

22 年 11 月份

長者活動通訊

請支持 2022/23
年度傷健慈善獎
券銷售！

歲月留情
(舊物收集及
展覽)

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

60 歲或以上有需
要人士每日可到
中心領取 5 劑

友善社區關注組

義剪同樂剪
髮服務

健腦工作坊
- 智能運動班

行山樂~港
版千島湖

芭蕾舞
體驗

健腦工作坊
- 智能運動班



長者月-沿途感謝有您同行！



臉書

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

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
- ☺ 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耆舍
- ☺ 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

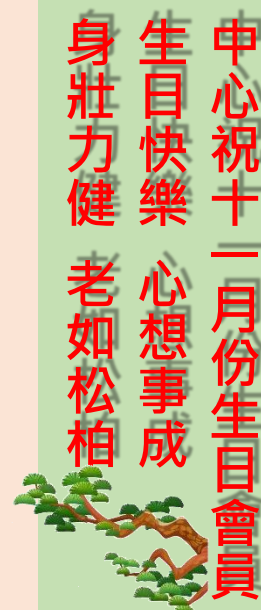
每次有與眾不同之趣味主題，歡迎大家屆時收看！

報名活動須知

- ☺ 請會員留意每個活動之「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 ~ 例會後下午 1:30 才開始報名

余富	郭喜	陶適	鍾金	藍嬌
文維錦	王海明	何秀彬	何金樹	何桂英
余媚蓮	吳永昌	李婉芳	李淑英	李樹妹
李錦倫	李麗蓮(2)	杜佩文	沈京才	周艷顏
林志偉	林彩蓮	林添娣	林麗雲	徐瑞逢
徐麗明	區玉君	張麗蓮	梁琮好	梁漸有
郭容好	郭惠屏	陳少琴	陳金意	陳景銳
陳瑞光	陳應棉	陸有禎	麥麗琮	喻寶儀
黃牛仔	黃馬養	黃敬賢	黃鳳華	黃麗芳
黃麗英(2)	楊振秋	楊國興	葉秀琮	潘炳章
鄧紅嬌	鄭偉龍	黎國正	黎瑞珍	盧淑儀
謝玉泉	鍾燕華	簡瑞芳	鄺振家	羅慧英

Sae Fong Yoa



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十一月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份 (禮物：【福】字米粉一包)



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 中心 25 周年開放日

中心自 1997 到 2022 年，與大家一起走過 25 年的歲月，藉著是次開放日，期望與大家開開心心地渡過愉快一天！

內 容：攤位遊戲、展覽、抽獎、健康推廣活動等

活動日期：29/11/2022 (二)

活動時間：上午 9:30 — 晚上 7:30

展覽地點：本中心

備 註：若有任何查詢，歡迎與周姑娘聯絡(電話：29839000)



社交康樂活動



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：11 月 1 日 (星期二) 及 15 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(03) (SR)

活動編號：PCE22 — P312b

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：11 月 5 — 26 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。



開心寫意樂悠遊(04)~南豐紗廠 (SR) 活動編號：PCE22-P267 負責同事：李姑娘, 周姑娘

活動內容：到南豐紗廠參與導賞團，介紹香港紡織業的歷史，以及參與手工紡紗工作坊。

活動日期：11月17日 農曆十月廿四日 (星期四)

活動時間：上午 9:50 坪洲碼頭集合

(去程: 乘搭上午 10:00 慢船 / 回程: 乘搭下午 4:10 慢船或 4:45 快船)

地點：南豐紗廠

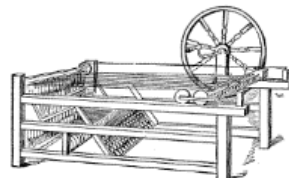
資格：全免 (費用已包括旅遊巴費、不包午膳費) / 會員 / 13 人

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。

香港展能藝術會合辦

報名日期：1/11 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。



開心寫意樂悠遊(03)~香港海洋公園 (SR) 活動編號：PCE22-P266 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香港海洋公園，與參加者暢遊主題公園之海陸動物展館及大型表演等，中午園內享用自費午餐。

