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

23 年 10 月份

長者活動通訊

照顧者月 – 感謝護老者

到訪中心獎勵計劃

長幼共融 Trick or Treat

社區長者藥物管理服務

「與耆同絡」線上數碼認知訓練

開心寫意樂悠遊~慈山寺

中心服務智囊團

舞動"耆跡"健身操

長幼藝術創作坊

祝 大家 健康快樂!

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

名活動須知

- 請會員留意每個活動之「報名日期」。
- 請注意以下 2 個活動有特別的報名安排：
  - √ 逢星期二舉辦的「樂融融健康下午茶」，最早可以於活動前 7 日致電或親臨中心報名。
  - √ 逢星期四舉辦的「歡樂"粥"君好」，最早可以每逢活動前的星期一下午 1:30 後致電或親臨中心報名。

王安	陳生	陳好	楊明
劉裕	聶珍	方蘭香	王譚送
司徒濯	安慶鏈	余東梅	李冬霞
李惠嫻	李愛貞	李新財	李潔瑩
李錦潮	林美蓮	林雁歡	林遂蘭
林麗芳	邱志文	胡四妹	胡家梅
馬燕蘭	馬觀嬌	區秩環	張嫦女
梁金妹	莫志美	陳月娥	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	熊玉芬
趙卓如	劉少雯	潘小敏	蔡吐錦
鄭亞彩	鄭金妹	黎水金	薛來生
謝葉旺	鍾金有	鍾翠菊	鍾燕芳
羅偉香	蘇玉蘭	歐陽慧香	

祝十月份生日會員

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十月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份 (禮物：【福】字米粉一包)

社交康樂活動

中心例會(一) & (二) **活動編號： 不適用** **負責職員：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 (約 15-30 分鐘)
2) 辦理活動報名及繳費手續

活動日期： 10 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(03) (SR) **活動編號：PCE23-P030a** **負責職員： 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 7、14、21 及 28 (逢星期六)

活動時間： 下午 1:30

地　　點： 本中心活動室

資　　格： 會員 / 4 人 / **全免**

報名日期： 活動當日致電到中心報名。

開心寫意樂悠遊(03)~慈山寺 (SR)　　活動編號：PCE23-P138　負責職員： 李姑娘

活動內容： 上午到綠匯學苑(舊大埔警署)及香港鐵路博物館(舊大埔墟火車站)參觀，中午享用中餐風味宴，下午到大埔參觀慈山寺望海觀音。

費用：$208 (會員)、$228 (護老者) 及 $238 (非會員)　(名額: 28 人)

合辦：姿彩旅遊有限公司 (牌照號碼: 352927)

活動日期： 10 月 20 日 (星期五)

活動時間： 上午 9:00 ー 下午 5:00

地　　點： 大埔

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。

麻雀樂融融(03) (SR)　　活動編號：PCE22-P011a　負責職員： 黎姑娘

活動內容： 齊齊開心打麻雀，可以提升長者促進大腦活躍、預防老年痴呆。

活動日期： 10 月 21 日 (星期六)

活動時間： 下午 2:00 ー 4:00

地　　點： 本中心活動室

資　　格： 會員 / 8 人 / **全免**

報名日期： 17/10 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」25 周年頒獎典禮　　活動編號：不適用　負責職員： 郭先生

活動內容： 一起透過網上直播觀看「老有所為活動計劃」25 周年頒獎典禮，並分享本年度中心所舉辦的老有所為活動。

活動日期： 11 月 1 日 (星期三)

活動時間： 下午 2:30 ー 4:30

地　　點： 本中心活動室

資　　格： 會員 / 25 人 / **全免**

報名日期： 17/10 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。

膳食服務

樂融融健康下午茶(03) (H)　　活動編號：PCE23 ー P149a　負責職員：　李姑娘

活動內容：

10 月 3 日(星期二)	湯圓糖水	10 月 24 日(星期二)	暫停一次
10 月 10 日(星期二)	暫停一次	10 月 31 日(星期二)	滷水蛋+雞翼
10 月 17 日(星期二)	腐竹雞蛋糖水		

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： **歡迎堂食及外賣自取!!!**

*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： 最早可以於活動前 7 日致電中心或親臨中心報名，額滿即止！

歡樂“粥”君好(03) (SR) **活動編號：PCE23－P153a** **負責職員：李姑娘**

活動內容： 10 月 5 日(星期四) 瑤柱排骨粥 10 月 19 日(星期四) 蠔豉排骨粥
10 月 12 日(星期四) 金銀蛋碎肉粥 10 月 26 日(星期四) 白粥+油器

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： 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：PCE23－P106a** **負責職員：李姑娘**

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： 10 月 7 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： 3/10 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。

