

23 年 1 月份

長者活動通訊

【傷健慈善獎券】

得獎結果將於 1 月 6 日張貼於中心。

區議會社區共
融關懷活動~
福兔迎春賀新
歲

義剪同樂剪
髮服務

代購營養
奶粉

快快樂樂過新年

長者服務 25 周年活動
耆望的黃金歲月

長幼共融~電
子遊戲保齡球

開心 SQS

健腦工作坊
-智能運動班

祝 大家 新年快樂！



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 11 月份開始，每星期二舉行之「樂融融下午茶」及 每星期四舉行之「歡樂“粥”君好」的新報名安排~可逢每星期一下午 1:30 後致電中心報名或親臨中心報名。

安甜	宋羅	孟珠	謝皇	羅頭
蘇茹	方麗可	王燕玲	伍文彬	何玉梅
何冠鑒	何冠鑒	何詠勤	吳轉崧	呂健明
李小雲	李永志	李秀珍	李亞秤	李社渣
李帶彩	李琬雲	李輝英	阮祖模	林子誠
林秀菊	林桂花	林淑姚	林詩妮	林潤來
林學強	邵煥芳	洪玉梅	孫群英	翁蘭玉
袁卓威	馬雪梅	馬惠珊	高金妹	區蘊端
張玉歡	張馬福	梁佩君	梁金妹	梁華金
梁錫輝	莫月笑	莫惠娟	郭天豪	郭平威
陳金妹	陳英妹	陳瓊珍	辜泳坎	馮蓮愛
黃一妹	黃少琼	黃伙嬌	黃合容	黃玲好
黃美婷	黃陳東	黃群英	黃鳳珠	溫有明
葉映嬌	趙轉送	劉達祥	歐榮均	鄭可夫
鄭亞喜	盧炳榮	鍾容帶	鍾偉仍	鍾衛波
鍾燕玲	簡育祥	簡群兒	嚴麗容	蘇敬慈

巫梁帶喜

中心祝一月份生日會員
生日快樂 心想事成
身壯力健 老如松柏



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)

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：1月3日(星期二)及17日(星期二)

活動時間：上午 9:30 – 11:30

地點：本中心活動室、詢問處

資格：會員 / 25 人 / 全免

報名日期：活動當日致電到中心報名。



樂融融康樂用品借用(04) (SR)

活動編號：PCE22 – P313a

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：1月7–28日(逢星期六)

活動時間：下午 1:30

地點：本中心活動室

資格：會員及護老者 / 4 人 / 全免

報名日期：活動當日致電到中心報名。



快快樂樂過新年 (SR)

活動編號：PCE22-P281

負責同事：黎姑娘

活動內容：齊齊玩遊戲，快快樂樂慶新年。

活動日期：1月28日(星期六) 農曆一月初七日

活動時間：下午 2:30 – 3:30

地點：本中心活動室

資格：會員 / 12 人 / 全免

報名日期：3/1 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~電子遊戲保齡球 (SR)

活動編號：PCY22-P017

負責同事：薛姑娘

活動內容：長幼一起參與電子保齡球活動，促進長幼共融，學習互尊重。

活動日期：1月31日(星期二) 農曆一月初十日

活動時間：下午 2:00 – 3:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 4 / 全免

報名日期：3/1 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。



會員入會及續會推廣 (SR)

活動編號：PCE22-P275

負責同事：李姑娘

活動內容：辦理 2023-2024 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 2022-2023 年度會藉將於 31/3/2023 到期。

活動日期：2月6日(星期一) 農曆一月十六日 開始 (暫定)

活動時間：中心開放時間

地點：本中心活動室

資格：入會或續會 費用\$21



膳食服務

樂融融下午茶(04) (SR)

活動編號：PCE22 - P306a

負責同事：媚 姐

活動內容：1月3日(星期二) 麻蓉湯丸糖水
1月10日(星期二) 蘿蔔糕

1月17日(星期二) 蓮子百合紅豆沙糖水
1月31日(星期二) 湯年糕

活動時間：下午 3:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 20 人 / \$8 + \$2(外賣盒)

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(04) (SR)

活動編號：PCE22 - P323a

負責同事：媚 姐

活動內容：1月5日 菜乾排骨粥、1月12日 瑤柱排骨粥、1月19日 白粥+油器 (只提供外賣自取)

