

## 22年10月份

# 長者活動通訊

活得好：如何  
獲得快樂？

「穿雲箭」  
體驗班

樂也融傭科  
技小組

開心寫意樂悠遊  
~昂坪360

健腦工作坊-  
智能運動班

中心 25 周年開放日

29/11/2022 (二)慶祝本中心 25 周年，舉行開放  
日，內容包括遊戲、展覽、健康推廣...等

「頌鉢」  
聲療

開心寫意樂悠遊  
~故宮文化博物館

60 歲或以上有需  
要人士每日可到  
中心領取 5 劑  
快速檢測包一次

流感針注射

歲月留情  
(舊物收集  
及展覽)

## 照顧者月 沿途感謝有您同行!

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

# 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：

- ☺ 坪洲樂齡薈
- ☺ 香港傷健協會悅齡展翅薈舍
- ☺ 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 10 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健!

王安	陳生	陳好	楊明	劉裕
蔡巧	聶珍	王譚送	安慶鏗	余東梅
余潤金	李冬霞	李惠嫻	李新財	李潔瑩
李錦潮	林美蓮	林遂蘭	林麗芳	邱志文
胡四妹	馬燕蘭	馬觀嬌	區秩環	張嫦女
陳木根	陳愛珍	麥瑞心	彭燕萍	曾宏芳
曾祥二	湯雪明	湯嘉妹	馮梅娟	黃小青
溫水妹	廖佩珍	劉少雯	蔡吐錦	鄭亞彩
鄭金妹	黎水金	謝葉旺	鍾金有	鍾翠菊
鍾燕芳	蘇玉蘭	陳蔣瑞明	歐陽慧香	

- ☺ 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十月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份 (禮物：米粉一包)。

### 樂融融康樂用品借用(03) (SR)

活動編號：PCE22 - P312a

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：10月8 - 29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。



### 中心例會(一) & (二)

活動編號：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：10月11日 (星期二) 及 10月18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。



### 開心寫意樂悠遊(01)~故宮文化博物館 (SR)

活動編號：PCE22-P264

負責同事：李姑娘

活動內容：屬於離島區「共慶回歸顯關懷」活動。上午到炮台山東岸海濱公園能遠維港眺對岸的九龍景色、中午享用午餐(自費)、下午到故宮文化博物館欣賞珍藏展。

活動日期：10月21日 農曆九月廿六日 (星期五)

活動時間：待定

地點：北角及西九龍

資格：全免 (費用已包括旅遊巴費、不包午膳費) / 長者 / 14人

備註：☺ 參加者 **必須符合「疫苗通行證」** 要求。

☺ 參加者需要當日 **早上自行在家做快速測試及拍照存檔**。

☺ 參加者未曾參與離島區「共慶回歸顯關懷」活動，可優先參與活動。

離島民政事務處資助

報名日期：11/10 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。



### 開心寫意樂悠遊(02)~昂坪 360 (SR)

活動編號：PCE22-P265

負責同事：李姑娘

活動內容：屬於離島區「共慶回歸顯關懷」活動。上午乘坐旅遊巴士到大嶼山東涌，再乘搭昂坪 360 纜車到昂坪市集及寶蓮寺參觀、中午到大澳享用海鮮午餐、下午自由遊覽大澳水鄉海味街及棚屋等。

活動日期：10月25日 農曆十月初一日 (星期二)

活動時間：上午 8:00 坪洲碼頭集合 (去程: 乘搭上午 8:10 慢船 / 回程: 乘搭下午 4:45 快船)

