



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11月份 長者活動通訊

請支持 2021/22 年度
傷健慈善獎券銷售！

花草耆園

「老有所為
日」一歲生
日大派對 -
歡樂網載

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

地區健康站
活動

\$20



行山樂
~昂坪

中醫針灸

齊齊暢遊
樂齡科技展

獎券活動牌照號碼 4801
Lottery Licence No.

疫境同行 身壯力健 健康快樂!



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

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
護老資源推廣及借用 (03) P212b (CS)	11月1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
中心例會 (一) & (二)	11月2日及16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) P157b (SR)	11月2日-30日 (逢星期二)	下午3:00	活動室	11月2日~ 雪菜肉絲上海麵	2/11 例會內開始報名額滿即止	媚 姐	
				11月9日~ 腐竹雞蛋糖水			
				11月16日~ 湯年糕			
				11月23日~ 桃膠雞蛋雪蓮子糖水			
				11月30日~ 粟米魚肚羹			
備註：只提供外賣自取 收費：\$8 + \$2(外賣盒) (名額: 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!							
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。	全免(須自費交通費及約\$60午膳費)/ 會員/ 名額: 10人	2/11 例會內開始報名或例會後下午1:30致電中心報名	李姑娘
電子飛鏢樂融融(03) P012b (H)	11月3、10及17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)/ 會員/ 每組8人	即日接受報名	薛姑娘	
伸展運動班(03) (10-12月) P077b(H)	11月4日-25日 (逢星期四) (18/11 暫停) (共3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。 報名須知 - 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	全免(3堂)/ 會員/ 15人	現已接受報名 2/11 例會後截止報名	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
歡樂“粥”君好(03) P168b (SR)	11月4日 - 25日 (逢星期四)	上午 10:00	活動室	11月4日~ 金銀蛋碎肉粥		2/11 例會 內開始報名 額滿即止	媚 姐
				11月11日~ 柴魚花生排骨粥			
				11月18日~ 蠔豉排骨粥			
				11月25日~ 白粥+油器			
備註：只提供外賣自取							
收費：\$8 + \$2(外賣盒) (名額: 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!							
長者數碼教室 (11月) P020b (E&D)	11月4日 -11日 (逢星期四)	上午 10:00	活動室	介紹手機 WhatsApp 程式功能。(* 參加者上堂時須自備智能手機)	全免 (2 堂) 會員/ 5 人	2/11 例會 內開始報名 或例會後下午 1:30 致電中心報名	黎姑娘
「老有所為日」一歲生日大派對 - 歡樂網載 P396 (SR)	11月4日 農曆九月三十日 (星期四)	下午 2:00	活動室	分享本年度中心所舉辦的「老有所為」活動花絮。透過臉書專頁及 YouTube 作現場直播「老有所為日」網上慶祝活動。	全免/ 老有所為活動計劃參加者優先/ 30 人	現已接受報名	郭先生 黎先生
中醫針灸 (02) P217b (H)	11月5日 - 26日 (逢星期五) (19/11 暫停一次)	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
花草耆園 (11月) P304 (E&D)	11月5日 -11月26日 (逢星期五) 12/11 除外	上午 9:00- 10:00	中心門外	一同學習種植植物，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 *完成班組後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	全免/ 會員/ 4 人	2/11 例會 內 開始報名 或 例會後 下午 1:30 致電中心 報名	周姑娘
新興運動樂滿紛(03) P133b (H)	11月5及 12日 (星期五) (共 2 堂)	下午 3:00	坪洲體育館	嘗試玩新興運動 ⚽「漫步足球」，藉以訓練手眼協調能力。此運動能夠讓曾受傷患困擾或年長人士都可以輕鬆地參與。 特點： - 以五人足球為基礎 - 只准步行，不准跑動 - 踢球不能高於六尺 - 不准作身體衝撞	全免/ 會員/ 10 人	現已接受報名	郭先生
	11月19 及 26日 (星期五)	下午 1:00	活動室	與老友記一起享受新興運動「布袋球」的樂趣，透過運動訓練手眼協調能力。		逢星期一下 午 2:00 後 接受電話報名	

