

21年8月份

長者活動通訊

更新報名
活動須
知!

請支持「媽媽的神奇小子」
電影慈善特別場!(第15頁)

長幼桌遊樂
融融~第一
屆腦友記憶
競大賽

花草
耆園

泰諾健帶
氧器械
班!

中醫針灸

「老有所
為」活動系
列開始!

植物拓
染工作
坊



臉書

天氣炎熱，請做好防暑措施!

郵
票

服務時間： 星期一 – 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

恢復偶到服務安排

因應疫情漸趨緩和，以及考慮服務使用者的需要，中心接獲社會福利署通知，可於

二零二一年七月二日 (星期五)起在現有基礎上恢復偶到服務，歡迎各位服務使用者親臨中心。與此同時，本中心仍需遵從**《預防及控制疾病(禁止羣組聚集)規例》(第599章，附屬法例G)**規定，提供**安全的服務環境**。故本中心按實際情況有以下安排：

場地人數上限 保持社交距離

中心因應場地面積及保持社交距離的需要，為每一個服務場地定立人數上限，中心會安排職員疏導人流，確保服務使用者在安全及安心的情況下使用服務。

場地	同一時間人數上限 (包括服務使用者/公眾人士)	場地	同一時間人數上限 (包括服務使用者/公眾人士)
中心大堂	12 人	活動室 1B (鏡房)	6 人
會談室	3 人	活動室 3 (體檢及健身區)	9 人
活動室 2 (海景房)	13 人	小組室	6 人
活動室 1A (中間房)	12 人	義工室	5 人

偶到服務

中心將按步開放偶到服務，包括電腦服務及運動器材使用服務，並會定時進行清潔及消毒。因**報章難以消毒，現階段會暫停提供，另中心範圍內不可飲食**。

所有進入中心的服務使用者及公眾人士**必須配戴口罩、使用酒精搓手液潔淨雙手及接受體溫檢測、保持社交距離，登記個人資料**(包括姓名、聯絡電話、進入日期及時間)。

本中心謹祝 大家身壯力健 生活愉快！

報名活動須知 (更新版) (於 6 月份會員例會內諮詢意見並通過)

- ☺ 由 7 月 6 日開始，中心每月 2 次之**例會除了介紹中心活動及行政事務，會恢復辦理活動報名手續，但是每次出席例會名額上限 25 人，並須預先報名參加**。
- ☺ 例會於活動室內舉行，會先講解中心行政、進行意見諮詢、發放長者資訊，及介紹活動(2 次例會分開介紹上半個月及下半月個開始報名之活動)，歷時**約 30 - 45 分鐘**。
- ☺ 於**完成以上環節後便進行活動報名**。
- ☺ 出席例會的會員可因應興趣而舉手示意報名某活動，並由職員即場登記及派發票券
- ☺ 如有意報名某活動的人數超出名額，會按會員當日進入中心時所收到之籌號先後次序為準，先到先得。若報名活動是收費活動，報名手續須進行下一程序，手持票券之會員須前往詢問處繳交活動費用，而先後次序亦以籌號為準。
- ☺ 而舉辦例會之**下午 1 時 30 後才接受其他會員電話報名**。
- ☺ 並請會員留意每個活動之「開始報名日期」。

