

# 21年12月份 長者活動通訊

請支持 2021/22 年度  
傷健慈善獎券銷售！

地區健康站  
活動

冬日暖耆心關  
懷行動 2021

年輕長者  
系列(04)~  
紙想有細

布藝工  
作坊

節日慶祝活  
動~聖誕節

探訪耆兵



祝 大家 聖誕快樂 新年進步！



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

# 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！

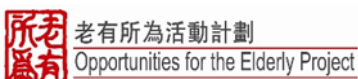
## 報名活動須知 (更新版) (於6月份會員例會內諮詢意見並通過)

- ☺ 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) P212c (CS)	12月1日-31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
展藝樂頤年~飛鏢運動及長幼飛鏢比賽 P039 (H)	12月1、8及15日 (星期三) 12月29日 (星期三)	上午10:00或上午10:45 上午10:00-11:30	活動室	由體適能教練指導學習工確的姿勢及技巧。參與飛鏢活動可以訓練手眼協調及平衡力。 A組：上午10:00—10:45 B組：上午10:45—11:30 與青少年會員分組進行比賽，推動長幼共融。 	全免/每組6人 (過去2個月曾參加飛鏢活動會員優先)	即日接受報名	薛姑娘
消防講座 (坪洲) P087 (E&D)	12月1日 農曆十月廿七日 (星期三)	下午2:00	活動室	講解防火知識、包括走火逃生之方法，並會教導妥善使用消防設備之知識。	全免	即場	李姑娘
火警演習 (坪洲) P052 (E&D)	12月1日 農曆十月廿七日 (星期三)	以上消防講座完畢後	活動室	一起演習走火警，熟習火警時安全逃生之知識及技巧。	全免	即場	李姑娘
中醫針灸 (02) P217c (H)	12月3日-31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
新興運動樂滿紛(03) P133c (H)	12月10、17、24及31日 (逢星期五)	下午1:00	活動室	今期繼續進行新興運動「布袋球」。誠邀各位新舊會員一起參加，齊齊享受做運動嘅樂趣！ <b>*誠邀認識「布袋球」的會員擔任小幫手，協助活動進行。</b>	全免/會員/10人	7/12 例會內開始報名或例會後下午1:30致電中心報名	吳先生
歡樂“粥”君好(03) P168c (SR)	12月4日-30日 (逢星期四)	上午10:00	活動室	12月2日~ 雞粥 12月9日~ 南瓜粟米碎肉粥 12月16日~ 瑤柱排骨粥 12月23日~ 魚片皮蛋碎肉粥 12月30日~ 白粥+油器 <b>備註：只提供外賣自取</b> <b>* 中心盡力確保款式不變，但若屆時因食材短缺，將會以其他款式食品代替。不便之處，敬請見諒!</b>	\$8+\$2(外賣盒)/會員/25人	7/12 例會內開始報名或例會後下午1:30致電中心報名額滿即止	
樂融融康樂用品借用 (03) P164c (SR)	12月4、11、18及20日 (逢星期六)	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

