



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7月份

# 長者活動通訊

歷"耆"童  
樂挑戰營

輕輕鬆鬆  
小手工

義剪同樂  
剪髮服務

歌唱義工  
樂樂團

縫紉互助小  
組

社區長  
者藥物管  
理服務

悅齡電子飛  
鏢樂融融



Summer  
Time

快樂共融傳關愛

夏日炎炎，請大家做足防暑措施！



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](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

郵

票

# 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，敬邁留意！

√ 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。

方華新  
何潔梅  
岑婉貞  
李國森  
周鳳仙  
梁志誠  
陳立珠  
郭北妹  
陳傻在  
黃齊合  
廖蘭花  
劉美儀  
蔡秋容  
黎錦方

王發南  
吳楚卿  
岑銀笑  
李黑妹  
林秀芬  
梁佩卿  
郭金妹  
陳秀霞  
陳劍雄  
楊接娣  
趙少珍  
劉劍雄  
蔡惠珍

何少權  
吳碧麗  
李文湛  
李麗蓮  
徐貴全  
梁炳偉  
郭華官  
陳紅蓮  
黃碧桃  
楊毅誠  
趙玉清  
樊十六  
談洛強

何金有  
吳銀娣  
李北勝  
周勝利  
高少玲  
梁容妹  
郭麗萍  
陳發全  
黃銀珠  
廖金喜  
劉式儀  
蔡文基  
鄭帶喜

祝七月份生日會員

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七月期間前往中心，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 年度會藉將於 31/3/2023 到期。

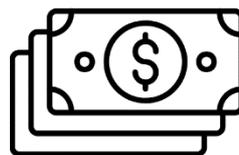
活動日期：已開始

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



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：7 月 4 日 (星期二) 及 18 日 (星期二)

活動時間：上午 9:30 - 上午 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(02) (SR)**

活動編號：PCE23-P029a

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：7月8、15、22及29(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。

**麻雀樂融融(02) (SR)**

活動編號：PCE22-P010a

負責同事：黎姑娘

活動內容：打麻雀可以讓長者開懷，同時也有助於促進大腦活躍、預防認知障礙症。

活動日期：7月15日或7月29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：4/7或18/7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(02) (SR)**

活動編號：PCE23 - P148a

負責同事：媚姐

活動內容：7月4日(星期二) 什菜肉絲炒烏冬      7月18日(星期二) 火腿蛋沙律  
 7月11日(星期二) 海帶綠豆沙      7月25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！

**歡樂“粥”君好(02) (SR)**

活動編號：PCE23 - P152a

負責同事：媚姐

活動內容：7月6日(星期四) 瑤柱排骨粥      7月20日(星期四) 柴魚花生排骨粥  
 7月14日(星期四) 南瓜粟米碎肉粥      7月27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(02) (H)**

活動編號：PCE23 - P105a

負責同事：媚姐

活動內容：飲用營養湯水~「黃瓜粟米紅蘿蔔排骨湯」，促進健康。(只提供外賣自取)

活動日期：7月15日(星期六) 農曆五月廿八日

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：4/7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。



**新興運動樂滿紛(02) (H)**

活動編號：PCE23-P069a

負責同事：陳姑娘

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。

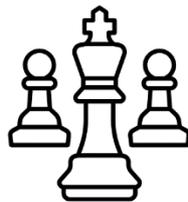
活動日期：7月7日 - 28日 (逢星期五)

活動時間：下午 1:00 - 下午 2:00

地點：本中心活動室

資格：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。



**悅齡電子飛鏢樂融融(02) (H)**

活動編號：PCE23-P302a

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。

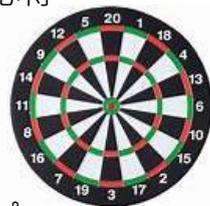
活動日期：7月5、12及19日 (星期三) (共3堂) \*\*\*26/7 暫停一次\*\*\*

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(舊生優先報名) / 每組 8 人 / \$10

報名日期：4/7 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(04)~退化性膝關節炎 (H)**

活動編號：PCE23-P086

負責同事：梁姑娘

活動內容：由註冊護士講解膝部退化性關節炎的成因及處理方法；提供方法以解決一些因關節而引起的日常生活困難。

活動日期：7月14日 (星期五) 農曆五月廿七日

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：4/7 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(02) (H)**

