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 6 月份

長者活動通訊

開始辦理

23 年度會員續會/入會手續

悅齡數碼遊兵

齊來鬆一鬆 -智能運動班

法律遺囑工作坊

社區長者藥物管理服務

歌唱義工樂樂團

端午耀賀端陽

悅齡電子飛鏢樂融融

歡樂生日會

愛老護老線上講座

祝 大家 端午節快樂！

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

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，以下 2 個活動有特別的報名安排，敬請留意！

√ 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。

梁田	陳根	江金樹	何火妹
何玉琴	何光遠	余三娣	余玉蘭
利漢生	吳成開	李友平	李玉嬌
李笑蘭	李愛玲	阮健優	周考敬
林戀貞	柯佩紅	范伯儒	袁雪梅
馬佩玉	梁月芬	郭細枝	陳金鳳
陳惠娥	陳傳賢	陳燕萍	彭綺蓮
黃英英	黃素貞	黃記連	黃熾基
楊益進	溫美娟	鄔智群	鄔澤榆
潘慧嫦	蔡石香	盧鳳彩	謝志盛
鍾滿水	羅世江	羅名湯	

祝六月份生日會員

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六月期間前往中心，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

會員入會及續會推廣 (SR)　　**活動編號**：不適用　　**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 年度會籍已經於 31/3/2023 到期。

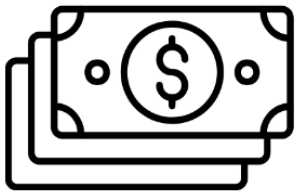
活動日期： 已開始中

活動時間： 中心開放時間

地　　點： 本中心活動室`

資　　格： 55 歲或以上人士/會員

費　　用： $21



樂融融康樂用品借用(01) (SR) **活動編號：PCE23-P028c** **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： 6 月 3、10、17 及 24 (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。

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 (約 15-30 分鐘)
2) 辦理活動報名及繳費手續
活動日期： 6 月 6 日 (星期二) 及 20 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。

麻雀樂融融(01) (SR) **活動編號：PCE22-P009c** **負責同事： 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： 6 月 10 日及 6 月 24 日 (星期六)
活動時間： 下午 2:00 – 4:00
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員 / 8 人 / **全免**
報名日期： 6/6 及 20/6 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。

歡樂生日會(01) (SR) **活動編號：PCE23-P120** **負責同事： 黎姑娘**

活動內容： 齊齊玩遊戲，再拿生日禮物帶回家。
活動日期： 6 月 30 日 (星期五) 農曆五月十三日
活動時間： 上午 10:00 – 11:00
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員 / 10 人 / **$10**
報名日期： 20/6 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

歡樂“粥”君好(01) (SR) **活動編號：PCE23 – P151c** **負責同事：媚　姐**

活動內容： 6 月 1 日(星期四) 蠔豉排骨粥　　6 月 22 日(星期四) 端午節假期~暫停
6 月 8 日(星期四) 雞粥　　6 月 25 日(星期四) 白粥+油器
6 月 15 日(星期四) 金銀蛋碎肉粥
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。

樂融融健康下午茶(01) (SR) **活動編號：PCE23－P147c** **負責同事：媚 姐**

活動內容： 6 月 6 日(星期二) 啫喱+雞翼 6 月 20 日(星期二) 碗仔翅
6 月 13 日(星期二) 椰汁桃膠雪耳紅棗糖水 6 月 27 日(星期二) 蓮子百合紅豆沙

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： **歡迎當食及外賣自取!!!**
*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！

營養湯水(01) (H) **活動編號：PCE23－P104c** **負責同事：媚 姐**

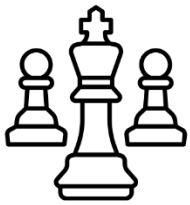
活動內容： 飲用營養湯水~「粉葛赤小豆排骨湯」，促進健康。(只提供外賣自取)
活動日期： 6 月 17 日 (星期六) 農曆四月三十日
活動時間： 下午 2:00

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： 6/6 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

新興運動樂滿紛(01) (H) **活動編號：PCE23-P068c** **負責同事：郭先生**

活動內容： 與老友記一起享受布袋球及國皇棋之樂趣，並藉此訓練手眼協調能力。
活動日期： 6 月 2 日 － 30 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。

快樂共融椅子舞(01) (H) **活動編號： PCE23-P049c** **負責同事：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： 6 月 5 日 － 26 日 (逢星期一) *共 4 次*
活動時間： 上午 9:15 － 10:00

