

21年7月份

長者活動通訊

用八達通領取電子消費券諮詢服務
(第9頁)

新興運動國皇棋

更新報名活動須知!

防蚊液DIY工作坊

智樂肌力訓練運動工作坊

老有所為活動系列開始!

泰諾健帶氧器械班!



臉書



網站

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

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「進入中心前須知」、「進入中心後須知」、「報名活動須知」。
- ☺ 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)。

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



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	
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 年度會籍已經於 31/3/2021 到期。	會費：\$21	23/2 開始	李姑娘	
護老資源推廣及借用(02) P211a (CS)	7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	
新興運動樂滿紛(02) P132a (H)	7月2日 - 23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	郭先生	
樂融融護老講座(坪洲) (04) P189 (CS)	7月2日及23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	6/7 例會內 開始報名	洪先生	
				日期				主題
				2/7				關心你的血壓
				23/7	護老者書籍推介			
數字棋樂繽紛(7月份) (SR)	7月3,10,17,24,27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	
快樂共融椅子舞(02) P234a (H)	7月5日 - 26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，輕鬆鬆跳跳舞。	全免/12人	6/7 例會內 開始報名	薛姑娘	
中心例會(一) & (二)	7月6日及20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	活動室及詢問處	辦理活動報名及繳費手續				
樂融融下午茶(02) P156a (SR)	7月6日 - 27日 (逢星期二)	下午 3:00	活動室	7月6日~ 什菓沙律	全免/會員及護老者/25人	活動前1日 電話報名，額滿即止	媚姐	
				7月13日~ 桃膠雪耳紅棗雞蛋糖水				
				7月20日~ 粟米魚肚羹				
				7月27日~ 麻容湯丸				
				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，將以其他款式食品代替。不便之處，敬請見諒!				

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
電子飛鏢樂融融(02) P011 (H)	7月7、14及28日 (星期三) (21/7 暫停)	A組：上午9:15-10:15 B組：上午10:30-11:30 地點：	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。 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 / 3堂/ 每組8人	6/7 例會內 開始報名	薛姑娘
伸展運動班 (02) P076a (H)	7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。	全免/ 會員/ 8人	逢星期五 下午2:00後 接受電話報名	郭先生
長者數碼教室 (7月) P019a (E&D)	7月8日-15日 (逢星期四)	上午10:00	活動室	教導使用 WhatsApp 錄音訊息及在 WhatsApp 接收中心的活動資料；並教導參加者透過 Facebook 關注中心動向	全免 / 2堂/ 會員/ 5人	6/7 例會內 開始報名	黎姑娘
歡樂“粥”君好(02) P167a (SR)	7月8日-29日 (逢星期四)	上午10:00	活動室	7月8日~ 魚片皮蛋碎肉粥 7月15日~ 雞粥 7月22日~ 菜乾排骨 7月29日~ 白粥+油器 備註：只提供外賣自取 收費：\$8 + \$2(外賣盒) (25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
友善社區 「大發現」 P049 (E&D)	7月8日-15日 (逢星期四)	上午10:00	活動室	讓參加者了解「長者友善社區」八大原則，互相交流及分享想法，加強關注坪洲社區，從而提升生活質素。活動有機會會外出考察。	全免/ 會員/ 6人	6/7 例會內 開始報名	吳先生
舒心書法(02) P112 (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，怡情養性及舒展身心。	\$20 / 12堂/ 每組6人 (2組)	暫只接受現有組員報名。	黎姑娘
中醫針灸(02) P216a (H)	7月9日-30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
義剪同樂剪髮服務(01) P271 (V)	7月9日農曆五月三十日 (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)	6/7 例會內 開始報名	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8/7/2021(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>							
年輕長者系列 (02)~紙想有 細藝 P070(E&D)	7月13日 農曆六月初四日 (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	6/7 例會內 開始報名	陳姑娘
布袋球爭奪戰 P160 (E&D)	7月14及 21日 (星期三)	下午 3:00	活動 室	長幼一起參與新興運動「布袋球」，促進跨代共融，並鞏固傳統敬老、愛老及護老優良文化。 	全免 / 2堂/ 長者會員 (8人)及 青少年會員 (4人)	6/7 例會內 開始報名	郭先生
健康講座 (04)~痛風症 P092 (H)	7月16日 農曆六月初七日 (星期五)	下午 2:00	活動 室	由註冊護士講解痛風症的成因、徵狀及防治方法。而且列舉高「普林」的食物以供長者參考。	全免/ 會員/ 12人	6/7 例會內 開始報名	梁姑娘
長幼桌遊樂融 融(01)~第一 屆腦友記健競 大賽 P257(E&D)	7月16日 農曆六月初七日 (星期五)	下午 3:00 – 4:30	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	6/7 例會內 開始報名	陳姑娘
樂融融護老工 作坊(02) – 靜 觀禪繞畫 P341a (CS)	7月17、24 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 / 4堂/ 會員/ 8人	6/7 例會內 開始報名	洪先生
營養湯水(02) P290a (H)	7月17日 農曆六月初八日 (星期六)	下午 2:00	活動 室	飲用營養湯水~黃瓜粟米赤小豆排骨湯，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	6/7 例會內 開始報名	媚 姐

