



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10月份 長者活動通訊

更新報名
活動須
知!

花草耆
園義工

中醫針灸

科技智
樂坊

「老有所為」活
動系列開始!

手作布藝
小組

請支持
2021/22年
度傷健慈善
獎券銷售!

茶藝樂
頤年

智樂平衡運動

疫境同行 身壯力健 健康快樂!



臉書

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

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！

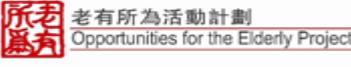
報名活動須知 (更新版) (於 6 月份會員例會內諮詢意見並通過)

- ☺ 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個月開始報名之活動)，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
護老資源推廣及借用(03) P212a (CS)	10月2日-30日	中心開放時間	活動室	向有需要的長者及護老者提供復康用品、護老書籍及護老影碟借用。敬請提早預約，詳情請向職員查詢。	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
樂融融康樂用品借用(03) P164a (SR)	10月2、9、16、23及30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
長幼桌遊樂融融(02) P258a (E&D)	10月2日 農曆九月廿六日 (星期六)	下午2:30	活動室	不論男女長幼，透過玩益智桌遊互相切磋。	全免/會員/6人	即日起可接受報名	陳姑娘
快樂共融椅子舞(03) P235a (H)	10月4日-25日 (逢星期一) (11/10暫停)	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	即日接受報名	薛姑娘
中心例會(一) & (二)	10月5日及19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	活動當日致電到中心報名	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			
樂融融下午茶(02) P157a (SR)	10月5日-26日 (逢星期二)	下午3:00	活動室	10月5日~ 壽司		活動前1日電話報名，額滿即止	媚 姐
				10月12日~ 腐竹雞蛋糖水			
				10月19日~ 生菜魚肉			
				10月26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，將會以其他款式食品代替。不便之處，敬請見諒!			
電子飛鏢樂融融(03) P012a (H)	10月6、13及27日 (星期三) (20/10暫停)	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	5/10例會內開始報名或例會後下午1:30致電中心報名	薛姑娘		
歡樂“粥”君好(03) P168a (SR)	10月7日-28日 (逢星期四)	上午10:00	活動室	10月7日~ 瑤柱排骨粥		活動前一日電話報名，額滿即止	媚 姐
				10月14日~ 重陽節假期，暫停一次			
				10月21日~ 菜乾排骨粥			
				10月28日~ 白粥+油器			
				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	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
長者數碼教室 (10月) P020a (E&D)	10月7日 農曆九月初二日 (星期四)	上午 10:00	活動室	介紹安卓(Android)手機基本功能。 (*參加者上堂時須自備智能手機)	全免(1堂) 會員/ 5人	5/10 例會 內開始報名 或例會後下午 1:30 致電中心報名	黎姑娘
舒心書法 (03) P113a (E&D)	10月7- 12月23 日 (逢星期四)	下午 2:00	活動室	學習及練習書法技巧。 10-12月共堂，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(11堂)/ 每組6人 (2組)	5/10 例會 內開始報名 或例會後下午 1:30 致電中心報名	黎姑娘
中醫針灸 (02) P217a (H)	10月8日 - 29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/ 8人	須活動前電話預約	李姑娘
茶藝樂頤年 (01) P300 (E&D)	10月8日 農曆九月初四日 (星期五)	上午 11:00- 12:00	體育館 壁球室	分享中國六大茶類的養生知識，參加者可以獲免費試飲裝茶包。	全免 會員/ 10人	5/10 例會 內開始報名 或例會後下午 1:30 致電中心報名	譚先生
茶藝樂頤年 (02) P301 (E&D)	10月15日 農曆九月初十日 (星期五)	上午 11:00- 12:00	體育館 壁球室	分享中國六大茶類的養生知識，參加者可以獲免費試飲裝茶包	全免 會員/ 10人	5/10 例會 內開始報名 或例會後下午 1:30 致電中心報名	譚先生