地 點： 本中心活動室
資 格： 會員 / 12 人 / **全免**
報名日期： 即日接受報名，額滿即止。

悅齡電子飛鏢樂融融(01) (H) **活動編號： PCE23-P301c** **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： 6 月 7、14 及 28 日 (星期三) **(共 3 堂)** ******21/6 暫停一次******

活動時間： A 組: 上午 9:15 － 10:15 或 B 組: 上午 10:30 － 11:30
地 點： 本中心活動室/戶外
資 格： 會員 / 每組 8 人 / **$10**
報名日期： 6/6 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。

健康講座(03)-認識中暑 (H) **活動編號： PCE23-P085** **負責同事： 梁姑娘**

活動內容： 由註冊護士講解中暑的原因、徵狀、預防及處理方法及長者在炎夏時應採取的預防措施。

活動日期： 6 月 16 日 (星期五) 農曆四月廿九日

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： 6/6 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(02) (H) **活動編號：PCE23-P361b** **負責同事： 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： 6 月 26 日 (星期一) 農曆五月初九日

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： 6/6 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(01) (H) **活動編號： PCE23-P079c** **負責同事： 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： 6 月 28 日 (星期三) 農曆五月十一日

活動時間： 上午 9:30 — 11:30

地　　點： 體檢站

資　　格： 會員 / 每半小時上限 6 / **全免**

備　　註： 如需申請健康記錄卡可向職員查詢

報名日期： 20/6 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

縫製品製作互助小組 (E&D) **活動編號：PCE23-P033** **負責同事： 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、線及配件***

活動日期： 6 月 5 日 (星期一) 農曆四月十八日

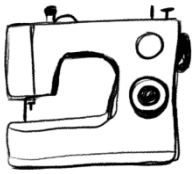
活動時間： 下午 1:30 — 3:00

地　　點： 本中心活動室

資　　格： 會員 / 6 人 / **$10**

備　　註： ***活動沒有車衣導師，參加者須要是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： 即日致電或親臨中心登記，職員會再聯絡。



法律遺囑工作坊(E&D) **活動編號： PCE23-P102** **負責同事： 吳先生**

活動內容： 由律師親自到會場講解【平安三寶】的知識，包括遺囑、持久授權書、預設醫療指示等。

活動日期： 6 月 9 日 (星期五) 農曆四月廿二日

活動時間： 下午 2:00 — 3:30

地　　點： 坪洲體育館（暫定）

資　　格： 不限 / 40 人 / **全免**

報名日期： 可接受電話或親臨中心報名。

樂融融手工班~編織小籃子(01) (E&D) **活動編號：PCE23-P025** **負責同事： 黎姑娘**

活動內容： 運用線來編織一個可愛的小籃子。
活動日期： 6 月 14 日 (星期三) 農曆四月廿七日
活動時間： 下午 3:30 ー 4:30
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員 / 5 人 / **$20**
報名日期： 6/6 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 IPSC 大戰(1) (E&D) **活動編號：PCE23-P271** **負責同事： 薛姑娘**

活動內容： 與青少年會員一起參與 IPSC 射擊活動及享用營地設施
活動日期： 6 月 24 日 (星期六) 農曆五月初七日
活動時間： 上午 9:00 坪洲碼頭集合　預計下午 4:45 中環乘渡輪回程
地　　點： 賽馬會薄扶林傷健營
資　　格： 會員 / 4 人 /**$30**
報名日期： 6/6 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(02)~蔬果的天然毒素 (E&D) **活動編號：PCE23-P059** **負責同事： 李姑娘**

活動內容： 由食物環境衛生署職員講解蔬果中的天然毒素及食物添加劑的知識。
活動日期： 6 月 30 日 (星期五) 農曆五月十三日
活動時間： 下午 2:00 ー 3:00
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員 / 20 人 / **全免**
報名日期： 6/6 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

花草者園(4-6 月) (V) **活動編號：PCE23-P001c** **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。
****歡迎對種植有興趣人士參加***
活動日期： 4 ー 6 月份 (逢星期二) ******27/6 暫停一次******
活動時間： 上午 10:00
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。

悅齡數碼遊兵(01) (V) **活動編號：PCE23-P305** **負責同事： 吳先生**

活動內容： 提供一系列數碼科技訓練，誠邀對於數碼科技有興趣及喜歡做義工的老友記參與，享受數碼科技之樂趣
活動日期： 6 月 8 日 ー29 日(星期四) (22/6 端午節假期暫停)
活動時間： 上午 10:30 ー 下午 11:30
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員 / 6 人 / **全免**
報名日期： 6/6 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(01) (V) **活動編號：PCE23 – P279c** **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： 6 月 28 (星期三) 農曆五月十一日
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