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
"活力樂頤年" 長幼繩結編織 小組 P040 (V)	7月17-24 及31日 (星期六)	下午 2:00	活動 室	與青少年一起學習利用綿 繩編織一些實用的手作，例 如匙扣、植物小掛袋等等 ◎ 因為繩結部驟仔細，參加 者需要手部靈活及耐性 方可完成製成品。 ◎ 9月份會有作品展覽，製 成品待展覽後才會歸還 給參加者。 ◎ 參加者需於9月份擔任 義工，詳情稍後通知。  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project	全免/ 3堂/ 長者會員 (8人)及 青少年會員 (5人)	6/7 例會內 開始報名	薛姑娘
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 例會內 開始報名	李姑娘
數碼樂融融 (7月) P025 (E&D)	7月22 日-29日 (逢星期四)	上午 10:00	活動 室	分享益智護腦小遊戲，一邊 玩一邊鍛鍊腦部健康，歡迎 各位老友記報名參加！ *活動適合對手機有一定認 識的會員	\$10 / 2堂/ 會員/ 6人	20/7 例會內 開始報名	吳先生
健康檢查(02) P262a (H)	7月28日 農曆六月 十九日 (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	20/7 例會內 開始報名	郭先生
巧手義工改衣 裳(02) P225a (V) 	7月28日 農曆六月 十九日 (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	20/7 例會內 開始報名	媚 姐
跨代義工活動 ~智友腦健腦 遊戲 P279 (E&D)	7月30日 農曆六月 廿一日 (星期五)	下午 1:00 - 2:00	活動 室 1A	透過教導參加者以「智友 腦」應用程式，與長者一起 玩住健腦！	全免/ 會員/ 6人	20/7 例會內 開始報名	陳姑娘
教育講座 (01)~長者道 路安全 P105 (E&D)	7月30日 農曆六月 廿一日 (星期五)	下午 2:00	活動 室	由香港警務處港島總區交 通部道路安全組職員講 解，讓參加者認識道路安全 守則及資料，避免危險。	全免/ 會員/ 20人	20/7 例會內 開始報名	李姑娘

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
智樂肌力訓練運動工作坊 P335 (DA)	7月9日 農曆五月三十日 (星期五)	下午 2:30	活動室	日常長時間的坐臥會容易減少身體肌肉的鍛鍊，使肌肉流失，走路或日常自我照顧時會容易出現乏力的情況。齊來向物理治療師學習簡單的肌肉訓練運動，以改善身體肌力。 <i>*活動與賽馬會傷健體適能中心合辦</i>	全免/ 會員及護老者 15人	6/7 例會 開始報名	王姑娘
認知障礙症知多一點點 P355 (DPE)	7月17日 農曆六月初八日 (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 10人	6/7 例會 開始報名	王姑娘
如何選擇安老院舍 P337 (DA)	7月23日 農曆六月十四日 (星期五)	下午 2:30	活動室	大家對安老院舍有多少了解？當有需要計劃入住安老院舍時，又需要注意或者考慮些什麼？透過本活動讓大家了解可如何選擇合適的安老院舍 <i>*活動與香港老年學會合辦</i>	全免/ 會員及護老者 15人	20/7 例會 開始報名	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
愛自己- 防蚊液 DIY 工作坊 P 319 (NCA)	7月13日 農曆六月初四日 (星期二)	上午 10:00- 11:00	活動室	~鼓勵護老者愛他人同時都要愛錫自己。給自己一小時屬於自己的時間，為自己充充電。 ~學習製作天然防蚊液。	全免/ 有需要護老者(優先) / 8人	20/7 例會 開始報名	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(02) 7-9月份 PCEHC21- P002c (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