茶藝樂頤年 (03) P302 (E&D)	10月22日 農曆九月初十七日 (星期五)	上午 11:00- 12:00	體育館 壁球室	分享中國六大茶類的養生知識，參加者可以獲免費試飲裝茶包	全免/ 會員/ 10人	19/10 例會 內開始報名 或例會後下午 1:30 致電中心報名	譚先生
新興運動樂滿紛(03) P133a (H)	10月8日 - 22日 (逢星期五) (29/10 暫停)	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	逢星期一下午 2:00 後 接受電話報名	陳姑娘
健康講座 (07)~中風 (一)認識中風 P095 (H)	10月8日 農曆九月初四日 (星期五)	下午 2:00	活動室	由註冊護士講解認識中風的成因、徵狀、治療、預防及處理方法。	全免/ 會員/ 20人	5/10 例會 內開始報名 或例會後下午 1:30 致電中心報名	梁姑娘
傷健慈善獎券銷售(01) P253 (V)	10月9日 農曆九月初四日 (星期六)	下午 1:00 - 下午 6:00	元朗元朗 大廈對出	招募義工於戶外銷售傷健慈善獎券。 集合時間及地點： 上午 10:30 坪洲碼頭集合	全免 會員/義工 4人	5/10 例會 內開始報名 或例會後下午 1:30 致電中心報名	吳先生 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	
傷健慈善獎券銷售(02) P254 (V)	11月7日 農曆十月初三日 (星期日)	上午11:00 - 下午6:00	銅鑼灣黃金廣場對出軒尼詩道行人路	招募義工於戶外銷售傷健慈善獎券。 集合時間及地點： 上午9:15 坪洲碼頭集合	全免會員/義工 4人	5/10 例會內開始報名或例會後下午1:30 致電中心報名	洪先生 黎姑娘	
傷健慈善獎券銷售(03) P383 (V)	11月18日 農曆十月十四日 (星期四)	上午11:00 - 下午6:00	灣仔入境事務大樓對出告士打道對出行人路	招募義工於戶外銷售傷健慈善獎券。 集合時間及地點： 上午9:15 坪洲碼頭集合	全免會員/義工 4人		郭先生 梁姑娘	
傷健慈善獎券銷售義工分享茶聚 P252 (V)	11月19日 農曆十月十五日 (星期五)	下午2:00	活動室	慰勞曾協助21年度戶外銷售傷健慈善獎券之義工，一同享用茶點，檢討活動及分享心聲。	全免/ 只限曾參與傷健慈善獎券銷售義工	不適用	李姑娘	
友善社區「大發現」 P050 (E&D)	10月13日-20日 (逢星期三)	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	5/10 例會內開始報名或例會後下午1:30 致電中心報名	吳先生	
樂融融護老講座(坪洲) (07) P192 (CS)	10月15日及22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	5/10 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
				15/10				冠心病
22/10	預防高血壓，食得更滋味(由國家級食療養生師主講)							
活力樂頤年IPSC 射擊及遠足體驗(A) P037 (H)	10月20日 (星期三)	上午9:30	上午中心 下午愉景灣	延展長者的活力，參與射擊及遠足活動，拓展不同的生活體驗。 (活動需要一定的體力，請先考慮身體狀況是否適合才報名！)	全免/讓會員平均參與起見，此二項活動會員只可選擇(A)或(B)參與/ 8人	5/10 例會內開始報名或例會後下午1:30 致電中心報名	薛姑娘	
活力樂頤年保齡球及遠足體驗(B) P038 (H)	11月24日 (星期三)	上午9:00	上午黃埔 下午港島寶雲徑 坪洲碼頭集合	老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project				
伸展運動班(03) (10-12月) P077a (H)	10月21日及28日 (星期四) (7/10 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/ 15人	逢星期五下午2:00後接受電話報名	郭先生	
數碼樂融融(10月) P028 (E&D)	10月21日-28日 (逢星期四)	上午10:00	活動室	學習日常生活常見的應用程式，實用又方便，想知道就嚟參加活動啦！	\$10/(2堂) 對手機有一定認識的會員/ 6人	19/10 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
共融手作-- 編織盆栽掛 籃 P270 (V)	10月21日 農曆九月初 十六日 (星期四)	上午 10:00	活動室	活動與港島傷健中心會員 一起學習編織盆栽掛籃， 以增加生活樂趣。 (不包括盆栽)	8人/ 須手部靈活/ \$15	5/10 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致 電中心報名	薛姑娘
