

22年5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

共融關懷活動
鄰舍互助
「糉」是

義剪同樂剪
髮服務

在家健腦
樂滿 FUN

就係咁
「嘆」

認識晚期照
顧分享會

護老 Me
Time 小
組



疫境同行 身壯力健 母親節快樂！



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

- ☺ 3/5/2022 (星期二) 起致電中心報名
- ☺ 並請會員留意每個活動之「開始報名日期」。

編者的話

(一) 香港傷健協會長者服務 25 周年

本協會自 1997 年開始發展長者服務，服務逐步成長，到本年即是 2022 年已經是 25 周年，而目前本會長者服務轄下的單位及計劃，包括：坪洲長者暨青少年鄰舍中心、赤柱石澳長者鄰舍中心、坪洲樂齡薈、悅齡展翅薈舍、賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃，服務涵蓋長者鄰舍中心服務、青少年服務、社區發展服務、年青長者發展計劃、長者健康管理服務等。一直以來，實在有賴大家的支持及鼓勵。於 2022 年，為了作紀念，本中心會舉辦一些響應活動，屆時請大家踴躍支持！

(二) 同心抗疫

此外，於最近收到長者會員查詢關於中心協助政府向長者派發 2019 冠狀病毒病快速抗原測試套裝事宜，期望藉此向大家作一解說，本中心是按社會福利署指引以安排派發快速抗原測試套裝，包括：

- 1) 向所有 60 歲或以上長者(包括非會員)免費提供測試套裝。
- 2) 長者 必須親身索取測試套裝，並須隨身攜帶可證明年齡的文件
- 3) 不能代他人領取。

但是，由於本中心協助政府派發的快速抗原測試套裝 數量有限，若仍 有個別 60 歲或以上長者會員有需要(買要進行檢測但沒有快速檢測棒)，歡迎致電本中心電話：29839000 登記(負責同工：譚先生或黎先生) 申請由其他善長捐贈給本中心的 快速檢測棒(每人限取兩支)。此外，會員若須要 其他個別支援，亦歡迎聯絡本中心尋求協助。本中心於可行情況下，會安排職員及義工 支援居家抗疫的長者及其家人。

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	<u>個名預約時間</u>	中心開放時間	<u>接待處</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 年度會籍已經於 31/3/2022 到期。	入會或續會費用\$21	不適用	李姑娘
中心例會 (一) & (二)	5 月 3 日及 17 日 (星期二)	上午 9:30 - 10:15	活動室、 <u>詢問處</u> <u>視乎屆時的疫情而</u>	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	<u>活動當日</u> 致電到中心報名	李姑娘
		上午 10:15 - 11:30	<u>決定是否如常舉辦</u>	辦理活動報名及繳費手續			
護老資源推廣及借用 (01) P115b (CS)	5 月 3 日 - 31 日	中心開放時間	<u>活動室</u> <u>視乎屆時的疫情而</u> <u>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	<u>自行到中心</u> <u>向中心職員</u> <u>登記或預約</u>	洪先生
樂融融下午	5 月 3 日 -	下午	活動室	5 月 3 日~ 腐竹雞蛋糖水		<u>3/5 例會內</u>	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
茶(01) P303a (SR)	31日 (逢星期二)	3:00	<u>視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦</u>	5月10日~ 雞翼+鹵水蛋 5月17日~ 蕃薯糖水 5月24日~ 壽司 5月31日~ 海帶綠豆沙糖水 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!		開始報名 額滿即止	
星期三電子 飛鏢樂融融 (01) P216a (H)	5月4、11 及25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 視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦			\$10(3堂)/ 會員/ 每組8人	3/5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(01) P320a (SR)	5月5日- 26日 (逢星期四)	上午 10:00	活動室 <u>視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦</u>	5月5日~ 瑤柱排骨粥 5月12日~ 南瓜粟米碎肉粥 5月19日~ 柴魚花生排骨粥 5月26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!		3/5例會內 開始報名 額滿即止	媚姐
舒心書法 (01) P259b (E&D)	5月5- 26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)	3/5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	黎姑娘
樂融融康樂 用品借用 (01) P310b (SR)	5月7至 28日 (逢星期六)	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
認識晚期照 顧分享會 (一) P355 (E&D)	5月5日 農曆四月 五日 (星期四)	下午 2:30- 4:30	網上平台 Zoom	如何準備晚期醫療決定，及訂立「預設醫療指示」？歡迎有興趣的參加者報名。 *活動內容由香港家庭福利會「預設照顧計劃」提供。 *此活動會涉及到生與死之話題，敬請留意。	全免/ 55歲或以上 會員/ 10人	3/5例會內 開始報名 或例會後 下午1:30 致電中心報 名	吳先生
樂融融護老 講座(坪洲) (02) P081 (CS)	5月10日 及24日 (星期二)	下午 1:45	<u>以網上或傳送短片形式進行</u>	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。 10/5：食得有「營」又「開心」； 24/5：護老資源簡介	全免/ 會員及護老者	3/5例會內 開始報名 或 例會後下午 1:30致電中 心報名	洪先生