健康推廣

新興運動樂滿紛(03) (H) **活動編號：PCE23-P070a** **負責職員： 陳姑娘**

活動內容： 與老友記一起享受地壺球之樂趣。
活動日期： 10 月 6 日 － 27 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： 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。

健康講座(07)~壓力處理(一)認識精神壓力 (H) **活動編號：PCE23-P089** **負責職員： 梁姑娘**

活動內容： 由註冊護士講解找出壓力的源頭、認識長期壓力對身、心和社交健康的影響及辨識有效的減壓方法

活動日期： 10 月 13 日 (星期五)
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： 3/10 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。

健康檢查(03) (H) **活動編號：PCE23-P081a** **負責職員： 郭先生&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
*如需申請健康記錄卡致電或親臨中心登記

活動日期： 10 月 25 日(星期三)
活動時間： 上午 9:15 － 中午 12:00
地　　點： 體檢站
資　　格： 會員 / 每半小時一節 (每節 2-4 人) / **全免**
備　　註： 如需申請健康記錄卡可向職員查詢
報名日期： 17/10 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。

社區長者藥物管理服務(03) (H) **活動編號：PCE23-P363a** **負責職員： 王姑娘**

活動內容： 藥劑師個別向長者了解服用藥物的情況，並解答長者在用藥方面的疑問，有需要的長者可獲藥劑師作個別的短期跟進服務。

活動日期： 10 月 30 日 (星期一)
活動時間： 上午 10:00 ─ 下午 4:00
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員 / 5 人 / **全免**
報名日期： 17/10 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。

流感針注射(坪洲) (H) **活動編號：PCE23-P074** **負責職員： 李姑娘**

活動內容： 「德信醫療」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 30 日(星期一)
活動時間： 下午 2:00 ─ 4:30
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員 / 坪洲居民 / 不限 / **50 歲或以上~全免 / 50 歲以下~$100**
報名日期： 已開始接受電話或親臨中心報名，額滿即止。

行山樂(01)~道風山 (H) **活動編號：PCE23-P042** **負責職員： 李姑娘**

活動內容： ~由火炭火昂堂山獅子亭步行--道風山--沙田火車站
~全程不足 5 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 3 小時。報名前請先考慮身體狀況是否適合參與。

活動日期： 10 月 31 日 (星期二)
活動時間： 上午 9:00 ─ 下午 5:00
地　　點： 沙田道風山
資　　格： 會員 / 12 人 / **車費及午膳自費**
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。

健康服務系列 4~聽覺護理及認識助聽器 (H) **活動編號：PCE23-P078** **負責職員： 李姑娘**

活動內容： 由香港聾人福利促進會職員講解，聽障的成因及影響、護耳知識及認識聽力輔助儀器等。
活動日期： 11 月 3 日 (星期五)
活動時間： 下午 2:30 ─ 3:30

地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員及護老者 / 20 人 / **全免**
備　　註： 因 8/9 黑色暴雨活動取消，故此延期到 3/11 舉行。
報名日期： 17/10 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。

教育及發展活動

悅齡電子飛鏢樂融融(03) (E&D) **活動編號：PCE23-P303a** **負責職員： 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 4、18 及 25 日 (星期三)(共 3 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 (舊生優先報名) / 每組 8 人 / **$10**
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。

舒心書法(03)　(E&D)　　**活動編號：PCE23-P015a**　　**負責職員： 黎姑娘**

活動內容： 學習及練習書法技巧。

活動日期： 10 月 5 日-12 月 21 日 (逢星期四)　(共 12 堂)

活動時間： 下午 2:00 ー 4:00

地　　點： 本中心活動室

資　　格： 會員 / 8 人 / **$20**

備　　註： 參加者須承諾出席 10 堂或以上，否則中心可取消其參加下期資格。(若有充份原因會酌情處理)　***新安排舊生優先報名***

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。

教育講座(05)~營養 DIY (E&D)　　**活動編號：PCE23-P062**　　**負責職員： 李姑娘**

活動內容： 由一線通平安鐘職員講解飲食習慣如何影響健康?分享如何從食物吸收各種人體所需的營養素，以及講解營養補充劑的作用。

活動日期： 10 月 6 日(星期五)

活動時間： 下午 2:00 ー 下午 3:00

地　　點： 本中心活動室

資　　格： 會員 / 20 人 / **全免**

報名日期： 3/10 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。

唱家班(02)　(E&D)　　**活動編號：PCE23-P006a**　　**負責職員： 黎姑娘**

活動內容： 由導師教導唱粵曲小調。

活動日期： 10 月 7、14、21、28 日 /　11 月 4、11、18、25 日 及 12 月 2、16 日 (逢星期六)　(共 10 堂)