活動日期：11月24日 農曆十一月初一日 (星期四)

活動時間：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 4:10 慢船或 4:45 快船)

地點：香港海洋公園

資格：全免 (費用已包括旅遊巴費、不包午膳費) / 長者 / 20 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：1/11 例會內或例會後 1:30 致電或親臨中心登記，5/11 下午 5 時截止登記。

如登記人數超過 20 人，則在 7/11 上午 10:00 抽籤。中籤者稍後職員個別致電通知。



抽籤活動

疊疊樂遊戲 (SR) 活動編號：PCE22-P180 負責同事：黎姑娘

活動內容：疊疊樂遊戲小組，透過抽取積木再堆疊到塔的最上層來鍛練長者的手眼協調能力、意志力及培養平衡力。

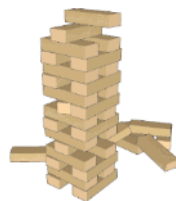
活動日期：12月3日 農曆十二月初十日 (星期六)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員 / 12 人

報名日期：15/11 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。



膳食服務

樂融融下午茶(03) (SR) 活動編號：PCE22 – P305b 負責同事：媚 姐

活動內容：11月1日(星期二) 腐竹雞蛋糖水 11月15日(星期二) 紅棗桃膠雪耳糖水

11月8日(星期二) 甜酸齋 11月22日(星期二) 什菜肉絲炒烏冬

活動時間：下午 3:00

地點：活動室

資格：\$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：每星期二“下午茶”報名，可逢每星期一下午 1:30 後致電中心報名或親臨中心報名。額滿即止。



歡樂“粥”君好(03) (SR) 活動編號：PCE22－P322b 負責同事：媚 姐

活動內容：11月3日(星期四) 瑤柱排骨粥 11月17日(星期四) 魚片皮蛋碎肉粥
11月10日(星期四) 菜乾排骨粥 11月24日(星期四) 白粥+油器

活動時間：上午 10:00

地點：活動室

資格：\$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：每星期四“粥”報名，可逢每星期一下午 1:30 後致電中心報名或親臨中心報名。額滿即止。



營養湯水(03) (H) 活動編號：PCE22－P318b 負責同事：媚 姐

活動內容：飲用營養湯水～「北芪黨參淮山雞湯」，促進健康。

活動日期：11月5日 農曆十月十二日 (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：1/11 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

中醫針灸(03) (H) 活動編號：PCE22-P156b 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：11月4日－25日 (逢星期五) (18/11 暫停一次)

活動時間：上午 10:00－12:00

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-P273b 負責同事：陳姑娘

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

活動日期：11月4日－25日 (逢星期五)

活動時間：下午 1:00－2:00

地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員 / 12 人

報名日期：逢星期一下午 1:30 後可致電中心報名。



快樂共融椅子舞(03) (H) 活動編號：PCE22-P198b 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：11月7日－28日 (逢星期一)

活動時間：上午 9:15－10:00

地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員 / 12 人

報名日期：1/11 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-P218b

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：11月9、16及23日(共3堂) ***11月2日及30日暫停兩堂***

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。

**健康講座(08)-糖尿病患者的健康飲食(H)**

活動編號：PCE22-P240

負責同事：梁姑娘

活動內容：由註冊護士講解糖尿病患者的基本飲食原則、營養需要及醣質食物交換法以及如何設計一份糖尿病患者的餐單

活動日期：11月11日 農曆十月十八日 (星期五)

活動時間：下午 2:00 – 3:00

地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員 / 20人

報名日期：1/11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。

**行山樂(01)~港版千島湖 (H)**

活動編號：PCE22-P190

負責同事：李姑娘

活動內容：由元朗大棠開始起步，遊覽千島湖清景台，全程約9公里，多為上坡斜路及梯級，因此需要較多體力。不計休息時間須步行最少四小時。報名前請先考慮身體狀況是否適合參與。

活動日期：11月14日 農曆十月廿一日 (星期一)