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
探訪耆兵 (11-1月) P116b (V)	12月4日 (星期六) 及 12月23日 (星期四)	上午 10:30- 11:00	坪洲	招募被探訪長者，由青少年及 義工上門以桌上及平板電腦遊 戲的形式與長者一齊玩。  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project	全免/ 會員/ 6人	7/12 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致電 中心報名	黎姑娘
營養湯水 (03) P291c (H)	12月4日 農曆十一月 初一日 (星期六)	下午 2:00	活動室	飲用營養湯水~「核桃淮山杞 子瘦肉湯」，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	1/12 上午 9:30 致電中 心報名 額滿即止	媚 姐
快樂共融椅 子舞(03) P235c (H)	12月6至 13日 (逢星期一) (20/12 及 27/12 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)	12月7日 及 21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			
長者友善桌 遊樂(03) P051 (E&D)	12月7日 農曆十一月 初四日 (星期二)	下午 2:00	活動室	本中心與嶺南大學亞太老年學 研究中心團隊合作，帶領坪洲 老友記認識 「耆樂•童遊」紙牌遊戲及「長 者及年齡友善」的八大範疇， 歡迎各位老友記一起享受樂 趣！	全免/ 會員/ 12人	現已接受報 名	吳先生
樂融融下午 茶(03) P157c (SR)	12月7日 - 28日 (逢星期二)	下午 3:00	活動室	12月7日~ 椰汁喳咋糖水	\$8 + \$2(外賣 盒)/ 會員/ 20人	7/12 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致電 中心報名額 滿即止	媚 姐
				12月14日~ 雞翼+滷水蛋			
				12月21日~ 蓮子百合紅豆沙 湯丸糖水			
				12月28日~ 芝士火腿三文治 <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，將會以其他款式食品代替。不便之處， 敬請見諒!			
花草耆園義 工(12-1月) P129a (V)	12月7日- 1月25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/ 不限	1/12 上午 9:30 致電中 心報名 全免/ 會員/ 4人	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
節日慶祝活動~聖誕節 P141 (SR)	12月8日 農曆十一月 初五日 (星期三)	下午 3:00	活動室	與長者一起玩遊戲，慶祝聖誕節。	全免/ 會員/ 14人	7/12 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致電 中心報名	薛姑娘
長者數碼教室 (12月) P020c (E&D)	12月9日- 16日 (逢星期四)	上午 10:00	活動室	教導智能手機【中文筆劃輸入法】及【英文鍵盤】應用方法，不用只使用手寫來輸入文字 <b>*參加者上堂時須自備智能手機</b>	全免 (2堂) 會員/ 5人	7/12 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致電 中心報名	黎姑娘
節日佈置大行動~聖誕節 P147 (V)	12月9日 農曆十一月 初六日 (星期四)	下午 1:00	大堂	協助中心進行節日佈置，為中心聖誕節增添節日色彩。	全免/ 會員及義工 / 名額: 6人	7/12 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致電 中心報名	薛姑娘
健康講座 (09)聽覺保健知多少	12月10日 農曆十一月 初七日 (星期五)	下午 2:00	活動室	由註冊護士講解認識失聰的原因及處理方法。闡述選擇助聽器的要點及預防失聰的措施。	全免/ 會員/ 20人	7/12 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致電 中心報名	梁姑娘
展藝樂頌年 ~創科藝同行(03) 成果分享雙週 P009 (E&D)	12月11日 -24日	中心開 放時間	大堂	活動期間歡迎到中心欣賞長者的藝術作品，包括和諧粉彩、輕彩繪製作紙卡相架及創作照片。此外，於中心臉書該貼文給【讚】，更可獲得到學員製作的紀念品一份。(名額 60份， <b>送完即止</b> ) 其餘會員亦可獲得小禮物一份。  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project	全免/ 會員/ 60人	無需登記， 每人限領一 份，送完即 止！	吳先生
布藝工作坊 (12月) P082 (V)	12月13日 農曆十一月 初十日 (星期一)	下午 2:00- 4:00	活動室	製作一個雙面手挽布袋，需要對針只有一定認識。	全免/ 需甄選/ 6人	7/12 例會 內開始報名 或 例會後 下午 1:30 致電中心報 名	媚姐
地區康健站 活動 (H)	12月14日 及 28日 (星期二)	上午 9:15	活動室	登記成為離島地區康健站會員，接受免費健康風險評估。	全免/ 坪洲長者/	可致電中心 報名	譚先生
扭扭花手工藝(12月) P016 (E&D)	12月14日 (星期二) 12月16日 (星期四)	上午 10:30 上午 11:00	活動室	運用絲帶條扭出一棵聖誕樹及製作一個聖誕小吊飾。	全免/ 對手工有興 趣人士/ 5人	7/12 上午 9:30 後開 始電話報名	黎姑娘