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 (坪洲)(03) PCEHC21- P007a (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
泰諾健帶氧器 械班 (H) PCE21-P159	7 月 6 日 (星期二)	下午 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	已開始接 受電話報 名	郭先生
體適能工作坊 (02) PCEHC21- P018b (H)	7 月 7 日-28 日 (逢星期三) (14/7 及 21/7 B 組 暫停)		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。	全免/ e 健樂參加者/ 每組 10 人	逢星期五 下午 2:00 後接受電 話報名	郭先生	

//////
 ◎ 中心 祝 7 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健！

蔡秋容	黃碧桃	王發南	陳紅蓮	李國森
岑銀笑	陳發全	吳楚卿	李麗蓮	陳劍雄
周鳳仙	郭華官	司徒漢	梁佩卿	李文湛
趙少珍	劉式儀	陳立珠	黃齊合	林秀芬
李黑妹	樊十六	安慶彪	梁炳偉	梁容妹
陳秀霞	黎 妹	陳傻在	楊接娣	何金有
吳銀娣	黃銀珠	鄭帶喜	何潔梅	劉美儀
黎錦方	周勝利	岑婉貞	鄭鳳玲	何少權
梁敏芳	徐貴全			

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七月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份。

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 7 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	譚先生
舞動坪洲	7 月 2 日、9 日、23 日、30 日(7 月 16 日暫停一次)	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/ 8 人一組， 共 2 組	已開始	譚先生
資訊科技顯關懷	7 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	7 月 2 日	譚先生 黎先生
用八達通領取電子消費券諮詢服務	7 月 12 日 - 16 日	上午 10:00–12:00 及 下午 1:00–5:00	香港傷健協會小組室	鑑於政府將會推出電子消費券，本計劃將會為本中心會員提供諮詢服務，協助長者用八達通領取電子消費券，為免輪候時間過長，想使用此諮詢服務的會員請於 7 月 5 日 - 9 日辦公時間內致電 2983 9000 向譚先生登記，再約時間處理申請。	全免/ 名額不限	7 月 5 日	譚先生

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	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)

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

關愛基金

「長者牙科服務資助」項目

擴大項目資助範圍

內容：

- 符合資格的長者除可獲：
 - ✓ 免費鑲配活動假牙 及
 - ✓ 接受其他相關的牙科診療服務，包括：
 - 1) 口腔檢查
 - 2) 洗牙
 - 3) 補牙
 - 4) 脫牙及
 - 5) X 光檢查外，還可在擴展項目下接受新加入的免費牙科診療分項，包括：
 - 1) 移除牙橋 或
 - 2) 牙冠及杜管治療 (杜牙根) 服務。
- 及
- 擴大受惠對象範圍，為 **75 歲或以上於五年前或更早之前**在項目下曾接受牙科服務的長者供**第二次**免費鑲配活動假牙及其他相關牙科診療服務。

受惠對象：

- 最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」；或
- 正接受社會福利署資助的「綜合家居照顧服務」或「改善家居及社區照顧服務」及繳付第一級別或第二級別收費的長者，而又非綜合社會援助受助人；
- 從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務；或
- 75 歲或以上於 5 年前或更早之前在項目下曾接受牙科服務的長者(只適用於「第二次服務申請人」)
- 從未受惠於衛生署的「長者牙科外展服務 計劃」；
- 已失去全部或部分牙齒或患有牙疾；及
- 評估為需要並適合接受鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務。

