

21年9月份

長者活動通訊

更新報名
活動須
知!

9月13-17日期間，60歲或以上會員
攜同會員證前往中心，可領取「中秋
月餅」乙個。數量有限，派完即止!

手作布藝
小組

花草耆
園義工

學用小型
健身器材

中醫針灸

14/9-25/9
認知障礙症
初步檢測

「老有所
為」活動系
列開始!



臉書

疫境同行 身壯力健 中秋節快樂!

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) P112c (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	已開始	黎姑娘
電子飛鏢樂 融融(02) P011c (H)	9月1、8 及15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	即日可致 電中心報 名	薛姑娘
護老資源推 廣及借用 (02) P211c (CS)	9月1日 – 30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
伸展運動班 (02) P076c (H)	9月2日 – 30日 (逢星期四) 23/9 暫停	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) P167c (SR)	9月2日– 30日 (逢星期四)	上午 10:00	活動室	9月2日~ 白粥+油器 9月9日~ 柴魚花生排骨粥 9月16日~ 蠔豉排骨粥 9月23日~ 雞粥 9月30日~ 皮蛋魚片碎肉粥 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
義工歡樂節 日佈置大行 動~中秋節 P146 (V)	9月2日 農曆七月 廿六日 (星期四)	下午 1:00	大堂	進行節日佈置，為中心環境 增添中秋節日氣氛。	全免/ 會員/ 6人	1/9 開始 接受電話 報名	薛姑娘
展藝樂頤年 ~編織愛作 品分享展覽 P041 (E&D)	9月3日– 11日	中心開 放時間	大堂	活動期間歡迎到中心欣賞 長者的編織作品展覽。於 中心臉書該貼文給“讚”後 可以得到學員製作的紀念 品一份。(名額20份，送 完即止)  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project	全免/ 會員/ 20人	無需登 記，每人 限領一 份，送完 即止！	薛姑娘

