



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

## 22年2月份 長者活動通訊

開始辦理  
22-23 年度  
續會

疫情下中心服務  
特別安排 P.2

虎虎生威會  
員線上直播  
幸運大抽獎

護老共渡  
元宵節

花草耆  
園義工

代購營  
養奶粉

友善社  
區關注組

長幼同遊  
欣澳海濱  
長廊



祝 大家 新年快樂 龍馬精神 合家平安！

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

# 疫情下中心服務特別安排

因應本地疫情最新發展，按社會福利署指示，為避免因人群聚集而增加相互感染的風險，本中心由 25/1/2022 開始只維持有限度服務一線上活動及個案服務仍然維持，但是中心會暫停舉辦活動及提供遇到服務。

因此本期通訊內所刊登的活動只是暫定，一切皆視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦，若大家有任何查詢或需要尋求協助，歡迎致電 29839000 與職員聯絡。祝 大家 身壯力健 虎年大吉！

## 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
- ☺ 照顧者專線
- ☺ 坪洲長者暨青少年鄰舍中心
- ☺ 香港傷健協會悅齡展翅薈舍
- ☺ 香港傷健協會賽馬會傷健營
- ☺ 香港傷健協會赤柱石澳長者鄰舍中心
- ☺ 賽馬會「動·絡」新傷殘人士支援計劃



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！

## 中心 祝 2 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健!

包莉	安三	余連	葉路	羅柿
白衛才	何蓮好	吳灼均	李麗珍	阮潔英
周玉英	周金娣	邱麗芳	邱麗萍	徐國樑
袁蔓菁	馬玉蓮	梁煥金	郭秀霞	郭裕興
陳生文	陳振興	陳鳳帶	陳賽女	陳麗萍
陳麗萍	彭金珠	曾馬宋	馮士灌	黃煥然
黃鳳玲	黃潤蘭	黃麗英	劉三娣	劉鳳愛
蔡二娣	蔡超鵬	鄧潤芝	鄭連有	黎水勝
鍾石帶	羅水帶	羅世璋	觀妹仔	陳仙桃花

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)。

# 虎虎生威

## 會員線上直播幸運大抽獎

於農曆新年期間，坪洲長者暨青少年鄰舍中心舉辦幸運大抽獎，向長者會員送上節日祝福！

報名辦法：凡 21-22 年度之合資格的長者會員均自動參加抽獎。

抽獎形式：由 2 月 4 日(五)→2 月 12 日(六)每天(假期除外)下午 2:00，中心會於臉書內直播抽出幸運兒讀出其「會員編號」，再由職員個別通知得獎者領獎！