社區關懷活動(1)~端午糉賀端陽 **活動編號：PCE23 – P322** **負責同事：薛姑娘**

活動內容： **7/6 上午 9:30 開始，在中心向 60 歲或以上長者會員派發「端午糉換領券」乙張。**
會員須按指定日期及時間憑換領券到中心領取端午糉，逾期作廢，中心不會再個別通知。
如代領必須出示該會員的會員證，為公平起見，會員只能代另一戶家庭領取，而中心職員會記錄代領者姓名。

數量有限，派完即止！

活動日期： 6 月 13-15 日 (星期二至四) 農曆四月廿六日
活動時間： 上午 9:30 – 下午 4:30
地　　點： 中心
資　　格： 60 歲以上之長者會員。
備　　註： 活動由坪洲樂齡薈 2.0 贊助
報名日期： 不適用

護老者活動

護老資源推廣及借用(01) (CS) **活動編號：PCE23-P254c** **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： 6 月 1 日 – 30 日
活動時間： 上午 9:00 – 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

「畫出好心情」護老小組 (CS) **活動編號：PCE23-P251** **負責同事：洪先生**

活動內容： 運用輕彩繪 及 和諧粉彩，畫出屬於自己的作品，放鬆自己
活動日期： 6 月 9 日 – 30 日(逢星期五)
活動時間： 上午 11:00 – 中午 12:00
地　　點： 本中心小組室
資　　格： 長者及護老者 / 6 人 / **全免**
報名日期： 6/6 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。

樂融融護老講座(坪洲)(03) (CS) **活動編號：PCE23-P225** **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。
6 月 13 日　農曆四月廿六日 (星期二) ~ 炎炎夏日，消暑方法
6 月 27 日　農曆五月初十日 (星期二) ~ 保持心臟健康

活動日期： 6 月 13 日及 6 月 27 日(星期二)
活動時間： 下午 2:30 ー 3:30
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員及護老者 / 12 人 / **全免**
報名日期： 6/6 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

智友義工訓練活動 (DA) **活動編號：PCE23-P206c** **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： 6 月 1 日 ー 29 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 ー 11:00
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員 / 8 人 / **全免**
報名日期： 開始報名，額滿即止。

健腦資源閣外借服務(01) (DA) **活動編號：PCE23-P199c** **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： 6 月 1 日 ー 30 日(星期一至六)
活動時間： 上午 9:00 ー 下午 4:00
地　　點： 觀臨本中心借用
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(03) (DPE) **活動編號：PCE23-P211** **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： 6 月 17 日 (星期六) 農曆四月三十日
活動時間： 上午 9:30 ー 10:30
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： 6/6 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

「藝同行長者攝影分享會」(NCA) **活動編號：PCE23-P164** **負責同事： 周姑娘**

活動內容： 展覽的作品皆是曾參與本中心攝影班的長者的作品，藉此分享他們學習的歷程及成果。
活動日期： 6 月 6 日 (星期二) 農曆四月十九日
活動時間： 下午 2:00 ─ 4:00
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員 / 不限 / **全免**
備　　註： 歡迎大家來臨欣賞長者們精彩的攝影成果！
報名日期： 可接受電話或親臨中心報名。

愛老護老線上講座 (NCA) **活動編號：PCE23-P162c** **負責同事： 周姑娘**

活動內容： 天水圍醫院病人資源中心及博愛醫院病人資源中心舉辦一系列線上講座，提升大家對身心健康的關注及照顧長者技巧的認識，歡迎大家於中心/線上參與以下講座。
於活動前一天 WhatsApp 提供網上講座連結。

8/6	壓力性損傷的預防與治療─講解壓力性損傷的成因、預防及治療的及護理方法
20/6	健康飲食守則 ─ 講解如何預防高血壓及改善高血壓患者生活質素的飲食方法

活動日期： 6 月 8 日(星期四) 及 6月20日 (星期二)
活動時間： 下午 2:30
地　　點： 小組室/線上
資　　格： 會員 / 不限 / **全免**
報名日期： 6/6 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。

賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃

帶氧器械借用服務(01)(4-6 月) (H) **活動編號：PCE23-P054c** **負責同事： 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： 6 月 1 日 ─ 29 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

