂融融下午茶(外賣) 2:30 開心長者橡筋操	10 9:15 飛鏢運動推廣 10:00 智友義工訓練 2:00 體適能工作坊 3:00 快樂共融椅子舞	11 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) 10:00 長者 STEM – 3D 筆體驗 2:00 舒心書法 (暫停)	12 9:30 義剪同樂剪髮服務 1:00 共融遊戲星期五 1:30 快樂共融知多一點點 2:00 健康講座~ 壓力與健康生活模式	13 10:00 週六快樂椅子舞(A 班) 11:00 週六快樂椅子舞(B 班) 1:30 數字棋樂繽紛 2:00 中心服務推廣日
15 9:30 活腦健體工作坊 2:00 活腦樂滿 Fun 之 打鼓 2:30 3月義人同行探訪(04)	16 9:30 例會(二) 快樂共融護老講座 眼睛去旅行(04) 2:00 樂融融下午茶(外賣)	17 9:15 飛鏢運動推廣 3:00 快樂共融椅子舞	18 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) 10:00 數碼樂融融(3月) 2:00 舒心書法 (暫停)	19 1:00 共融遊戲星期五 1:30 快樂共融知多一點點 2:00 教育講座(11)~ 足不可失(一線通) 3:30 與長期病同行	20 10:00 週六快樂椅子舞(A 班) 11:00 週六快樂椅子舞(B 班) 長幼行山樂
22 9:30 活腦健體工作坊 2:00 活腦樂滿 Fun 之 打鼓 2:30 3月義人同行探訪(05) 南丫活腦樂滿 Fun、例會、 中心諮詢小組及生日會	23 10:30 芬蘭木柱體驗(女子組) 2:00 樂融融下午茶(外賣) 2:30 開心長者橡筋操	24 9:15 飛鏢運動推廣 2:00 體適能工作坊 3:00 快樂共融椅子舞	25 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) 10:00 數碼樂融融(3月) 2:00 舒心書法 (暫停)	26 10:00 智友義工訓練 1:00 共融遊戲星期五 1:30 快樂共融知多一點點 2:00 教育講座(12)~ 三高美味廚房 3:30 與長期病同行	27 10:00 週六快樂椅子舞(A 班) 11:00 週六快樂椅子舞(B 班) 2:00 營養湯水 2:00 安全吞嚥我要知
29 9:30 健康檢查 9:30 活腦健體工作坊 2:00 活腦樂滿 Fun 之 打鼓 2:30 3月義人同行探訪(06)	30 10:30 芬蘭木柱體驗(男子組) 1:30 數字棋樂繽紛 2:00 樂融融下午茶(外賣) 2:30 認知障礙症知多 D 講座	31 9:15 飛鏢運動推廣 9:30 快樂共融義工改衫服務 2:00 體適能工作坊 3:00 快樂共融椅子舞	<h2>祝 大家身壯力健！</h2>		