對象：只限 21-22 年度已入會/續會之長者會員

費用：全免

備註：得獎(會員編號)名單會於臉書上公佈；而職員亦會於電話上與得獎者商量領獎安排。

查詢電話：29839000

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
會員入會及續會推廣 P135 (SR)	已開始接受會員入會及續會	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 年度會籍將於 31/3/2022 到期。	入會或續會費用\$21	10/1 開始	李姑娘
代購營養奶粉(02) P222 (H)	1月18日 - 2月23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
護老資源推廣及借用 (04) P213b (CS)	2月4日 - 28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 (04) P165b (SR)	2月5、12、19及26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
花草耆園義工(2-3月) P130a (V)	2月7日-3月28日 (逢星期一)	下午 4:00	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	4/2 上午 9:30 致電中心報名 全免/會員/4人	周姑娘
長幼同遊欣澳海濱長廊 P278 (E&D)	2月8日農曆正月初八日 (星期二)	上午 9:00 坪洲碼頭集合	欣澳及東涌	輕鬆旅程，慢遊欣澳海濱長廊，還可以入村睇下長索島沙洲全程 2 小時，最後乘車往東涌午餐。	全免(車費及午餐自費)/6人	即日接受報名	薛姑娘
中心例會(一) & (二)	2月8日及22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	活動當日致電到中心報名	李姑娘
樂融融下午茶(04) P158b (SR)	2月8日 - 22日 (逢星期二)	下午 3:00	活動室	2月8日~ 麻容湯丸 2月15日~ 生菜魚肉 2月22日~ 桑寄生蓮子蛋茶 <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/20人	可致電中心報名  額滿即止	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						
長者數碼教室(2月) P021b (E&D)	2月10日及17日 (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	8/2 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	聶先生						
電子飛鏢樂融融 P013b (H)	2月9日-23日 (逢星期三)	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 活動室			如已繳交1月份費用可豁免活動費用\$10	8/2 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	薛姑娘						
歡樂“粥”君好(04) P169b (SR)	2月10日-24日 (逢星期四)	上午10:00	活動室	2月10日~ 金銀蛋碎肉粥 2月17日~ 蠔豉排骨粥 2月24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	可致電中心報名  額滿即止	媚姐						
中醫針灸(03) P218b (H)	2月11日-25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(04) P134b (H)	2月11日-25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」的會員擔任小幫手，協助活動進行。</b>	全免/ 會員/ 8人	逢星期一下午2:00後接受電話報名	陳姑娘						
樂融融護老講座(坪洲) (11) P196 (CS)	2月11日及25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	8/2 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>11/2</td> <td>健康過肥年</td> </tr> <tr> <td>25/2</td> <td>護老資源分享</td> </tr> </tbody> </table>	日期	主題	11/2	健康過肥年	25/2	護老資源分享			
日期	主題												
11/2	健康過肥年												
25/2	護老資源分享												
快樂共融椅子舞(04) P236b (H)	2月14日至28日 (逢星期一)	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	8/2 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	薛姑娘						
地區康健站活動 (H)	2月15日及22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						

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
護老共渡元宵節 P344 (CS) P325 (NCA)	2月15日 農曆正月十五日 (星期二)	下午2:00	活動室	藉著元宵佳節，與護老者及其長者，透過節日遊戲及小食，一同歡渡佳節！	全免/ 護老者及其長者(優先)	8/2 例會內 開始報名 或 例會後下午 1:30 致電中心報名	洪先生 周姑娘
樂融融手工班 ~DIY 環保袋蝶谷巴特 P017 (E&D)	2月19日 農曆正月十九日 (星期六)	下午1:30	活動室	利用餐紙中圖案，再沿圖案邊剪下，可以拼貼出個人喜愛的風格環保袋。	\$15/ 每組6人/ 對手工有興趣	8/2 例會內 開始報名 或 例會後下午 1:30 致電中心報名	黎姑娘
巧手義工改衣裳(04) P227b (V) 	2月23日 農曆正月廿三日 (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。 <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/ 每人每月最多可交2件衣物	8/2 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) P264b (H)	2月23日 農曆正月廿三日 (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	22/2 例會內 開始報名 或 例會後下午 1:30 致電中心報名	郭先生
友善社區關注組 P219 (V)	2月23日 農曆正月廿三日 (星期三)	上午10:30	活動室/ 線上	共同關注坪洲友善社區之設施，分享及交流彼此意見，歡迎各位會員參與。	全免/ 會員/ 5人	8/2 例會內 開始報名 或 例會後下午 1:30 致電中心報名	吳先生
營養湯水 (04) P292b (H)	2月26日 農曆正月廿六日 (星期六)	下午2:00	活動室	飲用營養湯水~「發菜蠔豉雞腳瘦肉湯」，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	15/2 可致電 中心報名  額滿即止	媚 姐
開心 SQS 知多一點點 (02) P120 (E&D)	另行通知	待定	活動室/ 線上	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/ 3人	8/2 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)	3月17日 農曆二月十五日 (星期四)	上午7:30	大欖涌水塘 坪洲碼頭集合	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	1/3 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
教育講座 (08)~夜夜 好眠 P402 (E&D)	3月18日 農曆二月 十六日 (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	1/3 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(05) P125 (SR)	3月24日 農曆二月 廿二日 (星期四)	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  32人	1/3 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) P384e (DA)	2月16日及 23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·讓腦部都能夠得到鍛鍊·有助延緩腦部退化	全免/ 會員 8人	8/2 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)P361b (DPE)	2月19日 農曆正月 十九日 (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	8/2 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 P308 (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	8/2 例會內開 始報名 或例 會後下午 1:30 致電中心報名	周姑娘

