

21年5月份 長者活動通訊

讚好中心
Facebook
專頁獎賞計
劃

耆妙共融星
期三
Facebook
直播

“紙”想
有細藝



護老相機攝
影(小幫手)
班

護老相機攝
影(小幫手)
班

十六項服務質
素標準
(SQS)簡述

祝 母親節快樂！



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 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 年度會藉已經於 31/3/2021 到期。	入會或續會費用\$21	23/2 開始	李姑娘
快樂共融椅子舞 P233b (H)	5月3日-31日 (逢星期一) 5月8日 (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，輕輕鬆鬆跳跳舞。	全免/ 12人	4/5 下午1:30 後開始 電話報名	薛姑娘
中心例會 (一) & (二)	5月4日及18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。 不設辦名手續辦理	全免/ 12人	已開始接受 電話報名	李姑娘
樂融融下午茶 (01) P155b (SR)	5月4日-25日 (逢星期二)	下午3:00	活動室	5月4日~ 粟米魚肚羹 5月11日~ 蕃薯糖水 5月18日~ 什果啫喱+雞翼 5月25日~ 桑寄生蓮子蛋茶 備註：只提供外賣自取 收費：\$8 + \$2(外賣盒) (20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1日 電話報名， 額滿即止	媚 姐
歡樂“粥”君好(01) P166b (SR)	5月6日-27日 (逢星期四)	上午10:00	活動室	5月6日~ 雞粥 5月13日~ 菜乾排骨粥 5月20日~ 白粥+油器 5月27日~ 瑤柱排骨粥 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
長者數碼教室 (5月) P018b (E&D)	5月6日至13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/ 會員/ 5人	4/5 下午1:30 後開始 電話報名	黎姑娘
舒心書法(01) P111b (E&D)	5月6日-27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)	4/5 下午1:30 後開始 電話報名	黎姑娘
伸展運動班 (01) P075b (H)	5月6日-27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	已開始接受 電話報名	郭先生

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
快樂共融護老者講座(02) P187 (CS)	5月7日 及21日 (星期五)	下午 1:30	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	4/5 下午 1:30 後開始 電話報名	洪先生
健康講座 (02)~膽固醇 睇真D P090 (H)	5月7日 (星期五)	下午 2:00	活動 室	由註冊護士講解探討膽固醇和健康的關係，如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平。	全免/ 會員/ 12人	4/5 下午 1:30 後開始 電話報名	梁姑娘
數字棋樂繽紛 (5月份) (SR)	5月8, 15, 22, 25 及29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 P340a (CS)	5月8、 29日及6 月5、12 日 (逢星期六)	上午 10:30 - 11:45	活動 室	運用和諧粉彩，創作自己作品。	全免/ 會員及護老者/ 8人	4/5 下午 1:30 後開始 電話報名	洪先生
長幼共融 乒乓球 P277 (E&D)	5月8日 農曆三月 廿七日 (星期六)	下午 2:00	活動 室	長幼一起參與乒乓球聯誼活動。	全免/ 會員/ 8人	4/5 下午 1:30 後開始 電話報名	薛姑娘
新興運動樂滿 紛 P131b (H)	5月7、 14、21及 28日 (逢星期五)	下午 1:00	活動 室	新興運動「三葉球」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！	全免/ 會員/ 8人	4/5 下午 1:30 後開始 電話報名	洪先生
電子飛鏢樂融 融(01) P010b (H)	5月12及 26日 (星期三) 5月25日 (星期二)	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/ 會員/ 每組8人	4/5 下午 1:30 後開始 電話報名	薛姑娘
義剪同樂剪髮 服務(01) P271 (V)	5月14日 農曆四月初三日 (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)	4/5 下午 1:30 後開始 電話報名	譚姑娘

