

22年9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 1/9 - 30/9 內每日
可到中心領取 5 劑快速檢測包一次，派完即止

【愛老護老】
世界認知障礙症月
醫社與你 跨越逆境

義剪同樂
剪髮服務

快樂共融
會員意見
心聲茶聚

健腦工作坊-
智能運動班

香港傷健協會悅齡
展翅耆舍嘉許禮

歲月留情
(舊物收集
及展覽)

好鄰舍 慶中秋

祝 大家 中秋節快樂!



臉書二維碼

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 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

郵
票

【中心防疫措施】

為保障大家健康，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(非會員須同時填寫聯絡電話)
- 量度及記錄體溫(若發燒須回家休息)
- 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
- 遵守每間房間的所定立的活動人數上限

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：

- ☺ 坪洲樂齡耆
- ☺ 香港傷健協會悅齡展翅耆舍
- ☺ 照顧者專線
- ☺ 香港傷健協會賽馬會傷健營
- ☺ 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
- ☺ 赤柱石澳長者鄰舍中心



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「**報名日期**」。
- ☺ 由於回應會員訴求，由6月份開始，星期四舉行之「歡樂“粥”君好」的新報名安排一例會後下午1:30才開始報名

中心 祝 9 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健!

余傳	林瓊	曾蜜	練國	刁振祥
文建弟	王長帶	叶桂英	左學海	任志雄
安加炎	吳三妹	吳麗英	李月妹	李來喜
李艷芳	沈坤才	冼浩祥	林瑞珍	林數貞
林艷嫻	胡國健	唐月群	袁基女	袁寶嬌
張玉勤	梁志權	梁曼斯	梁惠玲	梁焯儀
梁貴蘭	梁蓮妹	陳亞清	陳念淵	陳建業
陳烈芳	陳淑嫻	陳標亮	曾雅煖	馮金勝
黃永華	黃妙芳	黃麗娟	趙敏儀	劉尚歡
劉笑霞	蔡偉山	蔡智存	蔣玉愛	鄭有蓮
鄭妙華	鄭炳坤	鄭樂怡	鄭轉娣	賴秀瓊
顏國華	羅建勳	蘇沛嫻	潘林玉英	

- ☺ 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九月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份 (禮物：米粉一包)。

社交康樂活動

中心例會(一) & (二)

編號：不適用

負責同事：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：9月6日及20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 / 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) (SR)

編號：PCE22-P311c

負責同事：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：9月3 – 24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 / 4 人

報名日期：活動當日致電到中心報名。



賽馬會樂齡新天地

編號：PCE22-P201

負責同事：李姑娘

香港傷健協會悅齡展翅耆舍嘉許禮 (SR)

活動內容：頒發悅齡導師嘉許狀、工作坊攤位，包括長者跆拳道體驗、減壓香包製作、浮游花樽及環保蜂蠟保鮮布、VR 虛擬實境體驗及室內氣槍射擊

活動日期：9月7日 農曆八月十二日(星期三)

活動時間：下午 1:00 – 6:00

集合時間：下午 12:45 坪洲碼頭集合 (去程: 乘搭下午 1:00 快船 / 回程: 乘搭下午 5:30 慢船)

地點：賽馬會傷健營 (薄扶林薄扶林水塘道 75 號)

資格：全免 / 會員 / 12 人

報名日期：1/9 致電或親臨中心報名，額滿即止。



快快樂樂慶中秋 (SR)

編號：PCE22-P279

負責同事：黎姑娘

活動內容：齊齊玩遊戲，一起歡樂過中秋。

活動日期：9月10日 農曆八月十五日(星期六)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室

資格：全免 / 會員 / 12 人

報名日期：6/9 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。



疊疊樂遊戲 (SR)

編號：PCE22-P179

負責同事：黎姑娘

活動內容：一起玩「疊疊樂」遊戲，透過抽取積木再堆疊到塔的最上層來鍛練手眼協調能力、思考能力及增加與他人互動。

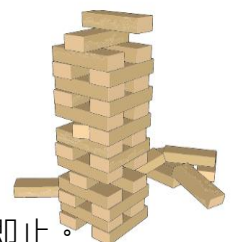
活動日期：9月24日 農曆八月廿九日(星期六)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

地點：本中心

資格：全免 / 會員 / 10 人

報名日期：20/9 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。



走進巴洛克 – 卡波迪蒙特博物館珍藏展 (SR) 編號：PCE22-P202 負責同事：李姑娘

活動內容：*慶祝香港特別行政區成立二十五周年活動，離島區「共慶回歸顯關懷」活動之
走進巴洛克 – 卡波迪蒙特博物館珍藏展，上午參觀「巴洛克藝術」作品展、中午享用
午膳、下午到香港太空館參觀。

活動日期：9月14日 農曆八月十九日 (星期三)

活動時間：上午 8:35 – 下午 5:00

集合時間：上午 8:20 坪洲碼頭集合 (去程：乘搭上午 8:35 快船 / 回程：乘搭下午 4:45)

地點：香港藝術館 2 樓專題廳

資格：全免 / 會員 / 28 人

報名日期：1/9 致電或親臨中心報名，額滿即止。

備註：1)參加者需要一同步行前往各景點及符合疫苗通行證要求。

2)參加者未曾參與 7/8/2022 故宮文化博物館活動優先。

3)乘坐公共交通及步行到參觀地點。



膳食服務

歡樂“粥”君好(02) (SR) 編號：PCE22-P321c 負責同事：媚 姐

活動內容：9月1日(星期四) 菜乾排骨粥 9月22日(星期四) 瑤柱排骨粥
9月8日(星期四) 金銀蛋碎肉粥 9月29日(星期四) 皮蛋魚片碎肉粥
9月15日(星期四) 白粥+油器

活動時間：上午 10:00

地點：活動室

資格：收費：\$8 + \$2(外賣盒) / 會員 / 25 人

備註：只提供外賣自取

*會盡力確保款式不變，但若屆時因食材短缺，會以其他款式代替。不便之處，敬請見諒!

