



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6月份 長者活動通訊

讚好中心  
Facebook  
專頁獎賞計  
劃

八鍛錦養  
生運動

護老相機攝  
影(小幫手)  
班

由6月7→9日會  
員攜同會員證到中  
心可領取愛心粽一  
隻，派完即止！

數碼遊兵

逢星期三上午 10:00  
耆妙共融星期三直播！

祝 端午節快樂！



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](mailto: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

傷健乃傷殘及健全人士之意思

香港傷健協會致力推動兩者的融合

# 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。 <b>2020-2021 年度會藉已經於 31/3/2021 到期。</b>	入會或續會費用\$21	23/2 開始	李姑娘	
中心例會(一) & (二)	6月1日及15日(星期二)	上午 9:30	活動室	介紹中心活動、服務及最新動向，並與會員交流意見。 <b>不設辦名手續辦理</b>	全免/12人	已開始接受電話報名	李姑娘	
樂融融下午茶(01) P155c (SR)	6月1日-29日(逢星期二)	下午 3:00	活動室	6月1日 ~ 火腿薯仔蛋沙律	活動前1日電話報名，額滿即止		媚 姐	
				6月8日 ~ 腐竹雞蛋糖水				
				6月15日 ~ 碗仔翅				
				6月22日 ~ 椰汁芋頭西米露				
				6月29日 ~ 雪菜肉絲上海湯麵				
<b>備註：只提供外賣自取</b> 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!								
長者數碼教室(6月) P018c (E&D)	6月3日-10日(逢星期四)	上午 10:00	活動室	教導使用 WhatsApp 錄音訊息及在 WhatsApp 接收中心活動資料；並分享透過 Facebook 關注中心動向	全免/會員/5人	1/6 下午 1:30 後開始電話報名	黎姑娘	
歡樂“粥”君好(01) P166c (SR)	6月3日-24日(逢星期四)	上午 10:00	活動室	6月3日 ~ 南瓜粟米碎肉粥	活動前一日電話報名，額滿即止		媚 姐	
				6月10日 ~ 蠔豉排骨粥				
				6月17日 ~ 柴魚花生排骨粥				
				6月24日 ~ 白粥+油器				
				<b>備註：只提供外賣自取</b> 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!				
舒心書法(01) P111c (E&D)	6月3日-24日(逢星期四)	下午 2:00	活動室	學習及練習書法技巧。	全免/每組6人(2組)	1/6 下午 1:30 後開始電話報名	黎姑娘	
伸展運動班(01) P075c (H)	6月3日-24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	
新興運動樂滿紛 P131c (H)	6月4日-25日(逢星期五)	下午 1:00	活動室	益智好玩的桌上遊戲，不消三分鐘就學識，既健腦又有趣。	全免/會員/8人	1/6 下午 1:30 後開始電話報名	陳姑娘	
快樂共融護老者講座(03) P188 (CS)	6月4日及18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	1/6 下午 1:30 後開始電話報名	洪先生	
				日期				主題
				6月4日				中心護老資源介紹
				6月18日	日日運動身體好			

