



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4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

家居運動工
作坊

護老 Me
Time 小
組

無障礙小知
識

就係咁
「嘆」

在家健腦
樂滿 FUN

智營飲食
講座

疫境同行 身壯力健 復活節快樂！



郵
票

服務時間： 星期一 — 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

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—【線上活動】、【個案服務】及【個別支援服務】仍然維持，但是中心會**暫停舉辦【實體活動】**及提供【**偶到服務**】。

因此本期通訊內所刊登的【實體活動】只是暫定，一切皆視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦或改以「線上形式」舉行！

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。

防疫措施

☺ 每位進入中心之人士，**必須遵守以下措施：**

- 戴上口罩
- 使用酒精搓手液消毒雙手
- 登記姓名(若非會員須同時填寫聯絡電話)
- 量度及紀錄體溫(若有發燒情況須回家休息)
- 申報沒有發燒或呼吸道感染病徵
- 申報未曾於過往十四天內前往外地
- 申報不是與正接受檢疫人士同住
- 人與人保持適當社交距離
- 中心內不能進食
- 使用完洗手間後須蓋上廁所板沖廁

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！

報名活動須知

- ☺ 1/4/2022 (星期五) 起致電中心報名
- ☺ 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						
會員入會及續會推廣	延期，稍後留意通訊	中心開放時間	接待處 <u>視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦</u>	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	不適用	李姑娘						
護老資源推廣及借用 (01) P115a (CS)	4 月 1 日 – 30 日	中心開放時間	活動室 <u>視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦</u>	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 (01) P310a (SR)	4 月 2、9、23、30 日 (逢星期六)	上午 9:30 或下午 1:30	活動室 <u>視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦</u>	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						
樂融融護老講座(坪洲) (01) P080 (CS)	4 月 4 日 (星期一) 及 19 日 (星期二)	下午 1:45	網上平台	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。 以網上或傳送短片形式進行	全免/會員及護老者	1/4 開始可致電中心報名 額滿即止	洪先生						
				<table border="1"> <thead> <tr> <th>日期</th> <th>主題</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4/4</td> <td>抗疫資訊與飲食預防疾病</td> </tr> <tr> <td>19/4</td> <td>護老資源簡介</td> </tr> </tbody> </table>	日期	主題	4/4	抗疫資訊與飲食預防疾病	19/4	護老資源簡介			
日期	主題												
4/4	抗疫資訊與飲食預防疾病												
19/4	護老資源簡介												
舒心書法 (01) P259a (E&D)	4 月 7 – 6 月 30 日 (逢星期四)	下午 2:00	活動室 <u>視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦</u>	學習及練習書法技巧。 4-6 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)	全免/每組 6 人 (2 組)	1/4 開始可致電中心報名	黎姑娘						
家居運動工作坊 P354 (H)	4 月 7 日 (星期四) 及 4 月 9 日 (星期六)	下午 3:00	網上平台 Zoom	透過 Zoom 軟件，以線上形式教導長者使用輕便的家居健身器材，讓長者在疫情期間亦能在家中維持運動的習慣，改善長者關節的活動能力及四肢肌力。 於活動完結後，贈送健身器材給參與者。	全免/會員/8 名	未曾參加「老有所為活動」優先 1/4 起致電中心報名	郭先生						
數碼樂融融 (4 月) P337 (E&D)	4 月 14 日 及 21 日, (星期四)	上午 10:00 – 11:00	網上平台 Zoom	介紹新奇有趣的應用程式及解答參加者有關手機問題	全免/會員/6 人	1/4 起致電中心報名	聶先生						
就係咁「嘆」 P350a (E&D)	4 月 20 日 農曆三月二十日 (星期三)	下午 3:00	網上平台 Zoom/WhatsApp	透過定期舉辦工作坊，讓參加者持續學習新事物，並在日常生活中實踐。	全免/55 歲或以上會員/8 人	1/4 開始可致電中心報名	陳姑娘						

