

# 22年1月份 長者活動通訊

迎春接福賀新年  
關懷行動  
24/1-27/1

10/1/2022  
開始辦理續會

快樂共融手  
作義工活動  
~縫紉初班

護老藝術  
迎新春藝

Merry Christmas &  
Happy New Year

頌鉢  
療癒

地區健  
康站活  
動

代購營  
養奶粉

行山樂~港  
版千島島湖

【傷健慈善獎券】得獎結果刊登於今期通訊內



## 祝 大家 新年快樂！

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](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

# 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

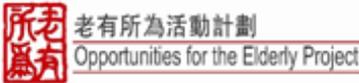
中心將按步開放偶到服務，包括電腦借用、報紙閱覽及運動器材使用等，並會定時進行清潔及消毒。因**報章難以消毒，現階段會暫停提供，另中心範圍內不可飲食**。

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)。

## 報名活動須知(更新版) (分別於 6 月份的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(04) P213a (CS)	1月3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
快樂共融椅子舞(04) P236a (H)	1月3日-24日 (逢星期一)  31/1 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)	1月4日及18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(04) P158a (SR)	1月4日-25日 (逢星期二)	下午3:00	活動室	1月4日~ 暫停	\$8+\$2(外賣盒)/ 會員/ 20人	4/1 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
				1月11日~ 煎蘿蔔糕			
				1月18日~ 芋頭糖水			
				1月25日~ 碗仔翅			
<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!							
快樂共融會員意見心聲茶聚(02) P137 (E&D)	1月4日農曆十二月初二 (逢星期二)	下午2:15	活動室	以輕鬆形式向會員講解中心服務及發展，並收集會員對中心服務的意見。並且薄備外帶茶點招待。	免費+\$2(外賣盒)/ 會員/ 20人	27/12 下午1:30 致電中心報名 額滿即止	關先生
花草耆園(1月) P305 (E&D)	1月4日-25日 (逢星期二)  18/1 暫停	下午4:00-5:00	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	全免/ 會員/ 4人	4/1 例會內開始報名 或例會後下午1:30 致電中心報名	周姑娘
				*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			
電子飛鏢樂融融(04) P013a (H)	1月5、19及26日 (星期三) 12/1 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	4/1 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(04) P169a (SR)	1月6日-27日 (逢星期四)	上午10:00	活動室	1月6日~ 柴魚花生排骨粥 1月13日~ 菜乾排骨粥 1月20日~ 雞粥 1月27日~ 白粥+油器 <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！	\$8+\$2(外賣盒)/會員/25人	4/1 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
長者數碼教室(1月) P021a (E&D)	1月6日-13日 (逢星期四)	上午10:00	活動室	介紹手機 WhatsApp, Google Chrome 及 Play 商店程式功能。 (*參加者上堂時需自備智能手機)	全免/會員/6人	4/1 例會內開始報名 或例會後下午1:30 致電中心報名	聶先生
「養身養心」護身法 P365 (V)	1月6日 農曆十二月 初四日 (星期四)	下午2:00-4:00	活動室	由香薰治療師向參加者介紹香薰自助按摩手法，此外，亦會有義工教導參加者自製安神香包，讓參加者身體及心靈獲得全面照顧，以正面態度對抗逆境。	全免/會員/30人	4/1 例會內開始報名 或例會後下午1:30 致電中心報名	譚姑娘
展藝樂頤年~花藝薈 P043 (E&D)	水仙花切割班(A組) 1月7日 (星期五) 蘭花設計班(B組) 1月14日 (星期五)	上午9:30 上午9:30	活動室 活動室	自己動手鏢水仙花頭，為家居帶來新春的氣氛又能享受盆栽種植的樂趣。 自己動手設計一盆蘭花，為家居帶來新春的氣氛又能享受盆栽設計的樂趣。 	免費/ <b>抽籤活動</b> 為讓更多會員可以參與，每人只可登記其中一組抽籤/ 每組 10 人	4/1 例會內開始報名 或例會後下午1:30 致電中心報名	薛姑娘
中醫針灸(03) P218a (H)	1月7日-28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
健康講座(10)~肥胖的疑惑 P098	1月7日 農曆十二月 初五日 (星期五)	下午2:00	活動室	由註冊護士講解認識減肥的要點及坊間對減肥的謬誤。探討肥胖的定義及怎樣才知道自己是否過重或肥胖，並闡釋肥胖與健康的關係。	全免/會員/20人	4/1 例會內開始報名 或例會後下午1:30 致電中心報名	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