申請方法：

- 正在領取「長者高額生活津貼」的長者須親身前往參與本項目的地區服務單位申請。
- 正使用家居照顧服務的合資格長者，請與所屬服務隊安排申請。

所需文件：

- 香港身分證正本；及
- 最近連續三個月經由銀行戶口每月傳入「長者生活津貼」金額的文件 (銀行存摺或銀行月結單等) ；
- 載有住址證明的文件

如需申請上述服務或對上述服務有任何查詢，請致電 29839000 與譚姑娘聯絡。



關心你的血壓

高血壓在香港相當普遍，也是全球公共衛生關注的議題。根據世界衛生組織的資料，全球每四名男性和每五名女性中便有一人患有高血壓。據「二零一四至二零一五年人口住戶健康調查」，15歲及以上人士高血壓的患病率為27%。患病情況隨年齡增長而上升，每二十名15至24歲人士才有一名患高血壓，而65至84歲人士每二十名就有十三名患有高血壓。

當心臟收縮時將血液泵入血管所加諸血管壁的壓力。通常量度壓力是以毫米水銀柱 (mmHg) 為單位，心臟收縮時的壓力稱為「收縮壓」或「上壓」，心臟舒張時的壓力稱為「舒張壓」或「下壓」。由於大部份患者沒有明顯病徵，因此建議定期量度血壓，如有懷疑應盡快諮詢醫生意見以安排適當跟進：

血壓分類	血壓水平 (mmHg)		建議
	收縮壓	舒張壓	
理想血壓	低於 120	低於 80	兩年內再次檢查(75歲以上的人士，每年檢查一次)
正常血壓	120-129	80-84	每年檢查一次
正常高值血壓	130-139	85-89	六個月檢查一次
高血壓	140 或以上	90 或以上	盡快約見你的家庭醫生聽取建議

資料來源：衛生署長者健康服務網站

影響血壓的因素

年齡	血壓會隨著年紀增長而升高，因血管壁彈性因年齡增長而減弱，血壓會因而升高
溫度	血壓受天氣晝夜所影響，天氣冷時，血管收窄，血壓便會上升，秋天早晚溫差較大，容易刺激血管收縮，導致血壓波動。早上的血壓會較晚間高，因為晚間攝取水份少令血液變得黏稠，令血管壓力上升。
疾病及體質	因心臟疾病、心肌梗塞、腎病、內分泌疾病和服食藥物；過重或肥胖的人士
生活及飲食習慣	經常吸煙或嗜酒、長期缺乏運動、精神緊張。經常進食高鹽份、高脂肪及高糖份的食物
家族遺傳	親屬患過此病的人士，患上的機會較高

所引起的併發症

如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：

- 心臟衰竭
- 腎病 / 腎衰竭
- 冠心病
- 中風
- 認知功能退化
- 視力受損

如何控制血壓

1) 按醫生指示服藥及定期覆診	<ul style="list-style-type: none">- 按醫生指示服用藥物，同時應了解藥物的效用、服用方法和時間- 按醫生指示定期覆診，以作適切跟進- 每年接受身體檢查，平時也要注意身體狀況，留意有否出現血壓高的併發症
2) 自我定期監察血壓	<ul style="list-style-type: none">- 定時量度及記錄血壓，可以透過長期紀錄的結果監察病情- 定期的血壓紀錄應於覆診時交醫生，讓醫護人員知悉降血壓藥的效果及作為治療的參考
3) 養成健康飲食習慣	<ul style="list-style-type: none">- 飲食要以清淡為主，少吃高膽固醇、鹽、豉油及醃製食物- 多進食蔬菜水果- 採用天然調味料，如蔥、蒜、洋蔥、芫茜、胡椒粉、檸檬汁來增添食物的色、香、味- 選擇低脂肪食物 如瘦肉、脫脂奶- 留意營養標籤中的脂肪，鈉（或鹽）和糖分的含量
4) 適量及持之以恆的運動	<ul style="list-style-type: none">- 多利用大腿、腰背等大肌肉做運動，- 每次進行至少 10 分鐘中等強度的帶氧體能活動，例如緩步跑、步行、太極、游泳、健身單車等- 成年人應每星期進行最少 150–300 分鐘中等強度的帶氧體能活動；或最少 75–150 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動- 如有心血管疾病的風險，請先徵詢醫護人員的意見。
5) 實踐健康生活模式	<ul style="list-style-type: none">- 避免吸煙及飲酒- 保持充足的睡眠- 保持理想的體重及腰圍適中，體重指數應保持在 18.5 至 22.9 之間。男士腰圍應保持在 90 厘米(約 35.5 吋)以下，女士則應保持在 80 厘米(約 31.5 吋)以下。- 管理壓力、保持心境開朗

