

# 22年7月份 長者活動通訊

## 同心抗疫

60歲或以上有需要的坪洲人士，份內每日  
可到中心領取5劑快速檢測包一次。派完即止

笑傲老  
年幼

跨代數  
碼教室

頌鉢聲療

歲月留情  
(舊物收集  
及展覽)

在家健腦  
樂滿FUN

痛症舒緩  
工作坊

共融·互  
動輪椅飛  
鏢體驗

夏日炎炎，請大家做足防暑措施！



臉書二維碼

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



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



## 長者服務 25 周年紀念活動

# 歲月留情

## (舊物收集及展覽)

大家是否收藏著很多珍愛的物品？  
其實大家珍而重之的除了是物品外，  
更是當中的那份「情」！

**活動目的：** 2022 年是本會長者服務 25 周年，中心希望收集大家於這 25 年來與中心一起經歷過的印記（有紀念價值的物品），並一同分享物品背後的經歷及【情】。

**內 容：** 若果大家收藏著與中心有關的舊物品，例如舊會員證、特別的活動相片 或 特色的紀念品及手工藝等，歡迎大家借出物品予中心作展覽，中心同時聽取大家描述舊物品背後的難忘經歷加以記錄，與物品一同展示，讓參觀人士一同走進「歲月留情」之中。

**收集時間：** 15/7/2022 – 31/10/2022

**展覽時間：** 1/11/2022 – 30/11/2022 (中心開放時間)

**展覽地點：** 本中心

**備 註：** 若有任何查詢，歡迎與王姑娘聯絡(電話：29839000)

# 中心由 16/5/2022 起恢復正常服務

因應本地疫情最新發展，按社會福利署指示，本中心由 16/5/2022(一)起恢復正常服務，但是為了減低染疫風險，活動仍然主要會以預約方式進行。

同時，本中心會加強中心環境清潔；而進入中心的服務使用者亦必須遵守以下【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
- 遵守中心每間房間的所定立的活動人數上限

各位服務使用者，若有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡 (電話：29839000)。

## 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
- ☺ 赤柱石澳長者鄰舍中心
- ☺ 香港傷健協會悅齡展翅薈舍
- ☺ 香港傷健協會賽馬會傷健營
- ☺ 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

- ☺ 請會員留意每個活動之「**開始報名日期**」。
- ☺ 由於回應會員訴求，請留意由 6 月份開始，星期四舉行之「歡樂“粥”君好」的新報名安排—例會後下午 1:30 才開始報名

# 社交康樂活動

## 中心例會(一) & (二)

負責同工：李姑娘

活動內容：1) 講解中心行政、進行意見諮詢、發放長者資訊，及介紹活動。  
2) 辦理活動報名及繳費手續

活動日期：7月5日及19日(星期二)

活動時間：上午9:30 – 11:30

地點：活動室、詢問處

資格：全免 / 會員 / (名額:25人)

報名日期：活動當日致電到中心報名



## 樂融融康樂用品借用(02)

PCE22-P311 (SR)

負責同工：梁姑娘

活動內容：約齊四位好友、於中心一起玩數字棋。

活動日期：7月2至30日(逢星期六)

活動時間：下午1:30

地點：活動室

資格：全免 / 會員及護老者 / (名額:4人)

報名日期：活動當日致電到中心報名

# 膳食服務

## 樂融融下午茶(02)

PCE22-P304a (SR)

負責同工：媚姐

活動內容：椰汁喳咋糖水

活動日期：7月5日(星期二) ~ 火腿薯仔蛋沙律      7月19日(星期二) ~ 什果啫喱+雞翼  
7月12日(星期二) ~ 椰汁喳咋糖水      7月26日(星期二) ~ 紅豆沙湯丸糖水

活動時間：下午3:00

地點：活動室 \*\*\* 只提供外賣自取 \*\*\*

資格：收費：\$8 + \$2(外賣盒) / 會員 / (名額:20人)