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員						
開心 SQS 知多一點點 (01) P119 E&D	9月3日 農曆七月廿七日 (星期五)	下午 2:30	活動室	與會員一起認識中心的運作，讓各位更了解中心的服務。	全免/ 中心會員/ 10人	1/9 開始接受電話報名	陳姑娘						
中醫針灸 (02) P216c (H)	9月3,10及24日 (逢星期五) <u>17/9 暫停</u>	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/ 8人	須活動前電話預約	李姑娘						
新興運動樂滿紛(02) P132c (H)	9月3日–24日 (逢星期五) <u>17/9 暫停</u>	下午 1:00	活動室	與老友記一起享受新興運動「法式滾球」的樂趣，藉妣訓練手眼協調能力。	全免/ 會員/ 8人	逢星期一下午 2:00 後接受電話報名	洪先生						
樂融融護老講座(坪洲) (06) P191 (CS)	9月3日及24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。 <table border="1" data-bbox="678 940 1045 1075"> <thead> <tr> <th>日期</th> <th>主題</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3/9</td> <td>預防跌倒由運動開始</td> </tr> <tr> <td>24/9</td> <td>護老者書籍推介</td> </tr> </tbody> </table>	日期	主題	3/9	預防跌倒由運動開始	24/9	護老者書籍推介	全免/ 會員及護老者/ 12人	7/9 例會內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電中心報名	洪先生
日期	主題												
3/9	預防跌倒由運動開始												
24/9	護老者書籍推介												
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。  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project	全免/ 會員及非會員/ 9人	17/8 例會已開始接受報名	黎先生						
樂融融康樂用品借用 (02) P163c (SR)	9月4、11、18、21、25及28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						
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11頁	全免/ 會員/ 150人	已開始接受報名	王姑娘						
中心例會 (一) & (二)	9月7日及21日 (星期二)	上午 9:30 – 10:15 上午 10:15– 11:30	活動室 活動室, 詢問處	講解中心行政、進行意見諮詢、發放長者資訊，及介紹活動。 辦理活動報名及繳費手續	全免/ 會員/ 25人	已開始接受電話報名	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
樂融融下午茶(02) P156c (SR)	9月7日-21日 (逢星期二) 9月28日 (暫停)	下午3:00	活動室	9月7日~ 蓮子百合紅豆沙糖水 9月14日~ 湯丸糖水 9月21日~ 鹵水雞翼+蛋 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
花草耆園義工(9-10月) P128a (V)	9月7日-10月26日 (逢星期二)	上午10:00-11:00	中心門外	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 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	全免/會員/ 4人	1/9 致電中心報名	周姑娘
長者數碼教室(9月) P019c (E&D)	9月9日-16日 (逢星期四)	上午10:00	活動室	介紹手機內相機功能，改圖技巧。 (*參加者上堂時需自備智能手機)	全免(2堂)會員/ 5人	7/9 例會內開始報名或例會後下午1:30致電中心報名	黎姑娘
科健樂頤年~科技助頤年系列(01) 智玩耆兵(9-10月) P100a (E&D)	9月9日-23日 (逢星期四)	上午11:00	活動室	招募對遊戲及新科技有興趣的年輕長者擔任「智玩耆兵」義工，學習不同遊戲及新科技玩意玩法，讓他們熟悉遊戲的玩法及內容，再教導其他長者會員玩遊戲。  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project	全免/年輕長者會員/ 6人	7/9 例會內開始報名或例會後下午1:30致電中心報名	黎姑娘
健康講座(06)~認知障礙症(三)生活之道 P094 (H)	9月10日 農曆八月初四日 (星期五)	下午2:00	活動室	由註冊護士講解「現實導向」及介紹如何改善家居生活安排。	全免/會員/ 20人	7/9 例會內開始報名或例會後下午1:30致電中心報名	梁姑娘
護老體藝鬆一鬆~自製燈籠及法式滾球 P342 (CS)	9月11日及25日 (星期六)	上午10:30-11:45	活動室	與自己另一半一同製作中秋節燈籠(11/9)及玩滾球(25/9)，輕鬆渡過中秋節。 參加者必須出席兩日活動	全免/兩老同住長者優先/ 6人	7/9 例會內開始報名或例會後下午1:30致電中心報名	洪先生
營養湯水(02) P290c (H)	9月11日 農曆八月初五日 (星期六)	下午2:00	活動室	飲用營養湯水~「齋湯」，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	7/9 例會內開始報名或例會後下午1:30致電中心報名	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
展藝樂頤年 ~創科藝同 行(01) 長者藝術樂 滿紛 (9-11 月) P007a	9月11、 18、25 日; 10月9、 16、23 日; 11月20 日 (星期六) 共7堂	下午 2:00 – 4:00	活動室	由導師教導參加者學習和 諧粉彩及輕彩繪技巧，並 製作作品，稍後製作紙卡 相架及賀卡，並運用這些 作品與相片結合，用於後 續活動展出及於中心轉贈 他人。  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project	全免/ 會員/ 8人	7/9 例會 內開始報 名或例 會後下午 1:30 致電 中心報名	吳先生
快樂共融椅 子舞(02) P234c (H)	9月13日 – 27日 (逢星期一) <u>6/9 暫停</u>	上午 9:30	活動室	於有節奏的音樂下，跟隨節 拍一起搖搖手 踏踏腳，輕 鬆鬆地跳舞。	全免/ 會員/ 14人	7/9 例會 內開始報 名或例 會後下午 1:30 致電 中心報名	薛姑娘
科健樂頤年 ~ 八段錦養生 氣功(進階 班) (9-10月) P376a (H)	9月13日 –10月18 日 (逢星期一) (共6堂)	下午 2:30	活動室	八段錦是由八組動作組成 的一種健身運動方法，可 增強體質及調節體內各臟 腑經絡氣血的運行，讓長 者養生頤年。  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project	全免/ 初班參加者優 先 其他有興趣會 員可留後備/ 16人	7/9 下午 1:30 後開 始電話報 名	薛姑娘
區議會社區 共融關懷活 動~快樂共 融中秋節 P266 (V)	9月13-17 日 (星期一至 五)	中心開 放時間	活動室	由 9月13-17日期間 ，會員攜同會員 證前往中心，可領取「中秋月餅」乙 個。 <u>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。</u> 對象：60歲以上之長者會員 數量有限，派完即止！ 活動由離島區議會贊助		無需登 記，派完 即止！ 13/9 上午 9:15 開始 派發	薛姑娘
區議會社區 共融關懷活 動~快樂共 融中秋節-- 義工探訪服 務 P266 (V)	9月14日 農曆八月 初八日 (星期二)	下午 1:00	坪洲	招募長者義工，上門(於門 外而不入屋)探訪獨居及行 動不便之長者，送上中秋 禮品及關懷慰問。 活動由離島區議會贊助	全免/ 長者義工/ 8人 (每組2人)	7/9 例會 內開始報 名或例 會後下午 1:30 致電 中心報名	薛姑娘
年輕長者系 列(03)~紙 想有細藝(9- 10月份) P071a E&D	9月14日 農曆八月 初八日 (星期二)	下午 2:30	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/ 中心會員/6 人	7/9 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
健康檢查 (02) P262c (H)	9月15日 農曆八月初九日 (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	7/9 例會 內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電 中心報名	郭先生
歡樂生日會 P062 (E&D)	9月15日 (星期三)	上午 10:00	活動室	~玩三款不同小遊戲，再派生日禮物，歡迎老友記參加。(7-9月份生日優先)	全免	21/9 例會 內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電 中心報名	黎姑娘
科健樂頤年 系列：學用 小型健身器材 (9-10月) P215a (H)	9月15-10 月13日 (共4節) (逢星期三) <u>22/9 暫停</u>	下午 3:00- 4:00	活動室	教導長者使用小型健身器材，例如：按摩球、軟啞鈴及彈力帶。協助長者鍛煉全身肌肉、提升四肢的靈活性、促進血液循環和舒緩肌肉繃緊。  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project	全免/ 會員/ 8 人	7/9 例會 內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電 中心報名	郭先生
義剪同樂剪 髮服務(03) P273 (V)	9月17日 農曆八月 十一日 (星期五)	上午 9:15 – 12:00	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 <u>(分時段進行)</u>	7/9 例會 內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電 中心報名	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；
 - ◎ 理髮次序由職員安排，請於預定剪髮時間前的5分鐘到達，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16/9/2021(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。