報名日期：	~1/9、8/9 及 15/9	粥 →	請於 6/9 例會後下午 1:30 致電中心報名，	額滿即止。
	~22/9 及 29/9	粥 →	請於 20/9 例會後下午 1:30 致電中心報名，	額滿即止。



樂融融下午茶(02) (SR) 編號：PCE22-P304c 負責同事：媚 姐

活動內容：9月6日(星期二) 雪菜肉絲湯米粉 9月20日(星期二) 粟米魚肚羹
9月13日(星期二) 暫停 9月27日(星期二) 桑寄生連子蛋茶

活動時間：下午 3:00

地點：活動室

資格：收費：\$8 + \$2(外賣盒) / 會員 / 20 人

備註：只提供外賣自取

*會盡力確保款式不變，但若屆時因食材短缺，會以其他款式代替。不便之處，敬請見諒!

報名日期：6/9 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。



營養湯水(02) (H) 編號：PCE22-P317c 負責同事：媚 姐

活動內容：飲用營養湯水~「南瓜蟲草花排骨湯」，促進健康。

活動日期：9月24日 農曆八月廿九日 (星期六)

活動時間：下午 2:00

地點：活動室

資格：\$10 + \$2(外賣盒) / 會員 / 20 人

備註：只提供外賣自取

*會盡力確保款式不變，但若屆時因食材短缺，會以其他款式代替。不便之處，敬請見諒!

報名日期：6/9 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。



代購營養奶粉(01) (H) 編號：PCE22-P159 負責同事：李姑娘

活動內容：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 9 月 16 日前往中心領取貨品

活動日期：8 月 2 日 - 9 月 6 日致電中心登記訂購產品

活動時間：中心開放時間

地點：本中心

資格：\$75/罐 (800 克) (只限中心會員) / 會員

報名日期：2/8 例會內已開始接受訂購，於 6/9 下午 4:00 截止訂購。



中醫針灸(02) (H) 編號：PCE22-P155c 負責同事：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。

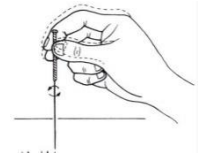
活動日期：9 月 2 日 - 30 日 (逢星期五) (9/9 暫停一次)

活動時間：上午 10:00 - 中午 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 / 8 人

報名日期：須活動前電話預約



健康講座(06)-記憶與你 (H) 編號：PCE22-P238 負責同事：梁姑娘

活動內容：由註冊護士講解影響長者日常記憶的因素，處理記憶問題的有效方法。

活動日期：9 月 2 日 農曆八月初七日 (星期五)

活動時間：下午 2:00 - 3:00

地點：坪洲體育館活動室

資格：全免 / 會員 / 20 人

報名日期：1/9 致電或親臨中心報名。



快樂共融椅子舞(02) (H) 編號：PCE22-P197c 負責同事：薛姑娘

活動內容：跟隨有節奏的音樂一起搖搖手 踏踏腳，輕輕鬆鬆跳跳舞。

活動日期：9 月 5、19 及 26 日 (逢星期一) 9 月 12 日 暫停一次

活動時間：上午 9:15 - 10:00

地點：活動室

資格：全免 / 會員 / 12 人

報名日期：即日開始報名



新興運動樂滿紛(02) (H) 編號：PCE22-P272c 負責同事：洪先生

活動內容：參與由香港傷健協會原創的新興運動「數健球」，促進身心靈健康。

活動日期：9 月 9 日、9 月 16 日、9 月 23 日、9 月 30 日 (逢星期五) (2/9 暫停一次)

活動時間：下午 1:00 - 2:00

地點：坪洲體育館活動室

資格：全免 / 會員 / 10 人

備註：「數健球」是香港傷健協會原創新興運動，讓不同年齡和能力人仕都能在有限空間下保持運動的習慣，維持身心靈健康。 更多資訊：<https://fb.watch/eYCUOmgTux/>

報名日期：逢星期一下午 2:00 後可致電中心報名。



電子飛鏢樂融融(02) (H)

編號：PCE22-P217c

負責同事：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：9月14日及21日(星期三) **9月28日 戶外活動(自費)**

活動時間：A組：上午9:15 - 10:15 或 B組：上午10:30 - 11:30

地點：活動室

資格：**\$10 (3堂)** / 會員 / 每組8人

報名日期：6/9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) (H)**

編號：PCE22-P230c

負責同事：郭先生

活動內容：為會員量度血壓、血氧、身高及體重等數據，藉以加深了解自己健康狀況。

活動日期：9月28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 / 每半小時上限6人

報名日期：20/9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 (E&D)**

編號：PCE22-P328b

負責同事：聶先生

活動內容：職員提供個別諮詢服務，協助大家解決使用手機上的疑難。

活動日期：8月5日 - 9月25日(星期日及假期除外)