備註：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！

報名日期：5/7 例會內開始報名額滿即止



## 歡樂“粥”君好(02)

PCE22-P321a (SR)

負責同工：媚姐

活動日期：7月7日(星期四) ~ 魚片皮蛋碎肉粥      7月21日(星期四) ~ 白粥+油器

7月14日(星期四) ~ 瑤柱排骨粥      7月28日(星期四) ~ 南瓜粟米碎肉粥

活動時間：上午10:00

地點：活動室 \*\*\* 只提供外賣自取 \*\*\*

資格：收費：\$8 + \$2(外賣盒) / 會員 / (名額:25人)

備註：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！

報名日期：5/7 例會後下午1:30 致電中心報名額滿即止

## 營養湯水(02)

PCE22-P317a (H) 負責同工：媚姐

活動內容：飲用營養湯水~「黃瓜粟米赤小豆豬骨湯」，促進健康。

\*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!

活動日期：7月16日 農曆六月十八日 (星期六)

活動時間：下午 2:00

地點：活動室 \*\*\* 只提供外賣自取 \*\*\*

資格：\$10+\$2(外賣盒) / 會員 / (名額:20人)

備註：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！

報名日期：5/7 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

## 健康推廣

### 快樂共融椅子舞(02)

PCE22-P197a (H) 負責同工：薛姑娘

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：7月4日、18日及 25日(逢星期一) (7月11日 暫停一次)

活動時間：上午 9:30

地點：活動室

資格：全免 / 會員 / (名額:12人)

報名日期：即日開始報名



### 星期三電子飛鏢樂融融(02)

PCE22-P217a (H) 負責同工：薛姑娘

活動內容：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。

活動日期：7月6、13及 27日(星期三)

活動時間：A組：上午 9:15-10:15

B組：上午 10:30-11:30

地點：活動室

資格：\$10 (3堂) / 會員 / (名額：每組 8人)

報名日期：5/7 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

### 中醫針灸(01)

PCE22-P155a (H)

負責同工：李姑娘

活動內容：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。

活動日期：7月8日、15日及 29日(逢星期五)

活動時間：上午 10:00 -12:00

地點：活動室

資格：\$250 / 每次針灸費用由香港防癆會收取 / 坪洲長者 / (名額:8人)

報名日期：須活動前電話預約

**新興運動樂滿紛(02)**

PCE22-P272a (H)

負責同工：陳姑娘

**活動內容：**與老友記一起享受新興運動「軟式滾球」的樂趣，並藉此訓練手眼協調能力。**活動日期：**7月8日、7月15日、7月22日、7月29日(逢星期五)**活動時間：**下午 1:00**地點：**坪洲體育館地下壁球室(暫定)**資格：**全免 / 會員 / (名額:10 人)**報名日期：**5/7 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**健康講座(04)~骨質疏鬆症**

PCE22-P236 (H)

負責同工：梁姑娘

**活動內容：**由註冊護士講解骨質疏鬆症的成因、病徵及減慢骨質疏鬆的方法以及骨質疏鬆症的後果診斷、治療及預防方法。**活動日期：**7月8日農曆六月初十日(星期五)**活動時間：**下午 2:00**地點：**坪洲體育館地下壁球室(暫定)**資格：**全免 / 會員 / (名額:20 人)**報名日期：**7/6 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**健康檢查(02)**

PCE22-P230a (H)

負責同工：郭先生

**活動內容：**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。**活動日期：**7月27日(星期三)**活動時間：**上午 9:30 -11:30**地點：**體檢站**資格：**全免 / 會員 / (名額:每半小時上限 6 人)**報名日期：**19/7 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**教育及發展活動****手機諮詢服務**

PCE22-P329b (E&amp;D) 負責同工：聶先生

**活動內容：**由職員提供一對一的服務,協助大家解決手機問題。**活動日期：**6月21日至7月25日(星期日及假期除外)**活動時間：**上午 9:30-16:30**地點：**本中心**資格：**全免 / 會員 / (名額:每日 8 個會員 ~ 每次 15 分鐘)**報名日期：**請致電中心找聶先生預約時間**數碼樂融融(7月)**