新興運動 樂滿紛(04) P134a (H)	1月7日- 28日 (逢星期五)	下午 1:00	活動室	今期繼續進行新興運動「躲避盤」。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「躲避盤」的會員擔任義工，協助活動進行。</b>	全免/ 會員/ 10人	4/1 例會 內開始報名 或例會後下午 1:30 致電 中心報名	洪先生
樂融融康 樂用品借 用(04) P165a (SR)	1月8、 15、22 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
會員入會 及續會推 廣 P135 (SR)	1月10日 農曆十二 月初八日 開始 (星期五)	中心開 放時間	接待處	辦理 2022-2023 年度入會或續會，凡成功入會或續會均獲贈紀念品一份。  現時 2021-2022 年度會藉將於 31/3/2022 到期。	入會或續會 費用\$21	10/1 開始	李姑娘
地區康健 站活動 (H)	1月11日 及 25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
頌鉢療癒 P405 (H)	1月11日 農曆十二 月初九日 (星期二)	下午 3:30	活動室	頌鉢聲療可以讓長者享受身體放鬆的樂趣，舒緩痛症及情緒。過程中和諧的泛音環抱着參加者，感受舒適安寧，從而獲得療癒效益。	全免/ 會員/ 12人	4/1 例會 內開始報名 或例會後下午 1:30 致電 中心報名	陳姑娘
行山樂 (02)~港版 千島湖 P074 (H)	1月13日 農曆十二 月十一日 (星期四)	上午 7:30 坪 洲碼頭 集合	大欖涌 水塘	由元朗大棠開始起步，遊覽千島湖清景台，全程約 9 公里，多為上坡斜路及梯級，因此需要較多體力。 <b>不計休息時間須步行最少四小時</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/ 10人	4/1 例會 內開始報名 或例會後下午 1:30 致電 中心報名	李姑娘
寫揮春迎 新歲 (義工招募) (V) P084	1月13日 農曆十二 月 十一日 (星期四)	下午 1:30	活動室	臨近農曆新年，我們邀請有興趣參與寫揮春的義工，向會員送上揮春祝賀新年。	即日登記	即日登記	薛姑娘
舒心書法 P114a-c (E&D)	1月13日 -3月24 日 (逢星期四)	下午 2:00	活動室	學習及練習書法技巧。 1-3月共 10 堂，參加者 <b>須承諾出席每月 2 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)</b>	全免/ 每組 5 人 (2 組)	4/1 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	
樂融融護老講座(坪洲)(10) P195 (CS)	1月14日及28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	4/1 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
				14/1				預防低溫症及禦寒貼士
				28/1	護老資源分享			
e 講座 (02)~ 踢走高膽固醇我有計 P406 (H)	1月14日農曆十二月十二日(星期五)	下午2:30	活動室	由營養師黃姑娘主講，主題為「踢走高膽固醇我有計」，分享如何注意飲食。	全免/ 會員/ 25人	4/1 例會 內開始報名 或例會後下午 1:30 致電 中心報名	陳姑娘	
護老藝術迎新春 P348 (CS)	1月15日-29日(逢星期六)及1月25日(星期二)	下午1:00	小組室	與參加者運用不同藝術方式，例如：和諧粉彩、禪繞畫等，製作賀年飾物，放鬆及認識自己，迎接虎年。	全免/ 會員及護老者/ 8人	4/1 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 (04) P292a (H)	1月15日農曆十二月十三日(星期六)	下午2:00	活動室	飲用營養湯水~「齋湯」，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	4/1 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	
快樂共融手作義工活動~縫紉初班 P230a (V)	1月17日-2月21日(逢星期一)(共5堂)  31/1 暫停	下午2:15-4:15	活動室	專業導師教導基本的【布藝製作】技巧，包括：「制定尺寸」、「繪製紙樣」及「使用縫紉衣車」。完成後，導師會從中挑選具備潛質的學員，緊接地參與由3月到9月每星期的恆常「進階課程」，讓他們深造縫紉技巧及裝備成為【縫紉義工】— 運用縫紉技巧服務他人。  導師林女士簡介：縫紉經驗40多年；有教導傷殘人士及長者經驗；以縫紉經驗取得【十大再生勇士】；曾於多個市集擺檔：澳門塔石市集、JCCAC手作市集等。  地點：活動室 費用：全免 名額：10人 資格： <u>會員及須要對針帶有基本認識，有心運用縫紉技巧服務他人，承諾出席所有課堂，並須通過中心的甄選程序。</u> 本活動由殘疾人士藝術發展基金贊助		4/1 例會 內開始報名 或例會後下午 1:30 致電 中心報名	譚姑娘	
代購營養奶粉(02) P222 (H)	1月18日-2月22日 致電中心登記訂購產品	中心開放日 上午9:30-下午4:30	活動室	中心以優惠價代會員集體訂雀巢香港有限公司(三花雀巢產品)之雀巢三花柏齡高鈣奶粉 *已訂購之會員請於3月4日前往中心領取貨品	\$75/罐 (800克) (只限中心會員)	18/1 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
節日慶祝活動~迎新年 P141 (SR)	1月18日 農曆十二月十六日 (星期二)	下午 1:30	活動室	與長者一起玩遊戲，慶祝新年。	全免/ 會員/ 14人	4/1 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(04)~紙想有細藝 (12-1月份) P072b (E&D)	1月18日 農曆十二月十六日 (星期二)	下午 2:30	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	4/1 例會 內開始報名 或例會 後下午 1:30 致電 中心報名	陳姑娘