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：

- ◎ 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；

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
◎ 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； ◎ 剪髮期間，參加者必需全程帶上外科口罩。 ◎ 不設即場報名；已報名者若未能出席，請最遲於 13/05/2021(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。 ◎ 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！ ◎ 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。							
共融手作-- 洗手液掛套 P268 (E&D)	5月15日 農曆四月初四日 (星期六)	下午 12:05 坪洲碼頭集合	港島 傷健 中心	由義工教導長者用布料製作有個人特色的洗手液掛套，方便掛在袋上使用。	\$5/ 會員/ 8人	4/5 下午 1:30 後開始 電話報名	薛姑娘
年輕長者系列 (01)~“紙” 想有細藝 P069b (E&D)	5月18日 農曆四月初七日 (星期二)	下午 2:30- 3:15	活動 室	培養長者對摺紙的興趣，訓練長者手部協調。	全免/ 會員/ 6人	6/5 下午 1:30 後開始 電話報名	陳姑娘
數碼樂融融 (5月) P023 (E&D)	5月20日 及27日 (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	4/5 下午 1:30 後開始 電話報名	吳先生
營養湯水(01) P289b (H)	5月22日 農曆四月十一日 (星期六)	下午 2:00	活動 室	飲用營養湯水~粉葛赤小豆瘦肉湯，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	4/5 下午 1:30 後開始 電話報名	媚 姐
健康檢查(01) P261b (H)	5月26日 農曆四月十五日 (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	18/5 下午 1:30 後開始 電話報名	郭先生
巧手義工改衣裳(01) P224b (V) 	5月26日 農曆四月十五日 (星期三)	不適用	義工 室	義工於 <u>每月最後一星期之星期三</u> ，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	4/5 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 P332b (DG)	5月3日 - 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。 <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
智友義工訓練小組(01) P338b (DA)	5月4日 - 7月13日 (逢星期二)	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。	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
智友桌遊樂融融 P331a (DG)	5月11日 - 7月13日 (逢星期二)	下午 1:30	活動室	透過不同的桌上遊戲促進腦筋靈活，鍛鍊參加者的手眼協調、判斷以及記憶能力等。	全免/ 長者會員 (須經工作人員甄選) /8人	4/5 下午 1:30 後開始電話報名	王姑娘
認知障礙症知多一點點 P353 (DPE)	5月22日 農曆四月十一日 (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/ 長者會員及護老者 10人	18/5 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
護老油出好心情 P314 (NCA)	5月11日 農曆三月三十日 (星期二)	上午 10:00	活動室	透過簡單油畫放鬆自己及發揮創意。	全免/ 有需要護老者(優先) / 6人	4/5 下午 1:30 後開始電話報名	周姑娘
護老相機攝影(小幫手)班 P 311a (NCG)	5月12日- 6月9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，請自備相機或配備攝影功能之電話。(若預備相機有困難請事先聯絡職員) <i>*完成班組後成為小幫手，協助教導初階班的長者</i> <i>*活動與香港展能藝術會合辦</i>	全免/ 有需要護老者(優先) / 8人	4/5 下午 1:30 後開始電話報名	周姑娘
長者餵食技巧講座 P312 (NCA)	5月21日 農曆四月初十日 (星期五)	下午 2:30	活動室	教導有關長者餵食的注意事項及技巧。 <i>*活動與香港老年學會合辦</i>	全免/ 有需要護老者(優先) / 8人	4/5 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) 4-6 月份 PCEHC21-P001b (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) 5-6 月份 PCEHC21-P006a (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
體適能工作坊(01) 4-5 月份 PCEHC21-P017b (H)	5 月 5 日及 26 日 (星期三)		活動室	A 組：下午 2:00-3:00 B 組：下午 3:00-4:00 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	已開始接受電話報名	郭先生
認知障礙活動(坪洲)~ 健腦工作坊 4-6 月份 PCEHC21-P029b	5 月 14 日 農曆四月初三日 (星期五) 下午 2:00		活動室	透過健腦運動及遊戲訓練反應、記憶力及協調能力。歡迎 e 健樂參加者報名！	全免/ e 健樂參加者	已開始接受電話報名	郭先生

◎ 中心 祝 5 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健！

黃志芬	岑炳權	石轉群	鄺玲轉	劉鎮芳
梁全	郭金好	楊珍	余歡	陳灶妹
劉咨成	李彩屏	郭蘇根	張文發	何亞勝
區幗萍	張燕雯	黃鈺貞	張寶珠	高惜英
蔡秀琼	何美球	陳玉芳	蔡青樺	高亞五
趙根基	胡崔鳳娟	熊乃妹	張彩嫦	何燕菁
鄭水妹	郭容觀	高春華	孫玉平	朱桂容

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五月期間前往中心，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

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。



21 年 5 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	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	本計劃招募以下三類義工： ➤ 「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」：學習認知障礙症相關知識，服務患者及其護老者。 ➤ 「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	譚先生
舞動坪洲	5 月 7 日-28 日 (逢星期五)	上午 10:00-11:00	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/	5 月 3 日	譚先生
資訊科技顯關懷	5 月 3 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。	全免/ 所有人士	5 月 3 日	黎先生
「認知障礙症大使」小遊戲	5 月 31 日 農曆四月二十日	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	5 月 31 日	譚先生