活動時間：上午 7:30 坪洲碼頭集合

(去程: 乘搭上午 7:45 慢船 / 回程: 乘搭晚上 5:30 慢船)

地點：元朗大棠

資格：全免 / 會員 / 12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。

報名日期：1/11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。

**健康檢查(03) (H)**

活動編號：PCE22-P231b

負責同事：梁姑娘

活動目標：讓會員了解自己健康狀況。

活動內容：提供血壓、血氧、身高及體重等量度，並且新增**身體成份分析儀(INBODY)檢測服務***

活動日期：11月30日 農曆十一月初七日 (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

備註：**使用 INBODY 服務，須要事前自行到中心向職員登記或致電中心預約**

報名日期：1/11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！





芭蕾舞體驗活動 (E&D)

活動編號：PCE22-P377

負責同事：周姑娘

活動內容：跳舞的好處包括可以刺激大腦及預防認知能力退化，並且能夠促進心血管健康、改善平衡和肌力。是次同大家一齊學習跳簡單芭蕾舞步，不論坐或企都可以參與！

活動日期：11月8日 農曆十月十五日 (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 / 10 人

備註：與香港展能藝術會合辦

報名日期：1/11 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。



數碼樂融融(11月) (E&D)

活動編號：PCE22-P344

負責同事：吳先生

活動內容：介紹交通工具 (九巴) 應用程式及操作技巧，靈活使用，路路暢通零難度。有興趣參加者盡快去報名啦！

活動日期：11月10日及17日(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：1/11 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(05)~ 舊樓物業知多少 (E&D)

活動編號：PCE22-P254

負責同事：李姑娘

活動內容：由長者安居協會支援少數份數擁有人(舊數小業主)外展服務(先導計劃)代表講解，第一部分：簡介樓契種類、物業收購須知 及 第二部分：問題遊戲/發問環節

活動日期：11月18日 農曆十月廿五日 (星期五)

活動時間：下午 2:00 – 3:00

地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員 / 20 人

報名日期：15/11 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。



就像咁「嘆」 (E&D)

活動編號：PCE22-P352b

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：11月26日 農曆十一月初三日 (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：15/11 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。



「歲月留情」展覽活動 (E&D)

活動編號：PCE22-P002

負責同事：王姑娘

活動內容：展覽由會員收集得來自 1997 年至今中心與大家一同走過的歲月物件或相片，和大家一起回味當中的情懷。而大家在欣賞展覽後只需回答簡單的問題便可得小禮物一份(每人只限獲得禮物 1 次，送完即止)。

活動日期：11月21日(星期一)-12月3日(星期六)