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
數字棋樂繽紛 (6月份) (SR)	6月5,12, 18,19,25 及26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	可當日致 電到中心 報名	梁姑娘
樂融融護老工 作坊(01) - 快 樂手指畫 (5-6月份) P340b (CS)	6月5日 及12日 (星期六)	上午10:30 - 11:45	活動室	運用和諧粉彩，創作自己作品。	全免/ 會員/ 8人	已開始	洪先生
區議會社區共 融關懷活動~ 端午節關懷行 動 P265a (V)	6月7日- 9日(星期 一至三)	中心開放 時間	活動室	由 <b>6月7-9日期間</b> ，會會員攜同會員證前往中心，可領取「端午糉」乙隻。 <b>如代領必須出示該會員的會員證，為公平起見，會員只能代另一戶家庭領取，而中心職員會記錄代領者姓名。</b> <b>活動由離島區議會贊助</b>	60歲以上之 長者會員。 數量有限， 派完即止！	無需登記， 7/6 上午 9:15 開始派 發，派完即 止！	薛姑娘
區議會社區共 融關懷活動~ 端午節關懷行 動義工探訪服 務 P265b (V)	6月7日 (星期一)	下午2:00	坪洲	招募長者義工，上門探訪獨居或行動不便之長者，送上“糉子”及關懷慰問。 <b>活動由離島區議會贊助</b>	全免/ 8人	1/6 下午 1:30 後開 始電話報 名	薛姑娘
快樂共融椅子 舞 P233c (H)	6月7日- 28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	1/6 下午 1:30 後開 始電話報 名	薛姑娘
「坪義近人」 電話義工慰問 培訓 P282 (V)	6月7日 (星期一) 6月8日 (星期二) 及 6月22 日 (星期一)	下午3:00- 4:30	活動室	成立「坪義近人」電話義工隊，讓義工定期致電關懷少外出之長者，同時發放社區資訊。培訓包括：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。 <b>“坪義近人”意思：坪洲中心義工透過電話慰問，拉近人與人之間的距離。</b>	全免/ 有興趣之義 工須經工作 員甄選)/ 8人	1/6 下午 1:30 後開 始電話報 名	譚姑娘
電子飛鏢樂融 融(01) P010c (H)	6月9日 -23日 (逢星期三)	A組：上午 9:15-10:15 B組：上午 10:30-11:30	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/ 會員/ 每組8人	1/6 下午 1:30 後開 始電話報 名	薛姑娘
數碼「遊」兵 P286 (V)	6月12日 -19日 (逢星期六)	上午 10:00	活動室	招募對數碼科技有興趣的會員參與義工，教導 Zoom、WhatsApp、Facebook、等應用程式，完成班組後成為小幫手，指導及協助中心活動有關活動。 <b>*須承諾到南丫島教導長者使用手機。</b>	全免/ 會員/ 6人 <b>*活動適合對 手機有一定 認識的會員</b>	1/6 下午 1:30 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
節日慶祝活動 ~端午節 P138 (SR)	6月12日 農曆五月初三日 (星期六)	下午 3:00	活動室	與青少年會員一起玩遊戲，歡渡端午節。	全免/ 會員/ 14人	1/6 下午 1:30 後開始電話報名	薛姑娘
數碼樂融融 (6月) P024 (E&D)	6月17日 -24日 (逢星期四)	上午 10:00	活動室	教導參加者使用 Google 相簿，協助您妥善整理所有相片同騰出更多手機空間。 *活動適合對手機有一定認識的會員	\$10/ 會員/ 6人	1/6 下午 1:30 後開始電話報名	吳先生
中心服務諮詢 小組(坪洲) P044 (E&D)	6月18日 農曆五月初九 (星期五)	下午 2:30	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。	全免/ 會員、護老者、義工/ 8人	1/6 下午 1:30 後開始電話報名	王姑娘
營養湯水(01) P289c (H)	6月19日 農曆五月初十日 (星期六)	下午 2:00	活動室	飲用營養湯水~冬瓜清補涼瘦肉湯，促進健康。 <b>備註：只提供外賣自取</b> *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	1/6 下午 1:30 後開始電話報名	媚 姐
長者 STEM - 3D 筆花盆裝飾 P298 (E&D)	6月21日 農曆五月十二日 (星期一)	上午 10:30	活動室	運用 3D 筆裝飾花盆。	全免/ 會員及護老者/ 4人	1/6 下午 1:30 後開始電話報名	洪先生
"活力樂頤年" 八鍛錦養生運動 P036a (H)	6月21日 -8月23日 (星期一)	下午 2:30	活動室	八段錦是由八節動作組成的一種健身運動方法，對增強體質、調節體內各臟腑經絡氣血的運行，是一項讓長者養生頤年的活動。課程由謝師父教導。  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project	全免/ 體健長者 12 名 體弱長者 4 名	1/6 下午 1:30 後開始電話報名	薛姑娘
健康講座 (03)~認識中暑 P091 (H)	6月25日 農曆五月十六日 (星期五)	下午 2:00	活動室	由註冊護士講解中暑的原因、徵狀、預防及處理方法。教導長者在炎夏時應採取的預防措施。	全免/ 會員/ 12人	15/6 下午 1:30 後開始電話報名	梁姑娘
靜觀學習班 P307 (E&D)	6月26日 農曆五月十七日 (星期六)	下午 2:30- 4:30	活動室	分享靜觀是什麼、好處及日常生活的應用，並進行靜觀小遊戲及練習 由於活動需要安靜地進行，因此請參加者遵守規則：- 1) 準時到達，因活動期間會鎖上大門。 2) 請關掉手提電話或調校到靜音模式。 3) 請避免在參與活動時傾談電話。	\$10/ 會員/ 6人	1/6 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
兩蚊雞樂樂悠遊~海洋公園長者遊樂日 P079 (SR)	6月29日 農曆五月二十日 (星期二)	上午8:00 坪洲碼頭集合	香港海洋公園	遊覽海洋公園，享用園內設施，一同歡渡一天。 <b>(現向海洋公園公共事務部申請免費門券，有待審批。)</b>	全免/ 會員/ 10人 自費交通及午膳	15/6 下午1:30 後開始電話報名	李姑娘
健康檢查(01) P261c (H)	6月30日 農曆五月廿一日 (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	15/6 下午1:30 後開始電話報名	郭先生
巧手義工改衣裳(01) P224c (V) 	6月30日 農曆五月廿一日 (星期三)	不適用	義工室	義工於 <b>每月最後一星期三</b> ，義務幫助會員修改衣服。 <b>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。</b>	全免/ 每人 <b>每月最多可交2件衣物</b>	15/6 下午1:30 後開始電話報名	媚姐
中醫針灸(02) P216a	7月2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 資格：坪洲長者 (名額:10人)	須活動前電話預約	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
認知障礙症知多一點點 P354 (DPE)	6月19日 農曆五月初十日 (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/ 長者會員及護老者 10人	1/6 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
護老共融芬蘭木柱 P316 (NCA)	6月5日及19日 (星期六)	下午14:00-15:00	活動室	長幼一齊輕輕鬆鬆玩芬蘭木柱。一齊享受做運動嘅樂趣！	全免/ <b>有需要護老者(優先)</b> / 6人	1/6 下午1:30 後開始電話報名	周姑娘
護老手作皮革卡片套 P317 (NCA)	6月8日 農曆四月廿八日 (星期二)	上午10:00-12:00	活動室	給自己一個放鬆的時間，發揮創意製作專屬的皮革卡片套。	全免/ <b>有需要護老者(優先)</b> / 6人	1/6 下午1:30 後開始電話報名	周姑娘