地點：大嶼山

資格：\$120 (費用已包括來回昂坪 360 纜車費、旅遊巴費及午膳費) / 長者 / 32人

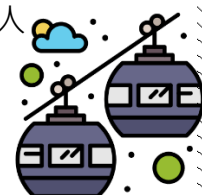
備註：☺ 參加者 **必須符合「疫苗通行證」** 要求。

☺ 參加者需要 **當日早上自行在家做快速測試及拍照存檔**。

☺ 參加者 **未曾參與離島區「共慶回歸顯關懷」活動，可優先參與活動**。

合辦旅遊公司: 駿景遊(牌照號碼: 352932) 離島民政事務處資助

報名日期：11/10 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。





**電子飛鏢樂融融(03) (H)**

活動編號：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：10月5及12日 10月26日 (共3堂) \*\*10月19日 暫停一堂\*\*\*

活動時間：A組: 9:15-10:15 或 B組: 10:30-11:30

地點：本中心活動室

資格：\$10 (3堂) / 會員 / 每組8人

報名日期：3/10(一)致電報名或親臨中心報名，額滿即止。

**中醫針灸(03) (H)**

活動編號：PCE22-P156a

負責同事：

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：10月7日-28日 (逢星期五)

活動時間：上午10:00-中午12:00

地點：本中心活動室

資格：\$250 / 每次針灸費用由「香港防癆心臟及胸病協會」收取 / 坪洲長者 / 8人

報名日期：須活動前電話預約

**新興運動樂滿紛(03) (H)**

活動編號：PCE22-P273a

負責同事：郭先生

活動內容：與老友記一起享受新興運動「國皇棋」的樂趣，並藉此訓練手眼協調能力。

活動日期：10月7日或10月14日或10月21日或10月28日(逢星期五)

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

報名日期：逢星期一下午1:30後可致電中心報名。

**健康講座(07)-滋養幸福快樂人生 (H)**

活動編號：PCE22-P239

負責同事：梁姑娘

活動內容：由註冊護士講解何謂幸福快樂真義及其益處及認識培養幸福快樂人生的途徑。

活動日期：10月14日 農曆九月十九日 (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：11/10致電或親臨中心報名。

**流感針注射(坪洲) (H)**

活動編號：PCE22-P220

負責同事：李姑娘

活動內容：「香港傳染病預防中心」護士講解注射疫苗須知、發病時之護理及預防方法，並提供季節性流感疫苗注射。

活動日期：10月24日 農曆九月廿九日(星期一)

活動時間：下午2:00-4:00

地點：本中心活動室

資格：50歲以上~~全免 / 50歲以下\$100 / 長者及照顧者 / 名額: 不限

報名日期：11/10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)**

活動編號：PCE22-P230c

負責同事：梁姑娘

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：10月26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：或親臨中心報名，額滿即止





## 舒心書法 (E&D)

活動編號：PCE22-P261a

負責同事：黎姑娘

活動內容：學習及練習書法技巧。

10-12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)

備註\*新安排舊生優先報名\*

活動日期：10月6日-12月29日(逢星期四)

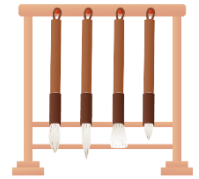
\*\*10月13日 暫停一堂\*\*

活動時間：下午 2:00 – 4:00

地點：本中心活動室

資格：\$20 / 會員 / 8人

報名日期：3/10(一)致電報名或親臨中心報名，額滿即止。



## 數碼樂融融(10月) (E&D)

活動編號：PCE22-P343

負責同事：吳先生

活動內容：介紹手機八達通應用程式的操作技巧，靈活使用，著數多多，有興趣參加者盡快去報名啦！

活動日期：A班：10月6日及10月13日(逢星期四)(由9月份參加者繼續參加)

B班：10月20日及10月27日(逢星期四)

活動時間：上午 10:30 – 11:30

地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員 / 6人

報名日期：(只限B班) 11/10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。



## 「穿雲箭」體驗班 (E&D)

活動編號：PCE22-P188

負責同事：黎先生

活動內容：穿雲箭為一項長幼皆宜的射擊運動，可以訓練平衡力，核心肌肉及手眼協調能力。

活動日期：10月15日及29日(星期六)