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
無障礙小知識 P143 (E&D)	4月21日 農曆三月廿一日 (星期四) (暫定)	上午 15:00 - 16:00	網上平台	認識無障礙設施及生活·從中學 習新事物, 歡迎會員參加。	全免/ 會員/ 6人	1/4 開始可 致電中心報 名	吳先生
健康講座 (01)~郁得 健康 P233 (H)	4月22日 農曆三月廿二 (星期五)	下午 2:00	活動室 視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦	由註冊護士講解體能活動的重要 性及其益處、選擇適當體能 活動和進行體能活動的注意事 項以及運動的基本技巧。	全免/ 會員/ 20人	1/4 開始可 致電中心報 名	梁姑娘
快樂共融椅子舞(01) P196a (H)	4月25日 農曆三月廿五日 (星期一)	上午 9:30	活動室 視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦	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/ 10人	19/4 開始 可致電中心 報名	薛姑娘
星期三電子 飛鏢樂融融 P216a (H)	4月27日 農曆三月廿七日 (星期三)	上午 9:30	網上平台 Zoom	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, 建立社交網 絡。	全免/會員 /2人一組/ 每組一小時	19/4 開始 可致電中心 報名	薛姑娘
健康檢查 (04) P229a (H)	4月27日 農曆三月廿七日 (星期三) (暫定)	上午 9:30 - 11:30	體檢站 視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦	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	19/4 開始 可致電中心 報名	郭先生
巧手義工改 衣裳(01) P165a (V) 	4月27日 農曆三月廿七日 (星期三)	不適 用	義工室 視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦	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	不適用	媚 姐

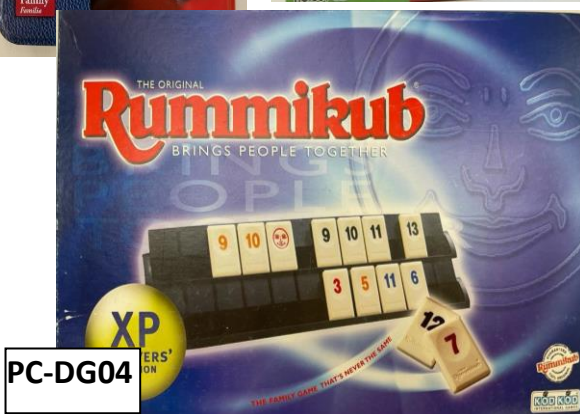
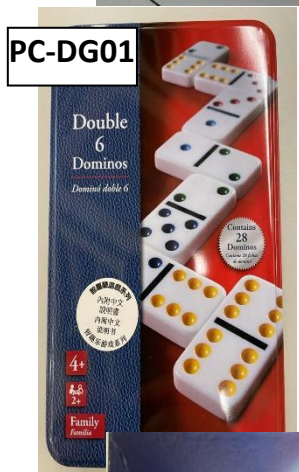
照顧認知障礙症活動

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
健腦資源閣 外借服務 P068a (DA)	4月1日- 9月30日 (星期日及假 期除外)	上午 9:00- 下午 4:00	到本中 心借用	歡迎中心會員(可由會員之護老者 協助)借用健腦資源閣的桌上遊戲 回家鍛鍊腦筋。(每次借用一種遊 戲, 為期最多兩個星期)	全免/ 會員	1/4 開始 可先致電 登記借用	王姑娘
在家健腦樂 滿 FUN P069a (DA)	4月7日及 4月21日 (隔個星期 四)	上午	到本中 心取工 作紙	本活動會為參加者提供不同訓練大 腦元素的工作紙, 讓大家能夠居家 獲得既簡單又有趣的大腦訓練。 (每兩個星期獲派 10 張工作紙)	全免/ 會員/ 10人	1/4 開始 可致電中 心報名	王姑娘
認知障礙症 知多一點點 (01) P055 (DPE)	4月11日 農曆四月 十一日 (星期一)	下午 1:30	網上平 台 Zoom/ Whats App	是次活動與參加者於網上分享健腦 運動的認知障礙症資訊, 在大家一 起做健腦運動。	全免/ 會員及 護老者/ 8人	1/4 開始 可致電中 心報名	王姑娘