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 (04)~紅十 會 P108 (E&D)	9月17日 農曆八月 十一日 (星期五)	下午 1:00- 3:00	活動室	由紅十字會認可社區防災備災導師教授，長者透過講座學習：樓宇及極端天氣災害，傳染病的認識與預防，基本急救學原則及施救程序，心理急救簡介等。	全免/ 會員/ 20人	7/9 例會 內開始報 名或例 會後下午 1:30 致電 中心報名	李姑娘
數碼「遊」 兵-南丫島 之旅 P287 (V)	9月20日 農曆八月 十四日 (星期一)	上午 10:00	活動室	到南丫島與當地長者會員玩遊戲及教導學習手提電話。	全免 (自備船費及 午膳)/ 曾參與「數 碼遊兵」/ 會員優先/ 5人	7/9 例會 內開始報 名或例 會後下午 1:30 致電 中心報名	吳先生
	9月27日 農曆八月 廿一日 (星期一)	上午 8:25	南丫島 (中環5 號碼頭 集合)	活動共2節，分別是預備日(20/9)及服務日(27/9)。 參加者需出席兩節活動			
節日慶祝活 動~中秋節 P139 (SR)	9月20日 農曆八月 十四日 (星期一)	上午 10:45	活動室	由薈色園可康耆英鄰舍中心一班長者為大家高唱積極人生的勵志歌曲，感受生活真諦，並一起慶祝中秋節。	全免/12人/ 獨居長者優 先，其他有興 趣的會員可 留後備。	7/9 例會 內開始報 名或例 會後下午 1:30 致電 中心報名	薛姑娘
數碼樂融融 (9月) P027 (E&D)	9月23日 -30日 (逢星期四) (共2堂)	上午 10:00	活動室	認識簡單手機付款的概念和電子錢包微信支付HK的應用，歡迎有興趣的長者會員參與。 *活動適合對手機有一定認識的會員。	\$10/ 會員/ 6人	7/9 例會 內開始報 名或例 會後下午 1:30 致電 中心報名	吳先生
展藝樂頤年 ~ 布藝小組 P042a (E&D)	9月24日 10月8及 5日 (逢星期五) (共3堂)	下午 3:00	活動室	手縫布藝教導長者使用針線製作一些布藝手作，透過布藝鍛鍊長者腦筋及保持手指靈活、訓練長者耐性。  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project	全免 / 需手部靈活 可以自行用 針線參與/ 12人	7/9 例會 內開始報 名或例 會後下午 1:30 致電 中心報名	薛姑娘
快樂共融會 員意見心聲 茶聚(01) P136 (E&D)	9月28日 農曆八月 廿二日 (星期二)	下午 2:00	活動室	以輕鬆手法向會員及護老者介紹中心服務及發展，並收集參加者對中心之意見，並薄具下午茶(外帶)招待參加者。	\$0+\$2(外賣盒)/ 會員及護老者/ 20人	7/9 例會 內開始報 名或例 會後下午 1:30 致電 中心報名	關先生
巧手義工改 衣裳(02) P225c (V) 	9月29日 農曆八月 廿三日 (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	21/9 例會 內開始報 名或例 會後下午 1:30 致電 中心報名	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
智友義工訓練小組(01) P338e (DA)	9月7日 農曆八月初一日 (星期二)	下午2:00	活動室	與義工一同商討下半年義工小組的發展及學習目標。	全免/ 長者義工(智友義工訓練小組成員優先)/12人	7/9 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 (06)P357 (DPE)	9月14日 農曆八月初八日 (星期二)	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	7/9 例會內 開始報名 或 例會後 下午 1:30 致電中心報名	王姑娘
認知障礙症初步檢測 P382 (DA)	9月14日- 9月25日	上午9:30- 下午4:00	到戶	不少長者都會覺得自己記憶力有衰退的情況，會擔心自己是否患上認知障礙症，如大家想初步了解自己的認知健康狀況，可預約王姑娘進行初步檢測。	全免/ 坪洲居住年滿60歲人士	7/9 例會內 開始報名 或 例會後 下午 1:30 致電中心報名	王姑娘
健腦樂滿 Fun 之 Hi Touch 無界限 P333 (DG)	10月5日- 10月26日 (逢星期二)	下午1:45 或 下午3:00	活動室	利用數碼科技例如平板電腦及智能機械人等協助大家鍛鍊身體以及進行認知訓練。 <i>*本活動與路德會富欣花園長者中心合辦</i>	全免/ 長者會員(參加者需經職員評估及篩選)/ 16人	21/9 例會內 開始報名 或 例會後 下午 1:30 致電中心報名	王姑娘