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
護老攝影班 (6-7 月份) P311a (NCG)	6 月 16 日- 7 月 14 日 (逢星期三)	上午 10:00- 13:00	活動室	教導攝影基本技巧：構圖、角度、顏色、對比、景深、快門速度、ISO，並會外出實習。 <b>6 月 23 日會外出香港參觀(虎豹樂園)。</b> (若有數碼相機或配備攝影功能之電話，可自行預備並通知職員) <b>*活動與香港展能藝術會合辦</b>	全免/ <b>有需要護老者(優先)</b> / 8 人	<b>1/6 下午 1:30 後</b> 開始電話報名	周姑娘
護老千層蘋果蛋糕製作 P318 (NCA)	6 月 22 日 農曆五月 十三日 (星期二)	上午 10:00- 12:00	活動室	簡單教導製作千層蘋果蛋糕，鼓勵護老者愛錫自己，透過品嚐甜點，給自己一小時小休息，為自己充充電。 最後，護老者可帶回千層蘋果蛋糕與長者及家人分享快樂時光。 <b>*請自備食物盒*</b>	全免/ <b>有需要護老者(優先)</b> / 6 人	<b>1/6 下午 1:30 後</b> 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)4-6 月份 <b>PCEHC21-P001c (H)</b>	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) <b>PCEHC21-P012a (H)</b>	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
體適能工作坊 (02) <b>PCEHC21-P018a (H)</b>	6 月 2 日- 30 日 (逢星期三)	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。	全免/ e 健樂參加者/ 每組 10 人	<b>逢星期五 下午 2:00 後</b> 接受電話報名	郭先生
e 健樂成效評估 PCE21-P001(H)	6 月 15 日 (星期一)	11:00- 16:30	活動室	由中文大學的研究團隊為每位 e 健樂計劃會員進行健康問卷調查，了解自己的身體狀況。	全免/ e 健樂會員	已開始接受電話報名	陳姑娘
認知障礙活動 (坪洲)~ 健腦工作坊 <b>PCEHC21-P029c (H)</b>	6 月 26 日 (星期六)	上午 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	<b>1/6 下午 1:30 後</b> 開始電話報名	郭先生 陳姑娘