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
認識晚期照顧分享會(二) P356 (E&D)	5月12日 農曆四月十二日 (星期四)	下午2:30-4:30	網上平台 Zoom	如何預備財務安排，及訂立「持久授權書」與「遺囑」？歡迎有興趣的參加者報名。 *活動內容由香港家庭福利會「預設照顧計劃」提供。 *此活動會涉及到生與死之話題，敬請留意。	全免/ 55歲或以上會員/ 10人	3/5 例會內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電中心報名	吳先生
數碼樂融融(5月) P338 (E&D)	5月12日及19日 (星期四)	上午10:00-11:00	活動室 視乎屆時的疫情而決定是否實體或線上舉辦	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	3/5 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
健康講座(02)~低脂肪飲食及烹飪方法 P234 (H)	5月13日 農曆四月十三 (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	由註冊護士講解低脂的烹飪方法。在出外飲食時如何作出合適的選擇和從不同的食物類別中選擇低脂食物。	全免/ 會員/ 20人	3/5 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	梁姑娘
營養湯水(01) P316a (H)	5月14日 農曆四月十四日 (星期六)	下午2:00	活動室 視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦	飲用營養湯水~「齋湯」，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	3/5 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
快樂共融椅子舞(01) P196a (H)	5月16日-30日 (逢星期一)	上午9:30	活動室 視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦	透過有節奏的音樂，跟隨節拍一起搖搖手 踏踏腳，輕輕鬆鬆跳舞。	全免/ 會員/ 12人	3/5 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
快樂共融手作義工活動~縫紉初班 P358 (V)	5月16日-6月13日 (逢星期一) (共5堂) 視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦	下午2:15-4:15	專業導師教導基本的【布藝製作】技巧，包括：「制定呎吋」、「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		已滿額		譚姑娘

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
就係咁「嘆」 P350b (E&D)	5月18日 農曆四月十八日 (星期三)	下午3:00	網上平台 Zoom/ 中心活動室	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	1/5 開始可致電中心報名	陳姑娘
認識晚期照顧分享會 (三) P357 (E&D)	5月19日 農曆四月十九日 (星期四)	下午2:30-4:30	網上平台 Zoom	如何提早規劃後事？應該如何面對及整理人生？歡迎有興趣的參加者報名。 *活動內容由香港家庭福利會「預設照顧計劃」提供。 *此活動會涉及到生與死之話題，敬請留意。	全免/ 55歲或以上會員/ 10人	3/5 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(01) P289 (V)	5月20日 農曆四月二十日 (星期五)	上午9:15-11:30	活動室 <u>視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦</u>	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)	3/5 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	譚姑娘

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：

- ⊙ 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；
- ⊙ 理髮次序由職員安排，請於預定剪髮時間前的5分鐘到達，並且不能夠選擇理髮義工；
- ⊙ 剪髮期間，參加者必需全程帶上外科口罩。
- ⊙ 不設即場報名；已報名者若未能出席，請最遲於19/05/22(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。
- ⊙ 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！