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
長者 STEM 活動 – 聖誕裝飾設計 P299 (E&D)	12月15日及22日 (逢星期三)	下午 1:00	小組室	又到聖誕·又到聖誕·今年聖誕與你共渡·一同做一棵迷你聖誕樹及小夜燈	\$10/會員/6人	7/12 例會內開始報名 或例會後下午 1:30 致電中心報名	洪先生
教育講座 (06)~ 聽力保護你要識 P110 (E&D)	12月17日 農曆十一月十四日 (星期五)	下午 2:00	活動室	由【香港聾人福利促進會】職員講解，有關聽力健康及播放影片，讓長者提高對聽力保護及耳疾方面的認識。	全免/會員/20人	7/12 例會內開始報名 或例會後下午 1:30 致電中心報名	李姑娘
島外歡樂遊~長幼行山 PCY21-P111 (H)	12月18日 農曆十一月十五日 (星期六)	上午 9:30 坪洲碼頭集合	長洲	由長洲碼頭落船後，向右手邊走，經過長洲街市，沿海邊西堤道行走，西面是張保仔洞、五行石、長洲西園全程約 5 公里，多為上坡斜路及梯級，因此需要較多體力。 <b>連休息時間須步行最少三小時。</b> 報名前請先考慮身體狀況是否適合參與。	全免(須自費交通費及約\$60午膳費)/會員/名額: 10人	1/12 例會內開始報名 或例會後下午 1:30 致電中心報名	李姑娘
拍攝平安相 P255&P256 (E&D)	12月20日 農曆十一月十五日 (星期一)	上午 10:00-12:00, 下午 2:00-4:00	中心	為長者拍攝平安相，長者可以事先選擇背景顏色(在藍、紅、白、灰、黑五種顏色中選一款)。	全免/會員/20人	7/12 例會內開始報名 或例會後下午 1:30 致電中心報名	譚先生
科健樂頤年~科技助頤年系列(03) VR 流年回憶遊、M+博物館	12月22日 農曆十一月十九日 (星期三)	上午 9:00	天際 100	外出體驗 VR 虛擬實景技術，透過 VR 視野，重現 1960 年代的中環荷李活道，以及 1980 年代的九龍城，重溫老香港的情懷。 	全免/會員/10人	7/12 例會內開始報名 或例會後下午 1:30 致電中心報名	黎姑娘 李姑娘
			M+博物館	有 6 大專題展覽，並在 33 個展廳中向大家展示來自館藏約 1,500 件二十及二十一世紀視覺藝術、設計及建築、流動影像、香港視覺文化及全新委約的作品。地庫亦新增大型展區「潛空間」，容納不同類型、不斷更替的裝置作品。			
樂融融非洲鼓表演 PCY21-P120	12月22日 農曆十一月十九日 (星期三)	下午 3:00	活動室	由本中心之兒童會員向長者作非洲鼓敲擊表演，並會與長者一同玩聖誕節遊戲。	全免/會員/20人	7/12 例會後開始報名	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	
數碼樂融融 (11月) P030 (E&D)	12月23及 30日 (逢星期四)	上午 10:00	活動室	如何使用數碼科技令我們出行更加方便快捷? 今期我們會介紹有關交通資訊或載有地圖的應用程式等, 方便老友記查看交通狀況和尋找地方。 <b>*活動適合對手機有一定認識的會員。</b>	全免(2堂)/ 會員/ 6人	7/12 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致電 中心報名	吳先生	
科健樂頤年 之 齊解華容道 P377 (H)	12月23日 (星期三) 12月29日 (星期四)	下午 1:00- 2:00	活動室	長幼一起破解華容道玩具及其他益智遊戲, 破解者可獲贈一份精美禮物及華容道玩具。  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project	全免/ 會員/ 6人	21/12 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致電 中心報名	黎先生	
跨代義工活 動(02)~ 長幼聖誕 樂共融 P280 (V)	12月23日 農曆十一月 二十日 (星期四)	下午 3:30- 5:30 (暫定)	體育館 壁球室	招募長者義工與中學生共渡聖誕, 準備不同遊戲和活動, 從中認識青少年的喜好。	全免/ 會員/ 8人	21/12 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致電 中心報名	陳姑娘	
樂融融護老 講座(坪洲) (09) P194 (CS)	12月24日 及31日 (逢星期五)	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	21/12 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致電 中心報名	洪先生	
				<b>日期</b>				<b>主題</b>
				24/12				愛護膝蓋
31/12	護老資源分享							
開心 SQS 知多一點點 (02) P120 (E&D)	12月28日 農曆十一月 二十五日 (星期三)	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/ 會員/ 10人	21/12 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致電 中心報名	陳姑娘	
年輕長者系 列(04)~ 紙想有細藝 (12-1月份) P072a (E&D)	12月28日 農曆十一月 二十五日 (星期三)	下午 3:30	活動室	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	21/12 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致電 中心報名	陳姑娘	
巧手義工改 衣裳(03) P226c (V)	12月29日 農曆十一月 廿六日 (星期三)	不適用	義工室	義工於 <b>每月最後一星期之星期三</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>	21/12 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) P263c (H)	12月29日 農曆十一月 廿六日 (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	21/12 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致電 中心報名	郭先生	