營養湯水 (03) P291a (H)	10月23 日 農曆九月 十八日 (星期六)	下午 2:00	活動室	飲用營養湯水~「蠔豉冬菇 雞腳湯」，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	5/10 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致 電中心報名	媚 姐
地區健康站 活動 (H)	10月26 日 農曆九月 廿一日 (星期二)	上午 9:15 (暫定)	活動室	舉行健康推廣及教育、健 康風險評估、慢性疾病管 理等重點基層醫療健康服 務。(詳情待定)	全免/ 會員/ 12人(暫定)	5/10 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致 電中心報名	王姑娘
巧手義工改 衣裳(03) P226a (V)	10月27 日 農曆九月 廿二日 (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	19/10 例 會內開始報 名 或例會 後下午 1:30 致電 中心報名	媚 姐
健康檢查 (03) P263a (H)	10月27 日 農曆九月 廿二日 (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	19/10 例 會內開始報 名 或例會 後下午 1:30 致電 中心報名	郭先生
科健樂頤年 系列：健身 環大冒險 (10-12月) P101a (H)	10月27 日-11月 10日 (逢星期三)	下午 2:00- 3:00	活動室	透過電子遊戲機之健身 環，讓會員體驗電子遊戲 的樂趣，以及強化肌肉力 量及肢體協調能力。 	全免/(3堂) 會員/ 8人	19/10 例 會內開始報 名 或例會 後下午 1:30 致電 中心報名	郭先生
護老運動一 族(10-11月 份) P344a (CS)	10月30 日-11月 20日 (逢星期六)	上午 10:30 - 11:45	活動室/ 坪洲體 育館 (20/11)	與護老者體驗不同的新興 運動，放鬆自己。	全免/ 長者及護老 者/ 8人	19/10 例 會內開始報 名 或例會 後下午 1:30 致電 中心報名	洪先生
行山樂 (01)~昂坪 P073 (H)	11月3日 農曆九月 廿九日 (星期三)	上午 7:30 於 坪洲街 渡碼頭 集合	大嶼山	由東涌的石門甲起步，經 地塘仔登上昂坪，全程約 7公里，多為上坡斜路及 梯級，因此需要較多體 力。途經不少古廟及法 寺，過東山法門後可順訪 心經簡林、寶蓮寺、天壇 大佛、昂坪市集，大自然	全免(須自費 交通費及約 \$60午膳費)/ 會員/ 名額: 10人	19/10 例 會內開始報 名 或例會 後下午 1:30 致電 中心報名	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
				氣息令人心曠神怡。 連休息時間須步行最少四小時 。報名前請先考慮身體狀況是否適合參與。			
國際復康日 ~海洋公園 同樂日 P104 (SR)	11月4日 農曆九月 三十日 (星期四)	上午 9:00 中環碼 頭集合	海洋公 園	暢遊海洋公園，參觀展館 及觀看雀鳥，舒長身心， 重拾童真。	全免/ 體弱長者及其 照顧者優先 / 4位	19/10 例 會內開始報 名 或例會 後下午 1:30 致電 中心報名	薛姑娘
流感針注射 (坪洲) P259 (H)	11月8日 農曆十月 初四日 (星期一)	下午 2:00	活動室	香港傳染病預防中心護士 講解注射疫苗須知、發病 時之護理及預防方法，並 提供季節性流感疫苗注 射。	50歲以上 全免 50歲以下 \$100	5/10 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致電 中心報名	李姑娘
開心寫意樂 悠遊(02)~ 「悠」樂西 九 P123 (SR)	11月25日 農曆十月 廿一日 (星期四)	上午 9:00	九龍城 及 西九文 化區	上午搭港鐵屯馬線到宋皇 臺站，欣賞站內古蹟古物 及參觀宋皇臺公園；中午 到九龍城享用午膳；下午 參觀「悠」樂西九~由導賞 員介紹藝術公園及「我 『賞析』多啲茶!」工作坊	全免(須自費 交通費及約 \$60 午膳費)/ 會員/ 12人	19/10 例 會內開始報 名 或例會 後下午 1:30 致電 中心報名	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
智友義工訓 練小組(02) P384 (DA)	10月4日 及25日 (星期一)	下午 1:30	活動室	與義工一同學習使用「智 有腦」網站以及小黑盤遊 戲。	全免/ 長者義工(智 友義工訓練 小組成員優 先)/12人	2/10 開始報 名	王姑娘
健腦樂滿 Fun 之 Hi Touch 無界限 P333 (DG)	10月5日 - 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。 *與路德會富欣花園長者中心 合辦	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
智樂平衡運 動工作坊 P336 (DA)	10月22 日 農曆九月 十七日 (星期五)	下午 2:30	活動室	經物理治療師教導平衡運 動以鍛鍊平衡力，便不用 擔心走路時容易跌倒而減 少外出！ *與賽馬會傷健體適能中心 合辦	全免/ 會員及護老 者/ 15人	5/10 例會內 開始報名 或例會後 下午 1:30 致 電中心報名	王姑娘