開心寫意樂悠遊(05) P125 (SR)	1月19日 農曆十二月十七日 (星期三)	上午 8:00	屯赤隧道、流浮山及元朗	上午乘搭旅遊巴途經屯赤隧道前往屯門，遊覽【港版邁亞密長堤海濱】；中午於流浮山享用鮑魚海鮮餐，下午到【河上鄉豆品工場】(參加者可自費品嚐美味豆腐花及豆漿)及【美味棧頭抽專門店】購物；元朗街市自由購物。 合辦旅遊公司: 駿景遊 (牌照號碼: 352932)	會員: \$238  非會員: \$258  名額: 32人	4/1 例會 內開始報名 或例會 後下午 1:30 致電 中心報名	李姑娘
樂融融手工班 P161 (E&D)	1月20日 (星期四) 1月25日 (星期二)	上午 10:00 上午 10:00	活動室	製作一張立體手工卡。 A組: 上午 10:00-11:00 B組: 上午 10:00-11:00	\$10/ 每組 5 人/ 對手工有興趣	18/1 例會 內開始報名 或例會 後下午 1:30 致電 中心報名	黎姑娘
數碼樂融融 (1月) P031 (E&D)	1月20日及 27日 (逢星期四)  (共 2 堂)	上午 10:00	活動室	今期會教導基礎短片製作，簡單介紹短片製作應用程式的界面及功能，並會簡單實踐。歡迎曾學習過短片製作之參加者參與。 <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	18/1 例會 內開始報名 或例會 後下午 1:30 致電 中心報名	吳先生
義工歡樂節日佈置大行動~新春 P147 (V)	1月20日 農曆十二月十八日 (星期四)	下午 1:00	大堂	進行節日佈置，為中心環境增添新年節日氣氛。	全免/ 會員/ 6人	18/1 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 (08)~夜夜好眠 P402 (E&D)	1月21日 農曆十二月十九日 (星期五)	下午2:00	活動室	由一線通平安鐘職員講解，失眠成因及對健康的影響，並建議提升睡眠質素的方法。	全免/ 會員/ 20人	18/1 例會 內開始報名 或例會後下午 1:30 致電 中心報名	李姑娘
區議會社區共融關懷活動(3) 迎春接福賀新年關懷行動 P267 (V)	1月24日-27日 (星期一至四)	上午9:15-4:30	本中心	會員攜同會員證前往中心，可領取禮物1份。 如代領必須出示該會員的會員證，為公平起見，會員只能代另一位會員或另一戶家庭領取，而中心職員會記錄代領者姓名 <b>離島區議會贊助</b>	全免/ 60歲以上之 長者會員/ 數量有限， 派完即止！	不須報名 24/1 開始派發， 派完即止！	薛姑娘
巧手義工 改衣裳(04) P227a (V)	1月26日 農曆十二月廿四日 (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/ 會員/ 每人 <b>每月最多可交2件衣物</b>	18/1 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 (04) P264a (H)	1月26日 農曆十二月廿四日 (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	18/1 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
智友義工訓練小組(02)	1月5日-26日(逢星期三)	下午2:30	活動室	由【智友義工】帶領大家玩平板電腦遊戲或桌上遊戲，讓大家腦部都能夠得到鍛鍊，有助延緩腦部退化。	全免/ 會員 8人	4/1 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 (10)P361 (DPE)	1月15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	4/1 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
護老 Me Time 小組 P308a (NCG)	1月15及29日 2月12及26日 (星期六)	上午10:00 - 12:00	活動室	☺ 玩遊戲，做手作 ☺ 學習減壓及放鬆心情 ☺ 提供平台讓照顧者可以互相分享，交流感受，互相扶持	全免/ 有需要護老者(優先) / 6人	4/1 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) P394c (H)	1月3日-31日(20/1) 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
體適能工作坊(05) PCEHC21-P021b (H)	1月5-26日(星期三)  <b>A組(共3堂)12/1 A組暫停</b>  <b>B組(共4堂)</b>	A組: 下午2:00  B組: 下午3:00	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  <b>活動須知</b> -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/ e健樂參加者/ 每組12人	現已接受報名 <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)	1月6日-27日(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。 <b>活動須知</b> -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	現已接受報名 <b>4/1 例會後截止報名</b>	郭先生
長者歷奇體驗日 P391 (H)	1月10日及17日	上午10:00-12:00 下午2:00-4:00	體育館 壁球室	由賽馬會傷健營的導師帶領，提供多樣的團體活動和遊戲，以及各類的主題活動。 <b>**參加者只需報名出席一日**</b>	全免/ e健樂會員優先/ 每日10人(名額20人)	<b>4/1 例會內開始報名</b> 或例會後下午1:30致電中心報名	陳姑娘
泰諾健帶氧器械班 11-1月份 P392c (H)	1月20日(星期四)	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