## 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
智齒保健講座 P398 (DA)	12月3日 農曆十月廿九日 (星期五)	下午2:00	活動室	講座將會講解「賽馬會智齒保健計劃」內容，計劃為培養認知障礙者能夠自我保持口腔健康，有助身體健康，促進生活素質。 <b>*本活動與「盈愛·笑容基金有限公司」合辦</b>	全免/ 會員及護老者/ 20人	已開始 接受登記	王姑娘
認知障礙症知多一點點 (09)P360 (DPE)	12月4日 農曆十一月初一日 (星期六)	上午10:00	活動室	分享認知障礙症資訊並與參加者一同玩健腦遊戲。	全免/ 會員及護老者/ 12人	1/12 上午 9:30 致電中心 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
護老忘憂烹飪交流 P323 (NCA)	12月8日 農曆十一月初五日 (星期三)	下午1:00-2:00	活動室	簡單製作甜品，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，護老者可帶回製成品與長者及家人分享快樂時光。 <b>*請自備食物盒*</b>	全免/ 有需要護老者(優先) / 4人	1/12 上午 9:30 致電中心 報名	周姑娘
護老聖誕派對 P324 (NCA)	12月14日 農曆十一月初二日 (星期二)	下午2:00-3:00	活動室	讓長者與護老者一同玩遊，慶祝聖誕節！	全免/ 護老者及其長者(優先) / 8人	7/12 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
帶氧器械借用服務 11-1 月份 P394b (H)	12月1日-31日 (16/12) 下午 3:30 暫停借用服務	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。 <b>*每項健身器材每日可借用 2 節，每節 15 分鐘。</b>	全免/ 會員 ( <b>*須完成泰諾健帶氧器械班方能使用划艇機</b> )	自行到中心 向職員登記 或致電中心 預約	郭先生
伸展運動班 (03) (10-12 月) P077c (H)	12月9日-30日 (星期四)  (共 4 堂)	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。 <b>活動須知</b> -若報名人數超額，會以抽籤方式分配名額。	全免/ 會員/ 15人	現已接受報名 7/12 例會後 截止報名	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
				-參加者若未能出席活動而未有於事前通知職員，中心會暫停其下次報名資格 <b>7/12 例會後截止報名</b>			
體適能工作坊 (05) PCEHC21-P021a (H)	12月15及29日 (星期三) <b>(共2堂)</b>	下午2:00-4:00	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  活動須知 -若報名人數超額，名額會以抽籤方式分配 -參加者若未能出席活動而未有於事前通知職員，中心會暫停其下次報名資格 <b>7/12 例會後截止報名</b>	全免/ e 健樂參加者/ 每組 12 人	現已接受報名 <b>7/12 例會後截止報名</b>	郭先生
泰諾健帶氧器械班 11-1 月份 P392b (H)	12月16日 (星期二)	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

## 一月份活動預告

活動	日期	時間	地點	內容	費用/對象/名額	開始報名日期	職員
體適能工作坊 (05) PCEHC21-P021b (H)	2022 年 1 月 5-26 日 (星期三) <b>(共 4 堂)</b>	下午2:00-4:00	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  活動須知 -若報名人數超額，名額會以抽籤方式分配 -參加者若未能出席活動而未有於事前通知職員，中心會暫停其下次報名資格 <b>4/1 例會後截止報名</b>	全免/ e 健樂參加者/ 每組 12 人	<b>21/12 例會內</b> 開始報名  <b>4/1 例會後截止報名</b>	郭先生
伸展運動班 (04) (1-3 月) P078a (H)	2022 年 1 月 6 日-27 日 (逢星期四) <b>(共 4 堂)</b>	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。  活動須知 -若報名人數超額，會以抽籤方式分配名額。 -參加者若未能出席活動而未有於事前通知職員，中心會暫停其下次報名資格 <b>4/1 例會後截止報名</b>	全免/ 會員/ 15 人	<b>21/12 例會內</b> 開始報名  <b>4/1 例會後截止報名</b>	郭先生

# 2021/22 年度傷健慈善獎券

**香港傷健協會**  
Hong Kong PHAB Association

2021/22年度傷健慈善獎券  
PHAB Raffle Ticket 2021/22

籌得的善款將用於協會為傷殘人士提供的服務  
The fund raised will be used for supporting the services  
of the Association for persons with disabilities

售價日期 Selling Period:  
9.10.2021-2.12.2021  
獎券活動牌照號碼 4801  
Lottery Licence No.

**\$20**

香港傷健協會於1972年成立，致力推廣「傷健共融」的理念，務求使不同年紀的傷殘人士及健全人士，都能夠在無障礙環境下，並肩參與各項社交、康樂、文化、藝術、體育、個人發展活動及就業，並從中增進兩者間之互動及互助，締造一個共融和諧的社會。

www.hkphab.org.hk HKPHAB HKPHAB

## 香港傷健協會宗旨：

協會致力推動「傷健」概念，務使老與少的傷殘及健全人士能不分彼此，在無障礙環境下，並肩參與各項文娛、康樂、教育、訓練、就業及社會服務性的活動，藉以增進互相合作和了解