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。

區議會社區共融關懷活動~鄰舍互助「糉」是情 P005 (V)	5月19日 農曆四月十九日 (星期四) 開始	上午9:30	活動室 <u>視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦</u>	19/5 開始，在中心派發「端午糉」換領券乙張。 會員需按指定日期及時間到中心領取，逾時作廢，中心不會再個別通知。 <u>如代領必須出示該會員的會員證，為公平起見，會員只能代另一戶家庭領取，而中心職員會記錄代領者姓名。</u> 活動由民政事務總署 社區參與計劃 離島民政事務處 資助	60歲以上之長者會員。	19/5 開始，在中心派發「端午糉」換領券乙張。 數量有限，派完即止！	薛姑娘
區議會社區共融關懷活動~鄰舍互助「糉」是情-招募探訪義工 P005 (V)	5月24日 農曆四月廿四日 (星期二)	下午2:00	坪洲 <u>視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦</u>	藉端午佳節，關懷有需要的長者，把端午糉送到他們家中。 活動由民政事務總署離島社區參與計劃資助	全免/ 會員/ 6人	3/5 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
健康檢查 (04) P229a (H)	5月25日 農曆四月 廿五日 (星期三)	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	17/5 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	郭先生
巧手義工改 衣裳(01) P165b (V)	5月25日 農曆三月 廿五日 (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
節日慶祝活動—端午節 P278 (SR)	5月31日 農曆五月 初二日 (星期二)	下午 2:00	活動室	與中心長者一起玩遊戲，慶祝端午節的來臨。	全免/ 會員/ 14人	17/5 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

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
愛老護老通 線 (5月) P025 (NCA)	5月3~31 日	/	電話/ Whats App	☺ 關懷慰問有需要護老者 提供疫情資訊最新資訊和安排，按需要提供支援或轉介服務。	全免/ 有需要護老者/	不適用	周姑娘
護老 Me Time 小組 P020b (NCG)	4月12~ 5月23日 (星期一) (暫定)	上午 10:30	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	不適用	周姑娘

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
健腦資源外 借服務 P068b (DA)	5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	歡迎會員(可由護老者協助)借用健腦資源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	3/5 開始可先致電登記借用	王姑娘
在家健腦樂 滿 FUN P069b (DA)	5月5日及 19日 (隔個星期四)	上午	到本中 心取工 作紙	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	3/5 開始可致電中心報名	王姑娘
認知障礙症 知多一點點 (02) P056 (DPE)	5月21日 農曆四月 廿一日 (星期六)	上午 10:00	本中心 活動室	是次活動與參加者分享認知障礙症資訊。	全免/ 會員及 護老者/ 8人	3/5 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	王姑娘

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) P248b (H)	5月3日-31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
伸展運動班 (04) (4-5月) P194b (H)	5月5及19日 (星期四)	上午11:00	線上	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。 ☺活動將以 Zoom 線上形式進行；參加者須自備長毛巾	全免/ 會員/ 10人	可致電中心報名	郭先生
體適能工作坊 (01) (4-5月) PCEHC22-P003b (H)	5月11及25日 (星期三)	下午3:00	線上	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	可致電中心報名	郭先生
營養標籤大解析(02) P147 (H)	5月17日 農曆四月十七日 (星期二)	下午2:00	線上	由註冊營養師講解挑選健康食材的原則及健康零食推薦	全免/ 會員/ 15人	可致電中心報名	郭先生
居家心肺大躍動	5月24日 農曆四月二十四日 (星期二)	上午10:00	網上平台 Zoom	由體適能教練教授不同類別的居家運動強化心肺功能，通過全身的律動，鍛鍊特定肌肉，更令參加者全身發展更均衡。	全免/ 會員/ 10人	1/5 開始可致電中心或 WhatsApp 報名	陳姑娘
泰諾健帶氧器械班 P392 (H)	5月24日 農曆四月二十四日 (星期二)	下午3:30-4:30	健身站 <u>視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦</u>	講解正確使用單車機、上肢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
體重管理及預防痛症工作坊	5月26日 農曆四月二十六日 (星期四)	上午10:00	網上平台 Zoom	講解體重和下肢痛症的關係及控制體重的方法和運動	全免/ 會員/ 10人	1/5 開始可致電中心或 WhatsApp 報名	郭先生

中心 祝 5 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健!