為響應每年9月21日的「世界認知障礙症日」(World Alzheimer's Day)，本中心於9月份推行「認知障礙症初步檢測」

認知障礙症初步檢測

認知障礙症是由於大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，部分且會有情緒、行為及感覺等方面的變化。不少長者都會覺得自己記憶力有衰退的情況，會擔心自己是否患上認知障礙症，有見及此，本中心於9月安排認知障礙症檢測活動，以提供一個初步作參考的檢測~蒙特利爾認知評估香港版(HK-MOCA)，讓長者對自己的認知能力狀況有初步的了解，檢測活動詳情請參閱以上介紹。

有需要護老者支援活動

活動	日期	時間	地點	內容	費用/對象/名額	開始報名日期	職員
護老人月兩團圓 P320 (NCA)	9月14日 農曆八月初八日 (星期二)	下午2:00- 3:00	活動室	給自己一個放鬆的時間，一齊輕輕鬆鬆玩小遊戲及健體運動。提早慶祝中秋節！	全免/ 有需要護老者(優先)/ 6人	7/9 例會內 開始報名 或 例會後 下午 1:30 致電中心報名	周姑娘

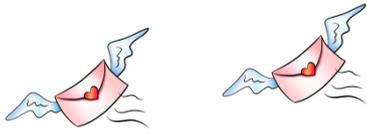
賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃

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
血壓保健活動(坪洲)(03) 9-10 月份 PCEHC21-P008a (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
帶氧器械借用服務(01) 8-10 月份 PCE21-P380b (H)	9 月 1 日 -30 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。	全免/ 會員(*須完成 泰諾健帶氧器械班方能 使用划艇機)	自行到中心 向中心職員 登記或預約	郭先生
體適能工作坊(03) PCEHC21-P019b (H)	9 月 1 及 15 日 (星期三) 15/9 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，同時改善關節活動及肢體協調能力	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-P381b (H)	9 月 3 日 (星期五)	下午 3:30- 4:30	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 健樂參加者優先/ 8 人	已開始接受 電話報名	郭先生
e 健樂悅齡同樂日 PCE21-P003 (H)	9 月 8 日 農曆八月 初二日 (星期三)	10:00- 12:00 14:00- 16:00	活動室	由「悅齡導師」帶領日營，上午與參加者一起製作健康美味的果醬，下午則由體適能教練教授有氧活力操。 **參加者需全日參與活動**	全免/ 中心會員/10 人	7/9 例會內 開始報名 或 例會後下午 1:30 致電中 心報名	陳姑娘