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



緊急召援系統

緊急召援系統，是為有需要人士（例如長者）而設的支援服務。當你在家中遇到緊急事故，需要向別人求助時，你可以啟動隨身的緊急召援系統遙控按鈕或主機上的求救按鈕，它便會接駁至二十四小時運作的控制中心。控制中心在確定求助者身份後，便會採取行動，使求助者能迅速得到適當的援助。

選購不同的緊急召援系統時，應親自了解及嘗試使用。你亦可查詢該產品有沒有在設計方面照顧到消費者的方便和利益，例如：

- 遙控按鈕：
 - a. 是否無線遙控
 - b. 項鍊會否構成危險
 - c. 是否防水及防震
 - d. 失靈時有沒有其他方法啟動警報
- 用戶主機如何與控制中心聯繫
- 有沒有免提聽筒雙向語言溝通功能
- 怎樣確保主機及遙控按鈕的電源
- 整個系統是否由同一服務公司管理
- 控制中心是否 24 小時運作，其人手編制及電話線路的數目。如果控制中心出現系統或機件故障，是否有後備應變方案。
- 有沒有到戶服務包括：上門維修、換電池、教導操作、定期檢查，以確保系統及機件運作正常等。

使用緊急召援系統須知

隨身佩戴遙控按鈕

- 使用者應緊記隨身佩戴遙控按鈕，以便一旦遇到突發事故，可以即時啟動遙控按鈕向緊急召援系統控制中心求助。

定期測試系統

- 使用者應定期在家中不同的位置測試自己的緊急召援系統遙控按鈕及其他的配件是否有故障或失效，以免在發生事故時，才發現不能使用，導致慌惶失措和得不到即時的緊急支援服務。

不要拔去插頭

- 使用者應記緊在任何時間，包括出門遠行，均不要拔去緊急召援系統的電源插頭，否則緊急召援系統主機會自動向控制中心顯示長者家中停電，妨礙控制中心的正常運作。

使用服務或簽立合約 - 醒目提示

- 社會福利署沒有與任何服務供應機構合作，亦不會安排職員推銷緊急召援系統服務。
- 於同意使用緊急召援系統前，應先瞭解清楚提供服務的機構性質、服務包括的內容、是否需簽訂固定期限的合約及收費等。
- 避免透過電話承諾使用服務，宜先取得書面合約及服務資料細閱。
- 於取得服務的書面資料及使用條款後，可與家人或負責的社工商量，及向正使用有關的系統的親友查詢系統的服務質素，切勿倉卒下決定。

經濟援助

符合下列資格的人士，可向**社會福利署**申請經濟援助以安裝緊急召援系統：

- 1) 領取綜合社會保障援助 (綜援)；以及
 - 2) 屬單身人士，或與家人同住但缺乏妥善照顧 (例如其他家庭成員為病人或屬弱能人士)；以及
 - 3) 合下列其中一項條件：
 - a. 65 歲或以上；
 - b. 介乎 60 至 64 歲，經公共醫療機構醫生證實傷殘程度超過百分之五十，或所患病症有可能對生命構成威脅，因而需要他人即時援助。
- 合資格的綜援受助人，請於購買緊急召援系統前，先向所屬社會保障辦事處查詢，以確保申請手續順利進行。

此外，**房屋署和香港房屋協會**均設有特別津貼供合資格長者申請，以支付使用緊急召援系統的費用，詳情請聯絡：

- 公共屋邨住戶 - 公共屋邨辦事處或致電 27122712
- 居於香港房屋協會單位的住戶 - 屋邨辦事處 / 屋苑管理處或致電 28821717

參考資料：社會福利署 http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_EAS/

十六項服務質素標準 (SQS)

簡述

原則一 資料提供 (4)

標準1	服務資料	確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱 例子：單張
標準2	檢討及修訂政策和程序	備有機制以檢討及修訂其有關服務提供方面的政策和程序。同時，亦備有機制，以在檢討及修訂有關政策及程序的過程中，適當地收集及採納服務使用者和職員的意見。
標準3	(服務)運作及活動記錄	存備其服務運作和活動的最新準確記錄 例子：活動紀錄、會議紀錄
標準4	職務及責任	所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定 例子：架構圖