活動時間：請致電29839000與聶先生預約時間。

地點：本中心

資格：全免 / 會員 / 每日8個會員 (每次15分鐘)

報名日期：不適用

**跨代數碼教室 (E&D)**

編號：PCE22-P012c

負責同事：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：9月8日及29日(星期四)

活動時間：上午11:00 - 下午3:30

地點：活動室

資格：全免 / 會員 (*每人只可以報名一個時段) / 16人

報名日期：6/9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。

**快樂共融會員意見心聲茶聚 (E&D)**

編號：PCE22-P276

負責同事：關先生

活動內容：以輕鬆問答遊戲形式，向服務使用者介紹中心的運作及服務，並收集大家意見，此外，中心薄備“紅豆沙連子百合糖水”(外帶)招待參加者。

活動時間：下午3:15

地點：活動室

資格：收費：免費 + \$2(外賣盒) / 會員 / 20人

報名日期：6/9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。



輕輕鬆鬆談天說地 (E&D)

編號：PCE22-P120

負責同事：吳先生

活動內容：前往萬國殯儀館參觀，認識生前規劃及環保殯葬，並會大家會一起分享感受。

活動日期：9月14日 農曆八月十九日 (星期三)

活動時間：下午 1:30 – 4:30

地點：萬國殯儀館

資格：全免 / 會員 / 12人

報名日期：6/9 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。

**數碼樂融融(9月) (E&D)**

編號：PCE22-P342

負責同事：聶先生

活動內容：介紹 InShot 手機剪片軟件，可以在影片中加入音樂、文字、動態貼圖等

活動日期：9月15日 及 22日 (星期四)

活動時間：上午 10:30 – 上午 11:30

地點：活動室

資格：全免 / 會員 / 6人 (曾參加「數碼攝影及影片製作培訓」的會員優先報名)

報名日期：6/9 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。

**教育講座(04)~強心護心飲食秘訣 (E&D)**

編號：PCE22-P253

負責同事：李姑娘

活動內容：由「雀巢香港有限公司」職員與長者分享強心護心飲食秘訣、飲食原則及至醒選擇。

活動日期：9月16日 農曆八月廿一日 (星期五)

活動時間：下午 2:00

地點：坪洲體育館活動室

資格：全免 / 會員 / 20人

報名日期：6/9 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」 (E&D)**

編號：PCE22-P351c

負責同事：吳先生

活動內容：【酒精流體畫】是運用流動的液體顏料作畫，不拘泥於繪畫技巧，讓參加者可以輕鬆愉快地享受藝術創作！

活動日期：9月17日 八月廿二日 (星期六)

活動時間：上午 10:00 – 11:30

地點：活動室

資格：\$15 / 會員 / 8人

報名日期：6/9 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****節日佈置 – 中秋節 (V)**

編號：PCE22-P286

負責同事：薛姑娘

活動內容：邀請義工一起佈置中心，迎接中秋佳節！

活動日期：9月2日 農曆八月初七日 (星期五)

活動時間：下午 2:00

地點：中心

資格：全免 / 中心會員 / 6人

報名日期：1/9 開始可致電中心報名



好鄰舍 慶中秋「義工探訪」(V)

編號：PCE22-P006(a)

負責同事：薛姑娘

活動內容：藉中秋節關懷區內有需要長者，向他們送上關懷及心意。

活動日期：9月6日 農曆八月十一日(星期二)

活動時間：下午 2:00

地點：坪洲

資格：全免 / 中心會員 / 6人

備註：*** 民政事務總署社區參與計劃 及 離島民政事務署資助 ***

報名日期：6/9 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。

**好鄰舍 慶中秋「派發月餅」(V)**

編號：PCE22-P006(b)

負責同事：薛姑娘

活動內容：會員攜同會員證前往中心，可領取中秋月餅乙個。如代其人代領，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。名額有限，派完即止。

活動日期：9月7日 農曆八月十二日(星期三)

活動時間：上午 9:30 - 下午 4:30

地點：中心

資格：全免 / 60歲或以上會員 / 500人

備註：*** 民政事務總署社區參與計劃 及 離島民政事務署資助 ***

報名日期：不須報名

**義剪同樂剪髮服務(03)(V)**

編號：PCE22-P291

負責同事：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。

活動日期：9月9日 農曆八月十四日(星期五)

活動時間：上午 9:15 - 11:15

地點：中心

資格：全免 / 60歲或以上 / 中心會員 / 35人

備註：***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

報名日期：6/9 例會內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電中心報名，不設即場報名，額滿即止**花草耆園(9-10月)(V)**

編號：PCE22-P212

負責同事：周姑娘

活動內容：一同學習種植植物，互相分享種植心得，藉活動關注身心健康，建立有意義的生活模式，以正面心態面對抗疫時光。

活動日期：9月14日(星期三)、9月28日(星期三)、10月10日(星期一)及10月24日(星期一)

活動時間：上午 10:30

地點：中心門外

資格：全免 / 會員 / 4人

備註：須承諾完成活動後擔任【園藝小幫手】，定期到中心協助澆灌植物，綠化中心環境。

報名日期：6/9 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) (V)