活動時間：上午 9:00 – 下午 5:00

地點：本中心大堂

資格：全免 / 任何人士

報名日期：21/11 開始在中心開放時間內即時報名參加



友善社區關注組 (E&D)**活動編號：PCE22-P121****負責同事：吳先生****活動內容：**招募對於【友善社區】有興趣之會員，定期舉行會議，關心社區發展。**活動日期：**11月22日 農曆十月廿九日 (星期二)**活動時間：**下午 1:00 – 1:45**地點：**本中心活動室**資格：**全免 / 會員 / 6 人**報名日期：**15/11 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。**中心 25 周年開放日****活動編號：PCE22-P004****負責同事：周姑娘****活動內容：**攤位遊戲、展覽、抽獎、健康推廣活動等**活動日期：**11月29日 農曆十一月初六日 (星期二)**活動時間：**上午 9:30 – 晚上 7:30**地點：**本中心活動室**資格：**全免 / 會員 / 不限**報名日期：**不用報名，29/11 自行到中心參與**防講座(坪洲) (E&D)****活動編號：PCE22-P227****負責同事：李姑娘****活動內容：**講解防火知識、包括走火逃生之方法，並會教導妥善使用消防設備之知識。**活動日期：**12月1日 農曆十一月初八日 (星期四)**活動時間：**下午 2:00**地點：**本中心活動室**資格：**全免 / 會員 / 20 人**報名日期：**15/11 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。**火警演習(坪洲) (E&D)****活動編號：PCE22-P158****負責同事：李姑娘****活動內容：**一起演習走火警，熟習火警時安全逃生之知識及技巧。**活動日期：**12月1日 農曆十一月初八日 (星期四)**活動時間：**以上消防講座完畢後**地點：**本中心活動室**資格：**全免 / 會員 / 20 人**報名日期：**15/11 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。**長幼共融創作 A & B****長幼共融創作(A)皮革工藝(E&D)****活動編號：PCE22-P363A****負責同事：薛姑娘****活動內容：**與青少年一起製作皮革小皮包，發展個人興趣及促進長幼共融。**活動日期：**12月3日及 17 日農曆十一月初十日(星期六)**活動時間：**上午 10:00-11:30**地點：**本中心活動室**資格：**全免 / 會員 / 8 人/希望有更多會員可以參與，未參加過「老有所為」活動人士優先及參加者只可選擇**長幼共融創作(A) 或 (B)****報名日期：**15/11 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**長幼共融創作(B)花藝創作(E&D)****活動編號：PCE22-P363B****負責同事：薛姑娘****活動內容：**與青少年一起製作乾花小擺設，發展個人興趣及促進長幼共融。**活動日期：**12月30日及 31 日農曆十二月初八及九日 (星期五及六)**活動時間：**下午 3:30-5:00**地點：**本中心活動室**資格：**全免 / 會員 / 8 人/希望有更多會員可以參與，未參加過「老有所為」活動人士優先及參加者只可選擇**長幼共融創作(A) 或 (B)****報名日期：**15/11 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

花草耆園(11-12月)(V)

活動編號：PCE22-P213a

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，以正面心態面對抗疫時光。

活動日期：11月8日(星期二)、11月22日(星期二) 及
12月6日(星期二)、12月20日(星期二)

活動時間：上午10:00

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：1/11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。



義剪同樂剪髮服務(04)(V)

活動編號：PCE22-P292

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：11月18日 農曆十月廿五日(星期五)

活動時間：上午9:15 – 11:30

地點：本中心活動室

資格：全免 / 60歲或以上會員 / 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

- 不設即場報名，已報名者若未能出席，請最遲於17/11/22(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。

報名日期：1/11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



協會籌款義工服務(01)(V)

活動編號：PCE22-P138

負責同事：李姑娘

活動內容：招募義工於戶外銷售傷健慈善獎券。

活動日期：11月19日 農曆十月廿六日(星期六)

活動時間：待定

地點：中環干諾道中歐陸貿易中心對出行人路

資格：全免 / 會員或義工

報名日期：1/11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。



巧手義工改衣裳(03)(V)

活動編號：PCE22-P167b

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：11月30日 農曆十一月初七日(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-P189a

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 – 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



護老者活動



護老資源推廣及借用(03) (CS)

活動編號：PCE22 – P118b

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：11 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：1/11 致電或親臨中心報名。



樂融融護老講座(坪洲) (08) (CS)

活動編號：PCE22 – P087

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：11 月 1 日 農曆十月初八日 (星期二) ~ 輕鬆減壓，靜觀呼吸體驗

11 月 22 日 農曆十月廿九日 (星期二) ~ 長者健康警號要留神

活動時間：下午 2:00

地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員及護老者 / 12 人

報名日期：1/11 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。



有需要護老者支援活動



護老情緒多面睇 (NCA)

活動編號：PCE22-P376

負責同事：周姑娘

活動內容：每個人都會有自己的情緒，而你對自己的情緒又認識多少呢？

當你有情緒出現的時候你會點面對呢？

是次活動由「賽馬會樂齡同行」計劃社工同大家分享，利用認知行為治療，讓大家了解情緒、想法、行為及身體反應的相互影響。分享面對情緒時應對方法。

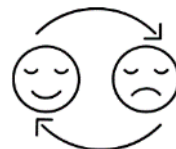
活動日期：11 月 15 日 農曆十月廿二日 (星期二)