◎ 中心 祝 9 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健！

胡國健	曾蜜	馮重罕	劉尚歡	鄭有蓮
蔡智存	左學海	顏國華	陳亞清	王長帶
林數貞	袁基女	張玉勤	曾雅煖	刁振祥
羅建勳	吳三妹	李來喜	潘林玉英	沈坤才
冼浩祥	賴秀瓊	林艷嫦	蔣玉愛	李艷芳
陳建業	馮金勝	林瓊	陳烈芳	文建弟
李月妹	余傳	蘇沛嫻	黃永華	黃妙芳
鄭轉娣	陳念淵	袁寶嬌	梁惠玲	黃麗娟
任志雄	劉笑霞	劉超光	鄭樂怡	鄭炳坤
叶桂英	梁蓮妹	吳麗英		

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九月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份。



快樂共融護老者通訊 預防跌倒從運動開始

跌倒及其影響

根據 2017 年衛生署長者健康中心的統計，在四萬五千多名的 65 歲以上的社區長者中，10.1% 曾於半年內至少跌倒過一次，曾跌倒的長者中，有 10.2% 因而骨折。長者跌倒可以導致嚴重的後果，影響長者的自我照顧能力及生活質素。曾經跌倒的長者往往會對自己的能力失去信心，害怕會再跌倒而避免外出。這些轉變可能會使長者感到情緒低落，嚴重的話可導致抑鬱症。跌倒的長者亦有可能因為失救而導致死亡。

跌倒有多種原因或風險因素

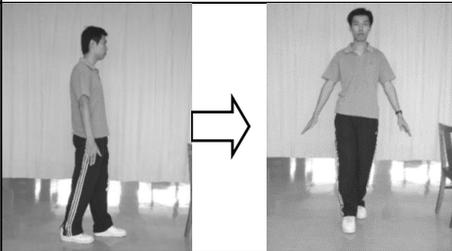
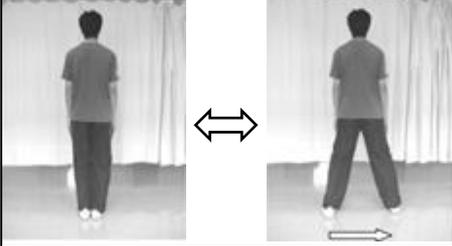
跌倒不是無緣無故發生的，而是由於多項風險因素互相影響所致，包括：

- ☉ 視力欠佳
- ☉ 藥物影響：如使用降血糖藥或安眠藥等，引致頭暈或步履不穩
- ☉ 平衡能力減弱：如患有柏金遜症、中風或認知障礙症等
- ☉ 小便失禁：導致心情緊張容易跌倒
- ☉ 關節及步姿問題：如膝關節退化、曾經中風等
- ☉ 衣履不當：衣服太長或太闊會容易絆倒
- ☉ 頭暈昏厥：如心律異常、突然轉變姿勢等
- ☉ 家居環境陷阱：如地面濕滑、光線不足、地上有障礙物、家具不合適等

運動也有機會預防跌倒

香港大學李嘉誠醫學院公共衛生學院助理教授及註冊物理治療師黃偉龍博士曾撰文指出預防長者跌倒可以從運動訓練入手，根據科學實證，這是非常有效的方法。研究顯示平衡及功能性訓練、漸進性阻力及矯正姿勢運動均可減低長者跌倒的風險；更有研究指出，家居運動能有效地預防長者跌倒。長者除了在家中留意家居安全隱患，若經常進行有助強化肌力、伸展，身體協調和平衡的運動（如太極），可以減低跌倒的風險。以下會提供部分運動予以參考，並歡迎照顧者與長者一同嘗試。

類別	步驟	圖片示範
柔韌性運動	<p>1. 拉大腿筋</p> <p>a. 坐在床上，右腳伸直平放在床上，左腳屈曲，並用左手輕輕按着左腳</p> <p>b. 然後伸直右手，上身向前傾，右手盡量指向右腳姆指，並維持 30 秒</p> <p>c. 左右腳調轉做</p>	
阻力運動	<p>2. 單腳踮高</p> <p>a. 雙手輕輕按住椅背</p> <p>b. 右腳提高，只用左腳站立</p> <p>c. 左腳腳跟用力踮高</p> <p>d. 連續做 15 次</p> <p>e. 左右腳調轉做</p>	
阻力運動	<p>3. 弓箭步</p> <p>a. 站立，雙腳平排，手按椅背</p> <p>b. 然後右腿向前踏出，右膝曲起，將整個人壓低，腰部維持挺直</p> <p>c. 立即伸直右腳，回復雙腳平排位置，連續做 15 次</p> <p>a. 左右腳調轉做</p>	