## 報名活動須知

- ☺ 每月第一個及第三個星期二上午 9:30 於活動室舉行例會·會先講解中心行政·進行意見諮詢·發放長者資訊·歷時約 30 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」。

## 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 (2-3 月) P395a (H)	2 月 4 日-28 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。 <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 (06) PCEHC21-P022a (H)	2 月 9 日-23 日 (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  <b>活動須知</b> - 因應當時疫情採用面授、Facebook、WhatsApp、視像軟件或預先拍攝影片進行活動 - 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	現已接受報名 8/2 例會後截止報名	郭先生
伸展運動班 (04) (1-3 月) P078b (H)	2 月 10 日-24 日 (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。  <b>活動須知</b> - 因應當時疫情採用面授、Facebook、WhatsApp、視像軟件或預先拍攝影片進行活動 - 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	現已接受報名 8/2 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
泰諾健帶氧器械班 2-3 月份 P393a (H)	2 月 24 日 (星期四) (24/2 下午 3:30 暫停借用服務)	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。 活動須知 - 因應當時疫情採用面授、Facebook、WhatsApp、視像軟件或預先拍攝影片進行活動	全免/ e 健樂參加者優先/ 6 人	已開始接受電話報名	郭先生

## 三月份活動預告

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-P022b (H)	3 月 9 日-30 日 (逢星期三) (共 4 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 - 因應當時疫情採用面授、Facebook、WhatsApp、視像軟件或預先拍攝影片進行活動 - 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>8/3 後截止報名</b>	全免/ e 健樂參加者/ 每組 12 人	22/2 例會內開始報名  8/3 後截止報名	郭先生
伸展運動班 (04) (1-3 月) P078c (H)	3 月 10 日-31 日 (逢星期四) (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。 活動須知 - 因應當時疫情採用面授、Facebook、WhatsApp、視像軟件或預先拍攝影片進行活動 - 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>8/3 後截止報名</b>	全免/ 會員/ 15 人	22/2 例會內開始報名  8/3 後截止報名	郭先生

# 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 2 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。 上門探訪義工~ 上門探訪有需要長者。 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	2 月 11 日–8 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	2 月 7 日–28 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	2 月 7 日	譚先生 黎先生
新春送暖大行動	2 月 6 日–27 日(逢星期日)	下午 2:00–4:00	坪洲	由「坪洲樂齡薈」職員及「坪洲樂齡社區義工團」義工將口罩或茶包放入 60 歲或以上長者會員的郵箱。	坪洲區 60 歲或以上會員，於 2021 年 9 月–12 月未曾獲贈禮物	無須名	譚先生 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	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
榮豐花園	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



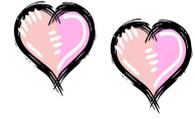
Social Capital Builder Awards  
社會資本動力獎

## 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



## 過年常見健康問題 及 清理腸胃要點

農曆新年快到，趁著假期可以與家人、朋友共聚，又可以享受美味的賀年食品。但假期時最易日夜癱倒，新年聚餐又高脂油膩，稍不留神，可能會有健康問題悄悄找上你。

### 肩頸痛

除了美味佳餚，親朋戚友也會在過年聚會中打麻雀、看電視、打機等。好幾天都久坐不動，便容易引致肩頸僵硬、膊頭痛的問題。由其現在疫情關係，可以外出的機會減少，更多人會在家中渡過假期，更少走動。此外，連續好幾天的假期，加上不停的活動與聚會，很多人都會選擇捱夜，可能通宵打機、打麻雀等，日夜癱倒，擾亂了平日的的生活作息時間。當要再次上班上學時，便容易會有失眠的問題。