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
舒心書法(02) P112b (E&D)	7月8 - 9月30日 (逢星期四)	下午 2:00	活動室	學習及練習書法技巧。 7-9月共12堂，參加者須承諾出席6堂或以上，否則中心可取消其參加資格 (若有充份原因會酌情處理)	\$20 / 12堂/ 每組6人 (2組) **餘額: 2人	3/8 例會內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電中心報名	黎姑娘
代購營養奶粉(01) P221 (H)	7月20日 - 8月17日 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8月27日前往中心領取貨品	\$75/ 罐 (800克) (只限中心會員)	20/7 已開始接受訂購	李姑娘
樂融融護老工作坊(02) - 靜觀禪繞畫 P341b (CS)	7月24、31日及8月7、21日 (星期六)	上午 10:30 - 11:45	活動室	享受繪畫禪繞畫的樂趣，放鬆自己	全免/ 會員/ 8人	已開始	洪先生
護老資源推廣及借用(02) P211b (CS)	8月2日 - 31日	中心開放時間	活動室	為有需要的長者及護老者提供復康用品借用。敬請提早預約。借出護老書籍及影碟，豐富知識，詳情請與職員查詢。	全免/ 會員及護老者	自行到中心向中心職員登記或預約	洪先生
快樂共融椅子舞(02) P234b (H)	8月2日 - 23日 (逢星期一) 30/8 (暫停)	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，輕鬆鬆跳跳舞。	全免/ 每組6人 (2組)	3/8 例會內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電中心報名	薛姑娘
樂融融康樂用品借用(02) (SR) P163b	8月3,7,10,14,17,21,24,28及31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。	全免/ 會員及護老者/ 4人	活動當日致電到中心報名	梁姑娘
中心例會(一) & (二)	8月3日及17日 (星期二)	上午 9:30 - 10:15	活動室	講解中心行政、進行意見諮詢、發放長者資訊，及介紹活動。	全免/ 會員/ 25人	已開始接受電話報名	李姑娘
		上午 10:15 - 11:30	活動室, 詢問處	辦理活動報名及繳費手續			
年輕長者系列(02)~紙想有細藝 (7-8月份) P070b (E&D)	8月3日 農曆六月廿五日 (星期二)	下午 2:30 - 3:45	活動室 1A	培養長者對摺紙的興趣，訓練參加者的手眼協調。	全免/ 會員/ 6人	3/8 例會內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電中心報名	陳姑娘

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 (02) P156b (SR)	8月3日 - 31日 (逢星期二)	下午 3:00	活動室	8月3日~ 生菜小雲吞 8月10日~ 綠豆沙海帶糖水 8月17日~ 炸春卷 8月24日~ 椰汁楂咋 8月31日~ 雞絲什菜炒烏冬 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						
電子飛鏢樂融 (02) P011b (H)	8月4、 11及18 日(星期三)	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。 A組：上午9:15-10:15 B組：上午10:30-11:30 地點：活動室		\$10/ 3堂/ 每組8人	3/8 例會內 開始報名 或 例會後 下午1:30致 電中心報名	薛姑娘							
長者數碼教室 (8月) P019b (E&D)	8月5日- 12日 (逢星期四)	上午 10:00	活動室	介紹手機英漢字典的應用程式及運用互聯網查粵語正確讀音方法。 (*參加者上堂時需要攜帶一部智能手機)	全免/ 2堂/ 會員/ 5人	3/8 例會內 開始報名 或 例會後 下午1:30致 電中心報名	黎姑娘						
伸展運動班 (02) P076b (H)	8月5日 - 26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。	全免/ 會員/ 10人	逢星期五 下午2:00後 接受電話報名	郭先生						
歡樂“粥”君 好(02) P167b (SR)	8月5日- 26日 (逢星期四)	上午 10:00	活動室	8月5日~ 金銀蛋碎肉粥 8月12日~ 瑤柱排骨粥 8月19日~ 白粥+油器 8月26日~ 南瓜粟米碎肉粥 備註：只提供外賣自取 收費：\$8 + \$2(外賣盒) (25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						
中醫針灸(02) P216b (H)	8月6日- 27日 (逢星期五)	上午 10:00 -12:00	活動室	香港防癆心臟及胸病協會之註冊中醫師提供中醫針灸、紓緩中風後遺症、失眠、及頭痛、神經痛、頸肩腰腿痛等痛症。 65歲或以上9折，65歲或以上可使用醫療券。	\$250/ 每次針灸費 用由香港防 癆會收取/ 坪洲長者/ 10人	須活動前電 話預約	李姑娘						
新興運動樂滿 紛(02) P132b (H)	8月6日- 27日 (逢星期五)	下午 1:00	活動室	與老友記一起享受新興運動「國皇棋」的樂趣，透過運動訓練手眼協調能力。	全免/ 會員/ 8人	逢星期一 下午2:00後 接受電話報名	吳先生						
樂融融護老講 座(坪洲)(05) P190 (CS)	8月6日 及20日 (星期五)	下午 1:45	活動室	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。	全免/ 會員及護老 者/ 12人	3/8 例會內 開始報名 或 例會後 下午1:30致 電中心報名	洪先生						
				<table border="1"> <thead> <tr> <th>日期</th> <th>主題</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6/8</td> <td>年紀大，關節壞</td> </tr> <tr> <td>20/8</td> <td>護老者書籍推介</td> </tr> </tbody> </table>	日期	主題	6/8	年紀大，關節壞	20/8	護老者書籍推介			
日期	主題												
6/8	年紀大，關節壞												
20/8	護老者書籍推介												