參考資料

衛生署長者健康服務網站

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/hypertension_heart_disease/hypertension.html

關護長者協會勵德長者社區健康診所 - 護老學以致用工作坊 - 血壓管理篇

http://www.ccaf.org.hk/upload_files/editor/blood_pressure_%E8%AD%B7%E8%80%81%E8%80%85%E5%B7%A5%E4%BD%9C%E5%9D%8A%E4%B9%8B%E8%A1%80%E5%A3%93%E7%AE%A1%E7%90%86%E7%AD%86%E8%A8%98.pdf

衛生署 新聞公告《呼籲市民提高健康意識應對高血壓》

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202105/16/P2021051400634.htm>

非傳染病直擊 2021 年 5 月 - 高血壓與 2019 冠狀病毒病

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_may_2021_chin.pdf

晴報(24/9/2019) 血壓與氣溫

<https://skypost.ulifestyle.com.hk/article/2458236/%E8%A1%80%E5%A3%93%E8%88%87%E6%B0%A3%E6%BA%AB>



家傭照顧認知障礙症患者技巧

為什麼要認識認知障礙症？

認知障礙症人士常因記憶力、認知功能、表達能力及社交技巧等方面的衰退，影響溝通能力。全面了解認知障礙症能有效地讓家庭傭工：

- 減低與認知障礙症人士之間的誤解
- 促進與認知障礙症人士之間的溝通
- 提供周全合適的照顧
- 紓解照顧壓力及困難

什麼是認知障礙症？

認知障礙症是多種引致腦部功能不正常地衰退的病患之統稱，會影響他們的記憶、思考、行為及情緒。

(資料來源: Alzheimer Disease International, 2008)

不同階段的認知障礙症有什麼徵狀？

初期	中期	後期
1) 忘記熟識的詞彙及難以用適當名稱形容物件 2) 處理複雜事情如銀行財務等出現困難 3) 不能記住新認識朋友的名字 4) 錯誤地擺放物件在不適當的位置 5) 與人交談出現困難，難以表達自己的意思	1) 或會對時間及地點出現混淆 2) 重複出現同樣的行為或言語 3) 可能出現遊走行為 4) 不能說出大部份的人名、地點或物件，特別是抽象的概念 5) 運用詞語時出現混亂，例如將「糖」誤說為「鹽」，將「女兒」誤說為「媽媽」	1) 完全失去自理能力，依賴他人照顧 2) 只能使用有限的、沒有條理、甚至不恰當的句子，或發出難以理解的聲音 3) 失去對外界的反應

家庭傭工如何擔當照顧者的角色？

- 1) 提供基本照顧，例如用餐、沐浴、做運動和外出等
- 2) 照顧認知障礙症人士的情緒及心理需要
 - ☺ 認知障礙症人士的興趣是什麼？
 - ☺ 認知障礙症人士的喜惡是什麼？
 - ☺ 認知障礙症人士最自豪的是什麼？
 - ☺ 有什麼可以讓認知障礙症人士放鬆和冷靜？
- 3) 作為給予認知障礙症人士支持及鼓勵的朋友
- 4) 作為認知障礙症人士的導師，並了解他們的需要

如何促進與認知障礙症人士的溝通？

言語溝通	避免
✓ 先向認知障礙症人士作自我介紹	X 命令認知障礙症人士
✓ 以認知障礙症人士的名字打招呼，引起他們的注意	X 以對待小孩的方式對待認知障礙症人士
✓ 使用簡潔的字句	X 與認知障礙症人士爭論
✓ 談話時採用簡短及淺易的字句，說話時速度適中、咬字清楚、語調平和及盡可能使用認知障礙症人士熟悉的方言	X 採用強烈大聲的語調
✓ 嘗試以認知障礙症人士熟識的事情，例如地點、人物、天氣等作為談話的開始	X 用模糊的代名詞，例如「他」或「它」去代表某些人物或物品的名稱
✓ 給予簡單的選擇或“是 / 否”題，以便了解認知障礙症人士的需要	X 讓認知障礙症人士獨處
✓ 給予充裕的時間回應問題，認知障礙症人士回答後，報以鼓勵如微笑和口頭讚賞等	X 與認知障礙症人士講道理
✓ 耐心聆聽認知障礙症人士的說話	X 向認知障礙症人士說明他們忘記了，例如：「我剛剛已經講過……」
✓ 嘗試找出認知障礙症人士一些語意不清語句的真正意思	X 挑戰他們的短期記憶，例如：「你記不記得……」
	X 批評他們的答案
	X 在嘈雜的環境中溝通