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 (05)介紹傳統以外的殮 P109 (E&D)	11月5日 農曆十月初一日 (星期五)	下午 2:00	活動室	由食物環境衛生署職員講解，有關將骨灰散撒在紀念花園或指定海域及使用環保棺等資料。	全免/ 會員/ 20人	2/11 例會 內開始報名 或例會後下午 1:30 致電中心報名	李姑娘
樂融融康樂 用品借用 (03) P164b (SR)	11月6、 13、15、 20、24、 27及29 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
探訪耆兵 (11-1月) P116a (V)	11月6(六) 11月27(六) 12月4(六) 12月23(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	2/11 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) P291b (H)	11月6日 農曆十月初二日 (星期六)	下午 2:00	活動室	飲用營養湯水~「蟲草花淮雞湯」，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	2/11 例會 內開始報名 額滿即止	媚 姐
齊齊暢遊 樂齡科技展 P385 (E&D)	11月6日 農曆十月初二日 (星期六)	下午 12:45 (坪洲 碼頭集 合)	香港會議展覽中心	展覽展示近 500 多款科技產品，包括運動、健康監測、出行輔助工具、康復器材及跌倒偵測系統等。歡迎有興趣人士一同前往會場參觀。	全免/ 會員/ 12人	現已接受報名	吳先生
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
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	現已接受報名	李姑娘
快樂共融椅子舞(03) P235b (H)	11月8日 - 29日 (逢星期一) (1/11及 15/11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
地區康健站 活動 (H)	11月9日 及23日 (星期二)	上午 9:15 (暫定)	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/	不適用 (11月份名額已滿)有 興趣人士請留意 12月通訊	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
展藝樂頤年 ~創科藝同行(02) 樂融融手機 攝影學習 P008 (E&D)	11月9、 16、23、 30日 (星期二) (共4堂)	下午 2:00 – 3:00	活動室	學習手機攝影及相片二次 創作技巧，並運用手機打 印相片技術，與前述製作 的紙卡相架及賀卡互相結 合，用於後續活動展出。  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project	全免/ 會員/ 8人	2/11 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致 電中心報名	吳先生
健康講座 (08)認識糖 尿病 P096 (H)	11月12日 農曆十月 初八日 (星期五)	下午 2:00	活動室	由註冊護士講解糖尿病的 成因、誘發因素、徵狀及併 發症。討論預防及治療糖尿 病的原則。	全免/ 會員/ 20人	2/11 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致 電中心報名	梁姑娘
共融手作坊 ~聖誕蠟燭 P269 (E&D)	11月13日 農曆十月 初九日 (星期六)	上午 10:30	活動室	與一班傷殘朋友及青少年 一同學習用蜜蠟及顏料製 作聖誕機蠟燭，迎接聖誕。	\$15/ 會員/ 4人	2/11 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致 電中心報名	薛姑娘
長幼桌遊樂 融融(02) P258b (E&D)	11月13日 農曆十月 初九日 (星期六)	下午 2:30	活動室	不分男女、長幼、傷健， 一起以桌遊互相切磋。	全免/ 會員/ 6人	2/11 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致 電中心報名	陳姑娘
獎老·嘆世 界 P351+P397 (CS+DA)	11月15日 農曆十月 十一日 (星期一)	下午 2:00- 4:00	活動室	感謝護老者們一直默默地照顧身邊的長者，不求回 報，盡心盡力，實在值得讚賞！因此本中心想「獎 獎你」及「賞賞你」的付出及辛勞。專誠舉辦是次 活動並誠邀護老者們及所照顧長者一同參與，活動 分兩個小組同時舉行，讓護老者及長者均可「嘆下 世界」： 護老者 ☺ 專業按摩師進行肩頸按摩 製作甜睡香薰噴霧 若有頸椎健康請先諮詢醫生 長者 ☺ 由體適能教練帶領伸展運動，以鬆弛身心 地點：活動室 費用：全免 資格：護老者及其長者 (護老者及其長者同時報名優先，需經職員篩選) 名額：20位長者+20位護老者	全免/ 會員/ 6人	2/11 例會 內開始報 名 或 例 會後下午 1:30 致電 中心報名	王姑娘 洪先生 周姑娘
健康檢查 (03) P263b (H)	11月17 日 農曆十月 十三日 (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	2/11 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致 電中心報名	郭先生
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	2/11 例會 內開始報名 或例會後下 午 1:30 致 電中心報名	郭先生 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							
數碼樂融融 (11月) P029 (E&D)	11月18日-25日 (逢星期四)	上午10:00	活動室	使用手機發掘新奇有趣的娛樂應用程式，包括看電視、電台、聽歌等。推薦各種免費娛樂 Apps，歡迎大家參與。	全免 對手機有一定認識的會員/ 6人	2/11 例會 內開始報名 或例會後下午1:30致電中心報名	吳先生							
義剪同樂剪髮服務(04) P274 (V)	11月19日農曆十月十五日 (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 (分時段進行)	2/11 例會 內開始報名 或例會後下午1:30致電中心報名	譚姑娘							