PCE22-P340 (E&amp;D)

負責同工：聶先生

**活動內容：**介紹新奇有趣的應用程式及解答參加者關於手機問題**活動日期：**7月7日及7月14日(星期四)**活動時間：**上午 10:30-11:30**地點：**活動室**資格：**全免 / 會員 / (名額:6 人)**報名日期：**例會內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電或親臨中心報名額滿即止

**舒心書法(02)**

PCE22-P260a (E&amp;D) 負責同工：黎姑娘

**活動內容：**學習及練習書法技巧。**活動日期：**7月7日-9月22日(逢星期四)**活動時間：**下午 2:00**地點：**活動室**資格：**\$20 / 會員 / (名額:每組 4 人~2 組)**備註：**7-9 月共 12 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)**報名日期：**5/7 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**數碼攝影及影片製作培訓**

PCE22-P348 (E&amp;D) 負責同工：聶先生

**活動內容：**教導手機攝影時需要注意的事項及基本攝影技巧，例：三分法、中心構圖、**活動日期時間：**7月12日:下午 3:00-4:00      7月26日:下午 2:30-3:30**地點：**活動室**資格：**全免 / 會員 / (名額:8 人)**報名日期：**例會內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電或親臨中心報名額滿即止**教育講座(02)~ 認識登革熱及日本腦炎**

PCE22-P251 (E&amp;D) 負責同工：李姑娘

**活動內容：**由食物環境衛生署職員講解有關登革熱及日本腦炎及其預防方法。**活動日期：**7月15日 農曆六月十七日 (星期五)**活動時間：**下午 2:00**地點：**坪洲體育館地下壁球室(暫定)**資格：**全免 / 會員 / (名額:20 人)**報名日期：**5/7 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**親友逝世 如何處理？**

PCE22-P365 (E&amp;D) 負責同工：吳先生

**活動內容：**介紹生前規劃《善壽服務》及環保殯葬。**活動日期：**7月18日(星期一)**活動時間：**下午 1:30-3:00**地點：**Zoom 形式進行**資格：**全免 / 會員 / (名額:12 人)**報名日期：**5/7 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**笑傲老年幼**

PCE22-P364 (E&amp;D) 負責同工：陳姑娘

**活動內容：**小組以生命回顧為題，透過以藝術為主的活動如自畫像、手指畫，以提升對生命的滿意。 \*參加者需經評估篩選**活動日期時間：**評估：7月19日(星期二) 下午

小組：7月26日至8月23日(逢星期二) 下午 3:30-4:30

**地點：**活動室**資格：**全免 / 70-80 歲 會員 / (名額:6 人)**報名日期：**5/7 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

## 跨代數碼教室

PCE22-P012 (E&D)

負責同工：吳先生

活動內容：A 組：學習基本手機操作、新增/尋找聯絡人、簡單通訊、使用 Wi-Fi 及數據、應用程式下載及更新  
B 組：介紹網上報章雜誌、收音機網頁及應用程式活動與香港聖公會主誕堂長者鄰舍中心合辦

活動日期：7 月 20 日(星期三)

活動時間：A 組上午 11:00-12:30 或 B 組下午 2:00-3:30

地點：活動室

資格：全免 / 會員 (\*每人只可以報名一個時段) / (名額:12 人)

報名日期：5/7 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



## 就係咁「嘆」

PCE22-P351a (E&D)

負責同工：吳先生

活動內容：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。

活動日期：7 月 23 日(星期六)

活動時間：上午 10:30

地點：活動室

資格：全免 / 會員 / (名額:8 人)

報名日期：5/7 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

## 共融·互動輪椅飛鏢體驗

PCE22-P008 (E&D)