活動時間： 上午 9:15 ー 下午 11:15

地　　點： 本中心活動室

資　　格： 會員 / 14 人 / **$250**

備　　註： ***舊生優先報名***

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。

快樂共融椅子舞(03) (E&D)　　**活動編號：PCE23-P051a**　　**負責職員： 薛姑娘**

活動內容： 跟隋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： 10 月 9、16 及 30 日(星期一) **2/10 及 23/10 公眾假期暫停**

活動時間： 上午 9:15 ー 上午 10:00

地　　點： 本中心活動室

資　　格： 會員 / 12 人 / **全免**

報名日期： 即日開始報名，額滿即止。

親友逝世 如何處理？　(E&D)　　**活動編號：PCE23-P103**　　**負責職員： 吳先生**

活動內容： 參觀萬國殯儀館，由職員介紹生前規劃【善壽服務】、環保殯葬、參觀棺木陳列室。

活動日期： 10 月 12 日 (星期四)

活動時間： 下午 2:00 ー 3:30

地　　點： 本中心活動室

資　　格： 會員 / 10 人 / **全免**

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。

縫紉互助小組 (E&D) **活動編號：PCE23-P034a** **負責職員： 薛姑娘**

活動內容： 提供衣車及工具讓參加者以自助形式練習，鞏固車縫技巧。 ***請自備布料及配件***

活動日期： 10 月 13 日(星期五)

活動時間： 上午 9:30 — 下午 11:30

地　　點： 本中心活動室

資　　格： 會員 / 6 人 / $10

備　　註： ***有基礎車縫經驗的會員(參加者須進行簡單的測試，以確保參加者能夠安全地使用衣車。)***

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。

中心服務智囊團(坪洲)(01) (E&D) **活動編號：PCE23-P108** **負責職員： 王姑娘**

活動內容： 提供平台讓會員表達對中心服務及運作上的意見，使中心的服務得以持續改善。

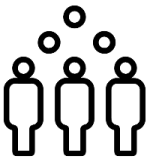
活動日期： 10 月 17 日(星期二)

活動時間： 上午 10:30 — 11:30

地　　點： 本中心活動室

資　　格： 會員 / 10 人 / **全免**

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。



數碼樂融融 (10 月) (E&D) **活動編號：PCE23-P024** **負責職員： 吳先生**

活動內容： 介紹「香港天文台」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： 10 月 19 日及 26 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： 3/10 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。

舞動"耆跡"健身操 (E&D) **活動編號：PCE23-P037** **負責職員： 薛姑娘**

活動內容： 透過健身操活動，訓練身體機能發展及擴闊社交能力。協調及平衡力。

活動日期： 上課日期：

10 月 20、27 日 / 11 月 3、10、17 及 12 月 1 日 ***(最少出席 5 堂)***

"舞動耆跡"與眾同樂： 12 月 2 日(六) (參加者必須出席)

活動時間： 上午 11:00 — 中午 12:00

地　　點： 中心 / 體育館

資　　格： 會員(活動需要較多體能，參加者須考慮能否應付) / 15 人 / **全免**

備　　註： 每名會員只可選擇參與本年度「老有所為活動計劃」之活動一次。如對其他活動有興報，可先登記作後。活動由社會福利署老有所為活動贊助 *

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。

躍動悅齡音樂會 (E&D) **活動編號：PCE23-P329a** **負責職員： 陳姑娘**

活動內容： 由樂隊 SJMM 為會員演奏多首經典金曲，一起享受節奏，感受音樂。

活動日期： 10 月 24 日 (星期二)

活動時間： 下午 2:00 — 下午 3:00

地　　點： 本中心活動室

資　　格： 會員 / 30 人 / **全免**

報名日期： 17/10 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。

長幼共融 Trick or Treat (E&D) **活動編號：PCE23-P329b** **負責職員： 陳姑娘**

活動內容： 與會員一起扮鬼扮馬，參與變裝。
活動日期： 10 月 28 日 (星期六) 下午 3:00-4:00 及 10 月 31 日 (星期二) 下午 2:30-4:00
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員 / 每日 15 人 / **全免**
備　　註： ***兩日內容大致相同，參加者可選擇其中一日參與或出席兩日活動。***
報名日期： 17/10 例會內開始報名或例會後下午 1:31 致電或親臨中心報名，額滿即止。

長幼藝術創作坊 (E&D) **活動編號：PCE23-P277** **負責職員： 黎姑娘**

活動內容： 讓長者及青少年運用各種素材學習不同的藝術創作，從而獲得精神上的放鬆，並透過藝術表達自己的情感。這不僅可以輕鬆減壓，還能創作出獨特的個人藝術作品。
活動日期： 12 月 9、23、30 日 (逢星期六)
活動時間： 上午 9:30 ー 11:30
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員 / 9 人 / **全免**
備　　註： 對手工有興趣。 每人會完成一件藝術作品。 ***必須出席 3 堂。***
每名參加者只可選擇參與一個 23-24 年度「老有所為活動計劃」之活動
報名日期： 17/10 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。