編號：PCE22-P166c

負責同事：媚 姐

活動內容：義工於每月最後一星期之星期三，義務幫助會員修改衣服。

活動日期：9月28日 農曆九月初三日 (星期三)

活動時間：不適用

地點：義工室

資格：全免 / 會員 / 每人每月最多可交 2 件衣物

備註：保障大家健康起見，衣物必須已經清洗乾淨，中心不會處理骯髒衣物。

報名日期：不適用



護老者活動

護老資源推廣及借用(02) (CS)

編號：PCE22-P117c

負責同事：洪先生

活動內容：向有需要的長者及護老者提供復康用品、護老書籍及影碟借用。敬請提早預約，詳情請向職員查詢。

活動日期：9月1日 - 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：1/9 致電或親臨中心報名。



樂融融護老工作坊(03) - 樂也融傭慶中秋 (CS)

編號：PCE22-P076

負責同事：洪先生

活動內容：與長者及照顧其外傭一同玩遊戲及做運動，同慶中秋

活動日期：9月9日 農曆八月十四日 (星期五)

活動時間：下午 2:00 - 3:00

地點：坪洲體育館活動室

資格：全免 / 同住的長者及外傭優先 / 6 組

報名日期：已於 16/8 內開始報名，名額已滿。



樂融融護老講座(坪洲) (06) (CS)

編號：PCE22-P085

負責同事：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。

27/9：長者經濟福利

活動日期：9月27日 農曆九月初二日 (星期二)

活動時間：下午 2:00

地點：小組室

資格：全免 / 會員及護老者 / 12 人

報名日期：20/9 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。



暢遊海陸空 (CS)

編號：PCE22-P112

負責同事：洪先生

活動內容：香港藝術館參觀「巴洛克藝術」作品展及香港太空館參觀

活動日期：9月14日 農曆八月十九日 (星期三)

活動時間：上午 8:35 - 下午 5:00

集合時間：上午 8:20 坪洲碼頭集合 (去程: 乘搭上午 8:35 快船 / 回程: 乘搭下午 4:45)

地點：香港藝術館 2 樓專題廳及香港太空館

資格：全免 / 會員 / 8 人 (兩老同住長者優先)

報名日期：1/9 致電或親臨中心報名，額滿即止。

備註：參加者需要一同步行前往各景點及符合疫苗通行證要求。



有需要護老者支援活動

【愛老護老】「世界認知障礙症月」：醫社與你 跨越逆境 (NCA) 編號：PCE22-P033 負責同事：周姑娘

活動內容：九月是「世界認知障礙症月」，「新界西醫院」與社區夥伴攜手協作，舉辦一系列認知障礙症線上講座，提升大家對認知障礙症的認識及關注，歡迎大家於中心/線上參與以下講座。

活動日期及時間：	9月2日 (星期五) 下午 3:00 – 4:15	疫症下認知障礙症長者照顧錦囊
	9月7日 (星期三) 下午 3:45 – 5:00	認知障礙症藥物介紹及服藥需知
	9月9日 (星期五) 下午 2:15 – 3:30	抑鬱與認知障礙症
	9月13日 (星期二) 下午 2:15 – 3:30	認知障礙症患者的日常運動訓練
	9月14日 (星期三) 下午 2:15 – 3:30	認知障礙症患者常見的吞嚥問題及應對技巧
	9月20日 (星期二) 下午 2:15 – 3:30	認知障礙症患者惹上官非點算好？
	9月23日 (星期五) 下午 2:15 – 3:30	身心關注「早」(家庭照顧者篇)
	9月28日 (星期三) 下午 2:15 – 3:45	如何更好共享護老甜蜜時光
	9月28日 (星期三) 下午 3:45 – 5:00	外傭護老培訓試驗計劃
	9月30日 (星期五) 下午 2:15 – 3:30	認知障礙症照顧者與外傭的角色



地點：小組室 / 線上

資格：全免 / 不能使用 Zoom 優先於中心參與 / 8 人 / 線上(不限)

報名日期：1/9 致電中心報名，額滿即止。

護老人月兩團圓 (NCA)

編號：PCE22-P034

負責同事：周姑娘

活動內容：讓長者與護老者一同玩遊戲，慶祝中秋節！

活動日期：9月6日 農曆八月十一日 (星期二)

活動時間：下午 2:00 – 3:00

地點：小組室

資格：全免 / 有需要護老者及其長者 (優先) / 8 人

報名日期：1/9 致電中心報名，額滿即止。



陪老及護送長者須知 (NCA)

編號：PCE22-P035

負責同事：周姑娘

活動內容：由「香港老年學會」— “賽馬會 友「伴」同盟護老者支援計劃” 講述有關護送長者出外時的注意事項以及正確使用輪椅技巧，歡迎有興趣人士參與！

活動日期：9月29日 農曆九月初四日 (星期二)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

地點：本中心活動室/線上

資格：全免 / 不能使用 Zoom 優先於中心參與 / 25 人/線上(不限)

報名日期：20/9 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 (DA)

編號：PCE22-P068f

負責同事：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：1/9 開始可先致電登記借用。



認知障礙症知多一點點(06) (DPE)