**籌款目的：**籌得的善款將用於協會為傷殘人士提供的服務

**售賣日期：**2021年10月9日-12月2日

**售價：**每張港幣二十元

**銷售地點：**

- 協會轄下各服務單位
- **網上購買：**<https://bit.ly/3mAdV07>
- 戶外銷售

**抽獎：**2021年12月3日下午2時

中獎號碼將於9/12/2021在英文虎報、星島日報及本會網頁 (<http://www.hkphab.org.hk>) 刊登。

獎券活動牌照號碼：4801

如有查詢，可致電 25514161

## 感謝支持協會傷健慈善獎券銷售

衷心感謝大家鼎力支持香港傷健協會傷健慈善獎券銷售活動。祝 大家福有攸歸！ 得獎結果於9/12/2021於中心內張貼及1月份長者通訊內頁刊登，歡迎大家向職員查詢！

# 離島地區康健站 ~ 正式營運 ~

離島地區康健站透過地區為本，公私營合作及醫社合作原則，聯同地區的醫療服務提供者，為居民提供推廣及教育、健康風險評估、慢性疾病管理等基層醫療健康服務。



第一層服務：  
健康推廣及預防活動



第二層服務：  
提供健康風險評估及篩查



第三層服務：  
推行各項病人自強計劃

## 服務流程



登記成為  
離島地區康健站會員



接受免費健康風險評估



評定為低健康風險人士



評定為有健康風險人士



沒有患上慢性疾病



轉介至康健站網絡診所  
再作進一步檢查及診斷



確診患上慢性疾病



免費參加康健站的  
健康活動



參加相關的  
慢性疾病管理計劃

☎聯絡電話：25565338

📍地址：東涌道下嶺皮2536號B座

🕒開放時間：星期一至四（上午九時至下午六時）  
星期五、六（中午十二時至晚上九時）  
星期日及公眾假期休息



物理治療師

社工

註冊護士

活動工作員

治療助理

我們十分樂  
意為你提供  
服務及專業  
意見！

本坪洲長者暨青少年鄰舍中心是離島地區康健站之坪洲區合辦單位。由26/10/2021 – 17/10/2024 逢每個月第二及第四個星期二(公眾假期除外) 上午 10:00 – 下午 1:00，於中心活動室合作舉辦相應活動。

## ☺ 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

### 中心 祝 12 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健!

李允	張婉	孔佩珍	王文娥	王智達
江亞彩	何添錦	何群卿	宋艷香	李志銀
周添好	姜渭祥	施華芳	胡舜梅	梁月容
梁志新	梁秀華	郭佩連	郭宝金	郭金英
郭偉明	陳冬娣	陳有業	陳金意	陳容笑
陳國才	陳雪芳	陳善為	陳艷蘭	楊東姐
溫杏芬	衛潘艷	衛鎮洲	鄭金嫦	鄭容好
盧淑英	戴露萍	鍾金挺	鍾麗英	羅來娣
羅漢初	譚國文	蘇達源	羅帶喜妹	

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十二月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份 (禮物: 米粉一包)。

## 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



臉書二維碼

每次有與眾不同之趣味主題，歡迎大家屆時收看！

### 【新職員介紹】

☺ 大家好，我是聶漢希，大家可以叫我做阿希！是 11 月新到任的程序工作助理。主要工作是教導長者使用不同的手機軟件。若大家在使用手機時遇上任何問題，歡迎到中心找我，大家一起交流下！我平時的興趣是做運動，例如游泳，打壁球等。

# 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 12 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	12 月 3 日 - 31 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	12 月 1 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	12 月 1 日	譚先生 黎先生
坪洲青少年社會資本網上版問答比賽	12 月 1 日 - 15 日	全日	網上	問答比賽分三部份 ☺ 對坪洲社區的認識 ☺ 對【坪洲關愛同盟】的認識(題目由同盟成員提供) ☺ 對社會資本的認識	坪洲區 9- 24 歲 青少年/ /不限	12 月 1 日	譚先生
聖誕慈善送暖大行動	12 月 11 日及 12 月 18 日	全日	坪洲	由【坪洲關愛同盟】的成員及其他義工團體的義工在坪洲派發福袋。	60 歲以上長者，並且在 2021 年未曾獲派福袋	無需報名	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