健腦資源閣

PCE22-P068

中心由 4 月開始為會員提供健腦桌上遊戲外借服務，會員只需先致電到中心登記外借服務，然後由職員安排會員到本中心借用。每位會員每次可借用一種桌上遊戲，而每次最多可借用兩星期。如有任何查詢，歡迎致電與王姑娘聯絡。



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
護老輕鬆數字畫 P024 (NCA)	4月4日 農曆三月初四日 (逢星期一) (暫定)	下午 3:30	網上平台 Zoom/ Whats App	◎ 透過簡單油畫放鬆自己及發揮創意 ◎ 提供平台讓照顧者可以互相分享·交流感受·互相扶持 -活動將以 Zoom 線上形式進行	全免/ 有需要護老者(優先)/ 6人	1/4 開始可致電中心報名	周姑娘
護老 Me Time 小組 P020a (NCG)	4月12~ 26日 (逢星期二) (暫定)	下午 3:30	網上平台 Zoom/ Whats App	◎ 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 -活動將以 Zoom 線上形式進行	全免/ 有需要護老者(優先)/ 6人	1/4 開始可致電中心報名	周姑娘

賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃

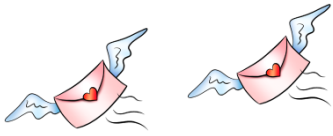
活動	日期	時間	地點	內容	費用/對象/名額	開始報名日期	職員
帶氧器械借用服務 (4-5月) P248a (H)	4月1日- 30日 (暫定)	中心開放時間	活動室 <u>視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦</u>	提供單車機及划艇機借用服務·藉著帶氧運動改善心肺功。詳情請向職員查詢。 <u>*每項健身器材每日可借用2節·每節15分鐘。</u>	全免/ 會員 (*須完成泰諾健帶氧器械班方能使用划艇機)	自行到中心向職員登記或致電中心預約	郭先生
智營飲食講座 P146 (H)	4月6日 農曆三月初六日 (星期三)	上午 11:00- 12:00	網上平台 Zoom	1. 預防老年病的飲食法 2. 日常飲食小錦囊 3. 問答環節	全免/ 會員/	1/4 開始可致電中心報名	陳姑娘
伸展運動班 (04) (4-5月) P194a (H)	4月7及 21日 (星期四)	上午 11:00	線上/ WhatsApp	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 -活動將以 Zoom 線上形式進行 -參加者須自備長毛巾	全免/ 會員/ 10人	1/4 開始可致電中心報名	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
體適能工作坊 (01) (4-5月) PCEHC22- P003a (H)	4月13及 27日 (星期三)	下午 3:00	線上/ WhatsApp	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 -活動將以 Zoom 線上形式進行 -參加者須自備橡筋帶	全免/ 會員/ 10人	1/4 開始 可致電中 心報名	郭先生
骨質疏鬆症工 作坊	4月14日 農曆三月 十四日 (星期四)	上午 10:00- 11:30	網上平台 Zoom	講解及教導【骨質疏鬆】的成因及骨質疏鬆的高危群及日常護理方法·並且提供家居運動訓練達到預防骨質疏鬆症及減低跌倒和受傷的機會。	全免/ 會員/	1/4 開始 可致電中 心報名	郭先生
睇“運”全 世界	4月20日 農曆三月 二十日 (星期三)	上午 10:00- 10:45	網上平台 Zoom	與大家探索·發掘及認識世界各地千奇百趣的新興運動·每個國家獨特的國技運動·齊齊擴闊眼界。	全免/ 會員/	1/4 開始 可致電中 心報名	陳姑娘
穴位按壓療法 工作坊	4月22日 農曆三月 廿二日 (星期五)	上午 10:00- 11:30	網上平台 Zoom	導師講解及教授有關穴位按壓療法;運用手法刺激人體特定的穴位·以激發經絡之氣·從而產生通經活絡、調整人體機能的作用	全免/ 會員/	19/4 開始 可致電中 心報名	陳姑娘
在家認知小訓 練	4月22日 農曆三月 廿二日 (星期五)	下午 2:30- 3:15	網上平台 Zoom	介紹手指操及進行手指操訓練;介紹在家可做的認知訓練;介紹使用手機應用程式進行認知訓練	全免/ 會員/	19/4 開始 可致電中 心報名	陳姑娘
居家肌力訓練 日	4月28日 農曆三月 廿八日 (星期四)	上午 10:00- 11:00	網上平台 Zoom	體適能教練教授阻力訓練提升參加者肌力和增加肌肉量·減輕疼痛和失能的狀況·改善功能性動作表現和降低跌倒的風險;預防長者長期居家防疫引致肌力流失	全免/ 會員/ 10人	19/4 開始 可致電中 心報名	郭先生