活動編號：PCE23-P080a 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：7月26日 (星期三) 農曆六月初九日

活動時間：上午 9:30 - 上午 11:30

地點：本中心體檢站

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：18/7 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-P362a

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：7月31日 (星期一) 農曆六月十四日

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：18/7 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(02) (E&D)

活動編號：PCE23-P050a

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：7月3、10、17及31日(逢星期一)共4次 \*\*\*24/7 暫停一次\*\*\*

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：即日接受報名，額滿即止。



## 舒心書法(02) (E&D)

活動編號：PCE23-P014a

負責同事：黎姑娘

活動內容：學習及練習書法技巧。7-9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：7月6日-9月21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：4/7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(01) (E&D)

活動編號：PCE23-P005a

負責同事：黎姑娘

活動內容：由導師教導唱粵曲小調。

活動日期：7月8、15、22、29日

8月12、19、26日及

9月2、9、16日(逢星期六)(共10堂)

活動時間：上午10:00 – 中午12:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 12人 / \$250

報名日期：4/7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。



## 輕輕鬆鬆小手工 (E&D)

活動編號：PCE23-P366

負責同事：譚姑娘

活動內容：由社會福利署中區及離島綜合家庭服務中心社工夏姑娘教授長者透過製作小手工(按摩包、碟古巴拼貼)，放鬆心情，享受創作的樂趣。讓長者善用餘暇，多方面嘗試和培養不同的興趣。

活動日期：7月13日-7月27日(逢星期四)

活動時間：上午10:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 8人 / 全免

報名日期：4/7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。



## 數碼樂融融(7月) (E&D)

活動編號：PCE23-P022

負責同事：吳先生

活動內容：介紹簡單「手機基本設定」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：7月20日-27日(逢星期四)

活動時間：上午10:30 – 上午11:30

地點：本中心活動室

資格：會員 / 6人 / 全免

報名日期：4/7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-P033b

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。\*\*\*請自備布料及配件\*\*\*

活動日期：7月14日(星期五) 農曆五月廿七日

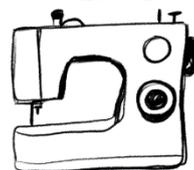
活動時間：上午9:30 – 上午11:30

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：即日開始接受報名，職員會再個別聯絡。

**教育講座(01)~足不可失 (E&D)**

活動編號：PCE23-P058

負責同事：李姑娘

活動內容：由一線通平安鐘職員講解及分析長者跌倒原因及後果、學習預防跌倒的方法。

活動日期：7月21日(星期五) 農曆六月初四日

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：18/7 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。

**歷"耆"童樂挑戰營 (E&D)**

活動編號：PCE23-P278

負責同事：薛姑娘

活動內容：與青少年會員一起互動參與營地活動，促進長幼共融遊戲，渡過愉快的時光。

活動日期：7月25日(星期二) 農曆六月初八日

活動時間：上午11:00 – 上午12:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 8人 / 全免

備註：社會福利署老有所為活動贊助

**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：18/7 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(7-9月) (V)**

活動編號：PCE23-P002a

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：7 – 9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(02) (V)**

活動編號：PCE23-P317a

負責同事：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：7月5日至9月27日(逢星期三)

活動時間：下午1:15 – 下午2:30

地點：本中心活動室

資格：會員(舊生優先報名) / 15人 / 全免

報名日期：有意加入新團員可於4/7 例會內或例會後下午1:30 致電或親臨中心登記



### 義剪同樂剪髮服務(02) (V)

活動編號：PCE23-P311

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：7月21日(星期五)農曆六月初四日

活動時間：上午9:15 – 11:00

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20/7/23(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。
- 上門剪髮名額：4人(上門剪髮以獨居及行動不便)



報名日期：4/7例會內開始報名或例會後下午1:30致電或親臨中心報名，**不設即場報名**，額滿即止。

### 巧手義工改衣裳(02) (V)

活動編號：PCE23-P280a

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：7月26日(星期三)農曆六月初九日

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(02) (CS)

活動編號：PCE23-P255a

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：7月3日 – 31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



### 樂融融護老講座(坪洲)(04) (CS)

活動編號：PCE23-P226

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。

7月4日(星期二)農曆五月十七日 ~ 關心你的血壓

7月18日(星期二)農曆六月初一日 ~ 有營減壓食得開心

活動日期：7月4日及7月18日(星期二)