家傭可尋求誰的支援？

僱主：

告訴僱主遇到什麼照顧難題，尋求他們的支援，共同解決問題。

賽馬會耆智園：

中心經常舉辦家庭傭工訓練課程，提高他們照顧認知障礙症人士的知識和技巧。

「家傭照顧技巧（中、印版本）」單張網址：

[https://www.jccpa.org.hk/filemanager/en/content_63/Domestic_helper\(Indonesia\).pdf](https://www.jccpa.org.hk/filemanager/en/content_63/Domestic_helper(Indonesia).pdf)

「家傭照顧技巧（英、菲版本）」單張網址：

[https://www.jccpa.org.hk/filemanager/en/content_63/Domestic_helper\(Phli\).pdf](https://www.jccpa.org.hk/filemanager/en/content_63/Domestic_helper(Phli).pdf)

資料來源：賽馬會耆智園

https://www.jccpa.org.hk/tc/facts_on_dementia/tips_for_domestic_helpers/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6月26日

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<h1 style="text-align: center;">夏日炎炎，請做足防暑措施！</h1>			1 香港特別行政區 成立紀念日	2 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 1:45 樂融融護老講座	3 9:30 數字棋樂繽紛 10:00 護老千層蘋果蛋糕製作
			5 9:30 快樂共融椅子舞 10:00 坪義近人義工培訓 2:30 八鍛錦養生運動	6 9:30 例會(一) 1:30 智友桌遊樂融融 1:30 智友義工訓練小組 3:00 樂融融下午茶(外賣) 3:30 泰諾健帶氧器械班	7 9:15 電子飛鏢樂融融 10:00 護老攝影班 2:00 體適能工作坊(A) 3:00 體適能工作坊(B)
12 9:30 快樂共融椅子舞 2:30 八鍛錦養生運動 南丫島例會 及認知障礙講座	13 10:00 防蚊液 DIY 工作坊 1:30 智友桌遊樂融融 1:30 智友義工訓練小組 2:30 紙想有細藝 3:00 樂融融下午茶(外賣)	14 9:15 電子飛鏢樂融融 10:00 護老攝影班 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	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「大發現」 2:00 舒心書法	16 舞動坪洲 (暫停) 10:00 中醫針灸 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 健康講座~痛風症 3:00 長幼桌遊樂融融	17 10:00 認知障礙症知多一點點 10:30 靜觀禪繞畫 1:30 數字棋樂繽紛 2:00 營養湯水 2:00 長幼繩結編織小組
12/7 → 16/7 用八達通領取電子消費券諮詢服務					
19 9:30 快樂共融椅子舞 2:30 八鍛錦養生運動	20 9:30 例會(二) 1:30 智友義工訓練小組 3:00 樂融融下午茶(外賣) 代購營養奶粉 20/7→17/8	21 電子飛鏢樂融融 (暫停) 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	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 10:00 舞動坪洲 10:00 中醫針灸 1:00 新興運動樂滿紛 1:45 樂融融護老講座 2:30 如何選擇安老院舍講座	24 10:30 靜觀禪繞畫 1:30 數字棋樂繽紛 2:00 長幼繩結編織小組
26 9:30 快樂共融椅子舞 10:00 坪義近人義工培訓 2:30 八鍛錦養生運動 南丫島例會	27 10:00 長青同樂日 1:30 數字棋樂繽紛 3:00 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 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 10:00 舞動坪洲 10:00 中醫針灸 新興運動樂滿紛 (暫停) 1:00 智友腦健腦遊戲 2:00 教育講座~ 長者道路安全	31 1:30 數字棋樂繽紛 2:00 長幼繩結編織小組