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 / 10 人

報名日期：1/11 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。



攝影初階班 (NCG)**活動編號：PCE22-P023a****負責同事：周姑娘**

活動內容：教導攝影基本技巧：構圖、角度、顏色、對比、景深、快門速度、ISO，並會外出實習，活動期間會提供相機，亦歡迎參加者自備相機。

活動日期：11月21日-12月19日 (逢星期一)

活動時間：上午 10:00 – 下午 1:00

地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員及護老者 / 10 人

備註：與香港展能藝術會合辦

報名日期：1/11 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。

**照顧認知障礙症活動****健腦資源外借服務(02) (DA)****活動編號：PCE22-P068A****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：11月1日-12月31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：請先致電登記借用

**在家健腦樂滿 Fun(02) (DA)****活動編號：PCE22-P069A****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：11月24日 農曆十一月初一日 (星期四)

活動時間：上午 10:00 – 下午 4:00

地點：到本中心索取工作紙

資格：全免 / 會員 / 10 人

報名日期：參加者需先進行篩選，有興趣參加的人士請先向王姑娘登記

**活腦樂滿 FUN 之打鼓敲擊樂分享會 (DG)****活動編號：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：11月30日 (星期三)

活動時間：下午 2:00 – 3:00

地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員 / 12 人

備註：與香港展能藝術會合辦

報名日期：15/11 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(08) (DPE)****活動編號：PCE22-P062****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：11月19日 農曆十月廿六日 (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、護老者及坊眾 / 15 人

報名日期：1/11 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。



智友義工訓練活動 (DA)

活動編號：PCE22-P071f 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：11月10日－24日(逢星期四) 或 11月14日－28日(逢星期一)

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 / 每組 6-8 人

報名日期：1/11 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。

**賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃****帶氧器械借用服務(05)(11-12月) (H)**

活動編號：PCE22-P369a 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：11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。

**體適能工作坊(04)(11-12月) (H)**

活動編號：PCEHC22-P012a 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：11月9、16及23(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

報名日期：可致電或親臨中心報名，額滿即止 (已滿額！)

**伸展運動班(05)(11-12月) (H)**

活動編號：PCE22-P372a 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：11月10、17及24日(星期四)

活動時間：上午 9:15－10:00

地點：本中心活動室

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

報名日期：可致電中心報名，8/11 例會後截止報名。

**健腦工作坊-智能運動班(04) (H)**

活動編號：PCEHC22-P014a 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：11月12日(星期六)

活動時間：A組：2:00-3:00 或 B組：3:00-4:00

地點：本中心活動室

資格：全免 / 會員 / 每組 6 人

報名日期：1/11 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。



乒乓球同樂日 (H)

活動編號：PCEHC22-P014a

負責同事：郭先生

活動內容：與老友記一起以球會友切磋球技。(參加者請自備球拍)

活動日期：11月21日 農曆十月廿八日(星期一)

活動時間：下午 2:00 – 4:00

地點：坪洲體育館活動室(上層)

資格：全免 / 會員 / 8人

報名日期：15/11 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。



防跌運動班(三)(04) (H)

活動編號：PCEHC22 – P012a

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。

活動須知：曾報名參與9月及10月防跌運動班的會員可優先報名

活動日期：11月30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。



快樂共融護老者通訊(11月)

與長者溝通的技巧

護老者與長者的相處中，良好的溝通可以減少誤會和衝突、維繫彼此之間良好的關係，有助減低生活壓力、及保持心境愉快。

I. 與長者的溝通

- ☺ 與長者溝通，要花少許心思，亦要在時間上作出適當的安排。我們要留意長者生理和心理上的特點，並考慮各種環境的因素，適當及靈活地運用不同的溝通技巧。

III. 溝通技巧

1) 聆聽：

- ☺ 用耳朵：耐心聆聽
- ☺ 用心：設身處地去瞭解對方的想法
- ☺ 動腦筋：分析對方說話背後的意思

2) 談話技巧及語言運用：

談話技巧

- ☺ 速度及語調要適中：速度及語調要配合長者的需要，例如：跟認知障礙症患者說話時要慢一些；遇到聽覺不好的長者，大聲講話時要注意語調，不要使長者誤會你在責罵他
- ☺ 適當的詢問：如利用是非題引導長者回答
- ☺ 給對方說話的機會：避免只顧自己講，多鼓勵對方主動地跟你溝通
- ☺ 靈活轉換話題：當察覺到長者對話題不感興趣時，可利用身邊的事物轉換話題，例如：
「你穿的衣服很有特色，是誰給你買的？」