活動時間：上午 10:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 25 人 / \$8 + \$2(外賣盒)

備註：*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(04) (H)

活動編號：PCE22 - P319a

負責同事：媚 姐

活動內容：飲用營養湯水~「齋湯」，促進健康。(只提供外賣自取)

活動日期：1月28日 農曆一月初七日 (星期六)

活動時間：下午 2:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 20 人 / \$10+\$2(外賣盒)

備註：*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：3/1 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

電子飛鏢樂融融(04) (H)

活動編號：PCE22-P219a

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：1月4日及18日 (共2堂) ***1月11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：會員 / 每組 8 人 / 全免

報名日期：3/1 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。



中醫針灸(04) (H)

活動編號：PCE22-P157

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、舒緩中風後遺症、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：1月6日- 3月26日 (逢星期五) (13/1、20/1 及 27/1 暫停)

活動時間：上午 10:00 - 12:00

地點：本中心活動室

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

報名日期：須活動前電話預約



健康講座(10)-長者簡易保健運動 (H)

活動編號：PCE22-P242

負責同事：梁姑娘

活動內容：由註冊護士講解患有慢性疾病的長者透過一些簡單的伸展運動，防止因長期坐椅或卧床而引致的關節僵硬

活動日期：1月6日(星期五) 農曆十二月十五日

活動時間：下午 2:00 — 下午 3:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 20 人 / 全免

報名日期：3/1 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。

**新興運動樂滿紛(04) (H)**

活動編號：PCE22-P274a

負責同事：洪先生

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

活動日期：1月6日 — 27日(逢星期五)

活動時間：下午 1:00 — 下午 2:00

地點：本中心活動室

資格：長者會員 / 10 人 / 全免

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(04) (H)**

活動編號：PCE22-P199a

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：1月9、16及30日(逢星期一) ***1月2及23公眾假期暫停***

活動時間：上午 9:15 — 上午 10:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 12 人 / 全免

報名日期：3/1 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(04) (H)**

活動編號：PCE22-P231a

負責同事：梁姑娘

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：1月18日(星期三) 農曆十二月廿七日

活動時間：上午 9:30 — 上午 11:30

地點：體檢站

資格：會員 / 每半小時上限 6 / 全免

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：3/1 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。

**代購營養奶粉(02) (H)**

活動編號：PCE22-P160

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 3 月 10 日前往中心領取貨品

活動日期：1月17日 — 2月24日致電中心登記訂購產品

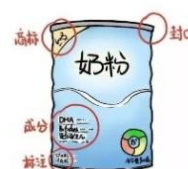
活動時間：中心開放時間

地點：本中心

資格：只限中心會員會員 / \$75/罐 (800 克)

備註：***已訂購之會員請於 3 月 10 日前往中心領取貨品**

報名日期：3/1 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(04) (E&D)

活動編號：PCE22-P262a

負責同事：黎姑娘

活動內容：學習及練習書法技巧。

1-3 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) **備注*新安排舊生優先報名***

活動日期：1 月 5 日-3 月 23 日 (逢星期四)

活動時間：下午 2:00 — 下午 4:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 8 人 / \$20

報名日期：3/1 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。



網絡安全工作坊 (1 月) (E&D)

活動編號：PCE22-P145

負責同事：吳先生

活動內容：由嶺南長者學苑數碼組的【齡活大使】介紹有關網上安全工作坊，有興趣參加者儘快報名！

活動日期：1 月 4 日 (星期三)

活動時間：下午 13:30 — 下午 15:30

地點：本中心活動室

資格：會員 / 12 人 / 全免

報名日期：3/1 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。



親友逝世 如何處理？(02) (E&D)

活動編號：PCE22-P144

負責同事：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：1 月 10 日 (星期二) 農曆十二月十九日

活動時間：上午 10:30 — 上午 11:30

地點：本中心活動室

資格：會員 / 10 人 / 全免

報名日期：3/1 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



數碼樂融融 (1 月) (E&D)

活動編號：PCE22-P346

負責同事：吳先生

活動內容：介紹「Gmail」及「THE GULU」應用程式及操作技巧，靈活使用信息功能，路路暢通零難度。有興趣參加者盡快去報名啦！

活動日期：1 月 12 日及 19 日 (星期四)