## 中心 祝 6 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健！

劉月眉	鍾滿水	李笑蘭	甄長金	楊益進
何光遠	羅世江	潘慧嫦	黃英英	謝志盛
馬佩玉	陳傳賢	鄔智群	鄔澤榆	柯佩紅
利漢生	盧鳳彩	林招弟	梁淑嫻	陳燕萍
陳惠娥	彭綺蓮	溫美娟	周考敬	溫樹生
李玉嬌	阮健優	吳成開	余三娣	陳金鳳
梁田	黃記蓮	范伯儒	劉麗珍	鄧命寅

丁楊彩雲

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六月期間前往中心，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





# 耆妙共融星期三 Facebook 直播

由 21/4/2021 開始，於香港傷健協會轄下之 5 個長者及復康服務臉書專頁內，逢星期三上午 10:00 會開直播，以下是五個群策群力的臉書專頁名稱：

- ☺ 坪洲樂齡薈
- ☺ 赤柱石澳長者鄰舍中心
- ☺ 坪洲長者暨青少年鄰舍中心
- ☺ 賽馬會「逆風伴航」中風者支援計劃
- ☺ 賽馬會樂齡新天地 - 香港傷健協會悅齡展翅薈舍



每次有與不同之趣味主題，請大家定時收看及多多支持！

社區投資共享基金計劃

## 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 6 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	6 月 4 日、11 日、16 日、23 日	上午 11:00–12:00	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	6 月 1 日	譚先生

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
資訊科技顯關懷	6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 報名	全免/所有人士	6月1日	譚先生 黎先生
耆舞派對	6月13日(星期日)	下午2:30-4:00	香港傷健協會活動室	今年尊賢會年度旗艦活動「耆舞派對」將會在本中心進行直播，與各位一起跳快樂椅子舞。 (由尊賢會主辦，本計劃轉播)	全免/舞動坪洲參加者優先報名/16人	6月13日	譚先生
遊戲爺孃家長諮詢會	6月26日(星期六)	晚上7:00-9:00	香港傷健協會活動室	本計劃預算購買一批兒童圖書給坪洲之兒童閱讀，而諮詢會目的是希望收集家長對購買圖書的意見。	全免/學生家長/16人	6月1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](mailto:happyageingpc@hkphab.org.hk) Facebook：坪洲樂齡薈



## 日日運動身體好

運動能鍛鍊體能，提升身體機能。長者若能定期進行適量運動，對改善健康狀況會有莫大幫助。研究顯示，超過七成 65 歲以上長者並無運動的習慣，其心臟病的死亡率較其餘三成經常運動的長者高兩倍，患糖尿病、高血壓、痛風、中風、骨質疏鬆、骨折、認知障礙症、情緒憂鬱、失眠的機會亦較其他有運動的長者高。有研究結果顯示，體質水平與體能活動量互有關聯。要享受愉快晚年，運動是必不可少的，因此必須建立健康的生活模式。