類別	步驟	圖片示範
平衡運動	<p>4. <u>小步站立</u></p> <p>a. 站着，右腳踏前一小步，右腳腳跟貼着左腳腳尖</p> <p>b. 可展開雙手協助身體平衡</p> <p>c. 維持 30 秒</p> <p>d. 左右腳調轉做</p>	
帶氧運動	<p>5. <u>側步行</u></p> <p>a. 右腳向右側踏出</p> <p>b. 將左腳踏去貼近右腳，使身體向右方踏一步</p> <p>c. 重覆以上動作，可以向左或向右踏步，步數視乎地方許可</p> <p>d. 持續 2 分鐘</p>	

注意事項：

- 1) 運動前要做適當的熱身運動，運動後亦要做緩和運動
- 2) 保持呼吸暢順自然
- 3) 應穿著舒適稱身的衣服及有防滑坑紋的運動鞋
- 4) 佩戴適合度數的眼鏡
- 5) 選擇一些地面平坦、空曠、人少及有扶手支撐的地方做運動
- 6) 循序漸進，量力而為
- 7) 若有疑問，運動前先與醫生或治療師商討



參考資料

香港大學李嘉誠醫學院 家居防跌運動 避免長者受傷

<https://www.med.hku.hk/news/column/Preventing-Falls-in-the-Elderly>

光輝歲月流金頌-家居家居防跌運動

http://www.cadenza.hk/pdf/publiceducation/18d/Audience%20Handout_Feb2009.pdf

衛生署 長者健康服務網站

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/home_safety/falls.html

健腦資源閣

由本年 9 月起本中心將會為會員於中心開放時間內，提供健腦桌上遊戲借用服務，會員只需到中心接待處登記，便可以於本中心內借用以下用品。



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。

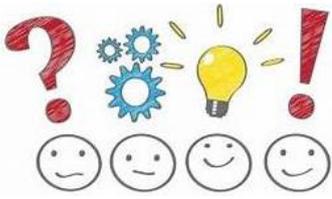
對象：60歲或以上居住在坪洲的長者(中心會員優先)

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



我有沒有認知障礙症的徵狀？

1) 記憶力下降 - 持續地忘記最近發生的事情

認知障礙症最常見的徵兆便是忘記一些近期發生的事情。患者會忘記重要的約會或節日。重複是最明顯的特徵，患者會重複問同一問題、重複購買同一物件、忘記或重複吃藥、以往自己可以處理的事情也要依賴家人提醒。患者會將物件放在不適當的地方，如把鑰匙放在冰箱裡，亦會因找不回這些物件而懷疑東西被偷走。

大部分人的記憶力都會隨著年齡增長而退步。正如之前所提及，我們大概可以從兩方面去區分因年歲增長引起的正常記憶力退化和認知障礙：

- 患者的認知能力相較以往有明顯退步
- 持續健忘，如一星期內多次忘記事情

2) 定向能力下降 - 對人物、時間及方位感到混亂

認知障礙症患者會混淆日子、時間、地方或人物。例如患者在餐廳去洗手間後，忘記座位的位置。後期認知障礙症患者甚至會失去辨認自己最親的家人和朋友的能力。

3) 執行功能下降 - 以往熟識的工作程序開始變得困難

認知障礙症患者會對處理日常生活的事情感到困難。例如，家庭主婦煮飯的水準下降，或錯誤地計劃餸菜份量。此外，患者會難以集中精神，以致比以往需要更長的時間去處理同樣的事情。患者亦會於處理複雜的工作，如計劃及組織事情時感到困難。

4) 判斷力退步

患者的判斷力會有明顯退步，例如未能理解身邊發生的事情及不能作出正確的判斷。部分患者甚至會失去判斷能力。例如：亂過馬路或站在馬路旁猶豫不決，不知道應該怎樣或甚麼時候過馬路。他們對個人儀容整潔亦不如從前般在意。認知障礙症患者對打理個人財務漸感到困難，購物找續時也常常發生問題。