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 / 4

備註：1)未參加過「老有所為」活動人士優先

2)此活動須要大幅度的動作及體力

報名日期：11/10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



## 活得好:如何獲得快樂? (E&D)

活動編號：PCE22-P366

負責同事：吳先生

活動內容：與長者探討快樂的奧秘，分享掌握如何活得更好。想知道嘅老友記快d嚟參加啦！

活動日期：10月15日或10月29日(星期六)(待定)

活動時間：下午 2:00 – 3:00

地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員及護老者 / 14人

報名日期：3/10 致電或親臨中心報名。



## 釘子繞線畫作 (E&D)

活動編號：PCE22-P309

負責同事：黎姑娘

活動內容：用木片組裝繞線畫，將線編在木釘上繞成圖案後，再用彩繪工具及貼紙進行裝飾。

活動日期：10月28日(星期五)及10月29日(星期六)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

地點：本中心活動室

資格：\$15 / 會員 / 5人

報名日期：18/10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



就係咁「嘆」 (E&D)

活動編號：PCE22-P352a

負責同事：吳先生

活動內容：使用流動液體顏料製作「酒精流體畫」，不拘泥於繪畫技巧，可以輕鬆地享受藝術創作！

活動日期：10月29日 農曆九月廿九日 (星期六)

活動時間：上午 10:00 – 11:30

地點：本中心活動室

資格：\$15 / 會員 / 8人

報名日期：18/10 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



輕輕鬆鬆談天說地 (E&D)

活動編號：

PCE22-P120

負責同事：吳先生

活動內容：參觀由「善寧會」成立的「賽馬會善寧之家」：一所擁有前瞻概念的寧養中心，致力為每位晚期病者在餘下的寶貴時間獲得安舒，及尋回生命的意義。

活動日期：11月4日(星期五)

活動時間：中午 12:00 – 下午 4:00

地點：沙田賽馬會善寧之家

資格：\$30 / 會員 / 15人

報名日期：3/10 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



花草耆園(9 – 10月) (V)

活動編號：PCE22 – P212b

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，關注身心健康，建立有意義的生活模式！

活動日期：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：11/10 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(03) (V)

活動編號：PCE22 – P167a

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：10月26日 農曆十月初二日 (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



跨代共融愛心繪畫班 (V)

活動編號：PCY22-P189

負責同事：黎姑娘

活動內容：會教導長者及青少年繪畫，並可以一起設計及繪畫畫作。

聖誕節期間，會將畫作送給區內體弱及獨居長者，以送上關懷及佳節祝福。

活動日期：5/11、12/11、10/12、24/12 (逢星期六)

活動時間：上午 10:00 上午 11:30

地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員 / 6人

報名日期：18/10 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



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project



# 照顧者月

沿途感謝有您同行



每個人都可能有機會擔任照顧家人的角色，成為照顧者。作為照顧者常常會花很多心神、全心全意照顧家人，很容易將自己的需要放到最後。

10月為「照顧者月」，本中心希望藉著舉辦以下各種活動以提醒照顧者在照顧他人的同時，也多關心自己的身心健康，讓照顧者獲得一些喘息空間，也從而提供不同的護老資訊，讓照顧者好好裝備自己面對照顧的旅程。

## 護老資源推廣及借用(03) (CS)

活動編號：PCE22 – P118a

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：10月3日 – 31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：3/10 致電或親臨中心報名。



## 樂也融傭科技小組 (CS)

活動編號：PCE22-P109

負責同事：洪先生

活動內容：外傭與其照顧的長者一同透過科技做運動、玩遊戲及做手工

活動日期：10月5日 – 26日 (逢星期三)