義工活動

花草耆園(10-12 月) (V) **活動編號：PCE23-P003a** **負責職員： 周姑娘**

活動內容： 一起學習種植植物，並互相分享種植心得。這有助於關注身心健康，建立有意義的生活模式，並以正面心態生活。(歡迎對種植有興趣人士參加)
活動日期： 10 ー 12 月份 (逢星期二)
活動時間： 上午 10:00 / 例會後
地　　點： 中心門外
資　　格： 會員 / 4 人 / **全免**
報名日期： 可接受電話或親臨中心報名，額滿即止。

歌唱義工樂樂團(03) (V) **活動編號：PCE23-P318a** **負責職員： 洪先生**

活動內容： 義工練習唱時代曲，及學習義工技巧，以準備義工探訪及表演服務。 有意加入之會員請向職員查詢。
活動日期： 10 月 4 日至 12 月 27 日(逢星期三) ***10 月 25 日暫停***
活動時間： 下午 1:15 ー 2:30
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員 / 15 人 / **全免**
報名日期： 舊組員毋須再報名，並繼續參與活動。新參加者請個別與洪先生聯絡報名。

自主義工服務計劃(01) (V) **活動編號：PCE23-P291** **負責職員： 陳姑娘**

活動內容： 籌備萬聖節慶祝活動
活動日期： **籌備日**：27/10/2023 下午 2:00-3:30
服務日：28/10/2023(星期六) 下午 2:30-4:00 及 31/10/2023(星期二) 下午 2:30-4:00
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員 / 6 人 / **全免**
報名日期： 即日起接受報名

護老者活動

護老資源推廣及借用(03) (CS) **活動編號：PCE23-P256a** **負責職員： 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： 10 月 3 日 ー 12 月 30 日 (星期一至六)
活動時間： 上午 9:00 ー 下午 5:00
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員及護老者 / 不限 / **全免** (更換防滑膠塞除外)
備　　註： 中心可協助更換助行器具防滑膠塞，**每個膠塞收費$10**
報名日期： 請於中心開放時間致電職員查詢

照顧認知障礙症活動

健腦資源閣外借服務(03) (DA) **活動編號：PCE23-P201a** **負責職員： 王姑娘**

活動內容： 歡迎會員(可由護老者協助)借用健腦資源閣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： 10 月 3 日 ー 12 月 30 日 (星期一至六)
活動時間： 上午 9:00 ー 下午 4:00
地　　點： 親臨本中心借用
資　　格： 會員 / 5 人 / **全免**
報名日期： 敬請先致電本中心登記借用

認知障礙症知多一點點(06) (DPE) **活動編號：PCE23-P214** **負責職員： 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 14 日 (星期五)
活動時間： 下午 1:30 ー 下午 2:30
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員及區內人士 / 10 人 / **全免**
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。

23-24 年度老有所為活動計劃活動預告

活動	內容	日期	地點	職員
長幼藝術創作坊	讓長幼利用不同素材學習不同的藝術創作	11 月(待定)	中心活動室	黎姑娘
舞動"耆跡"與眾同樂	由舞動"耆跡"參加者及導師帶領下一起表演集體舞。	12 月(待定)	坪洲體育館	薛姑娘

每名參加者只可選擇參與一個 23-24 年度「老有所為活動計劃」之活動

***** 社會福利署老有所為活動贊助 *****

帶氧器械借用服務(03)(10-12 月) (H)　　活動編號：PCE23-P056a　　負責職員： 郭先生

活動內容： 提供單車機,上肢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。
*使用划艇機而未曾參與泰諾健帶氧器械班的會員須親臨中心或致電中心登記

活動日期： 10 月 3 日–27 日
活動時間： 中心開放時間
地　　點： 本中心活動室
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

體適能工作坊(03)(10-12 月) (H)　　活動編號：PCEHC23-P003a　負責職員： 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 4 及 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： 活動須知
- 若報名人數超額，會以抽籤方式分配名額，未能取錄的會員可優先參與下期體適能工作坊。
- 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。3/10 截止報名。截止報名後尚有餘額可接受電話或親臨中心報名。

伸展運動班(03) (10-12 月) (H)　　活動編號：PCE23-P047a　　負責職員： 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 5-26 日(逢星期四)
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： 活動須知
- 若報名人數超額，會以抽籤方式分配名額，未能取錄的會員可優先參與下期伸展運動班。
- 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。3/10 截止報名。截止報名後尚有餘額可接受電話或親臨中心報名。