活動	日期	時間	地點	內容	費用/對象/名額	開始報名日期	職員
園藝治療 工作坊 P389 (H)	1月25日 農曆十二月 廿三日 (星期二)	下午 2:30-4 :00	活動 室	透過製作空氣草—遊樂園小 擺設，讓長者能夠享受當中 過程，放鬆心情。	全免/ e 健樂會員 優先/ 5人	18/1 例會內 開始報名 或 例會後下午 1:30 致電中 心報名	陳姑娘
耆妙有營飲食 工作坊 P390 (H)	1月26日 農曆十二月 廿四日 (星期三)	上午 10:00- 11:30	活動 室	透過煮食實例去鼓勵長者在 家中仿效營養食譜，提升自 理能力。	全免/ e 健樂會員 優先/ 5人	18/1 例會內 開始報名 或 例會後下午 1:30 致電中 心報名	陳姑娘

## 賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃(二月份活動預告)

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- P022a (H)	2月9日- 23日 (逢星期三)  (共3堂)	A 組: 下午 2:00  B 組: 下午 3:00	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>8/2 例會後截止報名</b>	全免/ e 健樂參加者/ 每組 12 人	18/1 例會內 開始報名  <b>8/2 例會後截 止報名</b>	郭先生
伸展運動班 (04) (1-3 月) P078b (H)	2月10日- 24日 (逢星期四)  (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。 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>8/2 例會後截止報名</b>	全免/ 會員/ 15人	18/1 例會內 開始報名  <b>8/2 例會後截 止報名</b>	郭先生

## 21-22 年度傷健慈善獎券抽獎結果

◎ 本中心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。以下是獎券得獎結果：

頭獎	08322
二獎	04942
三獎	00361
四獎	05112
五獎	13102

安慰獎				
00966	00987	01552	04380	06120
06485	07629	08308	08309	10610
15685	16251	16694	16990	17242
17411	18127	20786	22291	23282

◎ 得獎者請於結果 10/01/2022 或以前，致電 25514161 予本會安排領獎事宜，逾期獎券無效。

祝 大家福有攸歸！

# 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。



## 冬日提防患上低溫症 及 長者禦寒小貼士

天氣急降，長者身體較難適應氣溫驟降，較易變得虛弱和生病，亦較易患上低溫症。而患有慢性病的長者，例如冠心病、甲狀腺分泌失調及哮喘等，更有可能會因天氣突降而經常復發，隨時令病情惡化。以下讓大護老者一起學習什麼是「低溫症」及「長者保暖小貼士」。

### 低溫症

根據《香港中文大學那打素護理學院流金頌培訓計劃》「長者過冬要訊」的資料，低溫症是指人體的核心溫度，降至攝氏 35°C 或以下，糖尿病、甲狀腺功能減退的患者，或是長期服用安眠藥，或酗酒的人，都相對更容易患上低溫症。