### 做運動的好處

運動好處多不勝數，對改善心血管系統、新陳代謝、內分泌系統、精神健康及心理質素均有幫助。具體而言，定期做運動有以下好處：

- 1) 改善心肺功能強健心臟，提升其供氧能力。
- 2) 大大降低患有心臟病長者心臟衰竭的機會，亦可改善膽固醇及血脂情況。
- 3) 控制血壓，尤其是改善肺部高血壓的情況。
- 4) 減少正常人士三成糖尿病發的機會，亦可改善糖尿病患者的血糖控制、胰島素分泌、提升其胰島素敏感度，最終減少注射胰島素的次數。
- 5) 增強退化關節的功能及減輕其痛楚。
- 6) 減低骨質流失速度，令手腳及肌肉更靈活，最終減少跌倒及骨折可能。
- 7) 改善睡眠質素，加快大腦血液循環，提升認知功能及減少情緒問題。
- 8) 減低癌症尤其是腸癌及乳癌的發病可能。
- 9) 調劑心情，紓緩生活壓力。以及
- 10) 有助結交朋友，擴闊社交圈子。

### 做運動的計劃

要有健康的身體，就必須有適當的運動。但不少長者往往因害怕受傷而不敢運動，久而久之便容易因少運動而引致身體出現毛病。其實只要由簡單的運動開始，循序漸進，持之以恆，便可預防身體機能退化，更可改善身心健康。

- 1) 運動前應徵詢醫生或專業人士的意見
- 2) 注意安全：緊記須移除運動範圍內的障礙物，並穿著合適的運動衣服及運動鞋。
- 3) 選擇適合的運動：初作運動者可選擇較輕量的運動。耐力訓練(如太極、門球、游泳、健康操等)和重力訓練(如舉水樽、踢沙包等)都可選擇，只要節奏不太急，體力又能應付就可以。
- 4) 時間控制得宜：每次運動時間可由 10 至 15 分鐘開始，慢慢提升至每天 30 分鐘至 1 小時。
- 5) 熱身不能少：5 至 10 分鐘的熱身及伸展運動能令身體各組織得以預備，增進身體肌肉及關節柔軟度，減少受傷機會。
- 6) 不過量運動：運動時，呼吸會輕微增加，但應仍可自若地談話。運動過後，肌肉不應過分酸痛。運動時若出現劇痛、氣喘、胸口絞痛、暈眩、噁心、嘔吐等不適，應立即停止運動，並盡快求診。

# 長期患病亦可運動

慢性疾病患者只要經醫護人員評估為病情穩定並已接受指導相關的運動注意事項，也可以安全地開始運動

疾病患者	建議
糖尿病患者	運動不要超過 60 分鐘，以免血糖過低，並帶備醣類作補充。
高血壓患者	多利用大腿、腰背等大肌肉做運動，例如步行、健身單車、社交舞等。
膝關節炎患者	應避免行樓梯、行斜路或阻力大的健身單車。
腰背痛患者	運動時注意姿勢正確，保持腰背挺直。



參考資料

衛生署 長者健康服務網站

[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/healthy\\_ageing/exe\\_leisure\\_travel/create\\_your\\_own\\_exercise\\_program.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/exe_leisure_travel/create_your_own_exercise_program.html)

香港房屋協會 房協長者通

<https://www.hkhselderly.com/tc/health/model/13>

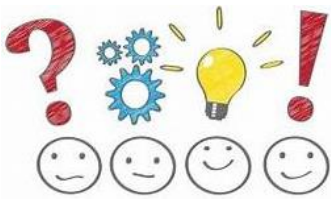
香港房屋協會 房協長者通

<https://www.hkhselderly.com/tc/health/model/221>

康樂及文化事務處 長者健體計劃

<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/elderly.html>





## 護腦食物

### 1) 合桃

☺ 合桃的果仁富含脂肪、蛋白質、碳水化合物，此外，還含有鈣、磷、鐵、鉀、鎂等多種礦物質和維生素 A、B、C、E。中醫認為，合桃性味甘溫、具有補氣養血、補腎固精、溫肺通便、鎮咳化痰、固齒補虛、強筋健骨、滋補強壯等功效，是體質虛弱和神經衰弱綜合症的佳品。