語言運用

☺ 用字簡單、具體：例如：以「每餐吃一個生果」代替「吃多些纖維」

☺ 句子組織要簡短：例如：每句說話只包含一個訊息

3) 非語言方面的溝通技巧：

☺ 態度：要友善、親切、真誠、尊重對方；避免不耐煩、不認真或輕視的態度

☺ 眼神：保持眼神的接觸

☺ 表情：代表不同的心情

☺ 姿態及舉止：如點頭、適當的手勢、適當的坐位安排

☺ 觸摸：如握著手、拍拍手背、搭著肩膀、擁抱等（注意：必須顧及對方的性別和雙方的關係，以配合適當的觸摸）

☺ 圖片或實物的運用：例如：面對有語言障礙的長者，若示意長者去洗澡，可利用花灑的圖片與長者溝通

II. 因應個別的情況-配合適當的技巧

	影響溝通的因素	溝通技巧
生理方面	(i) 聽覺： - 聽覺上的退化 (ii) 視覺 - 常見的問題如：白內障及老花	☺ 說話大聲一點 ☺ 說話速度慢一點 ☺ 鼓勵長者配帶適當助聽器 ☺ 運用手勢和表情 ☺ 運用圖片或把訊息寫出來給長者看 ☺ 介紹周圍的人物及環境
心理方面	(i) 思想 - 思想的差異 - 偏見 (ii) 情緒 - 情緒的好壞會影響溝通	☺ 設身處地去瞭解對方的立場和感受 ☺ 即時引證，減少誤解 ☺ 互相交換意見，達致共識 ☺ 留意及體諒自己的想法有否理據，是否合理 ☺ 避免被不合理的信念支配個人的分析 ☺ 留意自己及對方的情緒 ☺ 有需要時加以紓緩
環境方面	(i) 噪音的滋擾 - 影響精神的集中 (ii) 私隱的程度 - 在牽涉私人話題時，尤其重要 (iii) 時間的充裕 - 有助清楚的溝通	☺ 減低干擾及噪音 ☺ 提供舒適的環境 ☺ 保障私隱的環境使人有安全感 ☺ 適當地安排時間

護老者與長者溝通的時候，一方面要善解人意，另一方面要懂得表達自己。溝通的成效好像照鏡一樣受雙方互相的影響。要達到良好的溝通，要靠雙方面共同的努力。

參考來源：https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/communication_skills/comm_skilful.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 11 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。

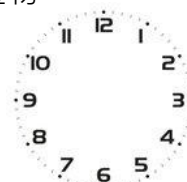
活動日期：11 月 1 日-30 日(平日)

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

開始報名日期：11 月 1 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：11 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

開始報名日期：10 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：11 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

開始報名日期：11 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：11月4、11、18、25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：11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 aa 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」



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

2022/23 年度傷健慈善獎券售賣活動

協會 2022/23 年度之慈善獎券將於十一月五日至十二月二十九日期間公開銷售，所得之款項將用於協會為傷殘人士提供的服務。大獎包括：手提電腦、香港迪士尼樂園標準門票、平板電腦連藍牙耳機、茶葉禮盒及海洋公園水上樂園入場券。