負責同工：薛姑娘

活動內容：與傷健中心會員一起交流擲飛鏢的樂趣，藉此體驗輪椅飛鏢活動。

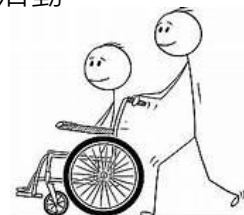
活動日期：7 月 28 日(星期四)

活動時間：上午 10:00 -12:00

地點：活動室

資格：全免 / 會員 / (名額:4 人)

報名日期：5/7 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



## 義工活動

### 義剪同樂剪髮服務(01)

PCE22-P290 (V)

負責同工：譚姑娘

活動內容：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。 **\*\*\*請遵守以下規則以保障大家健康\*\*\***

- 請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、髮蠟或髮尾油等用品。若頭部有傷口，請先通知職員，以便作出適當安排。
- 請於預定剪髮時間前的 5 分鐘到達，理髮次序由職員安排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

活動日期：7 月 22 日(星期五)農曆六月廿四日

活動時間：上午 9:15-11:30

地點：活動室

資格：全免 / 60 歲或以上會員 / (名額:40 人)

報名日期：5/7 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



### 巧手義工改衣裳(02)

PCE22-P166a (V)

負責同工：媚姐

活動內容：義工於每月最後一星期的星期三，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。

活動日期：7月27日農曆六月廿九日(星期三)

活動時間：上午9:30

地點：義工室

資格：全免 / 會員 / 每人每月最多可交2件衣物

報名日期：不適用



## 護老者活動

### 護老資源推廣及借用(01)

PCE22-P116a (CS)

負責同工：洪先生

活動內容：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。

活動日期：7月2日至7月30日

活動時間：中心開放時間

地點：活動室

資格：全免 / 會員及護老者

報名日期：7/6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

### 樂融融護老講座(坪洲)(04)

PCE22-P083 (CS)

負責同工：洪先生

活動內容：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。

活動日期：7月12日(星期二) ~ 一世好心情

7月26日(星期二) ~ 護老資源簡介

活動時間：下午2:00

地點：活動室

資格：全免 / 會員及護老者 / (名額:12人)

報名日期：5/7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

### 樂融融護老工作坊(02)-靜觀藝術樂融融

PCE22-P075 (CS)

負責同工：洪先生

活動內容：運用靜觀、禪繞畫及水中畫，與你一同放鬆及認識自己。

活動日期：7月21日至7月28日(星期四)

活動時間：上午10:30

地點：活動室

資格：全免 / 會員及護老者 / (名額:6人)

報名日期：7/6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

## 有需要護老者支援活動

**愛自己~輕鬆小手作** PCE22-P028 (NCA) 負責同工：周姑娘

**活動內容：**參加者放鬆心情製作小手作，提醒關注自己的精神健康從而活出健康。

**活動日期：**7月19日(星期二)

**活動時間：**下午2:00-3:00

**地點：**活動室

**資格：**全免 / 有需要護老者(優先) / (名額:6人)

**報名日期：**5/7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

**護老鬆一鬆** PCE22-P029 (NCA) 負責同工：周姑娘

**活動內容：**~一齊玩遊戲

~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

**活動日期：**7月30日(星期六)

**活動時間：**上午10:00

**地點：**活動室

**資格：**全免 / 有需要護老者(優先) / (名額:6人)

**報名日期：**5/7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



## 照顧認知障礙症活動

**健腦資源外借服務** PCE22-P068d (DA) 負責同工：王姑娘

**活動內容：**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)

**活動日期：**6月1日-9月30日(星期日及假期除外)

**活動時間：**上午9:00-下午4:00

**地點：**到本中心借用

**資格：**全免 / 會員

**報名日期：**2/7開始可先致電登記借用

**智友義工同你玩** PCE22-P071b (DA) 負責同工：王姑娘

**活動內容：**大家一起來參加由義工協助帶領的桌上及平板電腦遊戲活動，一起動動腦筋。

**活動日期：**7月6日-8月24日(逢星期三)

**活動時間：**下午2:30-3:30

**地點：**小組室

**資格：**全免 / 智友義工訓練小組成員 / (名額:12人)

**報名日期：**5/7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

## 在家健腦樂滿 FUN

PCE22-P069d (DA)