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
長幼桌遊樂融融(01)~第一屆腦友記健競大賽(7-8月份) P257b (E&D)	8月6日 農曆六月廿八日 (星期五)	下午 2:30-3:30	活動室 1A	不論男女長幼·透過玩數字棋互相切磋。	全免/ 會員/ 6人	3/8 例會內 開始報名 或 例會後 下午 1:30 致 電中心報名	陳姑娘
健康講座 (05)~認識大腸癌 P093 (H)	8月13日 農曆七月初六日 (星期五)	下午 2:00	活動室	由註冊護士講解及討論讓長者認識大腸癌的徵狀及治療方法。	全免/ 會員/ 20人	3/8 例會內 開始報名 或 例會後 下午 1:30 致 電中心報名	梁姑娘
花草耆園(01) P303 (E&D)	8月13日 -27日 (逢星期五) 共3堂	上午 9:00-10:00	活動室	一同學習種植植物·互相分享種植心得·建立有意義的生活模式·以正面心態面對抗疫時光 *完成班組後成為中心園藝小幫手·協助定期到中心澆灌植物·綠化中心環境	全免/ 會員/ 4人	3/8 例會內 開始報名 或 例會後 下午 1:30 致 電中心報名	周姑娘
營養湯水(02) P290b (H)	8月14日 農曆七月初七日 (星期六)	下午 2:00	活動室	飲用營養湯水~「合掌瓜鮮淮山排骨湯」·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·敬請見諒!	\$10+\$2 (外賣盒)/ 會員/ 20人	3/8 例會內 開始報名 或 例會後 下午 1:30 致 電中心報名	媚 姐
數碼樂融融 (8月) P026 (E&D)	8月19日 -26日 (逢星期四) 共2堂	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	17/8 例會內 開始報名 或 例會後 下午 1:30 致 電中心報名	吳先生
健康檢查(02) P262b (H)	8月25日 農曆七月十八日 (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。	全免/ 會員/ 每半小時上 限6人	17/8 例會內 開始報名 或 例會後 下午 1:30 致 電中心報名	郭先生
巧手義工改衣裳(02) P225b (V) 	8月25日 農曆七月十八日 (星期三)	不適用	義工室	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	17/8 例會內 開始報名 或 例會後 下午 1:30 致 電中心報名	媚 姐
植物拓染工作坊 P121 (E&D)	8月25日 農曆七月十八日 (星期三)	下午 1:00	活動室	有沒有想過植物也可以做一件藝術品? 這次可以透過植物拓染的技術·將植物的天然色素·葉形呈現在作品上。	全免/ 會員/ 8人	17/8 例會內 開始報名 或 例會後 下午 1:30 致 電中心報名	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
教育講座 (03)~防跌健 骨飲食要訣 P107 (E&D)	8月27日 農曆七月 二十日 (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，防跌健骨飲食要訣、飲食原則及至醒選擇。	全免/ 會員/ 20人	17/8 例會內 開始報名 或 例會後 下午 1:30 致 電中心報名	李姑娘
長幼非洲鼓表 演日 P118 (V)	9月4日 農曆七月 廿八日 (星期六)	上午 10:00	活動室	長幼非洲鼓活動之學員表演非洲鼓曲目。 邀請坪洲長者及居民觀賞。 	全免/ 會員及非會員/ 9人	3/8 例會內 開始報名 或 例會後 下午 1:30 致 電中心報名	黎先生
糖尿眼篩查活 動 P379 (H)	9月6日 農曆七月 三十日 (星期一)	上午 9:30- 下午 5:00	活動室	由專業視光顧進行初步篩查(不需要用藥水放大瞳孔)，以便及早了解自己有沒有糖尿眼徵狀。(每人約30分鐘)。詳情請看第8頁	全免/ 會員/ 150人	17/8 例會內 開始報名 或 例會後 下午 1:30 致 電中心報名	王姑娘