### 心血管疾病

過年時，心血管疾病的患者病發的機率亦會增加。高油鹽、高脂、高糖的新年飲食除了容易發生腸胃問題，亦會對心血管造成負擔。此外，新年時溫差較大，會使血管收縮，心跳加快，血壓容易升高。因此，心血管疾病的患者應注意保暖，維持健康飲食，少吃賀年食物。同時亦應避免過於操勞及情緒起伏太大，令血壓升高，引致其他心血管問題。

### 腸胃病

農曆新年除了講究的習俗及儀式，不可少的當然是親朋戚友間的聚餐及多款賀年食品。但餐桌上的餸菜及點心往往較高鹽、高糖、高脂，如年糕、馬蹄糕等添加了大量糖分。由年夜飯食到開年飯，加上賀年小食，令腸胃無法負擔，便容易惹上腸胃病。常出現的腸胃問題有消化不良、胃脹氣等。長者要特別注意，因為腸胃較脆弱，較易感到腸胃不適。

然而脆弱的腸胃受不了這樣的「厚待」，容易出現腹脹、腹瀉、便秘等問題，因此年後要注意清理腸胃，具體怎麼做呢？營養專家為你整理了5個飲食要點。

#### 1) 多吃粗糧調整腸胃

- 年後主食以穀類粗糧為主，可以適量增加玉米、燕麥等成分食物。同時，喝點粥和湯，如小米粥、麵條湯、疙瘩湯等，可適當配點鹹菜，這些湯湯水水都具有良好的「清火」作用，讓你已經「不堪重負」的胃腸道休息調整。

#### 2) 補充膳食纖維通便

- 一日三餐最好用蔬菜來補充膳食纖維。早餐是一定要吃菜的，像生菜、芥菜、胡蘿蔔、芹菜等新鮮蔬菜最好當主食來吃，這些富含葉綠素、胡蘿蔔素、維生素、纖維多的蔬菜具有通便及調理腸胃的作用。

### 3) 些水果拯救消化系統

- 要調整節日裡失衡的消化功能，水果是最有效的。橙汁和木瓜就能很好地調整消化機能，它們都有去熱滯的作用，不過要在吃完飯 1-2 小時後再吃。多吃些蘋果和番石榴可以減輕甜食引發的胸悶、腹瀉、胃口呆滯等症狀，吃適量的番石榴或喝半杯番石榴汁還能有效控制腹瀉，蘋果帶皮吃同樣也有止瀉作用。

### 4) 多喝水清除腸道油膩

- 節後用兩三天時間，強迫自己多喝水，尤其是多喝開水，這樣可以加快胃腸道的新陳代謝，減輕大量肉類食物和酒對肝臟的危害。如果嫌開水沒有味道，那麼喝丁香茶也可以清除胃腸道的油膩，使胃腸道儘快恢復到正常水平。

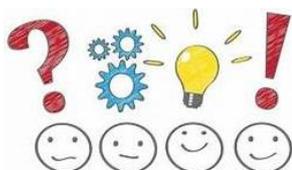
### 5) 補充益生菌

- 部分腸道功能比較脆弱的老人和小孩，過年期間大魚大肉，節後容易出現腹瀉腹脹消化不良等問題，這些人群可以補充亦舒堂益生菌，每天 1~2 小包，能更好的緩解腹脹和腹瀉等腸道問題，恢復腸道菌群平衡，讓身體更健康。

想要腸胃健康，以上 5 點一定要注意，總的來說就是多攝取膳食纖維，多喝水，適當補充益生菌，讓腸胃早點清除囤積的垃圾毒素，早點恢復健康。

原文網址：

<https://www.finddoc.com/health/doctors-blog/%E6%96%B0%E5%B9%B4%E5%AE%B9%E6%98%93%E8%85%B8%E8%83%83%E8%82%A9%E9%A0%B8%E9%83%BD%E5%87%BA%E4%BA%8B%EF%BC%9F%E4%B8%89%E5%A4%A7%E9%81%8E%E5%B9%B4%E5%B8%B8%E8%A6%8B%E7%96%BE%E7%97%85%E4%BD%A0%E8%A6%81/>  
<https://kknews.cc/health/bx56z3j.html>