活動時間：上午 10:30 — 11:30

地點：本中心活動室

資格：會員 / 8 人 / 全免

報名日期：3/1 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(07)~食物安全五要點 (E&D)

活動編號：PCE22-P256

負責同事：李姑娘

活動內容：由食物環境衛生署職員講解食物安全五要點的知識。

活動日期：1 月 13 日 (星期五) 農曆十二月廿二日

活動時間：下午 2:00 — 3:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 20 人 / 全免

報名日期：3/1 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 SQS (E&D)

活動編號：PCE22-P263

負責同事：陳姑娘

活動內容：以輕鬆手法分享 16 項服務質素標準

活動日期：1 月 20 日 (星期五) 農曆十二月廿九日

活動時間：上午 2:00 — 上午 3:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 10 人 / 全免

報名日期：17/1 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-P353a

負責同事：陳姑娘

活動內容：流體畫是透過澆淋或是傾倒的方式讓顏料流動，藉由流動的過程中會自然混合顏料。在拿著畫板隨意左右搖晃，隨著自己的想法創作，能帮助大家療癒身心

活動日期：1 月 28 日 (星期六) 農曆一月初七日

活動時間：上午 10:00 — 上午 11:00

地點：本中心活動室

資格：55 歲或以上會員 / 8 人 / \$20

報名日期：17/1 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。

**長幼島外活動~將軍澳跨灣大橋 (E&D)**

活動編號：PCY22-P019

負責同事：李姑娘

活動內容：由油塘經山路步行至將軍澳，並步行跨越將軍澳跨灣大橋，沿途更可飽覽無敵海景。

活動日期：1 月 30 日 (星期一) 農曆一月初九日

活動時間：上午 9:00 — 下午 5:00

地點：將軍澳

資格：會員 / 10 人 / 全免

報名日期：3/1 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。

**義工活動****區議會社區共融關懷活動~**

活動編號：PCE22-P007b

負責同事：薛姑娘

福兔迎春賀新歲義工探訪 (V)

活動內容：迎接新年，探訪坪洲島上的獨居及有需要長者，送上關懷。

活動日期：1 月 9 日(星期一)

活動時間：下午 2:00

地點：坪洲戶外

資格：會員 / 6 人 / 全免

備註：活動由社區參與計劃資助

鳴謝：「民政事務總署」及「離島民政事務處」

報名日期：3/1 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。

**區議會社區共融關懷活動~**

活動編號：PCE22-P007a

負責同事：薛姑娘

福兔迎春賀新歲 (V)

活動內容：派發賀年糕點，一起迎春賀新歲

(如代領必須出示該會員的會員證，為公平起見，會員只能代另一位會員或另一戶家庭領取，而中心職員會記錄代領者姓名)

活動日期：1 月 10 至 12 日(星期二至四)

活動時間：上午 9:30 — 下午 4:30

地點：本中心活動室

資格：會員 / 450 (派完即止) / 全免

備註：活動由社區參與計劃資助

鳴謝：「民政事務總署」及「離島民政事務處」

報名日期：參加者須按指定日期到中心領取糕點一份



手工繽紛樂 (V)

活動編號：PCE22-P015

負責同事：譚姑娘

活動內容：透過製作日常用品或小擺設，發揮創意，並提升專注及手眼協調能力

活動日期：1月9日至2月6日(逢星期一)

活動時間：下午 2:00-3:45 (中間設 10 分鐘小休時間)

地點：本中心活動室

資格：會員 / 8 人 / 全免

備註：與社會福利署中區及離島綜合家庭服務中心合辦 (何姑娘)

報名日期：3/1 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：1月13日(星期五) 農曆十二月廿二日

活動時間：上午 9:15 – 11:30

地點：本中心活動室

資格：60 歲或以上會員 / 40 人 / 全免

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 12/1/23(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：3/1 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**義工新年節日佈置大行動**

活動編號：PCE22-P288

負責同事：黎姑娘

活動內容：義工為中心進行新年佈置以增加節日氣氛。

活動日期：1月13日(星期五)

活動時間：下午 4:00 – 5:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 6 人 / 全免

報名日期：3/1 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(1-3 月) (V)**

活動編號：PCE22-P042a

負責同事：周姑娘

活動內容：學習種植並互相分享心得，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：1月17、31日(星期二)、2月7、21日(星期二)、3月7、21日(星期二)