余歡
石轉群
何燕菁
高亞五
張彩嫦
郭容觀
黃鈺貞
趙炎倫
蔡青樺

梁全
朱桂容
岑炳權
高春華
張燕雯
郭蘇根
楊美蓮
趙根基
鄭水妹

陳妹
朱瓊啟
李彩屏
高惜英
張寶珠
陳玉芳
溫佩蘭
劉咨成
盧初五

楊珍
何亞勝
孫玉平
區幗萍
郭金好
陳灶妹
廖洪堅
劉鎮芳
鄺玲轉

王秀琼
何美球
徐麗萍
張文發
郭春蓮
黃志芬
熊乃妹
蔡秀琼
胡崔鳳娟

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五月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份（禮物：米粉一包）。

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

☺ 會員意見收集

☺ * 中心一切的事情都希望有你的參與，因此若有任何建議或意見，都歡迎你寫下並把本頁撕下交予本中心職員，多謝支持！





快樂共融護老者通訊

(2022 年 5 月)

食得有「營」又「開心」

快樂是可以「吃」出來的。「快樂荷爾蒙」是指血清素，是可幫助調節情緒的神經傳導物質。當血清素的濃度太低時，我們便可能會有憂鬱、負面的情緒焦慮。其中一個合成血清素的原料就是【色胺酸】，【色胺酸】必需由食物中攝取，所以多吃一點富含【色胺酸】的食物，便有助增加快樂感。只要多補充一些快樂營養素，有助穩定情緒、抵抗抑鬱。你知不知道有那些營養素，他們的功用如何，看一看下面就知道。

維他命 D	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 調節腦內的腎上腺素、甲腎上腺素和多巴胺的產生 ☺ 強化骨質、提升肌力 ☺ 讓心情愉快 	維他命 B 群	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 與鐵質的代謝有關，重要的抗氧化劑 ☺ 能影響腦部控制憂慮的神經傳導物質 ☺ 具製造細胞和修復 DNA 的功能，有助維持神經系統健康
礦物質 - 鎂	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 穩定神經 ☺ 改善睡眠質素 ☺ 促進色氨酸轉換成血清素 	礦物質 - 鈣	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 放鬆肌肉 ☺ 紓緩心情
色胺酸	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 製作快樂血清素原料 ☺ 改善睡眠質素及減壓 	脂肪酸	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 幫助增強血管彈性 ☺ 延緩腦部退化

含豐富營養素食物例子

	維他命 D	維他命 B	礦物質-鎂	礦物質-鈣	色胺酸	脂肪酸
全穀麥類		☺	☺			
燕麥		☺	☺			
豆腐		☺		☺		
肉類		☺			☺	
綠葉蔬菜		☺		☺		
合桃			☺			☺
奶類製品(牛奶、芝士、乳酪)				☺	☺	
香蕉		☺	☺			
沙甸魚	☺			☺		☺
三文魚	☺	☺	☺			☺

食譜建議：

大家可一起動手做肉碎蔬菜卷(3 人份)。

它含有豐富的蛋白質及維他命 B6，既可以作為主菜，又可當小食。

材料：

娃娃菜	6 片	冬菇	4 頂
菠菜	40 克	紅蘿蔔	半條
免治豬肉	160 克	油	1 茶匙
木耳	5 克		

調味料：

鹽、糖、粟粉 各半茶匙

烹調前準備

- 先洗淨菠菜；然後將木耳、冬菇浸軟，
- 將木耳、冬菇分別切細絲及切粒
- 最後將紅蘿蔔切粒

做法

- 1) 用調味料略醃免治豬肉
- 2) 用油起鑊，放入冬菇粒、紅蘿蔔粒、木耳絲、免治豬肉，快炒至 7 成熟，備用
- 3) 娃娃菜隔水蒸兩分鐘，而菠菜則快灼一下，使其變軟
- 4) 在娃娃菜的葉末上先放上少量菠菜，再舀約一湯匙肉碎，然後捲到頂端
- 5) 捲好後隔水蒸 5 分鐘，即成