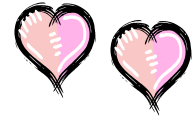


社區投資共享基金  
Community Investment and Inclusion Fund

互助情常在 人情味常滿



Social Capital Builder Awards  
社會資本動力獎



## 天氣冷就膝蓋痛怎麼辦？ — 6 個膝蓋痛緩解方法

最近天氣變化大，是否察覺每到冬季氣溫驟降時，膝蓋會痠痛不適，有人稱此狀況為「天氣痛」，因氣溫下降可能影響身體運作，交感神經會較為興奮，軟組織也易改變，尤其本身就會膝蓋不舒服者或是開刀，疼痛的狀況會更為明顯。因扭傷、骨折等傷害造成以及高度疼痛者須尋求醫師，若果明顯是因天氣變化而導致疼痛感變化，則可以參考以下 6 種方法改善，一起來看看膝蓋痛怎麼處理吧！

### (一) 天冷膝蓋痛原因

進入冬天氣溫逐漸降低，疼痛狀況加劇，就像膝蓋是氣象台，一變冷膝蓋馬上有狀況。溫度下降人體會有「自我保護機制」，肌肉會因為需要溫暖而收緊，血管也會因不要散熱而收縮，溫度與濕氣的增加，讓神經變敏感，因此疼痛感會比其他季節大幅增加。

了解完天氣冷對身體的影響後，可以認識 4 種變天就疼痛的膝關節疾病，讓自己初步判斷膝蓋狀況，若果有劇烈疼痛請馬上尋求醫師的治療！

#### 四種變天就疼痛的膝關節疾病

1) 膝關節損傷	如果曾經有骨折、嚴重扭傷的經歷，骨頭恢復比較慢時，會因變天而膝蓋疼痛。如果是中老年人發生骨折或扭傷，可能無法完全恢復到原來的健康度。
2) 類風濕性關節炎	由於免疫系統不正常導致免疫細胞會攻擊患者自身的關節，屬於重大傷病，最常見於手部，晚期甚至會影響骨頭和肌腱，導致手指變形。它也會因天氣變化疼痛感據增，改善方式則是進行簡單、溫和的伸展，以及強度低的有氧運動。
3) 滑膜炎	膝關節滑膜炎是一種無菌型炎症，是由於膝關節扭傷及多種關節內損傷而引起的。天氣轉變時，膝關節血液循環受阻，可使膝關節腫脹疼痛加劇，嚴重時會影響正常活動。
4) 退化性關節炎	膝蓋在長期受力下，關節軟骨退化磨損，可能形成骨刺、關節變形、失去彈性，導致膝關節疼痛且僵硬，影響了活動功能。

### (二) 膝蓋痛緊急處理

感受到疼痛時該如何緩解呢？雖然無法馬上根治但是可以舒緩不適，介紹 4 種膝蓋痛緩解的方法：

#### 四種膝蓋痛緩解的方法



1) 冷熱敷交替	熱敷會使血管擴張加速血液循環，可以防止關節血管堆積物質而僵硬，但為了避免血流量過大，在熱敷後換成冷敷可以減輕疼痛和腫脹，並讓血管恢復正常。這也是為什麼受傷後需要冷熱交替的原因。 <b>熱敷溫度約在 38~40 度，4~6 分鐘。冰敷溫度則在 10~16 度，1~3 分鐘。</b>
2) 注意膝關節的保暖	天氣變冷式加重疼痛的主因，那麼注意膝蓋保暖就醫定可以緩解不適，所以穿著保暖的褲子、保暖護膝或是泡熱水澡都能幫助改善。
3) 食用生薑、薑黃	研究證實時用薑黃或生薑可以緩解疼痛，這也是為什麼薑黃成為關節炎患者或其他慢性發炎病人的必備食物。
4) 食用芝麻	研究發現要改善膝關節炎，食用 4 湯匙芝麻(約 40 克)的效果優於 1000mg (毫克) 止痛的普拿疼，並且沒有副作用。芝麻含有豐富的礦物質，像是銅和錳，兒童可以活化 LOXs(一種能夠催化細胞外基質蛋白的酶類，可以保障血管、骨骼和關節的強度、彈性及結構的元素)。

### (三) 天冷膝蓋痛如何解決?

#### 6 個膝蓋痛保養方法

1) 適量運動	試著做緩和型運動，像是游泳因水中有浮力，對膝關節的壓力很小，是保護膝蓋最棒的運動。而健走比起跑步負擔更小，也是很不錯的運動。記得運動前要做好熱身運動，減少關節大量磨損。
2) 控制體重	體重過重會讓膝蓋負擔太大，導致關節症狀更嚴重。
3) 選擇舒適鞋子	減少穿著高跟鞋、尖頭鞋等高度不一的鞋子，不然長時間雙腳力量集中在前腳掌、走路施力分布不均，便會加速膝蓋退化，風險增加。挑選鞋底柔軟、有一定厚度並且適合自己腳型的鞋子為佳。
4) 陽光沐浴	適時的曬太陽，能夠讓身體自行合成維他命D，來協助鈣質吸收，防止骨質疏鬆。
5) 注意膝蓋保暖	睡覺時加件毯子在膝蓋上，或是購買保暖的護膝，外出則穿著長褲為主，避免冷風吹入。
6) 補充保養膝蓋營養素	增強膝蓋軟骨、減少發炎反應。