活動時間：上午 10:00

地點：中心門外

資格：會員 / 4 人 / 全免

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：3/1 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(04) (V)**

活動編號：PCE22 – P168a

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：1月18日(星期三) 農曆十二月廿七日

活動時間：不適用

地點：義工室

資格：會員 / 每人每月最多可交 2 件衣物 / 全免

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(04) (CS)

活動編號：PCE22 — P119a

負責同事：洪先生

活動內容：向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：1月3日 — 31日

活動時間：中心開放時間

地點：本中心活動室

資格：會員及護老者 / 全免

報名日期：3/1 致電或親臨中心報名。



樂融融護老講座(坪洲)(10)

活動編號：PCE22-P089

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。

1月10日(星期二) 農曆十二月十九日 ~食得健康過肥年

1月31日(星期二) 農曆一月初十日 ~我要睡得好

活動日期：1月10日及1月31日(星期二)

活動時間：下午2:00 — 3:00

地點：本中心活動室

資格：會員及護老者 / 12人 / 全免

報名日期：3/1 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：1月3日—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：會員 / 全免

報名日期：請先致電登記借用



智友義工訓練活動 (DA)

活動編號：PCE22-P071h

負責同事：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：1月5日 — 30日(逢星期一或星期四)(星期日及假期除外)

活動時間：上午10:00 — 11:00

地點：本中心活動室

資格：智友義工訓練小組成員 / 每組6-8人 / 全免

報名日期：3/1 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(10) (DPE)

活動編號：PCE22-P064

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。

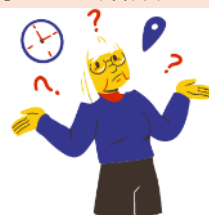
活動日期：1月14日(星期六) 農曆十二月廿三日

活動時間：上午10:00 — 11:00

地點：本中心活動室

資格：會員、護老者及坊眾 / 12人 / 全免

報名日期：3/1 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(06)(1-2月) (H)

活動編號：PCE22-P380a 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：1月3日-31日

活動時間：中心開放時間

地點：活動室

資格：會員(*須完成泰諾健帶氧器械班方能使用划艇機)/全免

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(05) (H)

活動編號：PCEHC22-P017a

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：1月7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：會員 / 每組6人 / 全免

報名日期：可接受電話或親臨中心報名。3/1例會後截止報名。



伸展運動班(06)(1-2月)(H)

活動編號：PCE22-P381a

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：1月12日及19日(星期四)

活動時間：上午9:15-10:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 15人 / 全免

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：可接受電話或親臨中心報名。3/1例會後截止報名。



乒乓球同樂日 (H)

活動編號：PCEHC22-P017a 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。

活動日期：1月12日(星期四)

活動時間：下午2:00-4:00

地點：坪洲體育館活動室(上層)

資格：會員 / 8人 / 全免

備註：(參加者請自備球拍)

報名日期：可接受電話或親臨中心報名。3/1例會後截止報名。



體適能工作坊(05)(1-2月) (H)

活動編號：PCEHC22-P018a

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：1月18日(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：會員 / 每組12人 / 全免

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：可接受電話或親臨中心報名。17/1例會後截止報名。



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

23 年 1 月份活動介紹

「坪洲樂齡社區義工團」招募義工 活動編號：HAPC22-P008 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



中醫講座及免費健康檢查 活動編號：HAPC22-P012 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：1 月 27 日(平日)

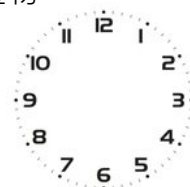
活動時間：上午 10:00-12:00

地點：坪洲

資格：坪洲區居民

名額：12 人

開始報名日期：1 月 3 日



協助長者預約注射 2019 冠狀病毒疫苗 活動編號：HAPC22-P008 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：1 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：1 月 3 日



支援新冠肺炎確診者服務 活動編號：HAPC22-P008 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向衛生署申報確診。

活動日期：1 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：1 月 3 日



舞動坪洲

活動編號：HAPC22-P020

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：1月6、13、20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：1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