<p>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：</p> <p>◎ 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；</p> <p>◎ 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；</p> <p>◎ 剪髮期間，參加者必需全程帶上外科口罩。</p> <p>◎ 不設即場報名；已報名者若未能出席，請最遲於18/11/2021(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。</p> <p>◎ 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！</p> <p>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。</p>														
樂融融護老講座(坪洲) (08) P193 (CS)	11月19日及26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	2/11 例會 內開始報名 或例會後下午1:30致電中心報名	洪先生							
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>日期</th> <th>主題</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19/11</td> <td>訓練肌肉，強化腦袋</td> </tr> <tr> <td>26/11</td> <td>護老資源分享</td> </tr> </tbody> </table>		日期	主題	19/11	訓練肌肉，強化腦袋	26/11	護老資源分享				
日期	主題													
19/11	訓練肌肉，強化腦袋													
26/11	護老資源分享													
傷健慈善獎券銷售義工分享茶聚 P252 (V)	11月20日農曆十月十六日 (星期六)	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	現已接受報名	李姑娘							
長者拳擊體驗日 P006 (H)	11月22日(星期一)及11月23日(星期二)	下午2:30	體育館 壁球室	為達致心肺及體能平衡，活動可提升協調性、平衡力及阻緩腦退化症狀。 **參加者只需出席其中一天**	全免/ 中心會員/ 每組15人 (共30人)	16/11 例會 內開始報名 或例會後下午1:30致電中心報名	陳姑娘							
數碼攝影及影片製作培訓 P034& P035 (E&D)	11月23日及11月30日 (逢星期二)	下午2:00-3:00	中心	教導攝影及影片製作技巧，以及如何使用社交媒體上載影片	全免/ 會員/ 4人	2/11 例會 內開始報名 或例會後下午1:30致電中心報名	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
活力樂頤年 保齡球及遠 足體驗(B) P038 (H)	11月24日 農曆十月 二十日 (星期三)	上午 9:00 坪洲碼 頭集合	上午黃埔 下午港島 寶雲徑	延展長者的活力·參與保齡 球及遠足活動·拓展不同的 生活體驗。 (活動須參加者有一定的體力· 報名前請先考慮身體狀況是 否適合!)  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project	全免/ 平均參與起 見·若會員已 參加10份A 項活動只可登 記作後備/ 4人	即日接受報 名	薛姑娘
巧手義工改 衣裳(03) P226b (V) 	11月24日 農曆十月 二十日 (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	16/11 例 會內開始報 名或例會 後下午 1:30 致電 中心報名	媚 姐
開心寫意樂 悠遊(03)~ 「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	2/11 例會 內開始報 名或例會 後下午 1:30 致電 中心報名	李姑娘
中心服務諮 詢小組(坪 洲) (02) P045 (E&D)	11月26日 農曆十月 廿二日 (星期五)	下午 2:30	活動室	誠邀中心會員·護老者及義 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	2/11 例會 內開始報 名或例會 後下午 1:30 致電 中心報名	王姑娘
開心寫意樂 悠遊(04) P124 (SR)	11月30日 農曆十月 廿六日 (星期二)	上午 8:00 坪洲碼 頭集合	青馬· 荃灣及 東涌	上午參觀青馬大橋觀景台 及遊覽迪欣湖公園·午膳 於香港東通世茂喜來登酒 店享用自助午餐·下午於 荃灣海之戀商場~激安之殿 堂自由購物。 合辦旅遊公司: 駿景遊 (牌照號碼: 352932) 社會福利署資助	全免/ 會員/ 32人	2/11 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
認知障礙症 知多一點點 (08)P359 (DPE)	11月20 日 農曆十月 十六日 (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	2/11 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
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。 <i>*本活動與「盈愛·笑容基金有限公司」合辦</i>	全免/ 會員及護老者/ 20人	16/11 例會內開始報名 或例會後 下午 1:30 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
愛自己~鬆一鬆工作坊 P321 (NCA)	11月6日 農曆十月初二日 (星期六)	下午 2:00- 3:00	活動室	給參加者一個放鬆的時間，一齊輕輕鬆鬆玩小遊戲及健體運動，共同渡過一個輕鬆愉快的下午！	全免/ 有需要護老者(優先) / 6人	2/11 例會內開始報名 或例會後 下午 1:30 致電中心報名	周姑娘
愛自己~健康食療工作坊 P322 (NCA)	11月16日 農曆十月十二日 (星期二)	下午 2:00- 3:00	活動室	由國家級食療養生師介紹舒緩痛症的食療，並認識保健膝關節的小運動。 一同渡過一個輕鬆愉快的下午！	全免/ 有需要護老者(優先) / 6人	2/11 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
「修身有成」三個月免費健身計劃 P004 (H)	中心開放時間 即可預約參加 (12月-2月)		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(03) 10-12月份 PCEHC21- P003b (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)(05) 11-12月份 PCEHC21- P009a (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