活動時間：下午 2:30 – 3:30

地點：本中心活動室

資格：全免 / 外傭與其照顧的長者優先參與 / 6組

備註：外傭與其照顧的長者優先參與

報名日期：3/10 致電或親臨中心報名。



## 樂融融護老講座(坪洲) (07) (CS)

活動編號：PCE22 – P086

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。

活動日期：10月7日 農曆九月十二日 (星期五) ~ 如何選用合適的拖鞋

10月21日 農曆九月廿六日 (星期五) ~ 安全使用復康用品

活動時間：下午 2:00

地點：坪洲體育館活動室

資格：全免 / 會員及護老者 / 12人

報名日期：3/10 致電或親臨中心報名。



## 護老專題講座 (NCA)

活動編號：PCE22-P374

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舉辦專題講座，歡迎大家於中心/線上參與以下講座。

活動日期：10月8日 (六) 上午 10:00am – 中午 12:00 長者常見健康問題及疾病

10月14日 (五) 上午 10:00am – 中午 12:00 痛症成因及護理

地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員及護老者 / 20人 線上(不限)

報名日期：3/10 致電或親臨中心報名。





**親親手部 (NCA)**

活動編號：PCE22-P036

負責同事：周姑娘

活動內容：照顧他人時也要好好愛護自己。照顧者也要感謝自己日常的辛勞，抽出一個時間，一同輕鬆地製作天然手膜，呵護自己勤勞的一雙手！

活動日期：10月18日(星期二)

活動時間：下午2:00 – 3:00

地點：本中心活動室

資格：全免 / 有需要護老者優先 / 20人 線上(不限)

報名日期：11/10 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。

**輕鬆減壓日 (NCA)**

活動編號：PCE22-P037

負責同事：周姑娘

活動內容：長幼一齊輕輕鬆鬆玩芬蘭木柱。

活動日期：10月22日(星期六) 及 11月5日(星期六)

活動時間：下午3:30 – 4:30

地點：本中心活動室

資格：全免 / 有需要護老者優先 / 4人

報名日期：11/10 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。

**疫情下的身心健康關顧 (NCA)**

活動編號：PCE22-P375

負責同事：周姑娘

活動內容：由「賽馬會樂齡同行」計劃社工同大家分享

☺ 疫情對身體及情緒的影響

☺ 想法及行為如何影響我們的情緒；情緒又如何影響我們的日常生活

☺ 用不同的方法於生活習慣關心自己的身心健康

活動日期：10月25日(星期二)

活動時間：下午2:00 – 3:00

地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員及護老者 / 20人 線上(不限)

報名日期：11/10 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。

**認知障礙症知多一點點(06) (DPE)**

活動編號：PCE22 – P060

負責同事：王姑娘

活動內容：分享非藥物治療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：10月8日 農曆九月十三日(星期六)

活動時間：下午2:00 – 3:00

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」合辦

報名日期：已於1/9 開始報名。

**智友義工訓練活動 (DA)**

活動編號：PCE22-P071e

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：10月13日 – 27日(逢星期四)

活動時間：上午10:00 – 11:00

地點：小組室

資格：全免 / 智友義工訓練小組成員 / 12人

報名日期：3/10 致電或親臨中心報名。



認知障礙症知多一點點(07) (DPE)

活動編號：PCE22 – P061

負責同事：王姑娘

活動內容：活動與參加者分享認知障礙症資訊。

活動日期：10月22日 農曆九月廿七日 (星期六)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員及護老者 / 10人

報名日期：18/10 致電或親臨中心報名。



活腦樂滿 FUN 之打鼓敲擊樂 (DG)

活動編號：PCE22 – P066b

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



## 賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃 (10 月份)

帶氧器械借用服務(04)(9 – 10月) (H)

活動編號：PCE22 – P368b

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：10月3日 – 28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。

體適能工作坊(03)(8 – 10月) (H)

活動編號：PCEHC22 – P011c

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：10月12及19(星期三)

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

- 11/10 例會後截止報名

報名日期：可致電或親臨中心報名，額滿即止



健腦工作坊 – 智能運動班(03) (H)

活動編號：PCEHC22 – P013c

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：10月15日 (星期六)