參考資料

香港安醫院：減壓飲食秘笈

<https://www.twah.org.hk/tc/education/article/id/518/>

Cosmopolitan：化悲憤為食量？10 種減壓食物推介：香蕉、牛奶、三文魚…… 還有甚麼？

<https://www.cosmopolitan.com.hk/cosmobody/distress-10-food>

ETtoday 健康雲：3 食物越吃越神經質！想穩定情緒...「快樂菜單」營養師激推

<https://health.ettoday.net/news/1874443>

香港青年協會全健思維中心：「吃出好心情」：註冊營養師推介快樂食物

<https://wmc.hkfyg.org.hk/2020/08/08/food/>

香港中文大學：吃出抗壓好心情

https://www.cuhk.edu.hk/sphpc/cns/Media/VAP_Nov2017.pdf

明報：營養師教你「疫」境中吃出快樂 原來大腦需要這些有助紓緩情緒(上)/(下)

<https://health.mingpao.com/%E3%80%90%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%81%A5%E5%BA%B7%E3%80%91-%E7%87%9F%E9%A4%8A%E5%B8%AB%E6%95%99%E4%BD%A0%E3%80%8C%E7%96%AB%E3%80%8D%E5%A2%83%E4%B8%AD%E5%90%83%E5%87%BA%E5%BF%AB%E6%A8%82%E3%80%80%E5%8E%9F/>

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」：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5月份活動

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

活動內容：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

活動日期：4月1日-30日(平日)

活動時間：上午9:30-12:00 或下午1:00-4:30

地點：坪洲

資格：坪洲區 60 歲以上的長者

名額：不限

費用：全免

開始報名：5月2日

活動性質：社區支援

職員：譚先生/黎先生



協助有需要長者預約注射 2019 冠狀病毒疫苗

活動內容：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

活動日期：4月1日-30日(平日)

活動時間：上午9:30-12:00 或下午1:00-4:30

地點：坪洲

資格：坪洲區 60 歲以上的長者

名額：不限

費用：全免

開始報名：5月2日

活動性質：社區支援

職員：譚先生/黎先生



將物資送到新冠肺炎確診者住所門外

活動內容：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

活動日期：5月2日-31日(平日)

活動時間：上午9:30-12:00 或下午1:00-4:30

地點：坪洲

資格：坪洲區 60 歲以上的長者及 24 歲以下的青少年

名額：不限

費用：全免

開始報名：5月2日

活動性質：社區支援

職員：譚先生/黎先生



舞動坪洲

活動內容：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。

活動日期：5月6日-27日(逢星期五)

活動時間：10:00-11:00

地點：活動室/線上

資格：坪洲區 60 歲以上的長者

名額：不限

費用：全免

開始報名：5月2日

活動性質：健康推廣

職員：譚先生/黎先生



「坪洲樂齡社區義工團」招募義工

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。

愛心抗疫義工：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與兒童玩遊戲。

活動日期：已經開始

活動時間：平日上午 9:30-12:00 或下午 1:00-4:30

地點：香港傷健協會活動室 **職員**：譚先生



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

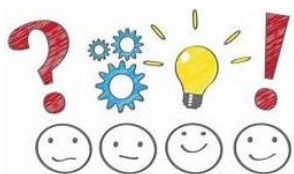


社區投資共享基金
Community Investment and Inclusion Fund

互助情常在 人情味常滿



Social Capital Builder Awards
社會資本動力獎



行為及情緒問題

約九成阿爾茲海默氏症的患者會出現行為問題，這些「非功能性的行為」分心理及非心理性兩種。前者包括抑鬱、憂慮、妄想、幻覺；後者有攻擊、激動、失眠、驚叫及遊走等。導致行為問題的原因包括：

- 1) 患者之能力難以應付面前的任務 / 工作，因而構成壓力；
- 2) 在錯誤詮釋訊息時感到沮喪；
- 3) 其他潛在的疾病。

這些行為可能會在毫無預兆的情況下出現，令患者及照顧者均感到憂慮。但是，如果能找出導致這些行為的成因(如記錄每次出現的情況、之前發生的事情及行為出現的時間等)，照顧者或會找到預防或解決的方法。但緊記一點，每位患者都是獨立的個體，對於同一個情況可能會有不同的反應。

非藥物治療

1. 減低環境對患者的壓力

一個安靜、無壓力的環境，及一些患者熟悉的指令可以避免他們出現行為問題：

- 慢慢地及安靜地接近患者，盡量避免將照顧者的壓力、恐懼施加在患者身上
- 要明白患者未必認得每一個人，與他們接觸時，嘗試告知你的姓名及與他們的關係
- 保持眼神接觸及適當的身體接觸，並以患者熟悉的名字稱呼他們