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
認知障礙症 知多一點點 (07)P358 (DPE)	10月23日 農曆九月十八日 (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/ 12人	5/10 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
「修身有成」 三個月免費健身計劃 PCE21-P004 (H)	中心開放時間 即可預約參加		活動室	由體適能教練為每名參加者訂造個人化健體計劃，在三個月內增強他們的「肌量」及不同的健康指標。	全免/ 中心會員/ 12人	已開始接受 電話報名	陳姑娘
老友記健康檢測(02) 10-12 月份 PCEHC21- P003a (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- P008b (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- P380c (H)	10月2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 向職員登記 或致電中心 預約	郭先生
體適能工作坊 (03) PCEHC21- P020a (H)	10月6日-27日 (星期三) 20,27/10 A 組暫停 6,13,20/10 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 12 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- P381c (H)	10月18日 (星期一)	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/ 6 人	已開始接受 電話報名	郭先生

耆妙共融星期三

香港傷健協會 轄下包括長者、復康及營舍服務的 7 個臉書專頁，逢星期三(公眾假期除外)上午 10:00 會開直播 - 「耆妙共融星期三」，以下是 7 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
- ☺ 香港傷健協會照顧者專線 (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
- ☺ 賽馬會動絡新傷殘人士支援計劃
- ☺ 賽馬會傷健營



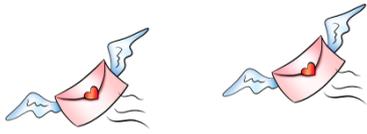
每次有與眾不同之趣味主題，歡迎大家屆時收看！

☺ 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



快樂共融護老者通訊

齊齊認識冠心病

冠心病是甚麼？

心臟病的種類很多，其中以冠狀動脈心臟病(簡稱冠心病)是心臟病中最常見的一種。冠心病主要是因供應心臟血流的冠狀動脈，因為脂肪逐漸堆積而導致血管變窄或完全阻塞不通，這種情況稱為動脈粥狀硬化。當血管阻塞的情形嚴重，通過的血流量降低，便會引發心肌缺氧而壞死。心絞痛、心肌梗塞是常見的冠心病，更是形成猝死的主要原因。