此外，由於長者的皮下脂肪較少，加上新陳代謝率變慢，令體溫調節機能減退，因此也是患上低溫症的高危族群，加上如果本身也有患上慢性病，例如哮喘，也會令新陳代謝率變慢，同時也減低了調節體溫的能力。另一方面，中風、骨折、帕金森症和腦退化症等，通常會令長者行動不便，並減少活動，假如未能有及時的照顧，就更容易患上低溫症，並誘發慢性病復發。

低溫症的患者，假如是輕微的情況下，皮膚和手腳會變得冰冷、面色蒼白、神志迷亂、講話含糊不清、腳步不穩，並可能會出現不自覺震顫等的病徵。當體溫持續下降，患者可能會停止震顫，肌肉會逐漸變得僵硬，心跳也會減慢。最嚴重的情況下，患者可能會血壓降低、心律不齊和昏迷，心臟也可能會停頓。

### 長者保暖小貼士

1) 頭部	◎ 頭皮有非常接近表皮的血管，血液在經過頭部循環時便會被冷空氣冷卻，再流回身體時，便會降低體溫。因此最好戴上帽子，除可減少體溫流失，還可減低因吹風而產生的頭痛、及因腦血管收縮、血液流動較慢而引起的腦血栓或中風。另外應適時飲暖水，避免因血液過度黏稠而增加腦中風的機會。
2) 肩頸	◎ 溫度下降可引發呼吸道疾病，使人患上感冒、流行性感冒、甚至可致命的肺炎。冷空氣也會刺激氣管收縮，有機會引發哮喘。另外，人怕凍時會縮起肩膀，持續的話容易形成頸梗膊痛，甚至引致頸椎病。因此應穿着高領的衣服或戴上頸巾以保持肩頸部位溫暖，免這些位置著涼。
3) 膝蓋	◎ 膝關節周圍沒有甚麼肌肉、脂肪包圍來禦寒，所以，對寒冷天氣非常敏感。另外在秋冬時份，低溫令血液流動減慢使關節內壓增高，容易造成疼痛腫脹等症狀，使人減少活動量從而令血液流動再減慢，形成惡性循環！因此長者、尤其是有膝關節病或關節炎的長者一定要注意膝關節保暖。除了穿上較厚的長褲，也可以在坐下時在大腿及膝蓋上蓋一張毛毯(尤其是坐輪椅的人士)，以保持膝蓋溫暖及血液流通的受都是為膝蓋保暖的簡單方法。
4) 雙腳	◎ 在冷天，血液多數被輸送到重要器官，手腳的比較少。另外，腳是離開心臟最遠的部位，血液流經的路程也最長，在途中亦逐漸被空氣冷卻而流動減慢，加上大多長者活動較少令血液循環更慢，因此長者雙腳在冬季時容易變得冰冷。 ◎ 腳部冰冷時，因神經反射關係，身體也會感覺冰冷，使人容易病倒。要保持雙腳溫暖，除了穿上鬆緊適宜、柔軟、保暖性能好的襪子外，睡前泡泡腳、坐下或在床上躺下時做做腳部運動(腳趾上下活動 20 次、用腳尖凌空畫圓圈來活動腳踝等)也是很好的方法。
5) 沖涼	◎ 在沖涼次數方面，因秋冬季氣溫及濕度下降，加上長者活動量不多，出汗的機會及出汗量都減少，長者不需要每天沖涼，隔天甚至一星期兩次便可以。這不但可減低長者因沖涼而冷病的可能，更可避免因沖涼令皮脂更薄而導致的皮膚乾燥、痕癢、脫皮等問題。