//////
中心 祝 4 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健!

鄧瑩	鄭甜	尹秀娟	王彩華	朱華根
何少梅	李秀英	李國良	李敏儀	李瑤卿
周水金	林秀芳	夏全義	徐瑞月	張金妹
梁金玉	梁美玉	莫桂華	郭春蘭	曾潤荷
黃紅梅	黃鳳兒	楊金順	溫惠儀	雷素萍
劉佩華	鄭華根	鄭艷芬	謝月明	鄺佩云
顏惠貞	羅十八	羅鳳儀	蘇耀歡	RANGPHUENG JOEMMA

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四月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份 (禮物: 米粉一包)。



快樂共融護老者通訊

(2022 年 4 月)

抗疫知多 D

最近疫情持續，容易讓護老者感到緊張及不知所措，以下特意整合相關抗疫資訊，讓各護老者可以參考，以備不時之需。以下內容更新至 17/3/2022。

1) 預防新冠

☺ 減少非必要外出	☺ 避免觸摸眼、口和鼻	☺ 定期倒水到排水口
☺ 減少社交聚會	☺ 保持雙手清潔	☺ 如廁後，先將廁板蓋上才沖廁水
☺ 正確佩帶口罩	☺ 妥善保養排水渠管	

2) 懷疑確診怎麼辦？

以下是現時認可檢測方法：

方法	可領取或檢測地點	若不幸確診申報位置
快速抗原測試	<ul style="list-style-type: none"> ● 使用合規格的快速測試棒，自行在家中檢測 ● 每種檢測棒使用方法不同，請留意說明書 	自行透過以下網頁，並 即日 申報 https://www.chp.gov.hk/ratp 拍攝快速抗原測試棒照片稍後上載 * 衛生防護中心有機會進行抽驗 *
深喉唾液	<ul style="list-style-type: none"> ● 指定醫院管理局普通科門診診所 ● 指定港鐵站自助派發機 ● 郵政局 	醫院管理局/檢測承辦商將會發送結果短訊到閣下手提電話，初步陽性者需透過短訊所載連結自行申報
鼻咽拭子	<ul style="list-style-type: none"> ● 社區檢測中心或流動採樣站 	

3) 不幸確診怎麼辦？

等候送院期間家居隔離

依從指引	<ul style="list-style-type: none"> ● 留在家中，切勿擅自離開及容許非同住親友內進，並保持大門或房間關上 ● 請親友代勞購買食品及必需品，並放在門外交收，開門領取物品時，請戴好口罩 ● 如無法自行安排基本日常生活所需，可致電「1833019」熱線，尋求支援。
記錄病情	<ul style="list-style-type: none"> ● 發病日期、留意徵狀變化、體溫、食量、大小便次數
做好防護	<ul style="list-style-type: none"> ● 家中同住人皆應帶上口罩(除了進食、洗臉漱口、洗澡及睡覺) ● 盡量避免與患者共用物品、洗手間或一同進食
紓緩徵狀	<ul style="list-style-type: none"> ● 從藥房購買紓緩徵狀治療藥物如退燒藥、咳藥水等，派指示服食，切勿過量 ● 多喝水、充足睡眠及休息