冠心病的一般症狀

左邊的胸前部位感覺疼痛或胸悶，喘不過氣，胸痛會擴散到肩部，頸部，下頷或上腹部，手部刺痛或麻感，心悸，暈倒，盜汗，噁心，嘔吐或呼吸困難。這些症狀往往發生在運動、飽食、情緒激動或天氣寒冷的時候。症狀一般持續約 2-5 分鐘左右，最長不超過 20 分鐘。



冠心病的危險因子

1) 不可控制的危險因子

年齡	隨著年齡的增長，心血管逐漸老化、彈性減少，因此老年人罹患冠心病的風險比年輕人的風險要高。男性 45 歲以上、女性 55 歲以上或提早停經且無接受動情激素補充治療者為危險族群。
性別	男性罹患冠心病的風險遠大於女性。
遺傳	有家族遺傳性的早發性心血管疾病者，相對的罹患冠心病的風險會提高。

2) 可控制的危險因子

高血壓	長期的血壓偏高會增加心臟及動脈血管的負擔，加速動脈粥狀硬化，容易引發中風、充血性心臟衰竭、腎衰竭、冠心病等併發症。
糖尿病	長期高血糖會併發眼睛病變、心血管病變、腎臟病變、神經病變、易感染並導致冠心病。
高血脂	體內過多的膽固醇會積聚在血管內，使血管日漸狹窄，減少血液流量。動脈硬化症發生率與低密度脂蛋白膽固醇的濃度成正比關係，而與高密度脂蛋白膽固醇的濃度呈反比關係。
肥胖	肥胖容易有血脂異常、高血壓及高血糖等問題，進而引發冠心病、中風、糖尿病等疾病，並且有很高的死亡率。
吸菸	吸菸會使脂肪積聚、血管閉塞，減緩血液循環，最終導致血管壁變厚，繼而誘發冠心病及中風。
壓力	工作壓力大及緊張生活都容易造成冠心病的發生。
缺乏運動	運動會增加高密度脂蛋白，減少低密度脂蛋白、總膽固醇、三酸甘油酯，且會鬆弛血管、降低血壓及減輕體重，為預防冠心病的有效方法。



冠心病的急性症狀

心絞痛	為典型的冠心病症狀，原因是冠狀動脈變窄，血流量減少，心肌因此缺氧，導致心臟收縮困難，出現心絞痛的情形。此情形往往出現在運動或情緒激動的時候，心臟急速跳動，而血液供應不足時發生。患者通常會有胸痛或胸部壓迫感，有時疼痛會放射至頸部、上肢及背部。大部分患者只要稍作休息，胸痛的症狀便會緩解。
心肌梗塞	冠狀動脈發生阻塞，阻斷心肌血液供應量超過 15-30 分鐘，心肌無法獲得足夠的氧氣及營養，導致心肌壞死。胸痛程度比心絞痛更嚴重，持續時間長，伴隨著冒汗、呼吸困難、無力等症狀，嚴重者會導致心律不整發生猝死或休克、心臟衰竭而死亡。

冠心病的治療

藥物治療	藥物的功能主要是減少心臟耗氧量，令心跳減慢，降低血壓或擴張冠狀動脈。常使用藥物如阿斯匹林，硝化甘油，乙型拮抗劑，抗凝血劑，鈣離子阻斷劑等。
冠狀動脈氣球擴張術	是治療動脈血管阻塞最常用的方式。在治療過程中，藉由將氣球導管置入阻塞的動脈，然後充氣以撐開狹窄的動脈管壁，打通阻塞的區域，以改善心臟的血液循環，緩解心絞痛症狀並降低心臟病發作的危險。
冠狀動脈血管內支架術	在進行氣球擴張術時將血管支架(一種金屬網狀支撐物)附在氣球導管上一併置入動脈內，待氣球將血栓及斑塊破壞後再以支架撐開病灶處，可保持動脈血管暢通。植入後支架將永久留在動脈血管中，不需取出。
冠狀動脈繞道手術	又稱冠狀動脈搭橋手術或開心手術。利用腿部靜脈或內乳動脈取代原先血管，使血液繞過阻塞的冠狀動脈經由替代血管流向缺血的心肌。