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
長幼智樂腦 朋友體驗活 動 PCY21-P125 (H)	8月20日 農曆七月 十三日 (星期五)	下午 2:30	活動室	與小朋友一同玩遊戲，從遊戲中一同鍛鍊腦筋，互相合作。	全免/ 會員及護老 者 8人	17/8 例會內 開始報名 或 例會後 下午 1:30 致 電中心報名	王姑娘
認知障礙症 知多一點點 (05)P356 (DPE)	8月28日 農曆七月 廿一日 (星期六)	上午 10:00	活動室	與會員分享認知障礙症資訊並與會員一同玩健腦遊戲。	全免/ 會員及護老 者 12人	3/8 例會內 開始報名 或 例會後 下午 1:30 致 電中心報名	王姑娘

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(02) 7-9 月份 PCEHC21- P002b (H)	中心開放時間 即可預約參加		活動 室	為每位有興趣參加 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。	全免/ 中心會員	已開始接受 電話報名	郭先生
血壓保健活動 (坪洲)(03) PCEHC21- P007b (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。	全免/ 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
帶氧器械借用 服務(01) 8-10月 PCE21-P380 (H)	8月2日 -31日	中心開放 時間	活動 室	提供單車機及划艇機借用服 務，藉著帶氧運動改善心肺 功。詳情請向職員查詢。 *每項健身器材每日可借用2 節，每節15分鐘。 *需完成泰諾健帶氧器械班方 能使用划艇機	全免/ 會員	自行到中心 向中心職員 登記或預約	郭先生
健腦工作坊 (坪洲)(02) PCEHC21- P030b (H)	8月7日 農曆六月 廿九日 (星期六)	上午 9:15- 10:00	活動 室	透過健腦運動及遊戲訓練反 應、記憶力及協調能力。	全免/ e 健樂參 加者/10 人	3/8 例會內 開始報名 或 例會後 下午 1:30 致 電中心報名	郭先生
體適能工作坊 (03) PCEHC21- P019a (H)	8月11 日-18日 (星期三) 18/8 B組暫停	A組： 下午 2:00-3:00 B組： 下午 3:00-4:00	活動 室	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。	全免/ e 健樂參加 者/ 每組 10 人	逢星期五下 午 2:00 開始 接受電話報 名	郭先生
泰諾健帶氧器 械班 8-10月 PCE21-P381 (H)	8月24 日 農曆七月 十七日 (星期二)	下午 2:30- 3:30	健身 站	講解正確使用單車機及划艇 機方法，並透過智能手機連 接帶氧器械。歡迎 e 健樂參 加者報名。	全免/ e 健樂參 加者 (需使用智 能手機) / 8人	17/8 例會內 開始報名 或 例會後下 午 1:30 致電 中心報名	郭先生

◎ 中心 祝 8 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健！

陳賽珠	楊雲香	周良長	吳觀喜	白建雄
李卓慶	胡桂珍	江伙妹	湯雪英	郭香
黃月英	呂建軍	劉偉鴻	譚金萍	袁秋明
王惠明	馬梅芳	何月嬋	王再佳	許添
劉興冰	張良芳	何國珍	鄒玉嫻	陳毓芳
趙月雲	余愛銀	連球	陳愛連	陳月華
關玉如	陳梅	馮天保	林美碧	劉慧心
左淑燕	蕭桃森	張麗霞	李玉芳	陳雲嫦
謝淑儀	林伯森	江月	黎玉芳	劉志明

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八月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份。



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

糖尿眼篩查活動



活動日期：2021年9月6日(一)

活動時間：上午9:30 - 下午5:00 (個別安排約30分鐘檢查時間)

活動地點：本中心活動室

活動內容：**糖尿眼**是糖尿病的一種常見的併發症，早期症狀並不明顯，很容易被忽略。糖尿眼病患高危人士包括糖尿病患者、有糖尿病或糖尿眼家族病史人士。另外，肥胖、吸煙、高血壓及缺乏運動人士患病風險相對較高。大家只需要**約30分鐘**由專業視光顧問為大家進行初步篩查(不需要用藥水放大瞳孔)。大家便可以及早了解自己有沒有糖尿眼徵狀。

對象：60歲或以上居住在坪洲的長者(中心會員優先)

名額：150位

費用：全免

備註：請於31/8或前致電本中心電話29839000報名

鳴謝：善視眼鏡店

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
 - ★ 參加本計劃的義工活動
 - ★ 協助宣傳坪洲樂齡薈的服務
 - ★ 捐贈探訪及活動物資給本計劃