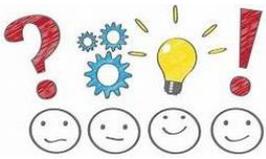
	<p>◎ 長者沖涼應選擇在中午或下午時間，即日間氣溫較高的時候，而且在沖涼先慢慢喝一杯熱水或做一些伸展運動，減少冷倒的機會！</p> <p>◎ 長者應避免使用鹼性肥皂，以免令皮膚乾燥，應該使用與皮膚酸鹼度約 pH5.5 差不多的沐浴露。水溫方面，應使用攝氏 40 度以下的暖水而非太熱的水以免刺激皮膚。</p> <p>◎ 長者、特別是有心血管疾病的長者的沖涼時間不應超過 15 分鐘，不但可避免沖走太多保護皮膚的皮脂，還可以避免因沖涼使皮膚表面的血管擴張而減少了心臟等器官的供血所引起的頭暈、胸悶等危險。</p>
6) 護膚	<p>◎ 除了衣物外，由於冬日天氣乾燥，也應好好護膚，以免出現皮膚龜裂、形成鱗屑、痕癢、破裂、甚至出血的情況。謹記每日要飲用 8 杯開水，補充足夠的水份。沐浴次數不應過多，也不應過長，以免減少皮膚表層油脂，也應避免過份用力擦乾皮膚。另外，每日也可多次在容易乾燥的部位塗上潤膚液；在特別乾燥的部位，可塗抹凡士林，或含羊脂的護膚品。</p>
7) 飲食	<p>◎ 首先，長者應食用一些高熱量、即含碳水化合物、不飽和脂肪及蛋白質食物，包括五穀類如飯、麵、麵包、雞肉、雞蛋、牛奶等。</p> <p>◎ 其次，長者應進食含豐富鐵質的食物，這是因為氧氣在將碳水化合物、脂肪及蛋白質轉化為能量的過程中擔當很重要的角色，氧氣需要由紅血球運送，而鐵正是製造紅血球的重要原料。紫菜、花生、黑芝麻、牛肉、豆製品、杏仁等都是含豐富鐵質及適合長者的食物。</p> <p>◎ 另外，由於低溫使維他命的代謝增快，長者也需要適當的補充維他命。維他命 A 及 C 可幫助身體適應及預防寒冷的天氣，維他命 B 維持身體的新陳代謝，當中的 B12 有助預防及控制在冬天較常見的唇炎、口角炎、舌炎，維他命 E 則可保護人體細胞免受氧化。適合長者及含豐富維他命 A 的食物包括雞蛋、牛奶、胡蘿蔔、番薯等，維他命 B 的包括糙米、麥片、豬肉、豆製品、牛奶等，維他命 C 的有水果、綠色蔬菜、燈籠椒等，維他命 E 則可從植物油及堅果中吸收。</p> <p>◎ 除了食物，長者需要飲多些水來補充因天氣乾燥而失去的水分。飲熱水除可即時讓身體暖起來，它的蒸氣還可滋潤呼吸道。此外，身體內充足的水分還可稀釋黏稠的血液，幫助減低發生心臟病和中風的機會。</p> <p>◎ 長者切忌以飲酒來取暖，飲酒時雖然身體會感到溫暖，但因酒精導致的血管擴張，酒後熱量卻會快速流失。</p>

原文：  
<https://urbanlifehk.com/article/30854/%E9%95%B7%E8%80%85%E4%BF%9D%E6%9A%96-%E5%86%AC%E6%97%A5%E6%8F%90%E9%98%B2%E6%82%A3%E4%B8%8A%E4%BD%8E%E6%BA%AB%E7%97%87%E3%80%804%E5%80%8B%E9%95%B7%E8%80%85%E7%A6%A6%E5%AF%92%E5%B0%8F%E8%B2%BC%E5%A3%AB>  
<https://sparkle-health.com.hk/category/health/>

## 中心 祝 1 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健！

安甜	宋羅	孟珠	陳安	謝皇	羅頭
方麗可	王貴華	王燕玲	司徒濯	伍文彬	何玉梅
何冠鏞	何詠勤	吳偉強	吳轉崧	李小雲	李秀珍
李亞秤	李社渣	李帶彩	李琬雲	李輝英	阮祖模
林子誠	林秀菊	林淑姚	林詩妮	林潤來	洪玉梅
翁蘭玉	馬惠珊	高金妹	張馬福	梁佩君	梁金妹
梁華金	梁錫輝	莫月笑	郭天豪	陳金妹	陳英妹
陳瓊珍	辜泳坎	黃少琼	黃伙嬌	黃合容	黃玲好
黃美婷	黃陳東	黃群英	葉映嬌	趙轉送	劉達祥
鄭亞喜	盧淑羣	鍾容帶	鍾偉仍	鍾燕玲	簡群兒
嚴麗容	蘇敬慈	巫梁帶喜			

◎ 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一月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份（即食米粉一包）。



## 認識家中護老者的精神壓力：智遺愛不忘

照顧患上「認知障礙症」長者（前稱「老年癡呆症」）的家人，由於往往歷時多年，護老者感到身心疲累，容易忽略照顧自己。護老者需妥善減壓，保持身心健康，才能有效照顧患者。

以下兩點可令家人感到一些安慰：

<b>不幸之中也有幸</b>	幸好此病並非即時危及生命，也不會令病者感到身體不適。
<b>忘憂一族也有福</b>	患者病後判若兩人，難再與家人分憂分享，這或會令護老者深感失落；但換個角度去想，患者能忘記種種煩憂，不再為生活而勞碌，不畏生老病死，顯得簡單純真，未嘗不是一種福氣。