冠心病的預防控制

- 1) 危險因子的控制：控制血壓、降血糖、降血脂、戒煙、戒酒、避免肥胖。
- 2) 均衡飲食：多蔬果、低膽固醇；控制理想體重。
- 3) 保持規律的運動，可從事如散步、慢跑、游泳、有氧舞蹈、騎腳踏車等運動。
- 4) 保持愉快心情，減輕壓力及避免情緒激動。
- 5) 遵照醫囑按時服藥並定期返診追蹤。

參考資料：[認識冠心病](#)

<https://www.tahsda.org.tw/departments/files/CardiovascularCenter/%E8%AA%8D%E8%AD%98%E5%86%A0%E5%BF%83%E7%97%85.pdf>

◎ 中心 祝 10 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健！

廖佩珍	袁見歡	鍾翠菊	胡四妹	楊明
蔡巧	曾妙顏	陳生	張嫦女	馬觀嬌
鄭金妹	王安	余東梅	林美蓮	李潔瑩
邱志文	陳愛珍	區秩環	麥瑞心	陳蔣瑞明
安慶鏈	溫水妹	馮梅娟	馬燕蘭	陳木根
鍾燕芳	蔡吐錦	曾祥二	黃小青	鄭亞彩
李惠嫻	蔡群翎	謝葉旺	彭燕萍	陳好
曾宏芳	聶珍	林遂蘭	劉少雯	李新財
李冬霞	林麗芳	湯雪明	王譚送	劉裕
李錦潮	歐陽慧香	鍾金有	黎水金	

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十月期間前往中心，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 10 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，服務患者及其護理者。 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	10 月 8 日– 29 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	10 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	10 月 2 日	譚先生 黎先生
坪洲青少年社會資本網上版問答比賽	10 月 2 日 –31 日	全日	網上	問答比賽分三部份 ◎ 對坪洲社區的認識 ◎ 對社會資本的認識 ◎ 對「坪洲關愛同盟」的認識 (誠邀同盟委員一起出題目)	全免/ 坪洲區 9–24 歲 青少年/ 不限	10 月 2 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

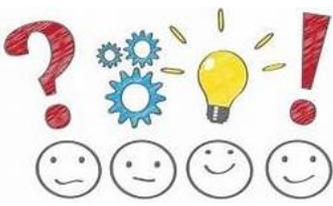


社區投資共享基金
Community Investment and Inclusion Fund

互助情常在 人情味常滿



Social Capital Builder Awards
社會資本動力獎



認知障礙症知多一點點

認知障礙症成因及處理方法

甚麼導致認知障礙症？

很多原因可導致認知障礙症。其中有四個是比較重要的：

1) 阿爾茨海默氏症 (Alzheimer's disease)

阿爾茨海默氏症是癡呆症的最常見的成因。有害的沉積物積聚在腦內，進而導致周圍的腦細胞死亡。阿爾茨海默氏症也會影響負責在腦細胞之間傳遞信息的化學物質，尤其是「乙醯膽鹼」(Acetylcholine)，所以不止是記憶力，其他大腦功能如說話能力、判斷力、以及計算能力都會受影響。這病症通常在幾年間慢慢地發展，值得注意的是部份患者的家族成員也有此症。

2) 血管性癡呆 (Vascular dementia)