負責同工：王姑娘

活動內容：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。

活動日期：7月14日 農曆六月十六日 (星期四)

活動時間：上午

地點：到本中心取工作紙

資格：全免 / 會員 / (名額:10人)

報名日期：2/7 開始可致電中心報名

## 認知障礙症知多一點點(04)

PCE22-P058 (DPE)

負責同工：王姑娘

活動內容：是次活動與參加者分享認知障礙症資訊。

活動日期：7月16日 農曆六月十八日 (星期六)

活動時間：上午 10:00

地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員及護老者 / (名額:8人)

報名日期：5/7 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



## 坪洲長幼同樂日

PCE22-P070 (DA)

負責同工：王姑娘

活動內容：由青年義工和大家玩遊戲，透過不同的遊戲鍛鍊腦筋。

\*本活動與香港中文大學伍宜孫書院學生會扶青社合辦

活動日期：7月22日 農曆六月廿四日 (星期五)

活動時間：下午 1:30-3:30

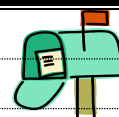
地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員 / (名額:12人)

報名日期：5/7 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

## ☺ 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！



# 賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃 (七月份)



- 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

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(02) (6-7月) P249b (H)	7月2日-22日 (19/7 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或親臨中心預約	郭先生
體適能工作坊(02) PCEHC22-P004b (H)	7月6日及27日 (星期三)  (共2堂)	A組： 下午 2:00-3:00  B組： 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，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 - 6/7 及 27/7 體適能工作坊將會同步進行 ZOOM 線上直播，如有興趣參與可與職員查詢 - 5/7 例會後截止報名	全免/ 會員/ 每組 12 人	可致電或親臨中心報名 <b>5/7 例會後截止報名</b>	郭先生
伸展運動班(02) (6-7月) P195b (H)	7月7日-28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 - 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 - 14/7 伸展運動班將會同步進行 ZOOM 線上直播，如有興趣參與可與職員查詢 - 5/7 例會後截止報名	全免/ 會員/ 15 人	可致電或親臨中心報名 <b>5/7 例會後截止報名</b>	郭先生
痛症舒緩工作坊 2.0 (H)	7月13日 農曆六月十五日 (星期三)	下午 3:15	活動室	講解常見痛症及痛症舒緩運動的資訊。	全免/ 會員/ 15 人	可致電或親臨中心報名	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
頌鉢聲療 (H)	7月29日 農曆七月初一日 (星期五)	下午 2:00	坪洲體育館活動室	頌鉢聲療可以讓長者享受身體放鬆的樂趣，紓緩痛症及情緒。 過程中和諧的泛音環抱着參加者，感受舒適安寧，從而獲得療癒功效。 <b>*請自備坐墊/地墊*</b>	全免/ 一月份已報名會員優先錄取/ 12人	19/7 例會 內開始報名 或 例會後 下午 1:30 致電或親臨 中心報名， 額滿即止	陳姑娘

社區投資共享基金計劃

## 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。

## 22年7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。 探訪義工~ 上門探訪有需要人士 樂·玩·藝大使~ 透過網絡及實體方式舉辦藝術活	全免/ 所有人	已開始	譚先生
時間銀行系統教學	7月2日-30日	下午 2:30-3:30	坪洲	擔任義工的長者，可以獲得時分，獲得特定的時分後，可以獲得禮物。	坪洲區居民	7月2日	譚先生
派發福袋	7月2日-30日 (平日)	平日 上午 9:30-12:00 或 下午 1:00-4:30	坪洲	由「坪洲社區義工團」義工將福袋派發給 60 歲或以上的會員。	坪洲區 60 歲或以上長者，在 4 至 6 月未領取福袋	無須報名	譚先生 黎先生
協助有需要長者預約注射 2019 冠狀病毒疫苗	7月2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	7月2日	譚先生 黎先生