護老者各方面的付出雖大，但其實個人的心性也可以作出適當的調整，以積極面對護老工作所帶來的挑戰：

### 千錘百鍊護老樂

不論是配偶、子孫或晚輩，也可藉着照顧患者的過程，來鍛鍊自己下列各方面：

<b>耐力與毅力</b>	鍛鍊不屈不撓的精神，強化抗逆力。
<b>洞察與分析力</b>	好求知者，透過探究患者不尋常的行為與情緒變化，逐一破解，而獲得滿足感。
<b>靈活創新</b>	學習運用知識，善用資源，發揮創意，不墨守成規，有助發展靈活的思維，迎難解困。
<b>考驗真愛</b>	兌現愛的承諾，對患病的伴侶不離不棄。
<b>盡孝盡義</b>	承擔愛親與護老，反哺孝敬親恩，將來無遺憾。
<b>感恩心和幽默感</b>	雖然勞苦多壓力大，見患病家人展露忘憂的童真時，可以幽默的態度面對，不時苦中作樂。
<b>反思人生</b>	不少照料過重病或慢性病者的人，變得更注重健康；有人更能領悟生命的真諦，反思並調整生活中所重視的價值與意義，更嚮往心靈上的滿足。

照料患上認知障礙症的家人，護老者的收穫，大致歸納成三個範疇：

- 1) **個人成長** - 增長知識，強化自省力，提昇抗逆力。
- 2) **增進感情** - 加強與病者的感情，促進與家人的互動。
- 3) **加深對生命真諦與靈性信仰的領會。**

護老者宜注意自己的精神壓力，常見的例子如一些不太明顯的身體不適，情緒不穩及人際關係的衝突或疏離等，可採用以下方法來減壓，並適時尋求專業意見。

### 護老者減壓錦囊

#### 照顧患者

- ☺ 留心病情及變化，對患者要有恰當的期望，例如視乎患者的能力，才決定是讓患者自己做，或者是由家人代勞。
- ☺ 要避免和患者理論其難以理解的對與錯、爭辯被遺忘的事實，或責難其因能力不逮而引致的失誤，要努力的是設法解決難題，而非證明「我對你錯」。
- ☺ 要致力維持彼此的正面情緒與感情，自己平靜有助安撫患者的情緒，更能贏取患者對護老者的信任和合作。

- ☺ 簡化護理程序，固定每天例行的工作。
- ☺ 與家人分擔照顧患者的工作，分享技巧與心得，互相支持。

### 自我照顧

- ☺ 勿疏忽自己，要保持充足的睡眠，恆常運動和注意飲食均衡。
- ☺ 保持社交生活與友情，閒談令人輕鬆，聽取意見有助分析解困。
- ☺ 學習鬆弛技巧如深呼吸和肌肉鬆弛練習，有助放鬆與平靜。
- ☺ 尋找適當的社會資源，減輕負擔，例如參加家屬小組相互交流學習，向醫護人員諮詢技巧與方法，使用日間護理或短暫住宿服務，以便自己可以休息或度假等等。
- ☺ 維持對自己有正面的評價，肯定自己對患者的照顧和付出的努力。
- ☺ 避免使用不恰當的方法去處理壓力，例如否認與逃避、依賴藥物或酒精等。
- ☺ 常持積極正面的態度，對前景懷抱希望。

### 善後有法

- ☺ 及早計劃有關患者的財務、居住、病情加深時及善終的各項安排。
- ☺ 到必要時，安心交棒予其他專責人員照料病人，而變成負責探視或監察。
- ☺ 並重新安排自己的新生活。

## 支援護老者的服務

機構名稱	電話 & 網頁	支援護老者服務
衛生署長者健康服務	21218080 <a href="#">長者健康服務網頁</a>	24 小時健康資訊熱線
社會福利署	23432255 <a href="#">社會福利署 - 護老者支援服務</a>	多元化支援服務

資料來源：衛生署 長者健康服務站

[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/carers\\_corner/dementia\\_care/caregivers.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/dementia_care/caregivers.html)