原則二 服務管理 (5)

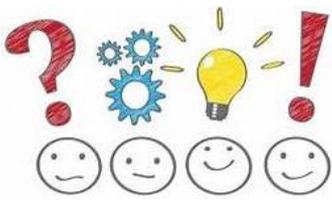
標準5	人力資源	實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則 例子：人力資源手冊
標準6	計劃、評估及收集意見	定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。 例子：活動檢討、意見諮詢、年度計劃撰寫
標準7	財務管理	實行政策及程序以確保有效的財政管理 例子：會計程序
標準8	法律責任	遵守一切有關的法律責任 例子：義務法律顧問委任書
標準9	安全的環境	採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境 例子：走火圖

原則三 對使用者之服務 (2)

標準10	申請及退出服務	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務 例子：入會申請
標準11	評估服務使用者需要	運用有計劃之法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)

原則四 尊重服務使用者之權利 (5)

標準12	知情的權利	盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利 例子：通知活動更改
標準13	私人財產	尊重服務使用者的私人財產權利 例子：財物保管
標準14	私隱和保密	尊重服務使用者保護私隱和保密的權利 例子：私隱資料處理
標準15	申訴	每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理 例子：意見表
標準16	免受侵犯	採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。



忘了回家路

遊走、認路困難、失去方向感、迷路走失等都是認知障礙症（又稱腦退化症）常見的症狀。試想想，萬一家中摯愛長者走失了，有機會發生意外，家人更需要耗費大量時間精力四出尋找，身心要面對的痛苦和壓力是外人無法體會的。

可是，我們總不能 24 小時看守候在患有腦退化症的長者身邊，要更好的照顧他們，就必須作好預防措施，同時要了解有哪些方法可以避免他們遊走而走失。

花 4 小時尋回患者

本港人口日漸老化，現時本港約有 7 萬名認知障礙症（又稱腦退化症）患者，預計到 2036 年，患者數目將增至 22 萬人。早前，長者安居協會為認知障礙症患者家人進行了一個問卷調查，當中發現認知障礙症患者走失的個案高達 54%，而當中有 22% 有患者走失經驗的家屬，都需要花最少 4 小時才能尋回走失的患者，家屬所面對的壓力及憂慮有多大，可想而知。從外國研究數據中顯示，患者在社區走失的機會可高達三至六成。走失或遊走，都會令患者有機會出現危險及意外，因此必須謹慎處理。

「遊走」的原因

據香港認知障礙症協會資料顯示，「遊走」是認知障礙症常見的症狀，原因有以下幾方面：（資料轉載於香港認知障礙症協會）

- 1) 當患者產生坐立不安和焦慮的情緒，或因陌生環境而產生恐懼時，他們可能會四處徘徊或漫無目的地遊走，甚至不認得自己的家而堅持要離開。
- 2) 患者可能因失眠，加上失去判斷能力，誤把半夜當作黎明，而要求外出，甚至要上班工作，故患者於晚間遊走的情況時常發生。
- 3) 當患者身處陌生的環境，例如新屋、安老院或日間中心，可能因感到不安及迷惘而四處走動，或尋找藉口離開。故只要習慣新環境後，遊走的行為會減少。
- 4) 嘈吵或雜亂的環境亦是他們遊走的原因。
- 5) 隨著病情惡化，患者難以集中精神，遊走可能是他們打發時間或逃避參與不喜愛的活動及留在侷促地方的方法。
- 6) 隨著患者的短期記憶力的減退，患者可能在外出途中忘記了目的地而走失。
- 7) 當患者的記憶力逐漸退化，他們會意圖尋找過去的舊事物，例如已去世的配偶、朋友，或者年幼時的居所，但因患者失去方向感而導致遊走。

預防措施

合適的居住環境、維持有規律的生活模式，有助提高患者的安全感。此外，家人亦可為患者作一些安排及預防措施，減少他們走失的機會，例如：

1) 日常生活

- 為患者安排充實的活動，建立有規律的生活，如參加日間中心活動。
- 若非同住，家人可請鄰居或大廈保安多留意患者行蹤，若發現患者獨自外出，請他們通知其家人。
- 如有多次走失紀錄，家人應盡量陪同患者外出，以免走失。
- 鼓勵患者繼續進行能力所及的活動或工作，讓他們從中獲得滿足感，並減慢退化速度。