5) 語言衰退 - 難以清楚表達自己及與人溝通

認知障礙症患者最初或會詞不達意，例如忘記一些簡單的詞彙，而運用其他的字詞來表達自己。例如有患者會忘記罐頭刀的正确名字，他們會問家人：「開罐頭的東西在哪裡？」當病情惡化，患者或會完全失去語言溝通能力。一部分額顳葉認知障礙症患者在病發的初期會出現明顯的言語表達困難。

6) 異常情緒及行為

認知障礙症患者控制情緒的能力下降，導致他們的情緒起伏不定，變得抑鬱、焦慮不安及常發脾氣。此外，有患者會因為記憶力退步而出現妄想，例如懷疑個人物品被家人偷走；與家人關係亦會因此變得緊張。

7) 性格及社交認知轉變

部分患者會變得固執、多疑、沉默寡言、對身邊的人或事漠不關心。一部分認知障礙症患者，尤其是額顳葉認知障礙症患者的社交認知及抑制能力會變差，他們會不加思考而作出衝動行為，例如在公眾場所談論一些別人通常不會討論的私人話題，或作出與性有關的不恰當行為。

8) 食慾或飲食習慣改變

部分患者喜歡的食物種類會有改變，例如吃許多甜食或食慾增加。

9) 幻視

部分患者會有幻視，看到其他人看不見的東西，然而這些東西並不真實亦不存在。

10) 失去對工作和社交活動的熱誠及主動性

患者會變得被動，對工作、運動、社交活動、以往關心的事物、甚至親朋明顯失去興趣。

資料來源：周佩芳認知障礙預防研究中心：<https://cog.mect.cuhk.edu.hk/>

#若想透過進行蒙特利爾認知評估香港版(HK-MOCA)以初步了解認知能力狀況，請報名「認知障礙症初步檢測」(PCE21-P382)。

#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！

☺ 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

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8月26日

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>區議會社區共融關懷活動~快樂共融中秋節</p> <p>9月13-17日期間， 60歲或以上會員攜同會員證前往中心， 可領取「中秋月餅」乙個。 數量有限，派完即止！ 活動由離島區議會贊助</p>					
<p>6</p> <p>快樂共融椅子舞(暫停)</p> <p>9:30 糖尿眼篩查活動 (全日活動)</p>	<p>7</p> <p>9:30 例會(一)</p> <p>10:00 花草耆園義工</p> <p>2:00 智友義工訓練小組</p> <p>3:00 樂融融下午茶(外賣)</p>	<p>8</p> <p>9:15 電子飛鏢樂融融</p> <p>10:00 e 健樂悅齡同樂日(A)</p> <p>2:00 e 健樂悅齡同樂日(B)</p> <p>體適能工作坊(A)(暫停)</p> <p>體適能工作坊(B)(暫停)</p>	<p>9</p> <p>9:15 伸展運動班</p> <p>10:00 歡樂“粥”君好(外賣)</p> <p>10:00 長者數碼教室</p> <p>11:00 智玩耆兵</p> <p>2:00 舒心書法</p>	<p>10</p> <p>10:00 中醫針灸</p> <p>10:00 舞動坪洲</p> <p>3:00 新興運動樂滿紛</p> <p>2:00 健康講座~ 認知障礙症(三)生活之道</p>	<p>11</p> <p>9:30 樂融融康樂用品借用</p> <p>10:30 護老體藝鬆一鬆</p> <p>2:00 營養湯水~齋湯</p> <p>2:00 長者藝術樂滿紛</p>
<p>13</p> <p>9:30 快樂共融椅子舞</p> <p>2:30 八鍛錦養生氣功進階班</p> <p>快樂共融中秋節月餅派發</p> <p>南丫島例會 及認知障礙症講座</p>	<p>14</p> <p>10:00 花草耆園義工</p> <p>10:00 認知障礙症知多一點點</p> <p>1:00 義工探訪服務</p> <p>2:00 護老人月兩團圓</p> <p>2:30 紙想有細藝</p> <p>3:00 樂融融下午茶(外賣)</p> <p>快樂共融中秋節月餅派發</p>	<p>15</p> <p>9:15 電子飛鏢樂融融</p> <p>9:30 健康檢查</p> <p>10:00 歡樂生日會</p> <p>2:00 體適能工作坊(A)</p> <p>體適能工作坊(B)(暫停)</p> <p>3:00 學用小型健身器材</p>	<p>16</p> <p>9:15 伸展運動班</p> <p>10:00 歡樂“粥”君好(外賣)</p> <p>10:00 長者數碼教室</p> <p>11:00 智玩耆兵</p> <p>2:00 舒心書法</p>	<p>17</p> <p>9:15 義剪同樂剪髮服務 中醫針灸(暫停)</p> <p>10:00 舞動坪洲</p> <p>1:00 教育講座(1-3小時) ~備災基礎訓練課程 新興運動樂滿紛(暫停)</p>	<p>18</p> <p>9:30 樂融融康樂用品借用</p> <p>2:00 長者藝術樂滿紛</p>