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 P394 (H)	11 月 1 日-30 日 (9/11 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。 *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 (04) PCEHC21-P020b (H)	11 月 3 日及 10 日 (星期三)	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 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 - 2/11 例會後截止報名	全免/ e 健樂參加者/每組 12 人	現已接受報名	郭先生
泰諾健帶氧器械班 11-1 月 P392 (H)	11 月 9 日 農曆十月初五日 (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
「開心活腦操」認知障礙症工作坊 P005 (H)	11 月 17 日 農曆十月十三日 (星期三)	A 組：下午 1:30-3:00 B 組：下午 3:00-4:30	活動室	由認知障礙運動治療師教導，體驗一套結合多種有氧運動，包括彈手操、拍打功、氣功、伸展、阻力、穴位按摩等等，能有效預防及改善認知障礙症的健腦運動操。 **參加者只須出席一節**	全免/ e 健樂參加者/ 每組 12 人 (共 24 人)	2/11 例會內開始報名 或例會後下午 1:30 致電中心報名	陳姑娘
e 健樂悅齡同樂日 P387 (H)	12 月 1 日 農曆十月廿七日 (星期三)	上午 10:00-12:00 及下午 1:30-3:30	活動室	上午由「悅齡導師」帶領製作咖啡渣除臭包及驅蟲香包，及由體適能教練於下午體驗普拉提環。(適合較健壯的長者)	全免/ e 健樂參加者/ 12 人	16/11 例會內開始報名 或例會後下午 1:30 致電中心報名	陳姑娘