Facebook 專頁：
「坪洲樂齡耆」





赤柱石澳
長者鄰舍中心
Stanley/Shek O
Neighbourhood Elderly Centre

快樂共融護老者通訊



照顧者的失眠

睡眠專家、香港中文大學醫學院精神科學系研究助理教授陳銀燕的研究發現，約七成照顧者出現失眠情況。每周的睡眠時數比一般人少三小時，而且睡眠質素欠佳，源於一些誘發因素，例如照顧壓力。不少照顧者因疼惜長者、把長者放在首位，擔心很多事情。亦有因「唔敢瞓」或「好醒瞓」——家中沒有額外人手輪流照顧，變相廿四小時隨時候命，照顧者長期處於「過度覺醒」，因壓力導致身心緊張。

「好多時候，照顧者因出現失眠問題，逼不得已決定送長者到療養院。可是隨後仍沒法改善失眠情況，因為已養成一些不良的睡眠和飲食習慣，如睡午覺、飲咖啡或奶茶提神，也很少日間消遣活動和社交活動，出現惡性循環。」陳銀燕說。

照顧者失眠的健康風險

精神健康和睡眠有密切關係，睡不夠，會抑鬱、焦慮。他說：「留意到認知障礙症患者身邊的照顧者，他們的狀態很崩緊，很緊張患者，而好多時候，照顧者的情緒會影響患者病情。」

不少研究均指，由於照顧壓力大，平均每三個照顧者就有一個患有抑鬱症；每兩個照顧者就有一個有焦慮問題。「這些照顧者通常對求助有包袱，亦很少提及給自己的壓力大和不開心。」



照顧者擔心求診的原因

鄭柏榮說，有照顧者抗拒求診，擔心看醫生就是承認自己應付不了照顧工作：「照顧者的責任感很大，害怕別人說他有病，會不斷說自己休息一下便可以。」他應診時，會留意照顧者會否早醒，可能是患抑鬱症的徵狀：

「傾談間，他們比較多提到自己的憂慮，順勢再問，就會坦白自己經常沒有胃口，亦應付不了日常生活，失去自信和自責，甚至不自覺地喝罵要照顧的家人。」如果照顧者提及經常哭泣、做事提不起勁，甚至有自殺念頭，明顯有潛在精神健康危機。



尋求社區支援

有時照顧者因面對照顧困難而失眠，例如家人有儲物問題、強迫症、認知障礙等，社工會協助處理照顧者和患者的關係和溝通。例如有照顧者特別緊張，對認知障礙症患者的一舉一動近乎完全操控，甚至向患者發洩情緒，「社工就會提醒：患者是否你想像般無能呢？會勸照顧者多給予患者空間，讓患者做自己能力所及的事，也可以減慢患者退化。」

丁惟彬建議，為長者安排暫託服務，照顧者可以得到休息的機會。



資料來源：喇唔著 點算好 課堂一：照顧者的失眠 – 照顧者花園 | Carers Garden

<https://carersgarden.org/lessons/sleep-deprivation-1-sleepless-carers//#>



香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association

長者服務25周年紀念活動 「耆」望的黃金歲月

活動目的： 2022年是本會長者服務25周年，中心希望收集大家對中心及服務的意見，共同渡過黃金歲月。

內 容： 大家可以向職員索取「繪馬」意見卡，填寫對中心及服務的意見，交回可得祝福卡一張以作紀念。

「繪馬」收集時間： 本中心開放時間

「繪馬」展覽地點： 本中心



如有任何查詢，歡迎與王姑娘聯絡。



坪洲長者暨
青少年鄰舍中心
Peng Chau Neighbourhood Elderly
cum Children/Youth Centre



金兔賀歲



會員線上直播大抽獎

於農曆新年，本中心希望一如以往同大家慶祝一番！雖然今年沒有聚餐，但是本中心透過大抽獎活動送上節日祝福，並讓大家感受節日歡樂氣氛！

報名辦法：1月3日(二)例會開始→1月21日(六)
下午 5:00，接受會員電話或親臨本中心
登記參加抽獎。

抽獎形式：由 1 月 26 日(四)→1 月 31 日(二)每天
(星期六、日除外)下午 2:00，中心會於
中心之 Facebook 臉書內直播抽出幸運
兒讀出其姓名並會即場致電給他！

對象：只限已登記參加本活動之會員

費用：全免

備註：中獎者請於中獎後一星期內到中心領取
獎品或與職員電話商量其他安排。

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	實施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