活動時間：A組：9:30-10:30 或 B組：10:30-11:30

地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員 / 每組 6人

報名日期：11/10 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。



**伸展運動班(04)(9 – 10 月) (H)**

活動編號：PCE22 – P371b

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：10月13、20及27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

- 20/10 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

- - 11/10 例會後截止報名

報名日期：可致電中心報名 11/10 例會後截止報名。



**防跌運動班(二)(03) (H)**

活動編號：PCEHC22 – P011c

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：10月26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：11/10 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)**

活動編號：PCEHC22 – P013c

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：10月28日(星期五)

活動時間：下午 2:00 – 3:30

地點：坪洲體育館活動室

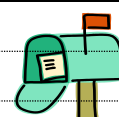
資格：全免 / 會員 / 12 人 \*請自備坐墊/地墊\*

報名日期：11/10 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。



**☺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！



## 【壓力處理之認識家中護老者的精神壓力】

部份慢性疾病的患者需要家人長期照顧。若家中的護老者過度投入照顧者的角色，因而忽視自身的需要，可引致精神和身體上承受很大的壓力。護老者如果未能適當地處理這些壓力，可能導致「耗盡」這一種精神狀態 (Burnout)。

### 「耗盡」的徵兆：

- 身體：疲累、易病、忽略休息和飲食時間。
- 思想：負面、態度消極、覺得前路茫茫。情緒：沮喪、鬱鬱寡歡、容易發脾氣。
- 人際關係：減少與人接觸，對其他人產生怨懟或敵對的態度。

### 護老者常要面對的問題：

- 生活模式受影響：沒時間做一些自己喜歡的事情，漠視自己的需要。
- 過分自責：認為自己須對患者的病況負上責任，產生無助和罪疚感。
- 身心疲憊：長期照顧患者，導致精神緊張，容易變得焦慮、沮喪、情緒低落、脾氣暴躁，甚至向家人和患者發洩怨憤，影響雙方的關係。

### 護老者的壓力來源：

- 面對老化及死亡而產生恐懼。
- 看見患者的病情沒有好轉，甚至每況愈下而感到「未盡全力」、內疚和傷心。
- 照顧患者的知識及技巧不足。
- 患者不體諒或過分依賴護老者。
- 家人或朋友不願意分擔照顧患者的工作和責任。
- 長期負擔醫療費用所造成沉重的經濟壓力。
- 缺乏社會支援及資源。



## 處理壓力的方法:

- 瞭解患者所患的疾病及患病過程中的心理反應，學習護理的技巧，增加護老者的信心和應變能力。
- 對患者建立恰當的期望。
- 鼓勵患者做一些能力範圍可以做得到的東西，保持其獨立及自我照顧的能力。
- 在生氣或憤怒的時候，避免和患者爭辯，讓自己冷靜下來或離開當時的環境，並以客觀的態度分析事件，嘗試找出生氣的原因及改善的方法。
- 簡化護理程序，固定每天例行的工作。與家人商討分擔照顧患者的工作。
- 給予自己私人的空間，保持社交生活。
- 維持對自己正面的評價，肯定自己對患者的照顧和付出的努力。
- 保持充足的睡眠和注意均衡的飲食。
- 學習鬆弛技巧如深呼吸和肌肉鬆弛練習。
- 尋找適當的社會資源，減輕負擔。
- 避免使用不恰當的方法去處理壓力，例如逃避、依賴藥物或酒精等。

原文見：【壓力處理之認識家中護老者的精神壓力】 | e123長青網-長者服務及老人院資訊

<https://www.e123.hk/zh-hant/nursing/rehab/stress-table/525777>





## 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】。

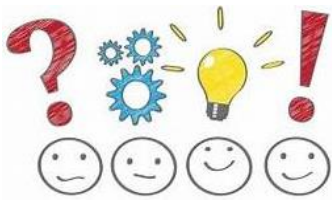
**內 容：** 若果大家收藏著與中心有關的舊物品，例如舊會員證、特別的活動相片或特色的紀念品及手工藝等，歡迎大家借出物品予中心作展覽，中心同時聽取大家描述舊物品背後的難忘經歷加以記錄，與物品一同展示，讓參觀人士一同走進「歲月留情」之中。