2021/22 年度傷健慈善獎券



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

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(節錄部份地點)：銅鑼灣黃金廣場對出軒尼詩道行人路 (11月7日)
灣仔入境事務大樓對出告士打道對出行人路 (11月18日)

抽獎：2021年12月3日下午2時

中獎號碼將於2021年12月9日在英文虎報、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



運動及腦部能量：訓練肌肉，強化腦袋

運動鍛鍊及腦部健康緊緊相連。這是因為就像您手臂上和腿上的肌肉一樣，在您規律運動時，您的大腦是最強壯的。雖然健身房裡沒有能鍛鍊腦部肌肉的運動器材，我們的大腦還是能獲得體能運動的種種益處。提升人體的心率能讓我們的大腦更機靈，多多活動我們的身體也對體重管理和我們的記憶力有所幫助。規律運動增加體內血液和氧氣的流動，進而給予腦部多種好處。

有了許多能供大腦使用的血液和養分，您的大腦就有更多的能量好好表現。身體每天的活動在幫助腦部新細胞發育的同時也加強了腦中的神經路徑。透過運動，您能改善您的記憶力，並在身體老化的過程中繼續維持您的認知健康。準備好利用提高您每日的運動量來釋放最強的大脑部能量了嗎？那就從了解體能活動如何幫助您的腦部健康開始吧！

運動和腦部的科學原理

當今的研究已經建立了規律運動能幫助腦部功能的關聯性。一天只要花上 30 至 45 分鐘的時間運動鍛鍊，就已經足夠刺激大腦釋放保持記憶的有益成分。讓我們一起探索我們的身體究竟是如何用運動來幫助我們的認知技巧。

1) 運動能增加大腦海馬體的大小

海馬體是腦中負責學習和語言記憶的部分。運動能增加腦中海馬體的體積，我們的海馬體真的會因為運動而長大。海馬體中的神經元會更加緊密，且該領域的神經元連結性也會因您的體能活動而更加穩固。

在身體的老化過程中，海馬體是大腦裡最先失去靈活性的區域。規律運動能幫助保持海馬體的靈敏性，保護大腦免於與老化相關的正常退化。

運動也能增強腦中記憶和學習領域的活動。只要在一天中花 10 分鐘的時間做些輕度至中度的運動，就足以強化神經元連結性和腦中負責記憶的領域。

透過海馬體中神經元連結性的改善，我們能在大腦記憶和認知技巧測驗上擁有更好的結果。您忙碌的生活可能比較適合較短的激烈運動，沒關係，較短的激烈運動也能加強大腦的回憶功能。這包括回想您將車停在哪裡，或您今天有哪些事先排定好的計畫。下次您到健身房報到時，別忘了想想您正對海馬體所提供的各種益處。

2) 運動健身能減少壓抑腦部活動的壓力激素

許多人透過健走或慢跑來減輕壓力，找回平靜。如果您的壓力很大，那您的大腦一定也備感壓力。而運動正是放鬆腦部的最佳方法。

體能運動能減少壓力激素，特別是皮質醇和正腎上腺素（去甲腎上腺素），在您焦慮和緊張時在腦中的激素堆積。過量的壓力激素會讓您感到慵懶疲憊，阻礙您腦部的思考程序；它也能減慢您的認知技巧並降低腦部能量。

計畫規律運動來破除壓力為腦部所帶來的迷霧！大腦在運動後所釋出的內啡肽能排除壓力激素並改善您的心情。就像我們剛剛所學的，運動和內啡肽也能刺激海馬體的成長。

您的大腦和身體需要運動才能放鬆。讓我們一起注重規律運動的重要性來擁有清晰的思緒並改善心情。

3) 運動鍛鍊能改善睡眠品質

用運動來改善大腦活動的另一種方法就是運動能讓我們睡得更香甜。為身體帶來體能上的挑戰能讓我們更容易入睡，這種睡眠品質能讓我們在隔天感到更有精神和活力。

獲得充分休息的睡眠也能提升腦部清晰度和管理功能。人體需要足夠的睡眠才能擁有專注力、判斷力和情緒處理的能力。雖然大腦在我們睡覺時仍持續地在運作，但是睡眠還是能給予大腦應得的休息時間來養精蓄銳，為明日做準備。我們的大腦在一整夜充足的睡眠後將能達到最強的能力。認知技巧能更佳靈敏，記憶能力也能獲得幫助。為了您的睡眠品質和腦部能量，現在就開始運動吧！

4) 有氧運動能刺激釋放生長因子

您的記憶力依靠著腦部複雜的神經路徑和連結。對幫助大腦開創新的連結和舊連結的維持來說，蛋白質激發的生長因子是絕不能少的。幸運的是，規律的運動正是能增加腦中生長因子數量的簡單方法。