## 認知障礙症知多一點點

PCE21-P361b

### 腦玩通

#### 凝聚每一份專業 成就不一樣的尊賢

非因老不行樂，不行樂就會老！要保持腦部活躍，不一定要做艱澀的練習。尊賢會為你搜羅多款好玩有趣又實用的免費健腦遊戲，不論老少都會玩得津津有味，隨時玩出癮來！手機應用程式按照不同訓練功能，分為以下 3 類：

#### (A) 綜合玩樂類

- 一個程式內提供多類型遊戲，多方面訓練腦力

#### (B) 延認知障礙症專區

- 專為認知障礙症患者及照顧者而設的程式，備有認知訓練小遊戲，及不同功能如幫助患者監察病情、及早發現和預防、具備定位追蹤尋人功能及生活實用貼士等

#### (C) 運算及邏輯訓練

- 透過數字遊戲，訓練老友記的運算能力及運用邏輯完成一次次的挑戰

## (A)綜合玩樂類

### 天天腦鍛鍊～測定你的大腦年齡，提升大腦動力

6款頭腦鍛煉的遊戲，輕鬆豐富，只需30秒就可以給大腦做體操。多元化地訓練你的觀察力、記憶力、判斷力、直感力、計算力及反應力。遊戲包括：數字排序、數字配對、回答文字顏色、數字運算、心算及猜拳遊戲。最後，「綜合測試」將6款遊戲一起進行，得出你今天的大腦年齡。無論您的年齡大小，都可以來試一試！

類別：遊戲

價格：免費

系統需求：Android / IOS

語言：中文

發行公司：12KK



### 最佳大腦訓練遊戲

一個為各種年齡的成年人設計的遊戲，每天花幾分鐘的時間，大腦訓練可以讓你評估你的計算、記憶、分析、觀察和感受能力。多人遊戲模式更可讓你實時跟來自世界各地的人們切磋。

類別：遊戲

價格：免費

系統需求：Android

語言：中文

發行公司：Godline Studios



## (B)延緩認知障礙症

### 腦有記

「腦有記」是一款虛擬麻雀、象棋及書法遊戲，玩法和操作簡單。老友記想打麻雀及玩象棋但唔夠腳時，「腦有記」就可以解決這個問題。「腦有記」同時具備認知障礙症評估的功能，以有趣、互動的遊戲，幫助患者監察病情，及早發現和預防此病。

類別：遊戲

價格：免費

系統需求：Android / IOS

語言：中文

發行公司：medmind technology 醫念科技有限公司



### 六藝智趣

為我們打響頭炮的六藝智趣是由香港認知障礙症協會開發的，讓社會大眾可隨時隨地接觸認知障礙症的資訊及益智遊戲。這個APP利用中國傳統「六藝」

(禮、樂、射、禦、書、數)的理念，推出認知互動遊戲，例如書法、運算等，長者可透過遊戲全面鍛鍊腦筋，有助延緩認知退化。每個認知遊戲均設有

三種不同難度，長者可自行選擇，或由家人協助初期患者挑選切合他們認知程度的遊戲。各位有興趣的老友記，千萬別錯過這個別出心裁的APP啊！

類別：遊戲

價格：免費

系統需求：IOS (只適用於 iPad 平板電腦)

語言：中文

發行公司：香港認知障礙症協會



## 「腦友導航」

專為認知障礙症患者及照顧者而設，包括六大功能：可展示認知障礙症患者的基本資料、定位追蹤功能、用藥提示、尋人功能、生活實用貼士及三個記憶認知遊戲：眾裡尋「他」、圖案對對碰及社區生活排次序，訓練記憶、專注力及自理能力。