😊 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！



耆妙共融星期三

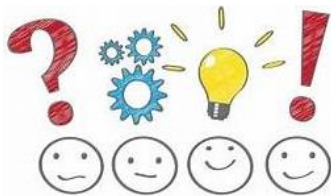
香港傷健協會 轄下包括長者、復康及營舍服務的 7 個臉書專頁，逢星期三(公眾假期除外)上午 10:00 會開直播 — 「耆妙共融星期三」，以下是 7 個群策群力的臉書專頁名稱：

- ☉ 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！



認知障礙症知多一點點

PCE22-P064

醫療、護理及財務安排

如果長者後患上認知障礙症，而病情發展到中期或晚期，在精神上變得無行為能力（即失去替自己作出決定的能力），便需要家人或監護人代為作出醫療、護理及財務決定，因此在長者的認知能力仍然良好時，應早日與家人達成共識。

(一) 與家人達成共識

長者及家人現在就可以做好哪些安排呢？

- 避免家人在討論長者的醫療、護理、財務安排時發生衝突
- 避免家人因為要代為決定而承受其他人給予的壓力
- 避免因為家人之間有不同意見而影響長者的利益、安危、健康等，因而需由個別家人、社工或醫護人員向監護委員會提出申請，最終由監護委員會委任監護人替長者作決定。

(二) 長者及家人現在就可以做好哪些安排呢？

財務安排

- 準備持久授權書 (Enduring Power of Attorney, 簡稱 EPA) — 持久授權書不會因為長者在精神上變得無行為能力而失效，即使將來長者精神上無能力行事，現在已獲得長者授權代為處理財務事宜的受權人，於高等法院登記持久授權書後，便可代長者處理財務資產→**宜慎選受權人**
- 把資產由個人持有轉為聯名持有 — 避免提款、變賣投資、放售物業時出現困難，令家人出現財政困難時無法動用長者的資產來應付照顧開支，為家人帶來財務危機→**宜慎選託付對象**

(三) 長期護理需要

及早與家人討論長期護理意願

若長者和家人能及早取得共識，便能順利執行長者的意願，例如：

- 當家人無法應付長者的護理需要時，長者希望接受護理安老院的照顧，還是選擇留在家中安老？
- 當長者的病情進入晚期時，長者希望在家療養，還是在紓緩病房接受紓緩治療（治療及照顧目標：消除痛楚及其他困苦病徵），抑或是在醫院或療養院接受延長死亡過程的治療（例如：心肺復甦術、人工呼吸、血液製品、起搏器、血管加壓藥等）？

(四) 醫療決定

訂定預設醫療指示

(Advance Directives in Relation to Medical Treatment, 簡稱 AD)

若長者的精神行為能力仍然良好，長者可以透過訂定 AD，預先決定「當自己的病情著作實到了末期」、「自己處於持續植物人狀況或不可逆轉的昏迷」，或「自己患有其他特定的晚期不可逆轉的生存受限疾病」這三種特定情況時，長者不願意接受的醫療行為，例如：心肺復甦術(CPR)、非侵入性正壓機械呼吸器（如：CPAP、BiPAP 等）、血液製品、心臟起搏器、為特定疾病而設的專門治療（如：化學治療、透析治療）、靜脈注射抗生素、口服抗生素、靜脈輸液、皮下輸液、鼻胃管餵飼。

- 需一名醫生及一名見證人在 AD 上簽署作實
- 在長者的精神行為能力仍然良好時，可以透過口頭或書面形式隨時更改 AD
- 在上述三種特定情況下自己無法作醫療

決定時，AD 才會發揮作用

- 醫護人員在看到文件正本後才能執行長者的意願，否則可能會觸犯法律或被認為是專業失德

訂定預設照顧計劃

(Advance Care Planning, 簡稱 ACP)

若長者出現認知障礙症，在醫生清楚及充分地解釋長者的病情、預期的疾病發展情況、各階段的醫療及護理選擇等之後，長者和家人可以與醫護人員商討是否讓長者接受未必對病情有實際療效，但有可能延長數小時或數天生命的治療，又或者只嘗試這些醫療行為一段時期，例如：心肺復甦術(CPR)、非侵入性正壓機械呼吸器（如：CPAP、BiPAP 等）、靜脈注射抗生素、口服抗生素、靜脈輸液、皮下輸液、鼻胃管餵飼。