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
輕輕鬆鬆表達藝術	7月5日	下午 2:00-3:00 或 3:15-4:00	活動室	學習表達藝術，舒緩壓力，釋放情緒。	坪洲區 60 歲以上的長者	7月2日	譚先生 黎先生
舞動坪洲	7月8、15、22、29日	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。	所有人	7月2日	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
耀陽行動	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
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](mailto:happyageingpc@hkphab.org.hk) Facebook：坪洲樂齡薈

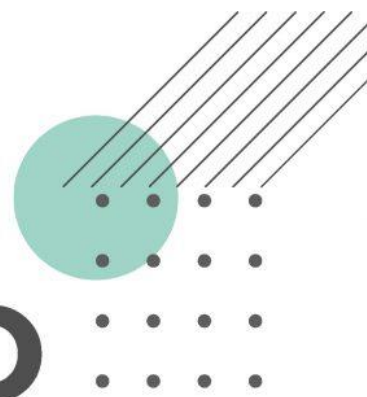


社區投資共享基金  
Community Investment and Inclusion Fund

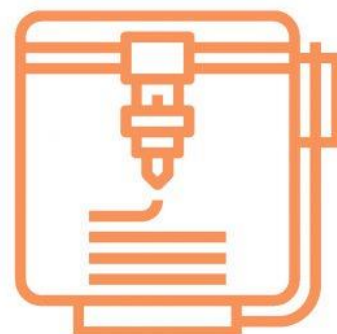
互助情常在 人情味常滿



Social Capital Builder Awards  
社會資本動力獎



# 50周年3“Free”D 生活設計比賽



本會將於2022年5月至8月期間舉辦名為「3“FREE”D生活設計比賽」，誠邀中、小學生為傷殘人士及長者以3D設計為題，讓學生發揮創意，設計3D小家品/輔助工具，以助他們解決日常生活的困難(如：截肢人士難以開門、扭門鎖；或不便彎腰取物等)，提昇他們的生活素質。



**勝出者作品有機會製作成實物，並派發予有需要人士。**



掃描QR碼，按影片內描述的例子，設計理想的三維打印輔助工具。

## 計分準則：

創意表達	50%
設計實用性	20%
整體美觀性	20%
三維打印技術應用	10%

## 截止報名日期：

2022年8月12日  
 中午12點前

## 獎項：

冠軍獎品	：書券(\$1000)
亞軍獎品	：書券(\$500)
季軍獎品	：書券(\$300)
最具創意獎	：書券(\$100)
最貼心設計大獎	：書券(\$100)

詳情請參閱比賽報名表格，或致電：2557 1631與蘇先生聯絡。



## 一世好心情

日常生活中，我們面對來自工作、家庭等不同挑戰及困難。隨著年紀增長，更需要面對生理、心理及社交上的轉變。當面對挑戰，便需要學懂如何照顧身心，才可享受愉快生活。

要保持心理健康並不困難，只要將「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」的元素加入生活，你便能活得更健康、開心和充實。

### 與人分享

- 結交朋友，與社會保持接觸 - 多接觸社區，從社交活動等不同途徑中結識新朋友，例如參與義工服務、宗教活動、長者中心活動等。
- 保持聯繫，分享喜悅 - 定期與親友或值得信賴的人見面及聯絡，分享樂與悲，亦應與別人分享你的經驗、智慧及專長。
- 幫助別人 - 幫助別人可令人快樂，多參與義工活動及幫助鄰居，例如協助鄰居買少量東西等。