常見的情況是供血到大腦的動脈出現阻塞，這會導致輕微中風—即腦部的部分細胞因缺氧而壞死。此症特別常見於吸煙者或患有血壓高、糖尿病或高膽固醇的人身上。患者退化的速度很難預測，它可在數月或數年內都十分穩定，但在中風後會出現突然的退化。血管性癡呆導致的問題很視乎腦部哪些位置受到影響，問題可能包括記憶力變差、集中力弱、說話困難、情緒變化或抑鬱，有部分人會出現幻覺，如看到或聽到一些不存在的東西。

3) 路易體癡呆症 (Lewy body dementia)

患者的部分症狀與「阿爾茨海默氏症」及「帕金森症」的症狀一樣，他們的神志可能出現間歇性混亂，或會出現視像的幻覺：如看到不存在的人或動物，他們可能會有顫抖、肌肉僵硬、跌倒或走動困難等問題。

4) 額顳葉癡呆症 (Fronto-temporal dementia)

患者大腦的前部受損程度較其他區域大，所以最明顯病徵是性格上的轉變，例如忽然變得暴躁或有不雅的舉動，相反記憶問題不太明顯，家人可能誤以為患者是有意作對，其實他是受病情影響。

其他導致記憶問題的原因 - 很多其他疾病也能導致記憶問題。抑鬱症可以導致「假癡呆症」，這種「假癡呆症」可通過抗抑鬱藥或心理治療得到痊癒。而導致記憶問題的身體疾病包括：

- i. 腎臟、肝臟或甲狀腺的問題
- ii. 缺少一些維生素 (罕見)
- iii. 肺部或尿道的感染可導致神志混亂

如果記憶問題是由於這些疾病所致，當疾病經過治療後，記憶力是可以回復的。

如何檢查和診斷認知障礙症？

如果擔心自己的記憶力出現問題，請諮詢醫生的意見。他們能為你做一些簡單的認知能力測試、身體及血液的檢查，如有需要，他們可轉介你到專科部門或記憶診所作進一步的記憶力測試和接受腦部掃描

認知障礙症有甚麼處理方法？

我們對於大部分的認知障礙症還沒有根治的方法，但有方法可以減慢記憶力衰退，控制心理及行為問題以減少照顧者的負擔。

處理方法分藥物治療及其他方法

1) 藥物治療

- 有一組藥物稱為「膽鹼分解抑制劑」(cholinesterase inhibitors)，它們可為部份患者減緩阿爾茨海默氏症在病徵上的惡化。它不能減緩腦部的病變發展，即是不能制止腦細胞被破壞，但他可以減慢「乙醯膽鹼」這種腦部傳遞訊息物的分解，讓它能繼續在腦內發揮作用。患者的認知能力雖未能還原，但至少有機會保持到一定的程度。這些藥也可能對路易體癡呆症的幻覺有幫助。當腦細胞被破壞到沒有足夠的乙醯膽鹼，此藥便起不了作用。所以此藥只適用於輕度至中度的阿爾茨海默氏症患者。
- 至於血管性癡呆，小劑量阿斯匹靈可能有助防止進一步中風。另外，可能也需要利用藥物來控制高血壓或高膽固醇。
- 適量的抗抑鬱藥，抗精神病藥，穩定情緒藥以及鎮定劑可有效控制患者的心理及行為問題。

2) 其他方法

- 懷舊治療：讓患者置身充滿他們年輕時代佈置的房間中，透過熟悉的環境穩定他們的情緒及訓練他們的記憶力。
- 多種感觀治療：用適量的感觀刺激患者以減低過份呆滯或過份激動的情況。
- 有規律的日間活動可防止患者日夜顛倒的情況，讓安排他們到日間中心更可減輕照顧者的負擔。
- 利用工具減低記憶力衰退所帶來的不便，例如使用日記簿幫助記住約會及工作清單。
- 在家中安放清楚的提示，例如在抽屜外面貼着裏面東西的類別，可讓患者更容易找到他需要的東西。
- 讓患者帶着寫有住址及親友電話的頸項或手帶有助走失時較容易找回患者。
- 停止吸煙、健康飲食及適量的運動也相當重要，以防止中風所帶來的害處。