### (四) 在家就能做的 6 個護膝運動

直腿抬高		<ul style="list-style-type: none"><li>- 躺在地板或其他平坦的表面上</li><li>- 彎曲一邊膝蓋，另一邊腳平放在地板上，將腿抬高至膝蓋的高度</li><li>- 每組 10-15 次、重複 3 組</li></ul>
腿筋捲曲		<ul style="list-style-type: none"><li>- 採站立方式，同時握住椅子並一次抬起一邊的腿</li><li>- 每組 15 次，重複 3 組</li><li>- 如果這動作變得容易，則可以增加腳踝的重量，將重量緩慢增加</li></ul>
牆蹲		<ul style="list-style-type: none"><li>- 將雙腳與肩同寬並平放在地板上，背部靠牆站立</li><li>- 慢慢得彎曲膝蓋，使背部到骨盆緊貼牆壁，保持這個姿勢 5-10 秒</li><li>- 重複練習後，盡可能延長動作的秒數</li><li>- 做動作時請不要蹲得太低，如果膝蓋感到壓力或不適，請調整姿勢</li></ul>
墊腳		<ul style="list-style-type: none"><li>- 站在台階或是樓梯上，請務必扶著堅固物（例如樓梯扶手）</li><li>- 將腳跟懸在台階邊緣，抓住樓梯扶手</li><li>- 盡可能慢慢地升高腳跟，然後再緩慢降低回到原本動作</li><li>- 此動作每組 10-15 次，重複 3 組</li><li>- 變得容易時，將一隻腳稍微抬離地面，將所有重量放在另一隻腳上</li></ul>
階梯運動		<ul style="list-style-type: none"><li>- 將一隻腳放在台階凳（平台或樓梯上）。保持骨盆的水平</li><li>- 彎曲膝蓋，然後將另一隻腳慢慢放低到地板上</li><li>- 將腳趾輕輕碰到地板，然後重新站起來</li><li>- 重複 10-15 次，結束後換另一邊</li></ul>
俯臥抬腿		<ul style="list-style-type: none"><li>- 趴在地上並伸直雙腿，向後抬起一邊的腿，保持 3-5 秒</li><li>- 放低不落地並重複次動作 10-15 次</li><li>- 結束一邊後，再進行另一邊同樣的動作</li><li>- 做這個動作時，並不會感到腰酸背痛，如果有腰部有痠痛感，請降低抬腿的高度</li></ul>

參考資料：<https://www.yannigo.com/baike-detail/4/38/387>



# 冬日暖耆心關懷行動 2021

**目的：** 關懷有需要長者於寒冷天氣下之需要送贈禦寒物品。

## 資格：

- 1) 居於坪洲及南丫島之\*60歲或以上長者 及
- 2) 貧困、資源匱乏且缺乏支援 及
- 3) 沒有在其他機構領取相同物資

\*60歲或以上獨居及兩老共住長者可獲優先考慮

## 申請途徑：

合資格申請人可於 21/12/2021(二)或之前向中心提出申請，或由機構轉介，而中心會甄選及評估符合上述資格之人士，然後按情況及當時資源送贈禦寒物品。

## 可選擇之禦寒物品 (三選一)：

- ☺ 小型暖風機 或
- ☺ 小型電熱水壺 或
- ☺ 薄羽絨背心

(於公平原則下，若以往曾於此計劃下領取過同類物資之人士，今次或不會被考慮)

## 服務查詢：

地址：坪洲寶坪街 2 號坪洲街市一樓

電話：29839000 (王姑娘)

# 報紙閱覽服務

中心開放之日，每日也提供即日之報紙，供大家於中心內閱覽，歡迎大家多些前來中心！



**香港傷健協會**  
Hong Kong PHAB Association

2021/22年度傷健慈善獎券  
PHAB Raffle Ticket 2021/22

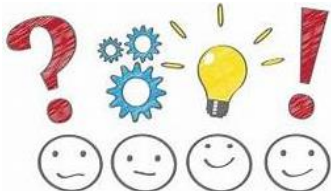
籌得的善款將用於協會為傷殘人士提供的服務  
The fund raised will be used for supporting the services  
of the Association for persons with disabilities

售賣日期 Selling Period:  
9.10.2021-2.12.2021  
慈善活動牌照號碼 4801  
Lottery Licence No.