**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)



## 睡眠問題

睡眠習慣的改變是很多認知障礙症患者都會遇到的問題。有些患者顛倒日夜，或者因活動減少而縮短睡眠時間。護老者可以嘗試找出患者睡眠問題的成因，從而尋求解決方法。

常見成因		解決方法
生理或心理因素	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 腦部衰退可能同時影響患者的生理時鐘，而擾亂他們的睡眠規律</li> <li>- 情緒問題如抑鬱及不安，令患者容易驚醒或難以入睡</li> <li>- 受疾病或身體不適困擾</li> <li>- 受藥物的副作用影響</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 向醫生查詢及評估患者是否受藥物影響或因身體不適而導致失眠</li> <li>- 按醫生的指示讓患者在有需要時服用安眠藥，但須留意藥物的副作用</li> </ul>
環境因素	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 氣溫過高或過低，使患者感到不適</li> <li>- 光線太強或不足，使患者感到混亂、不安或恐懼</li> <li>- 環境的轉變，如搬家，會令患者感到緊張</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 保持室內氣溫及光線適中</li> <li>- 盡量減少環境的轉變</li> </ul>
其他因素	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 日間的睡眠時間過長</li> <li>- 日間的活動太少，精力過盛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 為患者安排有規律的作息時間表，讓他們在日間保持適當的活動</li> <li>- 黃昏後減少攝取咖啡因或酒精</li> <li>- 讓患者穿著跟日間不同的衣服，以提醒患者睡眠時間已到</li> </ul>

資料來源：社會福利署 關注認知障礙症錦囊

[https://www.swd.gov.hk/dementiacampaign/tc/doc/Dementia\\_Awareness\\_kit\\_tc.pdf](https://www.swd.gov.hk/dementiacampaign/tc/doc/Dementia_Awareness_kit_tc.pdf)