身體的活動能刺激腦中釋放一種稱為「大腦衍生神經滋養因子」(BDNF) 的蛋白質。這種蛋白質能幫助腦中新細胞的生成，並維持正在老化的細胞。BDNF 也負責腦中和腦部周圍新生血管的發展。健康的腦部血管發展能讓營養素和血液的循環更順暢。

想幫助您的腦部成長並吸收腦部應得的血液和營養素嗎？那就開始運動吧！就算運動的時間只有幾分鐘的時間，BDNF 指數還是會隨著運動而上升。這代表著：為您的大腦提供適當的支持只需要幾分鐘的時間。

5) 規律的運動減緩大腦的老化

年紀的增加不代表大腦的遲鈍。您現在就能在生活方式上做出改變，幫助大腦維持記憶能力並保持腦部的靈敏度。一輩子的好習慣和規律的運動能讓您在年長時持續擁有健康的大腦。

一分對於記憶力和運動之關聯性的研究明顯證明運動的重要性。研究學者指出，比起較無運動習慣的同儕，年輕時期維持規律運動的人於年老後在記憶力和認知能力測驗上的表現都顯得更突出。他們能和他們最多年輕十歲的人擁有相同的測驗分數。

既然我們覺得自己多老，就有多老，不如就開始在生活中注重規律的運動吧！

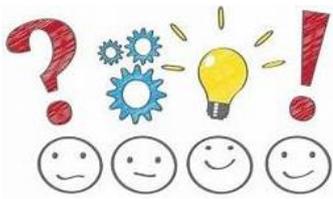
有氧運動和無氧運動都能維持健康的大腦

在選擇幫助大腦的運動種類上，您的大腦其實不算太挑剔。您只需要選擇能加強血液循環的運動就能感覺到大腦的進步。就像我們剛剛學到的，運動時腦中的血液循環和流動就是大腦受益的來源。高體能的活動像網球、單車、游泳和足球能將您的心率提升至一般安靜心率以上。我們稱這些活動為有氧運動，它們善於迅速地將血液送至全身。有氧運動和腦部健康非常具有關聯性。節奏快速的活動增加您腦部和頸部的血液流量，為您的腦部提供大量的氧氣和養分。

不過，不是所有的運動都必須為有氧運動。無氧運動也能產生加強腦力的相似結果。阻力肌力訓練和重量訓練也是鍛鍊腦部的好方法。您不需要使盡全力的運動才能觀察到腦部的進步。像瑜伽、太極拳和其它較為緩和的活動不但能訓練您的專注能力和技巧，也能減輕壓力。

對大腦有好處的運動五花八門，您應該將您的目標訂定在規劃包含重量訓練、平衡能力、低衝擊運動和有氧運動等多方面的訓練套組。給自己體驗運動與大腦之關聯性的機會。用規律的運動來保護您的大腦和身體健康。每日做運動，一起觀察腦部對這個好習慣的驚人反應。

參考資料：<https://askthescientists.com/zh-hant/exercise-brain-health/>



進食及吞嚥

進食除了維持生命，亦能帶來感官上的滿足，與他人一起進食更能帶來社交聯誼的機會。然而，腦退化症人士隨着病情發展，可能會出現吞嚥問題，因此，留意他們的進食情況，適時提供協助，有助維持他們的生活質素。

影響進食的因素

- 環境
- 吞嚥機能下降
- 感官功能變差
- 疾病，如帕金森症
- 口肌協調能力
- 口肌力量
- 腦退化症引致的認知能力衰退，造成專注力下降、不肯進食或偏食、忘記進食步驟

進食及吞嚥困難的徵兆

- 口腔不清潔
- 進食時不專心
- 食慾及體重下降
- 進食時間增加
- 食物殘留在口腔內
- 不停咀嚼
- 忘記進食步驟
- 進食後說話含糊不清
- 流口水
- 吞嚥時出現咳嗽、氣喘