齊來鬆一鬆-乒乓球同樂日 (H)　　活動編號：PCEHC23-P007a 負責職員： 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： 10 月 5 及 19 日(星期四)
活動時間： 下午 1:00 – 3:00
地　　點： 坪洲體育館活動室(上層)
資　　格： 會員 / 10 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。

齊來鬆一鬆-智能運動班 (H) **活動編號：PCEHC23-P007a 負責職員： 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。
*因滿額而未能參與第 1 節活動將可優先報名參與第 2 節活動

活動日期： 10 月 13 日(星期五) 及 10 月 21 日(星期六)
活動時間： 13/10: 下午 3:30 — 4:30
21/10: A 組: 下午 2:00 — 3:00 或 B 組: 下午 3:00 — 4:00
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員 / 每組 8 人 / **全免**
報名日期： 3/10 及 17/10 例會內開始接受報名或例會後下午 1:30 致電或親臨中心報名，額滿即止。

正念瑜伽班 (H) **活動編號：PCEHC23-P003a 負責職員： 郭先生**

活動內容： 透過瑜伽伸展肌肉，預防老化；透過肌肉放鬆的狀態，也釋放累積在體內的壓力，達到自我療癒

活動日期： 10 月 25 日(星期三)
活動時間： 下午 2:15 — 下午 3:45
地　　點： 坪洲體育館活動室
資　　格： 會員 / 14 人 / **全免**
備　　註： 須自備瑜伽墊:
-部份動作須站立完成
-20/10 下午 5:00 後截止報名，截止後尚有餘額將以先到先得形式進行報名，直至滿額。
-若報名人數超額，名額會以抽籤方式分配，抽籤結果將於 21/10 公布
報名日期： 17/10 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。

賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃

負責職員: 吳先生

日期：2023 年 9 月 1 日 - 2025 年 8 月 31 日（共 24 個月）
內容：香港賽馬會慈善信托基金資助推出【賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃】，**為因限制而未能參與活動的長者提供免費借用平板電腦及一連串線上活動**，以改善長者健康、認知及社交，從而提升生活質素。
對象：本中心長者會員（60 歲以上獨居、雙老長者或沒有平板電腦的長者）
名額：100 人（額滿即止） 費用：全免
備註：1. 參與計劃可獲**免費借用 Samsung Galaxy Tab A8 平板電腦**一部。
2. 參加者**必須完成連續 2 年共 24 節課程**，否則需退還平板電腦。
3. 當時計劃完結時，平板電腦上網功能將會停止，參加者需**自行**申請上網服務。

23 年 10 月份活動介紹

「與耆同絡」數碼電子諮詢站（10 月）(E&D) **活動編號：PCTABLET23-P001b 負責職員： 吳先生**

活動內容 ： 由義工或職員提供 1 對 1 的智能電話或平板電腦支援，解答長者之操作疑難。
活動日期 ： 10 月 1 日 — 31 日（逢星期四）
活動時間 ： 下午 2:00-2:30/2:30-3:00/3:00-3:30/3:30-4:00（四選一）
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 本中心長者會員（***參與平板電腦計劃之會員優先***）
名　　額： 參與平板電腦計劃之會員優先 / 4 人 / **全免**（***需電話預約***）
備　　註： 需自備智能手機或平板電腦
開始報名日期： 可接受電話或親臨中心報名，額滿即止。

「與耆同絡」平板電腦使用入門(E&D) 活動編號： PCTABLET23-P001b 負責職員： 曼姑娘

活動內容： 介紹平板電腦之應用程式及使用方法及操作。
活動日期： 10 月 3 日 — 24 日（逢星期二）
活動時間： 下午 2:30 — 3:30
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 參與平板電腦計劃之會員優先 / 6 人 / **全免**
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。

「與耆同絡」招募義工 – 平板電腦應用方法 (V) 活動編號：PCTABLET23-P012b 負責職員： 曼姑娘

活動內容 ： 介紹平板電腦之應用程式及使用方法，以教導其他長者會員操作。、
活動日期 ： 10 月 16 日及 30 日（逢星期一）
活動時間 ： 上午 10:00 — 11:30
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 對於 Android 平板電腦有基本認知之義工
開始報名日期： 已開始

「與耆同絡」線上數碼認知訓練 (H) 活動編號：PCTABLET23-P007a 負責職員： 曼姑娘

活動內容： 透過平板電腦的遊戲軟件,預防認知障礙
活動日期： 10 月 18、25 日(星期三)
活動時間： 下午 2:30 — 3:30
地　　點： 線上
資　　格： 參與平板電腦計劃之會員優先 / 10 人 / **全免**
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。