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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>祝 大家新年快樂！</b>					1
					元旦日假期
3 9:30 快樂共融椅子舞  活腦樂滿 Fun	4 9:30 例會(一) 2:15 會員意見心聲茶聚 <u>樂融融下午茶(暫停)</u> 4:00 花草者園(1月)	5 9:15 電子飛鏢樂融融 2:00 體適能工作坊(A) 2:30 智友義工訓練小組(02) 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 舒心書法(暫停) 2:00 “養身養心”護身法	7 9:30 水仙花切割班 10:00 中醫針灸 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 健康講座—肥胖的疑惑	8 1:30 樂融融康樂用品借用
10 9:30 快樂共融椅子舞 10:00 長者歷奇體驗日 南丫島例會 及認知障礙症講座 活腦樂滿 Fun	11 9:30 地區健康站 3:00 樂融融下午茶(外賣) 3:30 頌鉢療癒 4:00 花草者園(1月)	12 電子飛鏢樂融融(暫停) 2:30 智友義工訓練小組(02) 3:00 體適能工作坊(B)	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 1:30 寫揮春迎新歲 2:00 舒心書法 行山樂(02)~港版千島湖	14 9:30 蘭花設計班 10:00 中醫針灸 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 1:45 樂融融護老講座 2:30 e 講座(02)~踢走高膽固醇我有計	15 10:00 護老 Me Time 小組 10:00 認知障礙症知多一點點 1:00 護老藝術迎新春 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 營養湯水~齋湯
17 9:30 快樂共融椅子舞 10:00 長者歷奇體驗日 2:15 快樂共融手作-縫紉初班  活腦樂滿 Fun	18 9:30 例會(二) 3:00 樂融融下午茶(外賣) 1:30 節日慶祝活動—迎新年 2:30 紙想有細藝  代購三花奶粉 18/1→22/2	19 9:15 電子飛鏢樂融融 2:00 體適能工作坊(A) 2:30 智友義工訓練小組(02) 3:00 體適能工作坊(B)  開心寫意樂悠遊(05)	20 9:15 伸展運動班 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) 10:00 數碼樂融融 10:00 樂融融手工班 2:00 舒心書法 3:30 泰諾健帶氧器械班 1:00 義工歡樂節日佈置	21 9:15 義剪同樂剪髮服務 10:00 中醫針灸 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 教育講座~夜夜好眠平安鐘	22 1:30 樂融融康樂用品借用
24 9:30 快樂共融椅子舞 2:15 快樂共融手作-縫紉初班 南丫島例會、諮詢小組 及護老者講座 活腦樂滿 Fun  迎春接福賀新年關懷行動 24/1-27/1	25 9:30 地區健康站 10:00 樂融融手工班 1:00 護老藝術迎新春 2:30 園藝治療工作坊 3:00 樂融融下午茶(外賣) 4:00 花草者園(1月)	26 9:30 電子飛鏢樂融融 9:30 健康檢查 9:30 巧手義工改衣裳 10:00 耆妙有營飲食工作坊 1:00 迎春接福賀新年義工探訪 2:00 體適能工作坊(A) 2:30 智友義工訓練小組(02) 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 中醫針灸 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 1:45 樂融融護老講座	29 10:00 護老 Me Time 小組 1:00 護老藝術迎新春 1:30 樂融融康樂用品借用
31 快樂共融椅子舞(暫停) 縫紉初班(暫停)					

# 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

## 22 年 1 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】義工招募	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 <b>快樂椅子舞大使</b> ~ 教導坪洲長者及街坊跳快樂椅子舞。 <b>上門探訪義工</b> ~ 上門探訪有需要長者。 <b>遊戲爺爺</b> ~ 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	1 月 7–28 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	1 月 3–31 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	1 月 3 日	譚先生 黎先生
【舞動坪洲】x 【手機軟件】 應用學習	1 月 10–28 日 (星期一至五)	下午 1:30–4:30 每名參加者只須要參加其中一小時活動	體育館壁球室	長者在活動內學習【快樂椅子舞】及應用【手機軟件】。完成活動後可獲得小禮物一份。	全免 /270 人	1 月 3 日	譚先生
新春送暖大行動	2 月 2 日 (年初二)	下午 2:00–4:00	坪洲	【坪洲樂齡薈】職員及【坪洲樂齡社區義工團】的義工向坪洲獨居長者派發福袋。	坪洲區的獨居長者	無須報名	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	離島地區康健站
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】專頁，或者用手機或平板電腦掃描右側 QR code 便可找到【坪洲樂齡薈】之專頁。



臉書二維碼

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

## 【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
- ☺ 賽馬會傷健營
- ☺ 赤柱石澳長者鄰舍中心
- ☺ 坪洲長者暨青少年鄰舍中心
- ☺ 賽馬會動絡新傷殘人士支援計劃
- ☺ 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



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！