21 年 8 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	職員
「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	招募以下三類義工 快樂椅子舞大使~ 教導坪洲長者及街坊跳快樂椅子舞。 認知障礙症大使~ 學習認知障礙症知識, 服務患者及其護老者 遊戲翁嫲~ 透過網絡及實體方式與兒童玩遊戲。	全免/ 所有人	已開始	譚先生
舞動坪洲	8 月 6 日–27 日(逢星期五)	上午 10:00–11:00	體育館壁球室	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 /16 人	已開始	譚先生
資訊科技顯關懷	8 月 2 日–31 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 報名	全免/ 所有人士	8 月 2 日	譚先生 黎先生
上門派發福袋	8 月 2 日–9 月 15 日	上午 10:00–下午 5:00	香港傷健協會小組室	本計劃將會分批上門派發耀陽行動及耆樂警訊的福袋，在月份未獲派發福袋的會員均可以領取福袋一份，本計劃職員會主動聯絡會員，會員不用報名。	全免/ 名額不限	不用報名	譚先生
小義工社區拍照計劃	8 月 21 日及 28 日	上午 10 時至上午 11 時	坪洲	一批小義工在學習拍攝技巧後，會在社區內會長者拍攝人像照及風景照。	全免/ 所有人 /10 人	8 月 2 日	譚先生

坪洲愛心商戶名單

雄利	明記	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	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)

請支持「坪洲樂齡薈」Facebook 專頁

「坪洲樂齡薈」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「坪洲樂齡薈」之專頁，或者用手機或平板電腦掃描以下 QR code 便可找到「坪洲樂齡薈」之專頁。



坪洲樂齡薈聯絡處：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：坪洲樂齡薈



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

互助情常在 人情味常滿



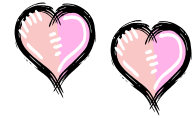
Social Capital Builder Awards
社會資本動力獎

☺ 颱風及暴雨警告訊號下中心應變程序

訊號	中心開放	戶內活動	戶外活動
一號風球	照常	照常	除水上活動外，一般情況下照常舉行
雷暴警告	照常	照常	一般情況下戶外活動照常舉行，但亦會按所到之處之特別天氣狀況而決定。所有水上活動及游泳班取消。
黃色暴雨警告	照常	照常	取消
紅色暴雨警告	照常	取消	取消
三號風球	照常	取消	取消
黑色暴雨警告	未開放，則停止開放，已開放，則照常開放。	取消	取消
八號風球或以上	停止開放	取消	取消



☺ * 以活動舉行前兩小時考慮



年紀大、關節壞？

時常聽到長者說「周身骨痛」，到底關節痛在長者當中有多普遍呢？本地一項大型研究調查顯示，在受訪的 4000 名 65 歲或以上的長者當中，差不多有一半(48%)的長者患有腰背痛，更有分別三成及兩成的長者患有膝關節痛(31%)及頸痛(23%)。此外，「世界衛生組織」的數據亦指出，年過 60 歲的長者當中，9.6%的男性及 18%的女性都有不同程度的退化性關節炎。關節疼痛會顯著地降低長者的自理能力和生活質素。可見關節問題不但在長者當中十分普遍，所帶來的影響亦不容忽視。

年紀對關節的影響

隨著年紀增長，日積月累的負荷及活動會令關節中的軟骨損耗及變薄。關節內用作緩衝及潤滑的關節液分泌減少，骨與骨的磨擦增加導致發炎及痛楚，嚴重的話更會導致骨刺的出現。另外，肌肉力量下降亦會令關節負荷增加引致勞損。最後，如果過往曾經受傷、骨折、身材肥胖、過度勞動，都會加快關節的損耗，引致發炎和疼痛。




關節保護八大原則

我們應該在日常生活中養成保護關節的習慣，可減低關節疼痛和發炎的機會，活得開心又自在！

1) 利用較大及有力的關節

- 人體的關節大小結構不一，承重能力亦不同，在日常生活中，長者應該盡量使用較大及較有力的關節（如肩關節、肘關節），減低小關節的勞損（如手指關節）。例如：

		
<p>將購物袋揸在肩膀上代替用手指握袋。</p>	<p>拿起水煲時，使用雙手以分散重量。</p>	<p>使用背囊以將重量平均分配在雙肩</p>

2) 正確姿勢和人體工學

- 提起重物時應避免彎腰，盡量將物件貼近身體，收緊腹部，使用腳力。
- 做家務時亦應保持正確姿勢，避免使用蹲、跪及彎腰的姿勢。
- 盡可能使用推或拉的動作代替提舉。
- 需要做比較長時間的家務如洗碗、熨衫時，應坐下以節省體力。
- 常用的物品應該放在肩至腰間高度的位置，減少彎腰的機會。