	<ul style="list-style-type: none"> ● 如有需要可致電預約 2019 冠狀病毒病確診個案指定診所，以便獲得醫生協助治療：https://www.ha.org.hk/haho/ho/covid-19/designated_clinic_tc.pdf ● 確認預約指定診所後，可從以下方法自行預約抗疫的士進行點對點接送 <ul style="list-style-type: none"> ■ 電話：3693 4770(每日上午 8 時至晚上 10 時) ■ 網址：https://designatedtaxihk.com/
保持衛生	<ul style="list-style-type: none"> ● 常潔手及確保空氣流通 ● 每天清潔家居及患者用品(可使用 1 比 49 稀釋家用漂白水)
保持聯絡	<ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵親友最少每天致電問候 ● 使用視像電話、虛擬遙距遊戲或運動等，令長者保持與外界接觸

4) 「走佬」百寶袋

若須要到社區隔離設施進行檢疫，你可以預備這個「走佬袋」，以備不時之需。

基本物資	食物	衣服	清潔用品	個人護理	數碼用品
身分證 手提電話 口罩 筆	常用藥物 維他命補充劑 罐頭、罐頭刀 乾糧 茶包、咖啡、 杯	內衣 睡衣 襪 拖鞋 髒衣物袋	消毒紙巾 消毒酒精搓手 液 紙巾/廚房紙 巾	浴巾、毛巾 梳、沐浴露、 洗頭水、護髮 素 牙刷、牙膏 尿片	充電器、充電 線 拖板 Wi-Fi 蛋/ 流動數據卡 耳機

輕便娛樂工具：書、雜誌、手提電腦(如有)等

個人健康紀錄：過往醫療/敏感/手術紀錄

5) 提早完成隔離條件(日數以遞交樣本或獲得陽性結果的翌日起計)

(i) 已入住社區隔離設施的感染人士 和 (ii) 尚待入院的感染人士以及 (iii) 密切接觸者			
已接種至少兩劑新冠疫苗		未接種兩劑新冠疫苗	
第 6 天起每日進行快速測試 取得連續兩天快速測試陰性 可提早完成隔離	家居隔離：第 14 天起以每日快速測試直至陰性		陰性及家居狀況許可
	社區隔離設施：第 7 天起進行快速測試。		
	陽性或陰性但家居狀況不 許可	可返家繼續隔離，直至 第 14 天再檢測，並獲 得陰性結果可以結束隔 離	

6) 覆診可以點?

- 部分診所因收治 2019 冠狀病毒病確診個案而成為指定診所，這些診所的普通科門診服務將暫停，你可以按原定覆診日期，帶同預約便條及身份證前往區內指定的藥物補充診所取藥

疫情下放鬆自己小貼士

- ☺ 無論任何原因，請也要善待長者
- ☺ 與長者坦誠溝通，了解長者的身體狀況及實際能力，避免對自己及長者有過高的要求
- ☺ 留意長者的情緒反應，接納他們的感受，並給予支持
- ☺ 學習適當的護老技巧，以減輕護老者的精神壓力
- ☺ 面對憤怒時，嘗試深呼吸及離開現場；平心靜氣後才向長者說出自己的想法和感受
- ☺ 學習以正面的方法去表達對長者的關懷及著緊的心情
- ☺ 學習使用正面的方法去處理和舒緩壓力
- ☺ 請家人分擔照顧長者的責任或運用護老者支援服務
- ☺ 就長者及自己的需要和問題，向各區的長者服務單位尋求協助，以減輕沉重的壓力，並尋求解決與改善的方法

若對疫情資訊有疑問，歡迎致電中心與職員聯絡：

坪洲長者暨青少年鄰舍中心 電話：29839000

參考資料：

醫院管理局：2019 冠狀病毒病確診個案指定診所服務安排

https://www.ha.org.hk/haho/ho/covid-19/designated_clinic_tc.pdf

醫院管理局：照顧 2019 冠狀病毒病長者實用貼士

https://www.ha.org.hk/haho/ho/covid-19/Geriatric_info_pack_tc.pdf

2019 冠狀病毒病專題網站：提早完成隔離條件

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/pa_early_flowchart.pdf

2019 冠狀病毒病專題網站：尚待入院或隔離設施的初步確診或確診人士手冊

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/pa_handbook.pdf

e123 長青網：如何減低護老者或家人的壓力

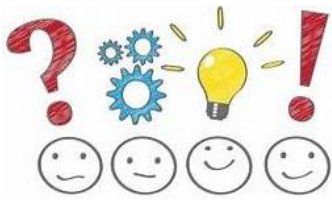
<https://www.e123.hk/zh-hant/nursing/relax/1074>