**\$20**

香港傷健協會於1972年成立，致力推廣「傷健共融」的理念，務求使不同年紀的傷殘人士及健全人士，都能夠在無障礙環境下，並肩參與各項社交、康樂、文化、藝術、體育、個人發展活動及就業，並從中增進兩者間之互動及互助，締造一個共融和諧的社會。

[www.hkphab.org.hk](http://www.hkphab.org.hk)  HKPHAB  HKPHAB



## 認知障礙症知多一點點

PCE21-P360

### 口腔護理

隨著時間發展，認知障礙症人士可能逐漸忽略口腔及牙齒護理的重要性，甚至忘記如何刷牙。然而，健康的牙齒有助維持正常的飲食，並能減少消化問題和各種由蛀牙及牙周病引致的感染，甚至能預防因牙齒問題而導致的行為表現。

#### 出現口腔問題的原因

##### 【唾液不足】

- ☉ 唾液有助維持口腔健康、防止蛀牙或其他口腔病變，某些藥物及部份身體狀況可能導致唾液不足

##### 【飲食習慣的改變】

- ☉ 進食次數變密時，唾液沒有足夠時間中和口中過多的酸素，蛀牙的風險便會增加

##### 【藥物】

- ☉ 部份含有糖份的藥物可能會導致蛀牙、口乾或影響口腔及牙肉不適

##### 【欠缺護理】

- ☉ 認知能力的下降或會令他們忽略口腔清潔及牙齒護理，造成蛀牙及口腔不適

#### 口腔及牙齒問題的徵狀

- ☉ 睡眠不穩
- ☉ 頻繁地拉扯臉部及下巴
- ☉ 食慾不振
- ☉ 從口中取出日常佩戴的假牙
- ☉ 拒絕參加活動
- ☉ 情緒起伏、呻吟或叫喊等變得頻繁，甚至出現攻擊行為

## 日常的口腔護理程序：Check

- ☺ 初期認知障礙症人士應注意牙齒保健，預防口腔問題，當他們到了中後期，照顧者需提供協助。然而，若認知障礙症人士仍有自理能力，照顧者應盡量讓他們進行自理活動。

### 【Clear 清晰解說】

- ☺ 「刷牙」二字對認知障礙症人士來說可能太空泛，步驟亦太複雜。照顧者可「化繁為簡」，逐步提示刷牙的程序，例如：
  - 1) 先擠出牙膏到牙刷上
  - 2) 拿起牙刷
  - 3) 放進口中
  - 4) 刷上排牙齒
  - 5) 刷下排牙齒

照顧者可作出示範，鼓勵認知障礙症人士跟着做，亦可輕輕要捉住他們的手，和他們一同刷牙

### 【Habit 維持習慣】

- ☺ 了解認知障礙症人士的習慣和喜好，盡量在固定的時間和地方進行，讓他們習慣這個模式。假如他們不喜歡在浴室刷牙，可嘗試在其他地方進行，例如是餐桌前

### 【Execution 進行清潔】

- ☺ 每天最少清潔牙齒或假牙兩次
- ☺ 使用牙線 / 牙縫刷
- ☺ 使用適中的力度刷牙
- ☺ 刷牙須針對牙齦邊緣，同時輕刷牙齦
- ☺ 刷牙期間播放柔和的音樂或有助他們放鬆
- ☺ 詳細的清潔程序，請參考衛生署「牙齒俱樂部」網頁：  
[http://www.toothclub.gov.hk/chi/adu\\_01\\_02\\_01\\_07.html#start](http://www.toothclub.gov.hk/chi/adu_01_02_01_07.html#start)

### 【Calm 清晰解說】

- ☺ 不要強迫，若他們拒絕刷牙或表現煩躁，可稍作休息，待他們情緒穩定時再嘗試
- ☺ 如他們失去自理能力，則需保持耐性，預備進行及說明的工作

### 【Keep Checking 牙科檢查】

- ☺ 定期作牙科檢查
- ☺ 選擇有為認知障礙症人士診症經驗的牙醫
- ☺ 詳細紀錄每次檢查時的情況及他們的特別需要，可預先告知牙醫和護士，以便作出相應配合，例如：需聆聽音樂、需家人握住手安撫等
- ☺ 帶備他們正在服用的藥物清單，並告知牙醫他們有敏感或不良反應的藥物名稱

資料來源：賽馬會耆智園 <https://www.jccpa.org.hk/about-dementia/caring-tips/oral-care/>

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11月25日