3) 避免長時間維持同一個姿勢

- 長者應避免長時間坐或站立。例如站著煮食或坐著看電視時，應每 45 分鐘轉換姿勢，以維持關節靈活和肌肉平衡。
- 避免長時間低頭用電話，以減少對頸椎的負荷

4) 平衡活動及休息

- 若需要進行體力要求大的活動，應安排適當的休息。
- 切忌心急地將工作一口氣完成。
- 若工作量比較多，可計劃將體力要求大與比較輕巧的活動交替進行。
- 例如：拖地後便坐下摺衫，然後才煮食

5) 留意及正視痛楚

- 痛楚是身體發出的警告訊號，代表關節正超出負荷。
- 長者應多留意這些訊號，在感到痛楚之前，安排休息或轉換活動。
- 切忌感到痛楚時繼續強行把工作做完。
- 若進行某些活動後，會引致持續多於 1 小時的痛楚，即表示該活動可能已經超出長者的能力範圍，長者就應避免此類活動，或用另一種方法去進行活動。

6) 控制體重

- 保持理想體重，減少膝關節的負荷
- 研究顯示，每增重一磅，對膝關節的壓力就會增加 2 – 4 磅，對脊椎的負荷也會增大。
- 體重若控制在正常範圍內，會對保護關節有很大的幫助。

7) 使用適合的輔助器具

- 做家务時使用適當的輔助器具可大為減輕關節的勞損及減輕受傷的機會。
- 例如：使用長柄地拖或紙拖把代替趴或跪在地上抹地；選用手柄較粗及輕身的廚具；使用開樽蓋輔助器

8) 適當運動

- 適當的運動能夠提升肌肉力量，保持關節靈活。
- 長者應養成恒常及均衡的運動習慣，以保持肌肉力量和關節健康。
- 疫情反覆下，或者多留在家中，長者可參考以下強化肌肉運動，以減低肌肉流失的風險
- 建議下列運動可每星期隔天做 2-3 次，每次做 1-3 組，每組之間休息 2-3 分鐘。

i) 坐穩，握穩已注入500毫升水之膠樽

ii) 右手向上舉高至手肘伸直

iii) 維持5秒，慢慢放下，重複10至20次為一組

iv) 左手重複上述動作

i) 坐穩，右足踝綁上重約1至2磅的自製米袋或沙包

ii) 慢慢伸直右膝關節，腳掌向上屈起

iii) 維持5秒，慢慢放下，重複10至20次為一組

iv) 左腳重複上述動作



1



2

舉水樽



1



2

踢沙包

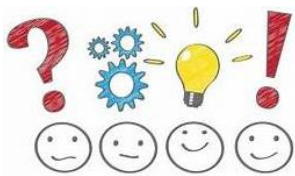
注意：

- 雙腳不應同時離地，以免增加背部的負荷。
- 長者可因應自己的情況，自行調節重量。
- 重量應以不會感到過分吃力或引至不適為標準。
- 照顧者可與長者一同進行運動。
- 如有疑問，可先諮詢醫生的意見。

參考資料

第 57 期長者健康專訊：www.elderly.gov.hk/tc_chi/newsletter/vol57/files/57th_issue_newsletter.pdf

退化性膝關節炎：www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/bones_and_joints/osteoarthritis_knee.html



預防跌倒

受腦部缺損影響，患上認知障礙症之長者者比一般長者更容易跌倒。跌倒後，輕者可引致受傷骨折，嚴重者可能會傷及腦部，造成中風、癱瘓，甚至死亡，因此預防跌倒十分重要。

跌倒的原因

- 因認知能力下降，對周圍環境的警覺性和判斷力減低，容易迷失方向，增加跌倒的機會
- 腦部退化而造成的肌肉痙攣，減低了活動及平衡能力
- 視力衰退或眼疾
- 穿著不合身的衣履及鞋
- 精神科藥物的副作用
- 混亂環境引致的危險