類別：遊戲

價格：免費

系統需求：Android / IOS

語言：中文

發行公司：Tung Wah Group of Hospitals (東華三院)



## (C) 運算及邏輯訓練

### Rummy – Offline

魔力橋操作簡單易學，然而每局均有不同的變化，需要運算及邏輯運用，可訓練大腦

類別：遊戲

價格：免費

系統需求：Android / IOS

語言：英文

發行公司：SNG Games



### 數獨 – 免費經典數獨謎題

Sudoku 是一款專為初學者和高級玩家設計的經典大腦益智遊戲，如今已成為熱門話題。一些研究表明，數獨被廣泛用於鍛煉大腦肌肉，培養一個人的耐心、即時計算能力、短期記憶和邏輯分析技能。4 個難度級別 – 為數獨初學者和高級玩家設計。智慧提示可引導你完成數字，不僅僅是答案，還有解釋！

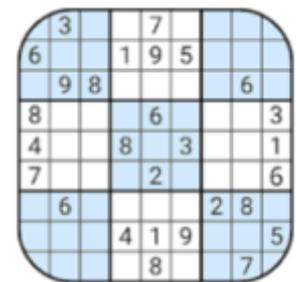
類別：遊戲

價格：免費

系統需求：Android / IOS

語言：中文

發行公司：Beetles Games Studio



### 數字華容道 – 挑戰你的最強大腦

數字華容道遊戲規則看似簡單，實則極具挑戰，手眼大腦，完美配合，觀察力，反應能力，缺一不可！這是一款講究技巧、節奏、手速的益智型數字遊戲，挑戰最強腦力

類別：遊戲

價格：免費

系統需求：Android / IOS

語言：中文

發行公司：DoPuz Games



資料來源：尊賢會

<https://www.thejadeclub.com.hk/services/braingame/>

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：22 年 1 月 23 日

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 正月初一 農曆新年假期 恭賀新禧	2 正月初二 農曆新年假期 龍馬精神	3 正月初三 農曆新年假期 出入平安	4 10:00 中醫針灸 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛	5 1:30 樂融融康樂用品借用
7 快樂共融椅子舞(暫停) 2:15 快樂共融手作-縫紉初班 4:00 花草耆園義工(2-3月)	8 9:30 例會(一) 3:00 樂融融下午茶(外賣) <b>長幼同遊欣澳海濱長廊</b>	9 9:15 電子飛鏢樂融融 2:00 體適能工作坊(A) 3:00 體適能工作坊(B)	10 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	11 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(坪洲)	12 10:00 護老 Me Time 小組 1:30 樂融融康樂用品借用
14 9:30 快樂共融椅子舞 2:15 快樂共融手作-縫紉初班 4:00 花草耆園義工(2-3月) 南丫島例會 及認知障礙症講座	15 9:30 地區健康站 2:00 護老共渡元宵節 3:00 樂融融下午茶(外賣)	16 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)	17 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	18 10:00 中醫針灸 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛	19 10:00 認知障礙症知多一點點 1:30 樂融融康樂用品借用 1:30 樂融融手工班 ~DIY 環保袋蝶谷巴特
21 9:30 快樂共融椅子舞 2:15 快樂共融手作-縫紉初班 4:00 花草耆園義工(2-3月)	22 9:30 例會(二) 2:00 地區健康站 3:00 樂融融下午茶(外賣)	23 9:30 電子飛鏢樂融融 9:30 健康檢查 9:30 巧手義工改衣裳 10:30 友善社區關注組 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)	24 9:15 伸展運動班 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) 2:00 舒心書法 3:30 泰諾健帶氧器械班	25 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(坪洲)	26 10:00 護老 Me Time 小組 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 營養湯水~ 發菜蠔豉雞腳瘦肉湯
28 9:30 快樂共融椅子舞 2:15 快樂共融手作-縫紉初班 4:00 花草耆園義工(2-3月) 南丫島例會 及護老者講座	<h2>祝 新年進步 身壯力健！</h2>				