「與耆同絡」線上運動康健班 (H) 活動編號：PCTABLET23-P004 負責職員： 曼姑娘

活動內容： 透過線上運動，協助長者在家中都能夠提升身體機能，一齊享受做運動樂趣！
活動日期： 10 月 20、27 日(星期五）下午 2:30 — 下午 3:30
10 月 26 日 (星期四) 上午 09:15 — 上午 10:15
10 月 24 日 (星期二) 上午 11:30 — 上午 12:30
地　　點： 線上
資　　格： 參與平板電腦計劃之會員優先 / 10 人 / **全免**
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。

颱風及暴雨警告訊號下中心應變程序

訊 號	中心開放	戶內活動	戶外活動
一號風球	照 常	照 常	除水上活動外，一般情況下照常舉行
雷暴警告	照 常	照 常	一般情況下戶外活動照常舉行，但亦會按所到之處之特別天氣狀況而決定。所有水上活動及游泳班取消。
黃色暴雨警告	照 常	照 常	取 消
紅色暴雨警告	照 常	取 消	取 消
三號風球	照 常	取 消	取 消
黑色暴雨警告	未開放，則停止開放，已開放，則照常開放。	取 消	取 消
八號風球或以上	停止開放	取 消	取 消

☺ * 以活動舉行前兩小時考慮

坪洲長者暨青少年鄰舍中心
香港傷健協會 Hong Kong PHAB Association
Peng Chau Neighbourhood Elderly cum Children/Youth Centre

到訪中心獎勵計劃

本中心在 2023 年 10 月 2 日 — 12 月 30 日，鼓勵長者會員多到中心使用服務，屆時每位長者會員於*中心開放時間(星期日及公眾假期除外)*每到訪中心並簽到一次，可以獲得積分一個，每位會員每天最多可以獲得兩個積分(上、下午各一個)。會員可以透過儲積分，兌換禮物。2023 年 10 月-12 月的積分可於 2024 年 1 月 22 日—1 月 31 日兌換禮物，有興趣兌換積分之會員，請於 2024 年 1 月 13 日或之前(逾期作廢)將積分咭交回譚先生或譚姑娘。

請注意：

1) 積分卡將於 10 月 2 日起於中心派發，有興趣參與之會員需親身到中心領取，***為公平起見，會員只能代另一戶家庭領取，而中心職員會記錄代領者姓名***。
2) 積分計算時間：上午 9:00-下午 12:59(上午積分)、下午 1:00-6:00(下午積分)
3) 請保管好個人的積分卡，如有***遺失，之前所累積的積分將會作廢***。
4) ***每節只會獲發一個積分，不設補發及代領。***
5) 積分不可以轉換或轉贈。
6) 中心保留修訂條款的權利。

2023 年 10-12 月換領禮物所須要的積分請參考以下列表

禮物	所需積分
1. 香米(1 公斤)	45 分
2. 花生油(900 毫升)	75 分
3. 原味紙手巾一袋(18 小包)	55 分
4. 衛生紙 1 條(10 卷)	80 分
5. 牙膏(150 克)	30 分
6. 香皂(番梘)1 件(80 克)	10 分
7. 洗衣粉(2.5 公斤)	100 分
8. 豆豉鯪魚 (150g)	55 分
9. 幼蝦子麵 (454 克)	30 分
10. 米粉 1 包 (55 克)	5 分

如有任何查詢，歡迎致電 29839000 予譚先生或譚姑娘

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 10 月份活動介紹

「坪洲樂齡社區義工團」招募義工 **活動編號：**HAPC23-P031 **負責職員：**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：**HAPC23-P031 **負責職員：**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 ： 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： 坪洲
資　　格： 坪洲區居民
名　　額： 不限
開始報名日期： 10 月 2 日

家居維修服務 **活動編號：**HAPC23-P007 **負責職員：**譚先生

活動內容 ： 協助有需要長者的家居或電器進行維修工作。
活動日期 ： 待定(有需要的長者請致電預約)
活動時間 ： 待定(有需要的長者請致電預約)
地　　點： 坪洲
資　　格： 坪洲區 60 歲以上的長者
開始報名日期： 10 月 2 日

舞動坪洲 **活動編號：**HAPC23-P023 **負責職員：**譚先生

活動內容 ： 一起隨著音樂跳椅子舞
活動日期 ： 10 月 6、13、20、27 日
活動時間 ： 上午 10:00-11:00
地　　點： 中心活動室
資　　格： 所有人
開始報名日期： 10 月 2 日