- 如果長者的病情已發展至中期或晚期，或在失去精神上的行為能力，家人可以代長者和醫護人員商討是否讓長者接受上述治療
- 在醫院接受上述延長死亡過程的治療或會為長者帶來身體和心理上的痛苦和負擔，若長者或家人希望以長者的身體舒適、長時間有親友陪伴，或能在家頤養等為醫療及護理目標，便需仔細考慮讓長者接受哪些治療
- 家人可以透過口頭或書面形式隨時更改的預設照顧計劃
- 醫護人員在看到文件正本後才能執行長者和家人的意願，否則可能會觸犯法律或被認為是專業失德
- 如欲進一步瞭解如何準備持久授權書，請聯絡相熟的律師
- 如欲認識各種政府資助長期護理服務及申請資格，請接洽鄰近的長者地區中心及長者鄰舍中心
- 如欲訂定預設醫療指示或預設照顧計劃，請聯絡醫院管理局或相熟的醫

資料來源：賽馬會耆智園

<https://www.jccpa.org.hk/about-dementia/caring-tips/medical-care-and-financial-arrangement/>

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：400 份 出版日期：22 年 12 月 23 日

2023 年 1 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 元旦翌日 公眾假期	3 9:30 例會(一) 3:00 樂融融下午茶(外賣) ~麻容湯丸糖水	4 9:15 電子飛鏢樂融融 1:30 網絡安全工作坊	5 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) ~菜乾排骨粥 10:00 智友義工訓練活動 2:00 舒心書法	6 10:00 中醫針灸 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 健康講座 ~長者簡易保健運動	7 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 智能運動班(A) 3:00 智能運動班(B)
9 9:15 快樂共融椅子舞 10:00 智友義工訓練活動 2:00 手工繽紛樂 區議會社區共融關懷活動~ 福兔迎春賀新歲義工探訪 南丫島例會 及 認知障礙症講座	10 9:30 地區健康站 10:30 親友逝世 如何處理? 2:00 樂融融護老講座 3:00 樂融融下午茶(外賣) ~蘿蔔糕 10/1-12/1 區議會社區共融關懷活動~福兔迎春賀新歲(派發賀年糕點)	11 電子飛鏢樂融融 (暫停)	12 9:15 伸展運動班 10:00 瑤柱排骨粥 (外賣) 10:00 智友義工訓練活動 10:30 數碼樂融融 2:00 舒心書法 2:00 乒乓球同樂日	13 9:15 義剪同樂剪髮服務 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 教育講座~ 食物安全五要點 4:00 義工新年節日佈置大行動	14 10:00 認知障礙症知多一點點 1:30 樂融融康樂用品借用
16 9:15 快樂共融椅子舞 10:00 智友義工訓練活動 2:00 手工繽紛樂	17 9:30 例會(二) 10:00 花草耆園(1-3 月) 3:00 樂融融下午茶(外賣) ~連子百合紅豆沙糖水	18 9:15 電子飛鏢樂融融 9:30 健康檢查 9:30 巧手義工改衣裳 2:00 體適能工作坊(A) 3:00 體適能工作坊(B)	19 9:15 伸展運動班 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) ~白粥+油器 10:00 智友義工訓練活動 10:30 數碼樂融融 2:00 舒心書法	20 中醫針灸(暫停) 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 開心 SQS	年三十 21 1:30 樂融融康樂用品借用
23 正月初二 農曆新年假期 恭賀新禧	24 正月初三 農曆新年假期 龍馬精神	25 正月初四 農曆新年假期 出入平安	26 歡樂“粥”君好(暫停) 10:00 智友義工訓練活動 2:00 舒心書法	初六 27 中醫講座及免費健康檢查 1:00 新興運動樂滿紛	初七 28 10:00 就係咁「嘆」 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 營養湯水~齋湯 2:30 快快樂樂過新年
初九 30 9:15 快樂共融椅子舞 10:00 智友義工訓練活動 2:00 手工繽紛樂 長幼島外活動 ~將軍澳跨灣大橋 南丫島例會及 護老者講座	初十 31 9:30 地區健康站 10:00 花草耆園(1-3 月) 2:00 樂融融護老講座 3:00 樂融融下午茶(外賣) ~湯年糕 2:00 長幼共融~電子遊戲保齡球	祝 兔年進步 身壯力健 !			