正常的進食過程

若吞嚥功能正常，廿分鐘內可進食超過一半或以上的正餐食物。腦退化症人士如連續兩天進食的食物或液體都少於一半，即顯示吞嚥有困難。

階段	過程	需時
第一階段：口腔期	食物在口腔內與唾液混和，經牙齒咀嚼後，由舌頭弄成一團，並從口腔前面移往後面。	由人控制
第二階段：咽喉期	為身體的自然反應，分為三個動作： 1) 軟顎（俗稱吊鐘）向後移，封住鼻腔，使食物不會進入鼻腔； 2) 聲帶向上移，封住氣管，使食物不會進入氣管； 3) 食物會經咽喉進入食道。	一秒內
第三階段：食道期	食物由上食道慢慢推往下食道，然後到達到胃部。	8 - 20 秒

改善進食能力

合適的環境及餐具	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 安排寧靜的進餐環境 ☺ 利用顏色對比鮮明的餐墊及餐具 ☺ 選擇淨色的碗碟，以免他們誤以為餐具有異物
保持口腔清潔舒適	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 確保他們在餐前已穩妥佩戴假牙 ☺ 餐後檢查口腔內有沒有食物殘留，並清潔口腔及牙齒 ☺ 早晚刷牙或浸洗假牙
合適坐姿	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 頭部正中，下頷微微向前 ☺ 背部挺直
豐富食物的種類及質感	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 選擇不同顏色的食物及迎合他們的口味，以增加食慾 ☺ 較濃味的食物或甜食 ☺ 合適的食物溫度

	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 針對過瘦或吸收能力不良人士，應諮詢護士 / 營養師是否需要使用適合的營養補充品
控制進食速度及份量	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 讓他們以小匙羹小口進食 ☺ 餵食速度不宜太快 ☺ 諮詢治療師是否需要用飲管控制飲料的流量和速度、或使用增加液體濃稠度的產品，以減少「落錯格」的機會
適當提示	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 進食前向他們解釋現在是餐膳時間 ☺ 給予清晰的提示或示範，例如：「拿起匙羹、舀飯、放入口」、拍拍他的手臂或指一指匙羹 ☺ 給予身體上的提示，例如：捉著他們的手直至將匙羹放到咀邊，練習幾次後觀察他們能否自行進食 ☺ 如作以上嘗試後皆未能自行進食，方給予餵食
適時暫停	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 他們有情緒、拒絕進食或進食時間過長時，不要強迫進食，待其冷靜下來後才繼續 ☺ 他們不停索食時，不要爭辯，用時間表或記事本等協助記錄進食時間以作導向，或安排少食多餐

機能性的吞嚥困難 (俗稱「落錯格」)

- ☺ 若發現他們在餐前、進食時或餐後有咳嗽、哽塞、聲音變得混濁，又或是多痰、反覆發生肺炎等情況，應諮詢職業治療師 / 言語治療師意見，作進一步評估及建議。

特別鳴謝：香港中文大學人類傳意科學研究所言語治療診所

資料來源：賽馬會耆智園

https://www.jccpa.org.hk/tc/facts_on_dementia/caring_tips/eating_problems/index.html#2

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！

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

獎券活動牌照號碼 4801
Lottery Licence No.

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 11 月份坪洲樂齡薈活動

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
「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/ 所有人	已開始	譚先生
舞動坪洲	11 月 5 日 - 26 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	11 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	11 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	11 月 8 日 - 30 日	全日	網上	問答比賽分三部份 1) 對坪洲社區的認識 2) 對「坪洲關愛同盟」的認識(由同盟成員一起出題目) 3) 對社會資本的認識	坪洲區 9 至 24 歲 青少年/ /不限	10 月 2 日	譚先生

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)

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)

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

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 悅齡展翅耆舍
- ☺ 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！

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



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 11 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健!