### 2) 芝麻

☺ 據日本一個專門研究小組報告，從芝麻中提取出來的木聚糖類物質，對癌細胞的產生有抑製作用，並能抑製體內致衰老的過氧化物的生成。芝麻含有豐富的蛋白質、脂肪和機體必需的脂肪酸、亞麻酸。此外，鈣、磷和維生素 B 的含量也較高，是廉價的強身健體佳品。

### 3) 蘋果

☺ 蘋果有“記憶果”之稱，含鋅促進大腦發育、增強記憶力及腦內神經連結，也有護心效果。

### 4) 龍眼

☺ “食品以荔枝為貴，滋益則以龍眼為良”。這是明代李時珍對龍眼和荔枝的評價。龍眼營養豐富，據分析：龍眼果肉中含有豐富的葡萄糖、蔗糖、酒石酸、蛋白質、脂肪、維生素 A、B 等物質。中醫認為龍眼性溫味甘、具有益心脾、補氣血、安心神等功能，是滋補良藥。

### 5) 大豆

☺ 大豆油中，還含有豐富的必需氨基酸和磷脂，營養價值高，能增強腦血管機能，抑製膽固醇在體內的累積，預防心血管疾病的發生。

### 6) 蔥和蒜

☺ 蔥和蒜含有脂肪、蛋白質、碳水化合物、維生素 A、B1、B2、C 和尼克酸以及鈣、磷、鐵等多種營養物質，二者可促使人的消化液分泌量增加，從而提高食欲和消化功能。此外，還可抑製各種真菌、細菌和原蟲感染，具有殺菌、消炎、防治多種疾病的本領。尤其是大蒜還具有一定的抗癌作用。常吃蔥和蒜不僅能降血脂、降血糖和降血壓，而且還能補腦。

資料來源：香港房屋協會 房協長者通：<https://hkhselderly.com/tc/health/model/379>

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！





政府資訊科技總監辦公室  
Office of the Government Chief Information Officer

# 樂齡IT易學站

[www.it2.gov.hk](http://www.it2.gov.hk)



樂齡學習無界限  
活學IT樂趣多



使用智能手機、平板電腦、  
桌面電腦或筆記簿型電腦  
隨時隨地上網學IT!

「樂齡IT」  
臉書專頁



# 長者友善社區八大範疇

讓長者可以繼續舒適地在熟悉的社區生活，對長者個人、家庭及整個社會都有益處。良好及方便的生活環境及設施，足夠的社區支援及健康服務，可助長者應付由於身體變化而帶來的不便。為此，世界衛生組織於2006年9月至2007年4月，收集33個城市的長者的意見，制訂出《全球老年友好城市建設指南》，建議下列八方面，作為「長者友善社區」的方向指標。

## 1) 室外空間和建築

- 舒適的戶外空間和建築設施，對長者積極參與社區活動及居家安老極其重要，當中包括足夠的戶外休息區、寬闊平坦而防滑的通道、安全衛生而綠化的環境、安全的過路設施、無障礙的設施、充足而顯眼的指示牌、優先服務櫃台、安全的扶手電梯等。

## 2) 交通

- 一個方便快捷和價錢合理的交通系統可讓長者融入社交生活，透過到位的設計及窩心的安排可以令長者投入社區生活，更樂意活躍於社區，處理日常事務，與朋友相聚，保持社交活躍。例如班次要頻密和準時、公共交通的覆蓋網絡要廣闊、低地台設計令長者更輕鬆上落交通工具、為長者提供交通優惠、司機的態度要友善巴士、加入接載輪椅使用者的設計及延長行人過路燈柱時間等。

## 3) 住所

- 住所的設計、結構和位置是長者能否安全及獨立地生活的決定因素之一，同時亦直接影響他們的生活與質素，此外還有住所開支的承受能力，相關的必需服務，如水、電費的支出，改裝及維修服務，電梯、扶手等配套設施，以方便長者繼續參與社交活動等。

## 4) 社會參與

- 參與社會活動，與家人和朋友交往，可以令長者保持活力，亦有助促進他們生理和心理的健康，所以活動的安排，如收費、時間及地點、設施及配置、活動的訊息發佈、讓長者可以參與選擇均十分重要。