### 正面思維

- 常歡笑 - 經常保持歡笑，利用幽默感來對抗負面情緒，可以令你感到愉快。
- 常回憶 - 回憶一些美好生活往事，例如尋找童年愉快的相片、歌曲或有特別意義的紀念品等。
- 常正面 - 以正面角度理解不同情況，例如做運動是表現個人成就，而非浪費時間的活動。
- 常感恩 - 經常思索生活中美好事情，並心存感恩及珍惜，而非抱怨不足。
- 常信心 - 要對自己充滿信心，不要低估自己的能力。想一想自己的成就、經歷過的困境、所做的善事和擁有的知識經驗，把它們寫下來，並且相信自己的能力。
- 常休息 - 緊張之時，停下來休息一下，然後跟朋友傾訴。

### 享受生活

- 培養興趣 - 多參與休閒活動及體能活動，並將之培養成嗜好，有助保持頭腦靈活，改善健康和體能，例如聽唱歌曲、下棋、編織、遠足、太極等。
- 充實生活 - 訂立小目標，為自己計劃一天或未來數週的活動，可為你帶來成就感和動力，例如閱讀書本的一章、散步十五分鐘、為家庭聚會安排活動等。
- 不斷學習 - 學習和掌握新技能為你帶來成就感和提升心理健康，例如學習書法、插花等，同時你可能會發現其他有趣的新事物。

參考資料：

陪我講Shall We Talk - 一世好心情(成人篇) - <https://shallwetalk.hk/zh/mental-well-being/adults/>

陪我講Shall We Talk - 一世好心情(長者篇) - <https://shallwetalk.hk/zh/mental-well-being/senior-citizens-joyful-life/>



## 十六項服務質素標準 ( SQS )

### 簡述

#### 原則一 資料提供 (4)

標準1	服務資料	確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱 例子：單張
標準2	檢討及修訂政策和程序	備有機制以檢討及修訂其有關服務提供方面的政策和程序。同時，亦備有機制，以在檢討及修訂有關政策及程序的過程中，適當地收集及採納服務使用者和職員的意見。
標準3	(服務)運作及活動記錄	存備其服務運作和活動的最新準確記錄 例子：活動紀錄、會議紀錄
標準4	職務及責任	所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定 例子：架構圖

#### 原則二 服務管理 (5)

標準5	人力資源	實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則 例子：人力資源手冊
標準6	計劃、評估及收集意見	定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。 例子：活動檢討、意見諮詢、年度計劃撰寫
標準7	財務管理	實行政策及程序以確保有效的財政管理 例子：會計程序
標準8	法律責任	遵守一切有關的法律責任 例子：義務法律顧問委任書
標準9	安全的環境	採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境 例子：走火圖

#### 原則三 對使用者之服務 (2)

標準10	申請及退出服務	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務 例子：入會申請
標準11	評估服務使用者需要	運用有計劃之法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)

#### 原則四 尊重服務使用者之權利 (5)

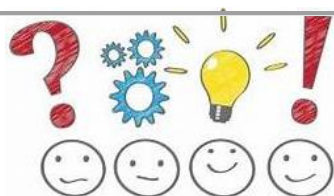
標準12	知情的權利	盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利 例子：通知活動更改
標準13	私人財產	尊重服務使用者的私人財產權利 例子：財物保管
標準14	私隱和保密	尊重服務使用者保護私隱和保密的權利 例子：私隱資料處理
標準15	申訴	每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理 例子：意見表
標準16	免受侵犯	採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

◎本中心致力推行 16 項 SQS,如有查詢,歡迎查閱「服務質素標準- 執行一覽(會員索閱)」及聯絡中心職員

## 中心 祝 7 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健!

方華新	王發南	司徒漢	安慶彪	何少權
何金有	何潔梅	吳楚卿	吳銀娣	吳銀娣
岑婉貞	岑銀笑	李文湛	李北勝	李國森
李黑妹	李麗蓮	周勝利	周鳳仙	林秀芬
徐貴全	高少玲	梁佩卿	梁炳偉	梁容妹
郭華官	郭麗萍	陳立珠	陳秀霞	陳紅蓮
陳發全	陳傻在	陳劍雄	黃碧桃	黃銀珠
黃齊合	楊接娣	廖金喜	廖蘭花	趙少珍
劉式儀	劉美儀	劉劍雄	樊十六	蔡秋容
鄭帶喜	鄭鳳玲	黎錦方	羅世孫	