余富	陶適	鍾金	文維錦	王海明
何秀彬	何金樹	何桂英	余媚暉	吳永昌
李淑英	李傑益	李樹妹	李錦倫	杜佩文
沈京才	林彩蓮	林添娣	徐瑞逢	徐麗明
區玉君	張麗蓮	梁琮好	梁漸有	郭容好
郭惠屏	郭黑妹	陳少琴	陳景銳	陳瑞光
陳應棉	麥麗琮	喻寶儀	黃牛仔	黃馬養
黃鳳華	黃麗芳	楊振秋	楊國興	溫有明
葉秀琮	潘炳章	鄧紅嬌	鄭偉龍	黎國正
黎瑞珍	盧淑儀	謝玉泉	鍾燕華	簡瑞芳
鄺振家	羅慧英			

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十一月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份 (禮物: 米粉一包)。



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 10 月 30 日

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 快樂共融椅子舞(暫停) 海洋公園同樂日	2 9:30 例會(一) 1:30 健腦樂滿 Fun 之 Hi Touch 無界限 3:00 樂融融下午茶(外賣)	3 9:15 電子飛鏢樂融融 2:00 健身環大冒險 3:00 體適能工作坊 行山樂(01)~昂坪	4 9:15 伸展運動班 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) 10:00 長者數碼教室 舒心書法(暫停) 2:00 「老有所為日」一歲生日大派對 - 歡樂網載	5 9:00 花草者園(11月) 10:00 中醫針灸 10:00 舞動坪洲 2:00 教育講座~介紹傳統以外的殮 3:00 新興運動樂滿紛	6 10:30 護老運動一族 10:30 探訪耆兵 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 愛自己~鬆一鬆工作坊 2:00 營養湯水~蟲草花淮雞湯 齊齊暢遊樂齡科技展
8 9:30 快樂共融椅子舞 2:00 流感針注射(坪洲) 南丫島例會、 認知障礙症講座及 流感針注射(南丫島)	9 9:30 地區健康站 2:00 樂融融手機攝影學習 3:00 樂融融下午茶(外賣) 3:30 泰諾健帶氧器械班	10 9:15 電子飛鏢樂融融 2:00 健身環大冒險 3:00 體適能工作坊	11 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	12 10:00 舞動坪洲 10:00 中醫針灸 2:00 健康講座~認識糖尿病 3:00 新興運動樂滿紛	13 10:30 護老運動一族 10:30 共融手作坊~聖誕蠟燭 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 長者藝術樂滿紛 2:30 長幼桌遊樂融融
15 快樂共融椅子舞(暫停) 9:30 樂融融康樂用品借用 2:00 獎老·嘆世界	16 9:30 例會(二) 2:00 愛自己~健康食療工作坊 2:00 樂融融手機攝影學習 3:00 樂融融下午茶(外賣)	17 9:15 電子飛鏢樂融融 9:30 健康檢查 1:30 開心活腦操(A組) 3:00 開心活腦操(B組)	18 伸展運動班(暫停) 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) 10:00 數碼樂融融 2:00 舒心書法 傷健慈善獎券銷售(02)	19 9:00 花草者園(11月) 9:15 義剪同樂剪髮服務 10:00 舞動坪洲 中醫針灸(暫停) 1:00 新興運動樂滿紛 1:45 樂融融護老講座	20 10:00 認知障礙症知多一點點 10:30 護老運動一族 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 長者藝術樂滿紛 2:00 傷健慈善獎券銷售 義工分享茶聚
22 9:30 快樂共融椅子舞 1:30 智友義工訓練小組(02) 2:30 長者拳擊體驗日 南丫島例會 及護老者講座	23 9:30 地區健康站 2:00 樂融融手機攝影學習 2:00 數碼攝影及影片製作培訓 2:30 長者拳擊體驗日 3:00 樂融融下午茶(外賣)	24 9:30 巧手義工改衣裳 1:30 樂融融康樂用品借用 保齡球及遠足體驗	25 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 開心寫意樂悠遊(03) ~「悠」樂西九	26 9:00 花草者園(11月) 10:00 舞動坪洲 10:00 中醫針灸 10:00 花草者園(11月) 1:00 新興運動樂滿紛 1:45 樂融融護老講座 2:30 中心服務諮詢小組	27 10:30 探訪耆兵 1:30 樂融融康樂用品借用
29 9:30 快樂共融椅子舞 1:30 樂融融康樂用品借用	30 2:00 樂融融手機攝影學習 2:00 數碼攝影及影片製作培訓 3:00 樂融融下午茶(外賣) 開心寫意樂悠遊(04)	請支持 2021/2022 年度傷健慈善獎券銷售！			