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



認知障礙症與運動的關係

美國匹茲堡大學 (University of Pittsburgh) 一項研究顯示，對於長者來說，運動確實可以使他們的記憶力受益，並能夠經由定期運動來防止記憶的衰退。

匹茲堡大學人文科學學院的臨床和生物健康心理學博士生 Sarah Aghjayan 於 2022 年 2 月 17 日在《自然》新子刊《通訊-醫學》(Communications Medicine) 雜誌上發表他們的研究結果，**每週運動三次，持續最少四個月**，是獲得【情景記憶】(Episodic memory，也稱【情節記憶】) 益處所需的量。【情景記憶】是一種處理過去發生在自己身上的事件的事件的記憶，是會隨著年齡增長最先出現衰退的一種記憶。

有見及此，以下會為大家介紹「香港認知障礙症協會-健腦八式」。大家可以透過以下本中心提供的圖片學習當中的動作，也可以利用尾段的連結於網上瀏覽相關的短片。

第一式：左手右腳齊舉高 腰部挺直無難度



☺ 先舉高左手和右腳，維持 1 秒，然後放下 → 之後舉高右手和左腳，維持 1 秒，然後放下(重覆動作 10 次)

第二式：舉高左手拍右膝 手舞足蹈唔少得



☺ 先舉高左手和右腳，用左手拍右膝，然後放下 → 之後舉高右手和左腳，用右手拍左膝，然後放下(重覆動作 10 次)

第三式：一包一擦互交替 左右協調無閉翳



☺ 先雙手握拳 → 然後張開左手，右手握拳 → 之後張開右手，左手握拳 (重覆動作 10 次)

第四式：雙手拼成長方形 轉動手腕便完成



☺ 雙手各伸出拇指和食指，形成直角 → 右手拇指向下，左手拇指向上，拼成長方形 → 轉換手腕，右手拇指向上，左手拇指向下，拼成長方形 (重覆動作 10 次)

第五式：伸出拇指齊讚好 畫個圓圈沒煩惱



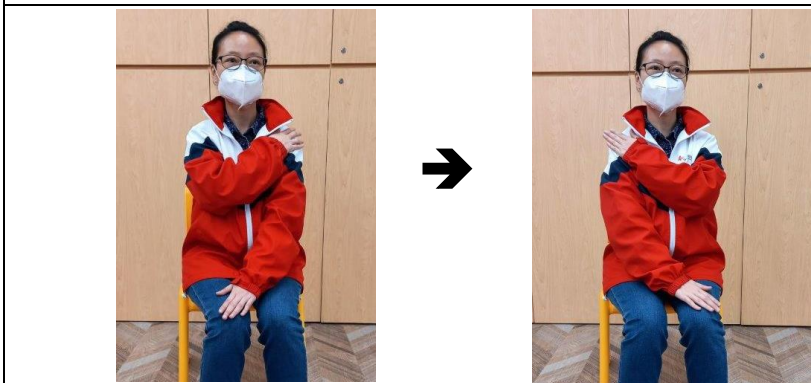
☺ 伸出右手拇指，放在左肩位置，順時針方向畫一大圓圈（重覆動作 5 次） → 伸出左手拇指，放在右肩位置，順時針方向畫一大圓圈（重覆動作 5 次）