體適能健體評估活動(01) (H) **活動編號：PCE23-P191b** **負責同事： 陳姑娘**

活動內容： 為會員進行健康調查及體能測試，了解自己的身體狀況。
活動日期： 6 月 7 日 (星期三) 農曆四月二十日
活動時間： 上午 9:30 ─ 下午 4:00
地　　點： 中心/體育館
資　　格： 會員 / 30 人 / **全免**
報名日期： 6/6 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。

體適能工作坊(01)(4-6 月) (H) **活動編號：PCEHC23-P001c 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： 6 月 7 日 ─ 28 日 (逢星期三)

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。
- 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。6/6 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(01) (4-6 月) (H) **活動編號：PCE23-P045c 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： 6 月 8、15 及 29 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： 活動須知

- 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

報名日期： 可接受電話或親臨中心報名。6/6 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-智能運動班 (H) **活動編號：PCEHC23-P005c 負責同事： 郭先生&陳姑娘**

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： 6 月 12 及 19 日 (星期一)

活動時間： 上午 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： 6/6 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。

齊來鬆一鬆-乒乓球同樂日 (H) **活動編號：PCEHC23-P005c 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： 6 月 12 及 19 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： 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。

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

法律遺囑工作坊

日期：2023年6月9日（星期五）
時間：下午2:00
講者：陸文慧律師、國際公證人
內容：由律師親自到會場講解【平安三寶】的知識，
包括遺囑、持久授權書、預設醫療指示等。
語言：粵語
費用：全免
地點：坪洲體育館二樓活動室
名額：50名
對象：會員/坪洲居民

了解/查詢:
2983 9000（吳先生）

香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association
快樂共融護老者通訊
2023年6月

保護膝關節知多D

雖然上樓梯要用更多氣力，但膝蓋屈曲的幅度較小，屁股也可幫忙用力提腿。但在下樓梯時，屁股幫不了忙，全靠大腿，若是大腿乏力，身體重量卸到膝蓋，關節自然就痛了。據估計香港約有30%長者患有退化性膝關節炎，關節內之軟骨磨損變薄，部份甚或關節變形，呈現O形腿。

香港現在到處都有電梯，過馬路的天橋旁也有，造福市民。但始終樓梯不能完全避免，對於患有退化性膝關節炎的長者，上樓慢慢來還可以，下樓梯就叫苦連天了！

應怎樣下樓梯，減少膝關節勞損及避免引起痛楚呢？

- 為減低關節的負荷，不宜跑跳。若已過胖，更宜減肥！

- 在下樓梯時，最吃力的，不是前腳，而是後腳。因為當前腳向下及凌空，後腳就要屈曲來保持身體穩定，以免人向前仆。故此每次舉步向下行時，切勿心急，應在前腳已踏好(腳踏實地)，後腳才動，這樣可以減輕後腳「保持身體穩定」的難度。

若有膝痛，可以怎辦?

- 你可以善用欄杆或枴杖來借力。試試面向並雙手扶欄杆，側身下樓梯，可減輕膝蓋的壓力。一般患者會一膝稍差，不妨逐級下，每次下樓梯時先出「壞腳」，留「辛苦工」給「好腳」。

- 大腿是身體最大的肌肉，平時多操練大腿，可減膝痛。練力可以踩健身單車，又可以坐着或躺着輪流舉腳，每次維持 5-10秒。還有是靠牆及屈膝(不可膝超越腳尖)站。堅持常做，才能強化肌肉。

參考資料：https://charityservices.sjs.org.hk/thevoice/163 (松柏之聲第525期)

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

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 6 月份活動介紹

「坪洲樂齡社區義工團」招募義工　　活動編號：HAPC23-P005　　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：HAPC23-P029　　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： 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： 6 月 6 日

中醫講座及免費健康諮詢服務　　活動編號：HAPC23-P005　　負責同事：譚先生、黎先生

活動內容： 由中醫師提供中醫講座及免費健康諮詢服務
活動日期： 6 月 14 日
活動時間： 上午 10:00-12:00
地　　點： 坪洲
資　　格： 坪洲區 60 歲以上的長者
開始報名日期： 6 月 6 日

義工健康活動+舞動坪洲　　活動編號：HAPC23-P021　　負責同事：譚先生

活動內容： 義工會舉辦健康活動，講解基本健康知識及教授健康運動
活動日期： 6 月 2、9、16、23、30 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： 6 月 1 日