預防跌倒的方法

- ☺ 協助他們參與有興趣的活動，減少漫無目的步行
- ☺ 安排有規律的生活日程，減少精神混亂的情況
- ☺ 穿著稱身的衣物及舒適、防滑的鞋子，避免穿著拖鞋
- ☺ 接受物理治療，進行平衡力運動、舒展運動及肌力鍛練運動等，增加平衡及活動能力
- ☺ 選用適當的助行器具，增加活動能力，但應先諮詢物理治療師
- ☺ 於夜間使用夜明燈指引他們上洗手間的路線。若他們有跌倒的風險或行動不便，可安裝離床警報器
- ☺ 配戴合適的眼鏡或尋求醫生協助，診治視力問題
- ☺ 密切留意藥物的副作用，如：
 - **姿位性低血壓：**
轉移身體位置時，特別是從床或坐椅站起時，可能因為姿位性低血壓引致頭暈，增加跌倒風險，應提醒他們保持緩慢的動作。
 - **身體僵硬：**
身體僵硬會大大減低平衡能力，增加跌倒風險。若出現這情況，應告知醫生或物理治療師，並參照他們的建議進行適當的運動，保持關節的活動能力。
 - **嗜睡：**
嗜睡時集中力和對環境的判斷力會較低，因而增加跌倒的風險，家人應多加留意。若情況嚴重，應告知醫生。

安全、簡潔和有環境提示的家居

- ☺ 據研究顯示，認知障礙症患者較易患上骨質疏鬆症，增加因跌倒而造成骨折的機會。本港每天平均有十個認知障礙症患者因患骨質疏鬆而引致股骨骨折，需入院治理，故應定期作骨質密度檢查
- ☺ 認知障礙症患者容易對生活環境感到混亂和陌生。若照顧者能夠提供一個安全、簡潔和有環境提示的家居，可大大減低他們跌倒的機會。

地板及走廊

- ☺ 使用防滑、不反光、淨色的物料
- ☺ 保持乾爽
- ☺ 避免電線外露
- ☺ 保持通道暢通無阻
- ☺ 安裝合適的扶手

照明

- ☺ 保持光線充足
- ☺ 確保光度足夠
- ☺ 多採納天然光

睡房

- ☺ 安裝夜燈和指示牌，以便晚間尋找洗手間
- ☺ 在抽屜加上文字及相片標籤，列明擺放物品，或使用透明櫃門
- ☺ 把常用物件擺放在伸手可及的地方

大廳

- ☺ 把傢俱與擺設放在固定的位置
- ☺ 選擇邊緣圓滑的傢俱或包好傢俱的角位
- ☺ 避免使用摺枱及摺櫈
- ☺ 於當眼位置擺放較大的日曆和時鐘
- ☺ 在電話旁邊放置常用電話號碼紙作提示
- ☺ 避免擺放易碎的擺設

廚房

- ☺ 鎖上危險物品，例：消毒劑、清潔劑、利器
- ☺ 煮食後關掉爐具總掣
- ☺ 使用智能爐具
- ☺ 於調味盒貼上清楚的標籤
- ☺ 若有混亂或胡亂進食的問題，可考慮把廚房門鎖上

門窗

- ☺ 以裝飾物隱藏門鎖，以免有走失風險
- ☺ 安裝開門響鬧裝置
- ☺ 經常使用的房間門可用顏色或指示牌協助識別
- ☺ 移除門木檻及避免使用地墊，減低被絆倒的機會
- ☺ 安裝固定的窗花或把活動式窗花鎖好
- ☺ 使用不需要繩索拉動的窗簾
- ☺ 需妥善保管全屋鑰匙，確保能隨時開啟所有門窗

浴室及洗手間

- ☺ 使用防滑地磚及經常保持乾爽
- ☺ 安裝合適的扶手
- ☺ 安裝與扶手外形及顏色不同的毛巾架，避免他們誤用毛巾架「借力」
- ☺ 使用恆溫熱水器並將水溫設定至安全的溫度
- ☺ 以文字、顏色或圖片標示水龍頭的冷熱水調較方向
- ☺ 只擺放他們需要用的梳洗用品，並清楚標示用品名稱