坪洲關愛同盟成員名單

食德好
尊賢會
薈愛社
加油香港
安徒生會
盈善最樂
香港寬頻
復修辦館
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
93m.style
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
巴黎餐廳
榮豐花園
天然有機農莊
坪洲超記瓷器
龍玉聲的戲曲伊甸園
明記
永強商店
碼頭小食
5+2 Studio
海興隆茶餐廳
全程技術工程公司
洗衣鋪
發記衣紙
簡記燒臘
Today Bakery
新華美木園裝修公司
好望角
德興士多
景隆便利店
坪洲秘密花園
WS Phonetography

(排名不分先後)

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
Facebook 專頁：「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

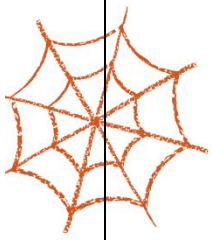
會員意見收集

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！

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：23 年 9 月 22 日

照顧者月 – 感謝護老者

2023 年 10 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 **公眾假期** **國慶日翌日** **健腦資源閣外借服務**	3 9:30 例會(一) 10:00 花草耆園 2:30 樂融融護老講座 2:30 與耆同絡平板電腦入門 3:00 樂融融下午茶~ 湯圓糖水	4 9:15 悅齡電子飛鏢樂融融 1:15 歌唱義工樂樂團 2:00 體適能工作坊(A) 3:00 體適能工作坊(B)	5 9:15 伸展運動班 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) ~瑤柱排骨粥 1:00 乒乓球同樂日 2:00 舒心書法	6 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 教育講座~營養 DIY	7 9:15 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 營養湯水~齋湯
9 9:15 快樂共融椅子舞 **南丫島例會** **認知障礙症知多一點點** **及中心服務智囊團**	10 9:30 地區健康站 10:00 花草耆園 樂融融下午茶 (暫停) 2:30 與耆同絡平板電腦入門 **兩棲健體日營~陸上健體活動** **(由 8/9 延期到 10/10)**	11 1:15 歌唱義工樂樂團 **輕鬆懷舊之旅**	12 9:15 伸展運動班 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) ~金銀蛋碎肉粥 2:00 舒心書法 2:00 親友逝世 如何處理？	13 9:30 縫紉互助小組 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 健康講座~ 認識精神壓力 3:30 智能運動班	14 9:15 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用 1:30 認知障礙症知多一點點
16 9:15 快樂共融椅子舞 10:00 「與耆同絡」招募義工 ~平板電腦應用方法 2:30 親親我雙手	17 9:30 例會(二) 10:30 中心服務智囊團 10:00 花草耆園 2:30 樂融融護老講座 2:30 與耆同絡平板電腦入門 3:00 樂融融下午茶~ 腐竹雞蛋糖水	18 9:15 悅齡電子飛鏢樂融融 1:15 歌唱義工樂樂團 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) 蠔豉排骨粥(外賣) 10:30 數碼樂融融(10 月) 1:00 乒乓球同樂日 2:00 舒心書法	20 10:00 舞動坪洲 11:00 舞動〝耆跡”健身操 1:00 新興運動樂滿紛 **開心寫意樂悠遊~** **慈山寺**	21 9:15 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 麻雀樂融融 2:00 智能運動班(A) 3:00 智能運動班(B)
23 **公眾假期** **重陽節**	24 9:30 地區健康站 10:00 花草耆園 2:00 躍動悅齡音樂會 2:30 與耆同絡平板電腦入門 樂融融下午茶 (暫停)	25 9:15 悅齡電子飛鏢樂融融 9:15 健康檢查 歌唱義工樂樂團(暫停) 2:15 正念瑜伽班	26 9:15 伸展運動班 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) 白粥+油器 (外賣) 10:30 數碼樂融融(10 月) 2:00 舒心書法	27 10:00 中醫講座 及免費健康諮詢服務 11:00 舞動〝耆跡”健身操 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 自主義工服務計劃	28 9:15 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用 2:30 自主義工服務計劃 3:00 長幼共融 Trick or Treat
30 9:15 快樂共融椅子舞 10:00 「與耆同絡」招募義工 ~平板電腦應用方法 10:00 社區長者藥物管理服務 2:00 流感針注射 **南丫島例會及護老者講座**	31 9:30 地區健康站 10:00 花草耆園 2:00 自主義工服務計劃 2:30 長幼共融 Trick or Treat 3:00 樂融融下午茶~ ~滷水蛋+雞翼 **行山樂~道風山**				

照顧者月~護老者感謝月

護老者在照顧的路途上全心全意地付出，往往很容易忘記了自己的需要。
10 月是「照顧者月」，中心以「感謝護老者」為主題舉辦一系列活動，以感謝一眾護老者的付出。 本中心會藉著以下活動提醒護老者在照顧長者的同時，也須要多關心自己的身心健康，讓自己獲得喘息空間；此外，也讓護老者學習護理長者的資訊，進而更有效地照顧他們身邊的長者。