編號：PCE22-P060

負責同事：王姑娘

活動內容：分享非藥物治療的方法與好處及如何為家中認知障礙症長者設計活動。

活動日期：9月3日 農曆八月初八日 (星期六)

活動時間：上午 10:00 – 上午 11:00

地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員及護老者 / 15 人

備註：*本活動與東華三院柏悅長者優質照顧服務站

報名日期：1/9 致電或親臨中心報名。

**摸摸藝術活腦小組 (DG)**

編號：PCE22-P065

負責同事：王姑娘

活動內容：參加者以簡單線條繪畫簡單的圖案，以刺激腦部思維，而完成畫作並會製作成“摸得到”的圖畫。

活動日期：9月6日 – 27日 (逢星期二)

活動時間：下午 1:30 – 3:00

地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員 / 10 人

備註：*本活動與「香港展能藝術會」合辦

報名日期：1) 1/9 開始可致電中心報名 2) 參加者需經負責同工篩選

**活腦樂滿 FUN 之打鼓敲擊樂 (DG)**

編號：PCE22-P066

負責同事：王姑娘

活動內容：音樂能有助促進腦部鍛鍊，本活動由音樂治療師帶領參加者一同玩敲擊樂。

活動日期：9月7日 – 11月30日 (逢星期三)

活動時間：下午 1:30 – 3:00

地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員 / 12 人

備註：*本活動與「香港展能藝術會」合辦

報名日期：1) 1/9 開始可致電中心報名 2) 參加者需經負責同工篩選

**在家健腦樂滿 FUN (DA)**

編號：PCE22-P069f

負責同事：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：9月22日 農曆八月二十七日 (星期四)

活動時間：/

地點：到本中心取工作紙

資格：全免 / 會員 / 10 人

報名日期：1/9 開始可致電中心報名

**平衡運動健腦工作坊 (DA)**

編號：PCE22-P073

負責同事：王姑娘

活動內容：由物理治療師帶領大家進行平衡運動訓練，透過做運動以提升長者的平衡力，並增加腦部的鍛鍊。

活動日期：9月23日 農曆八月二十八日 (星期五)

活動時間：下午 2:30 – 3:30

地點：坪洲體育館活動室

資格：全免 / 會員及護老者 / 15 人

備註：*本活動與本會轄下「賽馬會傷健體適能中心」合辦

報名日期：23/9 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。



賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃 (9 月份)

報名須知：★ 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

帶氧器械借用服務(04)(9-10 月) (H)

編號：PCE22-P368a

負責同事：郭先生

活動內容：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。

*每項健身器材每日可借用 2 節，每節 15 分鐘。

*如需使用划艇機而未完成泰諾健帶氧器械班的會員可向郭先生查詢詳情。

活動日期：9 月 1 日-30 日

活動時間：中心開放時間

地點：活動室

資格：全免 / 會員 (*須完成泰諾健帶氧器械班方能使用划艇機)

報名日期：自行到中心向職員登記或致電中心預約。



健腦工作坊-智能運動班(03) (H)

編號：PCEHC22-P013b

負責同事：郭先生

活動內容：透過體感運動遊戲來刺激大腦及促進四肢協調能力。

活動日期：9 月 3 日 農曆八月初八日 (星期六)

活動時間：下午 2:00 - 3:00

地點：活動室

資格：全免 / 會員 / 6 人

報名日期：可致電中心報名



伸展運動班(04)(9-10 月) (H)

編號：PCE22-P371a

負責同事：郭先生

活動內容：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。

活動日期：9 月 8、15、22 及 29 日 (星期四)

活動時間：上午 9:15 - 10:00

地點：活動室

資格：全免 / 會員 / 15 人

備註：- 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

- 15/9 及 29/9 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

- 6/9 例會後截止報名

報名日期：可致電中心報名。



體適能工作坊(03)(8-10 月) (H)

編號：PCEHC22-P011b

負責同事：郭先生

活動內容：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。

活動日期：9 月 14 日及 21 日 (星期三) 9 月 7 日(暫定一次)

活動時間：A 組: 下午 2:00 - 3:00 或 B 組: 下午 3:00 - 4:00

地點：坪洲體育館活動室

資格：全免 / 會員 / 每組 12 人

備註：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

6/9 例會後截止報名

報名日期：可致電中心報名。



防跌運動班(03) (H)

編號：PCEHC22-P011b

負責同事：郭先生

活動內容：透過平衡運動改善注意力、反應、大小肌肉的協調，進一步達致健體防跌。

活動日期：9月28日 農曆九月初三日 (星期三)

活動時間：下午 2:30 – 3:45

地點：坪洲體育館活動室

資格：全免 / 會員 / 12人

報名日期：20/9 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。



頌鉢聲療(H)

編號：PCEHC22-P013b

負責同事：陳姑娘

活動內容：☺ 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。

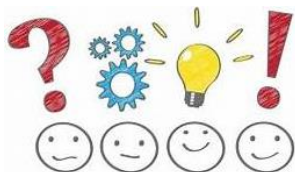
活動日期：9月30日 農曆九月初五日(星期五)

活動時間：下午 2:00 – 3:30

地點：坪洲體育館活動室

資格：全免 / 會員 / 12人 *請自備坐墊/地墊*

報名日期：20/9 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。



認知障礙症知多一點點

PCE22-P060

認知障礙症「非藥物治療」

認知障礙症的「非藥物治療」與「藥物治療」是同樣重要。

很多學術文獻已證實多種「非藥物治療」的方法，包括：認知訓練、現實導向、確認治療、多感官刺激及其他心理行為治療等均能有效地改善患者的情緒和行為問題，減慢患者各方面機能的退化和提升生活質素。