預防走失

- ☺ 讓他們配戴刻有家屬聯絡方法之手鐲或衣物標籤，或攜帶備有追蹤功能之手提電話或追蹤器
- ☺ 讓鄰居及大廈管理員得悉他們有迷路的可能，並告知聯絡家人的方法
- ☺ 準備他們的全身和半身近照作報失用途

家居安全評估

- ☺ 如欲獲得適當的家居改善建議，請致電賽馬會耆智園，安排職業治療師進行家居環境評估。

資料來源：賽馬會耆智園

https://www.jccpa.org.hk/tc/facts_on_dementia/caring_tips/fall_prevention/index.html

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：450份 出版日期：21年7月23日

監製·主演
吳君如

殘奧徑賽金牌得主 蘇樺偉 真人真事感動大銀幕

導演·編劇
尹志文



第23屆《遠東國際電影節》競賽單元

第20屆《紐約亞洲電影節》參與作品

第18屆《亞洲夏日電影節》競賽單元

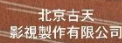
媽媽的神奇

ZERO TO HERO

特別推薦
梁仲恆

輸係起跑線唔緊要
最緊要知道終點係邊

今年8月 贏住上



 香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association

慈善特別場

Charity
Special Screening

日期 Date: 8 / 8 / 2021 (星期日 Sunday)

時間 Time: 15:00

地點 Venue: K11 Art House (K11 MUSEA)

慈善票價 Charity Price: \$200

詳情 Details: bit.ly/3yRpBQD



網上訂票

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 9:30 快樂共融椅子舞 2:30 八鍛錦養生運動	3 9:30 例會(一) 2:00 長幼非洲鼓 2:30 紙想有細藝 3:00 樂融融下午茶(外賣)	4 9:15 電子飛鏢樂融融 體適能工作坊(A) (暫停) 體適能工作坊(B) (暫停)	5 9:15 伸展運動班 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) 10:00 長者數碼教室 2:00 舒心書法	6 10:00 中醫針灸 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 1:45 樂融融護老講座 2:30 長幼桌遊樂融融	7 9:15 健腦工作坊 10:30 靜觀禪繞畫 1:30 樂融融康樂用品借用
9 9:30 快樂共融椅子舞 2:30 八鍛錦養生運動 南丫島例會 及認知障礙症講座	10 10:00 坪義近人義工培訓 2:00 長幼非洲鼓 3:00 樂融融下午茶(外賣)	11 9:15 電子飛鏢樂融融 2:00 體適能工作坊(A) 3:00 體適能工作坊(B)	12 9:15 伸展運動班 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) 10:00 長者數碼教室 2:00 舒心書法	13 9:00 花草耆園 10:00 中醫針灸 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 健康講座~認識大腸癌	14 9:30 樂融融康樂用品借用 2:00 營養湯水~ 合掌瓜鮮淮山排骨湯
16 9:30 快樂共融椅子舞 2:30 八鍛錦養生運動	17 9:30 例會(二) 2:00 長幼非洲鼓 3:00 樂融融下午茶(外賣)	18 9:15 電子飛鏢樂融融 2:00 體適能工作坊(A) 體適能工作坊(B) (暫停) 3:00 布袋球爭奪戰	19 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	20 9:00 花草耆園 10:00 中醫針灸 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 1:45 樂融融護老講座 2:30 長幼智樂腦朋友體驗活動	21 10:30 靜觀禪繞畫 1:30 樂融融康樂用品借用
23 9:30 快樂共融椅子舞 2:30 八鍛錦養生運動	24 10:00 坪義近人義工培訓 2:00 長幼非洲鼓 2:30 泰諾健帶氧器械班 3:00 樂融融下午茶(外賣)	25 電子飛鏢樂融融(暫停) 9:30 健康檢查 9:30 巧手義工改衣裳 體適能工作坊(A) (暫停) 體適能工作坊(B) (暫停) 1:00 植物拓染工作坊 3:00 布袋球爭奪戰	26 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	27 9:00 花草耆園 10:00 中醫針灸 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 教育講座~ 防跌健骨飲食要訣 領取已訂購營養奶粉	28 10:00 認知障礙症知多一點點 1:30 樂融融康樂用品借用
30 快樂共融椅子舞(暫停) 1:30 樂融融康樂用品借用	31 9:30 樂融融康樂用品借用 2:00 長幼非洲鼓 3:00 樂融融下午茶(外賣)	請支持「媽媽的神奇小子」電影慈善特別場！			