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七月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份 (禮物: 米粉一包)。



## 認知障礙症知多一點點

PCE22-P058

### 善用科技協助照顧(上)



認知障礙症人士可能會因記憶、導向、感知及解決問題的功能受損而引致自我照顧能力下降，甚致危及個人安全，例如：

- 缺乏地點導向力或會令認知障礙症人士容易迷路
- 可能因記憶力下降而忘記關掉爐具，導致火警，出外時因忘記帶鎖匙或銀包而引致不便
- 時間導向力下降亦有機會令認知障礙症人士忘記準時服藥
- 而空間感知功能下降亦可能會引致跌倒

以上種種問題往往令認知障礙症人士失去自信，從而影響生活質素。另外，家人亦可能因擔心認知障礙症人士出現意外而給予過分保護，令雙方產生磨擦，照顧壓力因而大增。但是，我們可以透過善用科技，增強認知障礙症人士的自我照顧能力，並提供訓練與刺激，從而減少意外的發生，照顧者的壓力亦能從而減少。以下是一些參考的器具及相關資料：






## 導向類別

針對認知障礙症人士時間導向力下降的問題，提供導向資料。

產品的輔助功能	限制	相片
<b>有日曆、時間、天氣或其他導向資料的電子時鐘：</b> 讓認知障礙症人士掌握導向資訊，加強與環境的接觸，減少因時間錯亂而引致的問題。	展示之內容可能太複雜令認知障礙症人士難於掌握。	
<b>會「說話」的時鐘：</b> 讓有視力障礙的認知障礙症人士掌握日期、時間等導向資訊，加強與環境的接觸，減少因時間錯亂而引致的問題。設有座枱、手錶或鎖匙扣類形。	因這不是一個長者熟悉的產品，認知障礙症人士需掌握操作方法，所以未必適用於中後或後期的認知障礙症人士。	

## 補償記憶類別

針對認知障礙症人士的記憶力問題，以輔助形式提示認知障礙症人士，協助認知障礙症人士尋回物品以加強認知障礙症人士的自我照顧能力。

產品的輔助功能	限制	相片
<b>出門提示器：</b> 出門時提醒認知障礙症人士需帶的物品例如錢包、鑰匙等。當門打開時，預設的錄音便會播出。	需有照顧者協助錄音及安裝。	
<b>響鬧服藥提示器：</b> 照顧者可預設響鬧時間，提示器會於指定時間發聲提示認知障礙症人士服藥。	某些服藥提示器只提示服藥時間，認知障礙症人士仍需有能力分辨適當藥格，否則仍有服錯藥的風險。	
<b>附相片記憶電話：</b> 電話設記憶位置儲存常用電話，在電話掣上更可放相片方便認知障礙症人士使用。	認知障礙症人士需掌握操作方法，所以未必適用於中後期或後期的認知障礙症人士。	
<b>指紋門鎖：</b> 認知障礙症人士只需放置手指在指定位置，不需使用鎖匙便可開門。 限制	認知障礙症人士需掌握操作方法，所以未必適用於中後期或後期的認知障礙症人士。	
<b>自動沖水系統：</b> 當認知障礙症人士如廁後便會自動沖水，避免認知障礙症人士因忘記沖廁而引致衛生問題。	認知障礙症人士可能會被自動沖水系統嚇倒。	

資料來源：賽馬會 與耆同行 認知障礙症支援計劃

<https://pdsp.hk/tc/caregiving-skills/use-of-technology/use-of-technology/index.html>

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6月28日