2) 家居裝備

- 減少家中的變動，例如避免時常更換家具的位置或作大規模裝修。
- 將物品放置在固定的地方。
- 於大門安裝一個門內外均需鎖匙開啟的鎖，家人要緊記攜帶鎖匙。
- 在大門安裝門鈴或感應器，當大門開啟時會發出聲響，讓家人知道患者外出。
- 可在大門貼上「停」字牌，提醒患者切勿獨自外出。
- 讓患者配戴刻上家人姓名及聯絡電話的手銬或頸鏈，以便他們走失時，由別人代為通知家屬；亦可於患者衣領的牌子位置縫上家人聯絡資料。
- 觀察患者的生活習慣，留意是否有一些事情或物件引起患者遊走的行為，例如掛在門上的帽或外套。

3) 處理小貼士 (資料轉載自香港認知障礙症協會)

萬一患者走失了，不要驚慌。如果在家居鄰近的地方找不到患者，應立即報警，並提供充足的資料 (例如身高、體型、頭髮的顏色、失蹤時所穿的衣飾、患者的彩色近照) 以助搜尋；找到患者後，應該安慰患者，並盡快帶他返回熟悉的環境，切勿表現焦慮或當面斥責他。

4) 善用坊間支援服務

當然，患上腦退化症亦不代表只能「困」在家中，他們亦可在安全的情況下，享受優質的晚年生活。其實，除了上述的家居預防措施外，坊間亦有相關服務幫助患者及家人。

例如坊間有些機構推出「一站式」的支援服務，只需為患者配帶一個簡單的儀器或設有定位追蹤功能的智能手機，有關機構就能為患者提供 24 小時隨身支援及服務。當中服務包括電話慰問、預約門診、提醒預約覆診、24 小時緊急支援服務如召喚救護車、通知緊急聯絡人及搜尋主機大約位置等。當患者走失時，儀器設有的位置搜尋功能，以及遙控響號，可提醒附近途人向患者提供即時協助，讓家人更加安心。

資料來源：香港房屋協會 房協長者通

<https://hkhselderly.com/tc/health/question/392>

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！

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四個長者服務 Facebook 專頁內，逢星期三上午 10:00 會開直播，以下是四個群策群力的 Facebook 專頁名稱：

- ☺ 坪洲長者暨青少年鄰舍中心
- ☺ 赤柱石澳長者鄰舍中心
- ☺ 賽馬會樂齡新天地 - 香港傷健協會悅齡展翅薈舍
- ☺ 坪洲樂齡薈

每次有與不同之趣味主題，請大家定時收看及多多支持！

2021年5月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
3 9:30 快樂共融椅子舞 1:30 活腦樂滿 Fun 之 打鼓打到肚餓	4 9:30 例會(一) 中心最前線 生日齊祝福 1:30 智友義工訓練小組 3:00 樂融融下午茶(外賣)	5 9:30 數字棋樂繽紛 2:00 體適能工作坊(A) 3:00 體適能工作坊(B)	6 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	7 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 1:30 快樂共融護老講座 2:00 健康講座~ 膽固醇睇真 D	8 9:30 數字棋樂繽紛 10:30 快樂手指畫 2:00 長幼共融乒乓球
10 9:30 快樂共融椅子舞(暫停) 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	11 10:00 護老油出好心情 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)	12 9:15 電子飛鏢樂融融(1) 9:30 護老相機攝影(小幫手) 2:00 體適能工作坊(A)(暫停) 3:00 體適能工作坊(B)(暫停)	13 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	14 9:30 義剪同樂剪髮服務 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 健腦工作坊	15 9:30 數字棋樂繽紛 12:45 共融手作~洗手液掛套
17 9:30 快樂共融椅子舞 1:30 活腦樂滿 Fun 之 打鼓打到肚餓	18 9:30 例會(二) 中心最前線 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)	19 佛誕假期	20 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	21 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 1:30 快樂共融護老講座 2:30 長者餵食技巧講座	22 10:00 認知障礙症知多一點點 1:30 數字棋樂繽紛 2:00 營養湯水
24 9:30 快樂共融椅子舞 南丫島例會	25 9:15 電子飛鏢樂融融(2) 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)	26 9:15 電子飛鏢樂融融(3) 9:30 健康檢查 9:30 巧手義工改衣裳 9:30 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)	27 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	28 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛	29 9:30 數字棋樂繽紛 10:30 快樂手指畫
31 9:30 快樂共融椅子舞	祝 母親節快樂！				