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：80份 出版日期：22年9月27日

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>3</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>護老資源推廣及借用 健腦資源閣外借服務 帶氧器械借用服務</p>	<p>4</p> <p>重陽節假期</p>	<p>5</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>2:30 樂也融備科技小組</p>	<p>6</p> <p>10:00 歡樂“粥”君好(外賣) ~雞粥</p> <p>10:30 數碼樂融融</p> <p>2:00 舒心書法</p>	<p>7</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 樂融融護老講座</p> <p>2:15 快樂共融手作-縫紉進階班</p>	<p>8</p> <p>10:00 長者常見健康問題及疾病</p> <p>1:30 樂融融康樂用品借用</p> <p>2:00 認知障礙症知多一點點</p>
<p>10</p> <p>9:30 快樂共融椅子舞</p> <p>10:00 花草耆園</p> <p>2:15 快樂共融手作-縫紉進階班</p> <p>南丫島例會及 認知障礙症講座</p>	<p>11</p> <p>9:30 例會(一)</p> <p>3:00 樂融融下午茶(外賣) ~湯年糕</p>	<p>12</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>2:30 樂也融備科技小組</p> <p>3:00 體適能工作坊(B)</p>	<p>13</p> <p>9:15 伸展運動班</p> <p>10:00 智友義工訓練活動</p> <p>10:00 歡樂“粥”君好(外賣) ~柴魚花生排骨粥</p> <p>10:30 數碼樂融融</p> <p>2:00 舒心書法</p>	<p>14</p> <p>10:00 中醫針灸</p> <p>10:00 舞動坪洲</p> <p>10:00 痛症成因及護理</p> <p>1:00 新興運動樂滿紛</p> <p>2:00 講座~滋養幸福快樂人生</p> <p>2:15 快樂共融手作-縫紉進階班</p>	<p>15</p> <p>9:30 智能運動班(A)</p> <p>10:30 智能運動班(B)</p> <p>1:30 樂融融康樂用品借用</p> <p>2:00 「穿雲箭」體驗班</p> <p>2:00 活得好：如何獲得快樂？</p>
<p>17</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>18</p> <p>9:30 例會(二)</p> <p>2:00 親親手部</p> <p>3:00 樂融融下午茶(外賣) ~紅豆椰汁西米露</p>	<p>19</p> <p>電子飛鏢樂融融(暫停)</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>2:30 樂也融備科技小組</p> <p>3:00 體適能工作坊(B)</p>	<p>20</p> <p>9:15 伸展運動班</p> <p>10:00 智友義工訓練活動</p> <p>10:00 歡樂“粥”君好(外賣) ~蠔豉排骨粥</p> <p>10:30 數碼樂融融</p> <p>2:00 舒心書法</p>	<p>21</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 樂融融護老講座</p> <p>2:15 快樂共融手作-縫紉進階班</p> <p>故宮文化博物館</p>	<p>22</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 營養湯水~ 海底椰雪梨蘋果瘦肉湯</p> <p>3:30 輕鬆減壓日</p>
<p>24</p> <p>9:30 快樂共融椅子舞</p> <p>10:00 花草耆園</p> <p>2:00 打流感針(坪洲)</p> <p>2:15 快樂共融手作-縫紉進階班</p> <p>南丫島例會及護老者講座 打流感針(南丫島)</p>	<p>25</p> <p>9:30 地區健康站</p> <p>2:00 疫情下的身心健康關顧</p> <p>3:00 樂融融下午茶(外賣) ~碗仔翅</p> <p>開心寫意樂悠遊(02)~ 昂坪 360</p>	<p>26</p> <p>9:15 電子飛鏢樂融融</p> <p>9:30 健康檢查</p> <p>9:30 巧手義工改衣裳</p> <p>1:30 活腦樂滿 FUN 之打鼓敲擊樂</p> <p>2:30 防跌運動班(二)</p> <p>2:30 樂也融備科技小組</p>	<p>27</p> <p>9:15 伸展運動班</p> <p>10:00 智友義工訓練活動</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>28</p> <p>10:00 中醫針灸</p> <p>10:00 舞動坪洲</p> <p>10:00 釘子繞線畫作</p> <p>1:00 新興運動樂滿紛</p> <p>2:00 「頌林」活動</p> <p>2:15 快樂共融手作-縫紉進階班</p>	<p>29</p> <p>10:00 釘子繞線畫作</p> <p>10:00 就係咁「嘆」</p> <p>1:30 樂融融康樂用品借用</p> <p>2:00 「穿雲箭」體驗班</p> <p>2:00 活得好：如何獲得快樂？</p>
<p>31</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 style="text-align: center;"><b>照顧者月</b></p> <p>♥ 每個人都可能有機會擔任照顧家人的角色，成為照顧者(護老者)。作為照顧者常常會花很多心神、全心全意照顧家人，很容易將自己的需要放到最後。</p> <p>♥ 10月是「照顧者月」，本中心希望藉著舉辦相應活動以提醒照顧者在照顧他人的同時，也多關心自己的身心健康，讓照顧者獲得一些喘息空間，也從而提供不同的護老資訊，讓照顧者好好裝備自己面對照顧的旅程。</p>				



# 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 10 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

開始報名日期： 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。

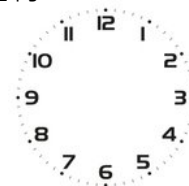
活動日期： 10月3日 – 31日(平日)

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

開始報名日期： 10月3日



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： 10月3日 – 31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

開始報名日期： 10月3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：10月3日－31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

開始報名日期：10月3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：10月7、14、21、28日

活動時間：上午10:00-11:00

地點：體育館壁球室

資格：所有人

開始報名日期：10月3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](mailto:happyageingpc@hkphab.org.hk)

Facebook 專頁：

「坪洲樂齡耆」