透過「非藥物治療」的方法，以多元化的活動為認知障礙症患者提供合適的訓練和有意義的活動，從而保持大腦刺激延緩退化速度。透過精心設計的活動訓練，使患者在身體、情緒及社交方面得到全面的照顧，改善生活質素。

現實導向

是透過一些特別的技巧或方法進行治療。運用環境提示幫助接收現實環境的訊息，減低精神混亂，幫助患者在日常生活上達致最高功能，保持與現實接觸，避免脫節。



懷緬治療

懷緬活動容易融合於生活及日常交談，可藉個別面談或小組分享進行。使用患者昔日熟悉的物件(如：舊相片、衣服、音樂、書籍...等)鼓勵患者有組織地回想及討論往事來增強患者的信心，以及促進與別人溝通和交往。

感官刺激治療

因為認知障礙症病患者神經元的損壞及感官功能退化，他們難以理解周圍環境，提供合適的感官刺激，如展示一些有意義及熟悉的氣味、動作、感覺、視像、聲音和味道，可減少他們的焦慮和混淆。

記憶訓練

記憶力衰退的原因是大腦中的海馬體受損，我們從不同的活動去鼓勵患者學習方法去延遲記憶力衰退。如閱讀、打麻雀、打紙牌、棋類活動或觀看喜愛電影等。

美勞與手工藝製作

患者從簡單的步驟完成製品，令他們感受到製作的樂趣及成功感，從而增加患者的自我價值。患者亦能從活動中自由地表達個人的思想和感受。

生日會、節日慶祝及戶外活動

藉著不同節日活動及生日會，聯繫小組患者及照顧者，活動中心他們可以互相支持和關懷。使他們感到被重視及愛惜。



物理治療

(一) 早期及中期

1) 保持肢體活動能力和步行

早期及中期患者仍可活動自如，適當的運動可幫助患者保持體力和四肢活動的幅度，增加肌肉量及促進手腳協調，從而提升生活質素。因患者記憶力減退，患者與家人可制定運動時間表，提醒患者定時運動。

2) 助行器的使用

中期患者的步行能力會逐漸減退，經物理治療師評估後，運用合適的助行器協助患者步行運動，可提高患者的步行能力和減少跌倒。

(二) 晚期

晚期患者會失去完全活動能力。照顧者應學習正確扶抱技巧，以及為患者作適當的關節伸展。可預防關節僵硬及促進患者活動功能。詳情家屬及照顧者可向物理治療師查詢。

職業治療

職業治療師在記憶診所擔當的角色是協助病人及照顧者減低因記憶問題所帶來的困擾，減輕照顧者的負擔，令病人保持日常生活的獨立能力，讓生活更愉快。

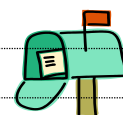
來源：智友站 <https://www21.ha.org.hk/smartpatient/Dementia/zh-HK/Management/NonMedicalTreatment/>

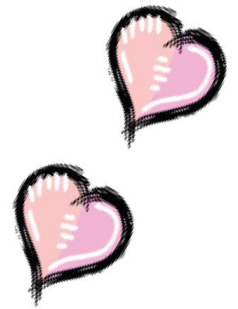
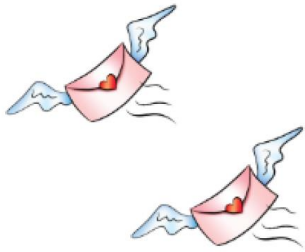
若對認知障礙症有任何疑問，或者想了解更多服務資訊，歡迎致電本中心與王姑娘聯絡！

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8月26日

😊 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！





長者生活津貼

社會福利署將於1/9/2022落實合併「普通長者生活津貼」（普通津貼）及「高額長者生活津貼」（高額津貼）的措施，為有需要的長者提供更好支援。過往領取「普通長者生活津貼」的長者可於當日起領取較高額的津貼—\$3915，新申領而合資格的長者也將領取較高額的津貼。

申請資格

- 年滿65歲或以上；
- 已成為香港居民最少七年，以及於緊接申請日期前已連續居港最少一年（在該年內如離港不超過56天，亦視為符合連續居港一年的規定）；
- 不得同時領取公共福利金計劃下的「高齡津貼」/「傷殘津貼」或「綜合社會保障援助」及；
- 申報資產及入息的水平沒有超過下列規定限額；

	單身人士	夫婦
每月入息	\$10430	\$15810
資產總額	\$374000	\$568000

申請方法

- 申請人可親自或由親友代其前往區內的「社會保障辦事處」，或用電話、傳真、電郵、網上表格或郵遞方式提出申請「普通長者生活津貼」／「高額長者生活津貼」，或由政府部門或其他非政府機構轉介。
- 申請人亦可在社會福利署網頁下載「公共福利金計劃申請表」及「公共福利金計劃申請指引」。
- 填妥申請表後連同有關的證明文件副本(例如：身分證、旅遊證件、銀行存摺)寄回或親自交回社會保障辦事處。