坪洲關愛同盟成員名單

食德好
93m.style
香港寬頻
聖家學校
善視眼鏡店
離島地區康健站
香港家庭福利會坪洲服務中心
香港防癆心臟及胸病協會
(中醫服務)
尊賢會
安徒生會
復修冰室
耀陽行動
宣道會坪洲堂
香港大學計算機科學系
香港聖公會西環長者綜合服務中心
香港傷健協會
坪洲長者暨青少年鄰舍中心
薈愛社
加油香港
盈善最樂
南英幼稚園
坪洲鄉事委員會
離島婦聯坪洲婦女中心

(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
洗衣舖
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

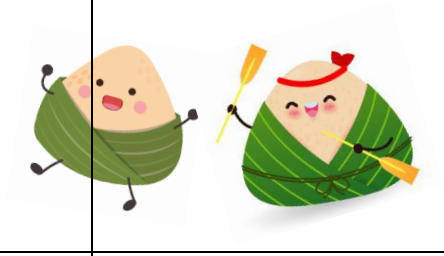
Social Capital Builder Awards 社會資本動力獎

☺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 5 月 25 日

2023 年 6 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 10:00 歡樂"粥"君好(外賣) ~蠔豉排骨粥 10:00 智友義工訓練活動 10:30 長青數碼加油站(a) 2:00 長青數碼加油站(b) 2:00 舒心書法	2 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛	3 10:30 長青數碼加油站 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 長青數碼加油站
5 9:15 快樂共融椅子舞 10:00 智友義工訓練活動 2:00 甜夢之旅 1:30 縫製品製作互助小組	6 9:30 例會(一) 10:00 花草耆園 2:00 藝同行長者攝影分享會 3:00 樂融融下午茶 ~啫喱+雞翼	7 9:15 悅齡電子飛鏢樂融融 9:30 體適能健體評估活動 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)	8 9:15 伸展運動班 10:00 歡樂"粥"君好(外賣)雞粥 10:00 智友義工訓練活動 10:30 長青數碼加油站(a) 2:00 長青數碼加油站(b) 2:00 舒心書法 2:30 愛老護老線上講座	9 10:00 舞動坪洲 11:00 「畫出好心情」護老小組 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 法律遺囑工作坊	10 10:30 長青數碼加油站 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 長青數碼加油站 2:00 麻雀樂融融
12 9:15 快樂共融椅子舞 10:00 智友義工訓練活動 10:30 智能運動班 2:00 甜夢之旅 2:00 乒乓球同樂日 **南丫島例會及** **認知障礙症知多一點點**	13 9:30 地區健康站 10:00 花草耆園 2:30 樂融融護老講座 3:00 樂融融下午茶 ~椰汁桃膠雪耳紅棗糖水 **端午粽賀端陽**	14 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) 3:30 樂融融手工班~ **端午粽賀端陽**	15 9:15 伸展運動班 10:00 金銀蛋碎肉粥(外賣) 10:00 智友義工訓練活動 10:30 長青數碼加油站(a) 2:00 長青數碼加油站(b) 2:00 舒心書法 **端午粽賀端陽**	16 10:00 舞動坪洲 11:00 「畫出好心情」護老小組 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 健康講座~認識中暑	17 10:00 認知障礙症知多一點點 10:30 長青數碼加油站 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 長青數碼加油站 2:00 營養湯水~ 粉葛赤小豆排骨湯
19 9:15 快樂共融椅子舞 10:00 智友義工訓練活動 10:30 智能運動班 2:00 甜夢之旅 2:00 乒乓球同樂日	20 9:30 例會(二) 10:00 花草耆園 3:00 樂融融下午茶 ~碗仔翅 2:30 愛老護老線上講座	21 悅齡電子飛鏢樂融融(暫停) 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)	22 **端午節假期** 	23 10:00 舞動坪洲 11:00 「畫出好心情」護老小組 1:00 新興運動樂滿紛	24 10:30 長青數碼加油站 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 長青數碼加油站 2:00 麻雀樂融融 **長幼共融 IPSC 大戰(戶外活動)**
26 9:15 快樂共融椅子舞 10:00 智友義工訓練活動 10:00 社區長者藥物管理服務 2:00 甜夢之旅 **南丫島例會及** **護老者講座**	27 9:30 地區健康站 10:00 花草耆園 2:30 樂融融護老講座 3:00 樂融融下午茶 ~蓮子百合紅豆沙	28 9:15 悅齡電子飛鏢樂融融 9:30 健康檢查 9:30 巧手義工改衣裳 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)	29 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 長青數碼加油站(a) 2:00 長青數碼加油站(b) 2:00 舒心書法	30 10:00 舞動坪洲 10:00 歡樂生日會 11:00 「畫出好心情」護老小組 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 教育講座~蔬果中的天然 毒素及食物添加劑	