2. 調整環境

- 留意在什麼情況下會導致行為問題的發生並盡量避免，照顧者可用「日誌方式」記錄及幫助監察
- 盡量善用環境去處理行為問題，如當患者想四處走動時，安排他們在安全的地方散步
- 建立一個有系統、舒適、個人化及患者容易掌握的環境
- 盡量簡化環境佈置，用鮮明的顏色
- 避免使患者的生活環境有大轉變(如搬屋)，因可能會令行為問題惡化

3. 分散注意力

- 當患者情緒不穩時，首先給予安慰，然後分散他們的注意力以緩和情緒，並對患者作出的改變及合作行為加以讚賞
- 在安全環境下，可暫不理會他們的憤怒情緒，並離開一會或由其他人介入
- 讓他們做喜歡的活動，與他們談喜歡的話題。過程中，加以讚美和鼓勵

4. 注意事項：

- 不要和患者爭吵，尤其是當他們沮喪或不安時，因為他們已經沒有能力保持理性
- 保持冷靜，克制消極情緒

暴力的成因

- 防衛性的行為：當患者身處一個需要別人幫助的環境或其獨立性及私隱被侵犯時，如洗澡及如廁，他們會感到受侮辱及沮喪，因而有鬪怒的反應
- 能力不及：當他們未能處理或完成某些工作，便產生挫敗感
- 對正在發生的事感到誤會及為難：如他們會因為不能夠找出物件或不願意去承認他們忘記物品的位置，而指責別人偷了他的物品
- 恐懼：如不能認出身處的地方或共處的其他人，他們會感到驚恐。他們會說服自己正處身於某些地方(如在朋友的家中)或可能會認為身邊的是陌生人。另外，突然的聲響或有人從後接近都會導致患者出現敵對的反應
- 當有一些與日常生活不同的事發生，如有很多人來探訪、有令人煩擾的聲音或活動，都會令他們覺得不能適應及不懂處理
- 患者感到無聊、煩惱、慌張，或有疾病與疼痛時，尤其是當他們不能以言語與別人溝通時，可能會以憤怒、攻擊或激動的方式表達出來當他們的行為被阻止時。

處理暴力行為

- 有時患者可能變得比較暴力，他們亦可能會說出傷害人的說話，這時應保持冷靜，不要表達驚恐，嘗試明白雖然攻擊是衝著你而來，但不是刻意的人身攻擊
- 在患者心情好的時候，安排他參與一些有建設性及符合他能力的活動，並留意其情緒變化，作為預防的措施
- 因應患者的能力而給予活動，不要寄予太高期望。若患者因未能完成工作而焦急暴躁，照顧者可調較活動的難度，並加以鼓勵
- 讓他們獨立完成一些自己也能完成的事，即使需要用較長的時候，這是對他們獨立完成工作的鼓勵
- 邀請患者一同享用茶點或給他喜愛的小食，可幫助分散患者的注意力。有時，照顧者本身可能是刺激患者情緒的原因，這時，照顧者可暫時離開直至他們冷靜下來
- 如懷疑他們生病或感到痛楚，應該向醫生諮詢，因患者的脾氣有可能是因為炎症或不適而引起
- 如暴力行為頻密出現應向醫生查詢，在這情況下，可能需要藥物控制，並要小心觀察

藥物治療

選取治療方式並不容易，考慮因素包括某些行為對藥物或非藥物性治療的反應，如選擇藥物治療，則應度身訂造有關藥物之劑量。針對老年痴呆症行為問題的常用藥物包括鎮靜劑及抗抑鬱藥：

- 鎮靜劑：鎮靜劑可減輕某些行為問題，如猜疑、幻覺、不合作、過度興奮及厭惡等
- 抗抑鬱藥：抗抑鬱藥能夠改善患者激動、攻擊性及不穩定的情緒
- 監察：家人要留意並記錄藥物的副作用，及在患者服藥後，其行為及情緒上的表現和轉變，並在覆診時向醫生報告，讓醫生可按情況跟進治療方法及藥物劑量

資料來源：香港認知障礙症協會：<https://www.hkada.org.hk/bpsd>

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4月25日

健腦資源借用

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。