Q&A

問：我正領取「普通長者生活津貼」，要不要再遞交申請，才可獲發較高額津貼？

答：現有「普通長者生活津貼」的長者不用提交任何申請，便可於2022年9月起自動獲發較高額的津貼。

問：我現正領取「高齡津貼」（生果金），可否同時申領「長者生活津貼」？

答：根據現行規定，申請人只能選擇公共福利金計劃下其中一項津貼及不能領取綜援，這項規定的目的是避免出現領取雙重福利的情況，並確保無須供款的社會保障制度能持續。

問：我擁有物業，是否不能申請「長者生活津貼」？

答：物業屬自住用途可獲豁免作資產一部分，因此可以申請，但如物業出租，其物業價值須納入為資產計算，而出租物業的淨收益亦須計算在入息內。



參考資料：

社會福利署-長者生活津貼 - <https://www.swd.gov.hk/oala/>

香港特別行政區新聞公報 - 合併普通及高額長者生活津貼 - <https://www.info.gov.hk/gia/general/202206/20/P2022062000374.htm>

坪洲樂齡薈 2.0

坪洲樂齡薈是一個由民政及青年事務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9月份活動介紹

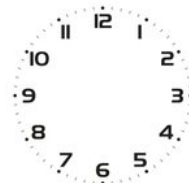
「坪洲樂齡社區義工團」招募義工 活動編號：HAPC22 – P006 負責同事：譚先生

- 活動內容： 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動及遊戲。
- 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
- 資格： 全免/所有人
- 報名日期： 已開始



時間銀行系統教學 活動編號：HAPC22 – P030 負責同事：譚先生

- 活動內容： 擔任義工的長者，可以獲得時分，獲得特家的時分後，可以獲得禮物。
- 活動日期： 9月1日–30日(平日)
- 活動時間： 平日上午 9:30 – 12:00 或下午 1:00 – 4:30
- 地點： 坪洲
- 資格： 坪洲區居民
- 報名日期： 9月1日



中秋樂齡薈 2022 活動編號：HAPC22 – P010 負責同事：譚先生、黎先生

- 活動內容： 參加攤位遊戲，並由坪洲社區義工團的義工將福袋派發給 60 歲以上的會員。
- 活動日期： 9月9日
- 活動時間： 上午 10:00 – 下午 5:00(參加者只需參加其中一小時的活動)
- 地點： 坪洲體育館一樓活動室
- 資格： 坪洲區 60 歲以上的長者，在 4–8 月未領取福袋
- 報名日期： 無需報名，由譚先生及黎先生邀請



協助有需要長者預約注射 2019 活動編號：HAPC22 – P006 負責同事：譚先生、黎先生

- 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： 9月1日–30日(平日)
- 活動時間： 平日上午 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



報名日期： 9月1日

支援新冠肺炎確診者服務

活動編號：HAPC22 – P006 負責同事：譚先生、黎先生

活動內容： 為新冠肺炎確診者及其密切接觸者提供生活上的支援及協助新冠肺炎確診者向衛生署申報確診。

活動日期： 9月1日 – 30日(平日)

活動時間： 平日上午 9:30–12:00 或下午 1:00–5:00

地點： 坪洲

資格： 坪洲區居民

報名日期： 9月1日



舞動坪洲

活動編號：HAPC22 – P006 負責同事：譚先生

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： 9月2、16、23、30日

活動時間： 上午 10:00 – 11:00

地點： 體育館壁球室

資格： 所有人

報名日期： 9月1日



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 |
| 香港大學計算機科學系 | 離島婦聯坪洲婦女中心 | 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 | 全程技術工程公司 | | |

(排名不分先後)

坪洲樂齡耆聯絡處： 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 專頁：
「坪洲樂齡耆」



互助情常在 人情味常滿





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)