活動於 3/10 例會內開始報名或下午 1:30 致電或親臨中心報名，額滿即止。

樂融融護老講座(坪洲) (07) (CS) **活動編號：** PCE23-P229 負責職員： 洪先生

活動日期及時間： 10 月 3 日 星期二 下午 2:30~ 3:30 自我鬆弛法
10 月 17 日 星期二 下午 2:30~ 3:30 長者秋冬護膚妙法

地　點：活動室
對　象：會員及護老者 / 12 人

輕鬆懷舊之旅 (NCA) **活動編號：** PCE23-P171 負責職員： 周姑娘

活動內容：到啟德 AIRSIDE 參與以「啟德機場」、「飛行」為主題的導賞團。
從歷史及藝術兩大角度去回顧昔日啟德機場的歷史以及社區情懷，亦會欣賞不同媒介有關「飛行」藝術作品。
活動日期：11/10/2023 (星期三)
活動時間：中午 10:40 坪洲碼頭集合
地　點：啟德 AIRSIDE
資　格：全免/ 10 人/ **有需要護老者優先 *車費及膳食自費**

親親我雙手 (NCA) **活動編號：** PCE23-P172 負責職員： 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：16/10/2023 (星期一)
活動時間：下午 2:30 — 3:30
地　點：本中心活動室
資　格：全免/ 8 人/ **有需要護老者優先**

護老者感謝日 (NCA) **活動編號：** PCE23-P174 負責職員： 洪先生 周姑娘

活動內容：到香港傷健營參與營地活動，包括 IPSC 室內氣槍射擊 、虛擬實境(VR)遊戲體驗、團隊解難活動、攻防箭等。讓護老者及長者共渡美好時光，同時獎賞及欣賞護老者的日常付出及辛勞。
活動日期：25/10/2023 (星期三)
活動時間：上午 10:00 —下午 15:00
(集合時間及地點: 上午 8:10 坪洲碼頭集合，回程預乘搭下午 16:10 慢船或 16:45 快船到坪洲碼頭)
地　點：薄扶林賽馬會傷健營
資　格：全免/10 對/ **護老者及其長者**
(需使用復康工具優先)

護老者加油站

日期：21/10/2023(星期六)
時間：下午 3:00 – 4:00
地點：坪洲碼頭
內容：介紹中心護老者服務及有關社區支援護老者的資訊。

香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association

快樂共融護老者通訊
2023年10月
長者社區照顧服務券

「長者社區照顧服務券計劃」以「錢跟人走」的模式，讓合資格長者(在「安老服務統一評估機制」下獲評定及建議為適合社區照顧服務或院舍照顧服務，並正在「資助長期護理服務中央輪候冊」(中央輪候冊) 輪候資助社區照顧服務及／或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者。)因應個人需要，使用社區券選擇合適的社區照顧服務，支援他們居家安老。

服務模式

計劃的服務範圍與現行的資助長者日間護理中心及改善家居及社區照顧服務相若，分為以下三種模式：

- 中心為本 (全日或部分時間)；
- 家居為本
- 中心為本 及 家居為本的混合模式

共同付款安排

- 以「能者多付」為原則，讓負擔能力較低的使用者獲得較多的政府資助。
- 社署會根據長者及同住家人的收入進行經濟狀況審查，並參考政府統計處按季度更新的家庭住戶每月收入中位數，以釐定長者的共同付款級別。
- 長者家庭住戶的資產並不計算在內。

「長者服務券資訊系統」（VISE網上系統）

- 計劃推出電子化服務，讓長者更便捷地選擇合適的認可服務單位、服務項目及組合。
- 社區券辦事處不會再發出紙本社區券。合資格長者在接獲由社區券辦事處發出的發券通知書後，可直接聯絡認可服務單位，購買合適的長者社區照顧服務。
- 發券通知書會顯示社區券編號及共同付款級別，以及登入VISE網上系統的連結、用戶名稱及首次登入密碼。持券人只需使用身份證號碼便可登入VISE網上系統查閱其社區券資格及社區券號碼。
- 持券人可於VISE網上系統即時查閱社區券使用狀況、搜尋認可服務單位，以及確認服務組合等。
- 認可服務單位亦可在持券人的同意下，透過VISE網上系統查閱持券人使用社區券的狀況、社區券剩餘金額及已購買的服務組合等。

申請方法

- 社署會向在中央輪候冊新登記的合資格長者發信，邀請他們申請社區券。合資格長者可填寫申請表格或於VISE網上系統遞交申請
  https://vise.swd.gov.hk/vise/ep/appForm

參考資料

https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/id_psccsv/