第六式：交叉伸出兩拇指 同時畫圈話咁易



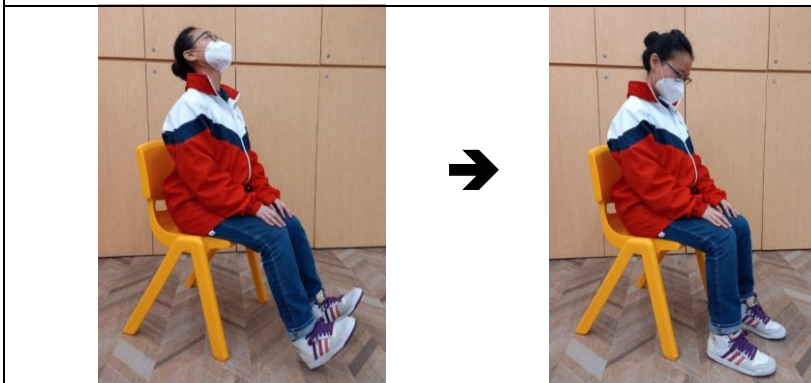
☺ 雙手向前伸出拇指，然後雙手併攏交叉 → 之後左右手同時向外畫一大圓圈（重覆動作 5 次）

第七式：拍拍肩膀和膝頭 拍走疲勞與憂愁



☺ 右手拍左肩，左手拍右膝 → 左手拍右肩，右手拍左膝（重覆動作 5 次）

第八式：擔天望地腳放好 健腦八式我做到



☺ 頭向上，眼望天，抬起腳尖，腳跟著地 → 頭向下，眼望地，雙腳平放於地上（重覆動作 5 次）

資料來源：

<https://health.gym.com.tw/article/87685>

香港認知障礙症協會：<https://www.youtube.com/watch?v=qF74Q0-KqY>

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 3 月 25 日

坪洲樂齡薈 2.0

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，旨在建立鄰里支援網絡，連繫島上不同持分者及居民，建立互信互惠的文化，以及發揮不同協作夥伴的強項，共同持續支援有需要的居民。

- ☺ 「坪洲社區義工團」：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。
- ☺ 「時間銀行」系統：推動坪洲居民及協作夥伴發揮所長，建立居民之間互信互惠的關係。
- ☺ 「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。

22 年 4 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 視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦	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。 探訪義工~ 將物資送到新冠肺炎確診者門外。 樂·玩·藝大使~ 透過網絡及實體方式舉辦藝術活動及遊戲。	全免/ 所有人	已開始	譚先生
將物資送到新冠肺炎確診者住所門外	4 月 1 日 - 30 日 (平日)	平日 上午 9:30-12:00 或 下午 1:00-4:30	坪洲	將快速檢測劑、食物、消毒用品等物資送到新冠肺炎確診者住所門外	坪洲區 60 歲以上的長者及 24 歲以下的青少年	4 月 1 日	譚先生 黎先生
教導有需要長者將注射 2019 冠狀病毒疫苗記錄上載至安心出行	4 月 1 日 - 30 日 (平日)	平日 上午 9:30-12:00 或 下午 1:00-4:30	坪洲	由坪洲樂齡薈職員協助有需要長者將打疫苗記錄上載至安心出行	坪洲區 60 歲以上的長者	4 月 1 日	譚先生 黎先生
協助有需要長者預約注射 2019 冠狀病毒疫苗	4 月 1 日 - 30 日 (平日)	平日 上午 9:30-12:00 或 下午 1:00-4:30	坪洲	由坪洲樂齡薈職員協助有需要長者網上預約注射 2019 冠狀病毒疫苗	坪洲區 60 歲以上的長者	4 月 1 日	譚先生 黎先生
Zoom 版舞動坪洲	4 月 8 及 22 日	10:00-11:00	線上	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。	坪洲區 60 歲以上的長者	4 月 1 日	譚先生 黎先生

坪洲關愛同盟成員名單

食德好	尊賢會	93m.style
安徒生會	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	善視眼鏡店	宣道會坪洲堂
坪洲鄉事委員會	離島地區康健站	香港展能藝術會
曾秀好區議員辦事處	香港大學計算機科學系	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	好望角
巴黎餐廳	永強商店	發記衣紙	德興士多
榮豐花園	碼頭餐廳	簡記燒臘	景隆便利店
天然有機農莊	5+2 Studio	Today Bakery	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	WS Phonetography
龍玉聲的戲曲伊甸園			

(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