14/9-25/9 認知障礙症初步檢測					
<p>20</p> <p>9:30 快樂共融椅子舞</p> <p>10:00 數碼遊兵-南丫島之旅</p> <p>10:45 節日慶祝~中秋節</p> <p>2:30 八鍛錦養生氣功進階班</p>	<p>21</p> <p>9:30 例會(二)</p> <p>10:00 花草耆園義工</p> <p>1:30 樂融融康樂用品借用</p> <p>3:00 樂融融下午茶(外賣)</p>	<p>22</p> <p style="text-align: center;">中秋節翌日假期</p>	<p>23</p> <p>10:00 伸展運動班(暫停)</p> <p>10:00 歡樂“粥”君好(外賣)</p> <p>10:00 數碼樂融融</p> <p>11:00 智玩耆兵</p> <p>2:00 舒心書法</p>	<p>24</p> <p>10:00 中醫針灸</p> <p>10:00 舞動坪洲</p> <p>1:00 新興運動樂滿紛</p> <p>1:45 樂融融護老講座</p> <p>3:00 手作布藝小組</p>	<p>25</p> <p>9:30 樂融融康樂用品借用</p> <p>10:30 護老體藝鬆藝鬆組</p> <p>2:00 長者藝術樂滿紛</p>
<p>27</p> <p>9:30 快樂共融椅子舞</p> <p>2:30 八鍛錦養生氣功進階班</p> <p>數碼遊兵-南丫島之旅</p> <p>南丫島例會 及護老者講座</p>	<p>28</p> <p>9:30 樂融融康樂用品借用</p> <p>10:00 花草耆園義工</p> <p>2:00 會員意見心聲茶聚</p> <p>樂融融下午茶(暫停)</p>	<p>29</p> <p>9:30 巧手義工改衣裳</p> <p>體適能工作坊(A)(暫停)</p> <p>體適能工作坊(B)(暫停)</p> <p>3:00 學用小型健身器材</p>	<p>30</p> <p>9:15 伸展運動班</p> <p>10:00 歡樂“粥”君好(外賣)</p> <p>10:00 數碼樂融融</p> <p>2:00 舒心書法</p>	祝 中秋節快樂！	

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 9 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	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 遊戲爺嫲 ~ 透過網絡及實體方式與兒童玩遊戲。	全免/ 坪洲街坊	已開始	譚先生
舞動坪洲	9 月 3 日–24 日 (逢星期五)	上午 10:00–11:00	體育館壁球室	於有節奏的音樂下，跟隨節拍一起搖搖手 踏踏腳，輕輕鬆鬆跳跳舞。	全免/ 坪洲街坊 /16 人	已開始	譚先生
資訊科技顯關懷	9 月 1 日–30 日 (平日)	上午 10:00–下午 5:00	香港傷健協會活動室	「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 預約時間。	全免/ 坪洲街坊	9 月 1 日	譚先生 黎先生
上門派發福袋	9 月 1 日–15 日	上午 10:00–下午 5:00	香港傷健協會小組室	職員分批上門派發「耀陽行動」的福袋。在 7–8 月份未獲贈福袋的會員 均可以領取福袋一份。 職員主動聯絡 7–8 月份未獲贈福袋的會員，會員不用報名。 鳴謝：耀陽行動	全免/ 7–8 月份未獲派發福袋的會員	不適用	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
中秋樂齡薈	9月11日及17日	上午10時-下午5時 (指定時段內參與，每人半小時)	體育館壁球室	活動由「坪洲關愛同盟」成員合辦，期望向大家送上佳節祝福及帶來歡樂，活動主要以攤位形式進行，參與者可以獲贈禮物一份。 必須預先以電話(29839000)報名，黎先生會為每位參加者編排指定時段到場參加。	全免/190人/會員	9月1日	黎先生

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