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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
 <p>社區友善 同步向前</p>			<p>10:00 歡樂“粥”君好(外賣) ~菜乾排骨粥</p> <p>2:00 舒心書法</p> <p>護老資源推廣及借用 健腦資源閣外借服務</p>	<p>10:00 中醫針灸</p> <p>10:00 舞動坪洲</p> <p>2:00 節日佈置~中秋節</p> <p>2:00 健康講座~記憶與你</p> <p>2:15 快樂共融手作-縫紉進階班</p> <p>3:00 醫社與你跨越逆境</p>	<p>10:00 認知障礙症知多一點點</p> <p>1:30 樂融融康樂用品借用</p> <p>2:00 健腦工作坊~ 智能運動班(03)</p>
<p>5</p> <p>9:30 快樂共融椅子舞</p> <p>10:00 護老相機攝影(小幫手)</p> <p>2:15 快樂共融手作-縫紉進階班</p> <p>南丫島例會</p>	<p>6</p> <p>9:30 例會(一)</p> <p>1:30 摸摸藝術活腦小組</p> <p>2:00 護老人月兩團圓</p> <p>3:00 樂融融下午茶(外賣) ~雪菜肉絲湯米粉</p> <p>好鄰舍 慶中秋「義工探訪」</p>	<p>7</p> <p>1:30 活腦樂滿 FUN 之打鼓敲擊樂</p> <p>2:00 好鄰舍慶中秋義工探訪</p> <p>3:45 醫社與你跨越逆境</p> <p>悅齡展翅耆舍嘉許禮 好鄰舍 慶中秋「派發月餅」</p>	<p>8</p> <p>9:15 伸展運動班</p> <p>10:00 金銀蛋碎肉粥</p> <p>11:00 跨代數碼教室</p> <p>2:00 跨代數碼教室</p> <p>2:00 舒心書法</p>	<p>9</p> <p>9:15 義剪同樂剪髮服務</p> <p>10:00 舞動坪洲</p> <p>1:00 新興運動樂滿紛</p> <p>2:00 樂也融“傭”慶中秋</p> <p>2:15 快樂共融手作-縫紉進階班</p> <p>2:15 醫社與你跨越逆境</p>	<p>10</p> <p>10:00 節日慶祝活動~中秋</p> <p>1:30 樂融融康樂用品借用</p>
<p>12</p> <p>中秋節假期</p>	<p>13</p> <p>9:30 地區健康站</p> <p>1:30 摸摸藝術活腦小組 樂融融下午茶(暫停)</p> <p>2:15 醫社與你跨越逆境</p> <p>3:15 會員意見心聲茶聚</p>	<p>14</p> <p>9:15 電子飛鏢樂融融</p> <p>10:30 花草耆園</p> <p>1:30 活腦樂滿 FUN 之打鼓敲擊樂</p> <p>2:00 體適能工作坊(A)及(B)</p> <p>2:15 醫社與你跨越逆境</p> <p>暢遊海陸空 輕輕鬆鬆談天說地</p>	<p>15</p> <p>9:15 伸展運動班(線上同步)</p> <p>10:00 歡樂“粥”君好(外賣) ~白粥+油器</p> <p>10:30 數碼樂融融</p> <p>2:00 舒心書法</p>	<p>16</p> <p>10:00 中醫針灸</p> <p>10:00 舞動坪洲</p> <p>1:00 新興運動樂滿紛</p> <p>2:00 教育講座(03)~ 強心護心飲食秘訣</p> <p>2:15 快樂共融手作-縫紉進階班</p>	<p>17</p> <p>10:00 就係咁「嘆」</p> <p>1:30 樂融融康樂用品借用</p>
<p>19</p> <p>9:30 快樂共融椅子舞</p> <p>10:00 護老相機攝影(小幫手)</p> <p>2:15 快樂共融手作-縫紉進階班</p> <p>手機諮詢服務 南丫島例會及護老者講座</p>	<p>20</p> <p>9:30 例會(二)</p> <p>1:30 摸摸藝術活腦小組</p> <p>3:00 樂融融下午茶(外賣) ~粟米魚肚羹</p> <p>2:15 醫社與你跨越逆境</p>	<p>21</p> <p>9:15 電子飛鏢樂融融</p> <p>1:30 活腦樂滿 FUN 之打鼓敲擊樂</p> <p>2:00 體適能工作坊(A)</p> <p>3:00 體適能工作坊(B)</p>	<p>22</p> <p>9:15 伸展運動班</p> <p>10:00 歡樂“粥”君好(外賣) ~瑤柱排骨粥</p> <p>10:30 數碼樂融融</p> <p>2:00 舒心書法</p> <p>在家健腦樂滿 FUN</p>	<p>23</p> <p>10:00 中醫針灸</p> <p>10:00 舞動坪洲</p> <p>1:00 新興運動樂滿紛</p> <p>2:30 平衡運動健腦工作坊</p> <p>2:15 快樂共融手作-縫紉進階班</p> <p>2:15 醫社與你跨越逆境</p>	<p>24</p> <p>10:00 疊疊樂遊戲</p> <p>1:30 樂融融康樂用品借用</p> <p>2:00 營養湯水~ 南瓜蟲草花排骨湯</p>
<p>26</p> <p>9:30 快樂共融椅子舞</p> <p>2:15 快樂共融手作-縫紉進階班</p>	<p>27</p> <p>9:30 地區健康站</p> <p>1:30 摸摸藝術活腦小組</p> <p>2:00 樂融融護老講座</p> <p>3:00 樂融融下午茶(外賣) ~桑寄生蓮子蛋茶</p>	<p>28</p> <p>9:30 健康檢查</p> <p>9:15 電子飛鏢樂融融(戶外活動)</p> <p>9:30 巧手義工改衣裳</p> <p>10:30 花草耆園</p> <p>1:30 活腦樂滿 FUN 之打鼓敲擊樂</p> <p>2:15 醫社與你跨越逆境</p> <p>2:30 防跌運動班</p> <p>3:45 醫社與你跨越逆境~外傭</p>	<p>29</p> <p>9:15 伸展運動班(線上同步)</p> <p>10:00 歡樂“粥”君好(外賣) ~皮蛋魚片碎肉粥</p> <p>10:00 陪老及護送長者須知</p> <p>11:00 跨代數碼教室</p> <p>2:00 跨代數碼教室</p> <p>2:00 舒心書法</p>	<p>30</p> <p>10:00 中醫針灸</p> <p>10:00 舞動坪洲</p> <p>1:00 新興運動樂滿紛</p> <p>2:00 頌鉢活動</p> <p>2:15 快樂共融手作-縫紉進階班</p> <p>2:15 醫社與你跨越逆境</p>	<p>世界認知障礙症月</p> <p>本月中心會舉辦一系列 認知障礙症活動，提升 大家對認知障礙症的認 識及關注。</p>