## 5) 尊重和社會包容

- 由於機能退化及家庭責任的轉變，長者往往被視為行動緩慢、能力稍遜、低收入群體，甚或備受忽視，令他們感到不受尊重。讓每一位長者在不同的社區環境下都受到尊重，讓他們對社區有歸屬感，才能令他們安享晚年，如推廣敬老及互助文化、加強跨代交流活動及公眾教育，從而提升長者的地位。

## 6) 社區參與和就業

- 透過社會參與和就業可以令長者繼續貢獻社會，從而提升其自我價值，對促進其健康甚有幫助。例如為長者提供培訓及工作機會，從政策、措施及配套方面入手，讓他們有更多的選擇，包括再就業、義務工作、社區參與，擔任顧問、政策倡議等。

## 7) 信息交流

- 要建立良好的交流及信息發佈渠道，讓長者不會因無法獲得資訊而被孤立。如沒有受教育的長者可得到口頭信息；書面信息要簡單易懂、字體要大；讓長者可以免費地使用電腦及互聯網，並且得到相關的協助。

## 8) 社區支持與健康服務

- 適切的社區支持和健康服務，可提升長者的健康及生活質素。有關服務除了基本的醫療保健外，還包括緊急支援、陪診、代購物品、家居照顧及膳食提供等，必須要確保有關服務的地點、收費水平、範圍符合長者的需要，讓長者在得到足夠支援下，盡量在熟悉的社區生活，居家安老。

如有興趣了解更多，歡迎向本中心吳先生查詢。

督印：關兆基(中心主管)	編輯：李燕慈(程序及文書助理)	印數：300份	出版日期：21年5月28日
--------------	-----------------	---------	---------------

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 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)	2 10:00 護老相機攝影(小幫手) 2:00 體適能工作坊(A) 3:00 體適能工作坊(B)	3 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	4 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 1:45 快樂共融護老講座	5 10:30 快樂手指畫 1:30 數字棋樂繽紛 2:00 護老共融芬蘭木柱
7 9:30 快樂共融椅子舞 9:30 端午節關懷行動 1:30 打鼓打到肚餓 2:00 端午節義工活動 3:00 坪義近人義工培訓	8 10:00 護老手作皮革卡套 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) 3:00 坪義近人義工培訓	9 9:15 電子飛鏢樂融融 10:00 護老相機攝影(小幫手) 2:00 體適能工作坊(A) 3:00 體適能工作坊(B)	10 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	11 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛	12 10:00 快樂手指畫 10:00 數碼「遊」兵 1:30 數字棋樂繽紛 3:00 節日慶祝活動~端午節
<b>7/6-9/6 區議會社區共融關懷活動~端午節關懷行動</b>					
14 端午節假期	15 9:30 例會(二) 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)	16 9:15 電子飛鏢樂融融 10:00 舞動坪洲 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)	17 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	18 9:30 數字棋樂繽紛 1:00 新興運動樂滿紛 1:45 快樂共融護老講座 2:30 中心服務諮詢小組	19 10:00 認知障礙症知多一點點 10:00 數碼「遊」兵 1:30 數字棋樂繽紛 2:00 營養湯水 2:00 護老共融芬蘭木柱
21 9:30 快樂共融椅子舞 10:30 3D 筆花盆裝飾 2:30 八鍛錦養生運動	22 10:00 護老千層蘋果蛋糕製作 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) 3:00 坪義近人義工培訓	23 9:15 電子飛鏢樂融融 10:00 舞動坪洲 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)	24 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	25 9:30 數字棋樂繽紛 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 健康講座~認識中暑	26 10:00 健腦工作坊 1:30 數字棋樂繽紛 2:30 靜觀學習班
28 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	29 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) 兩蚊雞樂樂悠遊~ 海洋公園長者遊樂日	30 9:30 健康檢查 9:30 巧手義工改衣裳 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)	<b>祝 端午節快樂!</b>		