為達至理想之成績，敬希各服務使用者鼎力支持。協會更設立下列獎勵計劃，以作鼓勵：

個人銷售額

每達 80 張

獎勵

港幣 50 元之購物禮券

組社銷售額

150 張至 199 張

200 張至 249 張

250 張至 499 張

500 張至 749 張

750 張或以上

獎勵

港幣 300 元之活動資助

港幣 400 元之活動資助

港幣 500 元之活動資助

港幣 1,000 元之活動資助

港幣 1,500 元之活動資助

公開銷售

銷售額最高之組別

銷售額第二高之組別

獎勵

港幣 500 元

港幣 400 元

有意協助銷售之會員／服務使用者可向單位職員查詢。

敬請踴躍支持是項活動！

香港傷健協會啟

二零二二年十月二十日



飲食與營養

雖然暫時沒有明確預防及根治認知障礙症的方法，但專業人士指出，培養健康的生活習慣、避免吸煙、經常運動、懂得紓緩壓力、注意血管健康、控制血壓及糖尿病，配合均衡飲食，有助減低病發機會，亦可延緩病情。

護腦飲食概念

1) 均衡飲食

- ☺ 根據健康飲食金字塔來進食
- ☺ 每天的食物種類應包括五穀類、水果類、蔬菜 / 瓜類、肉 / 魚 / 豆類 / 蛋及奶品類 / 加鈣豆漿
- ☺ 食物種類應多樣化
- ☺ 三餐定時定量，可加適量小食

2) 適量蔬菜和水果

- ☺ 含豐富抗氧化營養素，能防止細胞老化及受損，包括腦細胞
- ☺ 纖維素、維他命（特別是維他命 B 群）及礦物質有助增強記憶
- ☺ 含鉀量高，有助降低血壓，維持血管健康
- ☺ 建議每天進食兩份水果和三份蔬菜

3) 多吃魚

- ☺ 含豐富奧米加 3 脂肪酸，有助維持腦細胞健康
- ☺ 建議每星期最少三餐魚，尤其是深海魚

4) 足夠水份

- ☺ 每日最少六至八杯流質飲料，包括開水、奶、清茶、清湯等，有助新陳代謝

5) 少鹽飲食

- ☺ 長者或因味覺退化而偏好較鹹的食物，長期進食容易引致血壓高，影響血管健康
- ☺ 多採用天然香料，例如：蔥、蒜、香草等來增加食物味道
- ☺ 減少吃及使用高鈉質食物，例如：鹹魚、醃菜、燒味等等少油/糖飲食

6) 少油 / 糖飲食

- ☺ 選擇較健康的烹調方法，例如：蒸、焗、灼、炆、燴
- ☺ 減少進食煎炸食物及煮食時的用油量
- ☺ 減少吃高脂肪食物，肉類應去皮、肥肉及脂肪，避免因為肥胖而增加患上心血管
- ☺ 病變的風險
- ☺ 選擇低脂或脫脂的奶類
- ☺ 選擇適量較健康的植物油，例如：芥花籽油及橄欖油等
- ☺ 減少吃高糖份食物，例如：朱古力、汽水等，以維持血糖穩定及血管健康

7) 節制酒精類

8) 適當使用營養補充飲品

常見的營養問題及處理建議

1) 體重過輕 / 重

- ☺或許是飲食失調的警號
- ☺留意他們是否已經不能安排餐膳或忘記進食的時間
- ☺情緒問題亦會影響進食
- ☺盡快尋求專業人士的意見

2) 便秘

- ☺嚴重的便秘可能引起躁動不安，影響睡眠，甚至引起昏亂
- ☺培養良好的排便、進食及運動習慣
- ☺選擇吃纖維量高的食物，如全穀類、水果和蔬菜等，並攝取足夠的水份

3) 食慾減退 / 暴飲暴食

- ☺可能因為味覺、嗅覺、認知功能的減退而影響食慾
- ☺採用顏色豐富的食材和天然的調味來刺激食慾
- ☺部份認知障礙症人士因時間觀念和對飽餓的感覺減退而不斷進食，因此家人須小心選擇及放置家中的食物及數量

資料來源：賽馬會耆智園 <https://www.jccpa.org.hk/about-dementia/caring-tips/food-and-nutrition/>

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：25/10/2022

☺ 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！