資料來源：醫院管理局。青山醫院精神健康學院

https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_02_01_chi.asp

#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9月23日

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
請支持 2021/2022 年度傷健慈善獎券銷售！				國慶日假期	1 2 9:30 樂融融康樂用品借用 2:30 長幼卓遊樂融融
4	5	6	7	8	9
9:30 快樂共融椅子舞 1:30 智友義工訓練小組 2:30 八鍛錦養生氣功進階班 4:00 八鍛錦養生氣功初班	9:30 例會(一) 10:00 花草耆園義工 1:30 Hi Touch 無界限 3:00 樂融融下午茶(外賣)	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 學用小型健身器材	伸展運動班 (暫停) 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) 10:00 長者數碼教室 11:00 智玩耆兵 2:00 舒心書法	10:00 中醫針灸 10:00 舞動坪洲 11:00 茶藝樂頤年(01) 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 健康講座~認識中風 3:00 手作布藝小組	9:30 樂融融康樂用品借用 2:00 長者藝術樂滿紛 傷健慈善獎券銷售(01)
11	12	13	14	15	16
快樂共融椅子舞(暫停) 2:30 八鍛錦養生氣功進階班 4:00 八鍛錦養生氣功初班 南丫島例會 及認知障礙症講座	10:00 花草耆園義工 1:30 Hi Touch 無界限 3:00 樂融融下午茶(外賣)	9:15 電子飛鏢樂融融 10:00 友善社區「大發現」 2:00 體適能工作坊(A) 體適能工作坊(B)(暫停) 3:00 學用小型健身器材	重陽節假期	10:00 中醫針灸 10:00 舞動坪洲 11:00 茶藝樂頤年(02) 1:00 新興運動樂滿紛 1:45 樂融融護老講座 3:00 手作布藝小組	9:30 樂融融康樂用品借用 2:00 長者藝術樂滿紛
18	19	20	21	22	23
9:30 快樂共融椅子舞 2:30 八鍛錦養生氣功進階班 3:30 泰諾健帶氧器械班 4:00 八鍛錦養生氣功初班	9:30 例會(二) 10:00 花草耆園義工 1:30 Hi Touch 無界限 3:00 樂融融下午茶(外賣)	9:30 IPSC 射擊及遠足體驗 10:00 友善社區「大發現」 電子飛鏢樂融融(暫停) 體適能工作坊(A)(暫停) 體適能工作坊(B)(暫停)	9:15 伸展運動班 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) 10:00 共融手作--編織盆栽掛籃 10:00 數碼樂融融 11:00 智玩耆兵 2:00 舒心書法	10:00 中醫針灸 10:00 舞動坪洲 11:00 茶藝樂頤年(03) 1:00 新興運動樂滿紛 1:45 樂融融護老講座 2:30 智樂平衡運動工作坊	10:00 認知障礙症知多一點點 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 營養湯水~ 蠔豉冬菇雞腳湯 2:00 長者藝術樂滿紛
25	26	27	28	29	30
9:30 快樂共融椅子舞 1:30 智友義工訓練小組 南丫島例會 及護老者講座	9:30 地區健康站活動 10:00 花草耆園義工 1:30 Hi Touch 無界限 3:00 樂融融下午茶(外賣)	9:15 電子飛鏢樂融融 9:30 健康檢查 2:00 健身環大冒險 體適能工作坊(A)(暫停) 3:00 體適能工作坊(B) 兩蚊雞樂悠遊~南丫會員遊坪洲	9:15 伸展運動班 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) 10:00 數碼樂融融 11:00 智玩耆兵 2:00 舒心書法	10:00 中醫針灸 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛	10:30 護老運動一族 1:30 樂融融康樂用品借用