活動時間：下午2:30 – 下午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：4/7或18/7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-P207a

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：7月3日 - 31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 - 上午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(02) (DA)

活動編號：PCE23-P200a

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：7月3日 - 9月29日(星期一至六)

活動時間：上午9:00 - 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(04) (DPE)

活動編號：PCE23-P212

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：7月15日(星期六)農曆五月廿八日

活動時間：上午10:00 - 上午11:00

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：4/7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。



### 健腦樂滿 FUN 之 Hi touch 無界限 (DG)

活動編號：PCE23-P204

負責同事：王姑娘

活動內容：利用平板電腦以及機械人等科技產品，和大家一起玩健腦遊戲和做運動，促進腦部的鍛鍊。

活動日期：8月7日-8月28日(逢星期一)

活動時間：上午10:45 - 上午11:45

地點：本中心活動室

資格：會員 / 10人 / 全免

備註：本活動與路德會富欣長者中心合辦

報名日期：18/7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



### 男士活動~

活動編號：PCE23-P166

負責同事：周姑娘

### 屬於你的 Day-手製·無酒精雞尾酒 (NCA)

活動內容：嘆吓雞尾酒，一齊吹吓水。

讓護老者們有放鬆的空間，可以互相交流資訊。

活動日期：7月11日(星期二)農曆五月廿四日

活動時間：下午2:30

地點：本中心活動室

資格：護老者(男士) / 6人 / 全免

報名日期：可接受電話或親臨中心報名，額滿即止。



「智友善」家居探知館導賞活動 (NCA) 活動編號：PCE23-P165 負責同事：周姑娘

活動內容：主要是認識樂齡科技如何協助患有認知障礙症人士於家中生活面對的挑戰  
導賞展區分成四大家居空間，共展示超過 100 項應用智友善設計及輔助工具  
部份設計參考護老者自行構思的家居設計妙法  
\*「智友善」家居探知館項目奪得「年度最佳創新獎—認知障礙症照護方案」，該項目展示適合認知障礙症患者的家居設計及實用擺設示範，以及介紹相關先進科技裝置，加強對其家人及照顧者的支援，並向安老業界、學界及大眾推廣認知障礙症的資訊。  
上午 參觀「智友善」家居探知館/一同午膳(自費)/下午 暢遊果欄

活動日期：7月5日(星期三) 農曆五月十八日

活動時間：上午 9:00

地點：房協長者安居資源中心油麻地

資格：會員 / 16 人 / 車費及午膳自費

報名日期：可接受電話或親臨中心報名，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
歷"耆" "童"樂挑戰營	讓年輕長者及青少年透過營地具挑戰性的歷奇活動	7月25日	賽馬會薄扶林傷健營	薛姑娘
長幼智能運動班	透過不同類型體感運動及健腦遊戲合作完成各項挑戰	7月26及29日	中心活動室	郭先生
食療養生輕鬆談	邀請國家食療養生師為長者講解“食療養生”的方法。	9月(待定)	中心活動室	譚先生 黎先生
舞動"耆跡"健身操	導師帶領參加者隨著音樂一起練習健身操	10-12月(待定)	坪洲體育館	薛姑娘
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 \*\*\*

## 賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃

帶氧器械借用服務(02)(7-9月)(H) 活動編號：PCE23-P055a 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：7月3日 - 7月31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(02)(7-9月)(H)**

活動編號：PCEHC23-P002a 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：7月5、12及19日(逢星期三)

活動時間：A組：下午2:30 - 3:30 或 B組：下午3:30 - 4:30

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(02)(7-9月)(H)**

活動編號：PCE23-P046a 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：7月6、13、20及27日(逢星期四)

活動時間：上午9:15 - 上午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-乒乓球同樂日(H)**

活動編號：PCEHC23-P006a 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：7月6日及20日(星期四)

活動時間：下午1:00 - 下午3:00

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。

**長幼智能運動班 (E&D)**活動編號：PCE23-P276 負責同事：郭先生  
PCEHC23-P006a

活動內容：讓長幼透過不同類型體感運動及健腦遊戲合作完成各項挑戰，促進肌力、心肺功能及認知能力。

活動日期：7月26日(星期三) 及 7月29日(星期六)(共2節)

活動時間：A組：下午2:30 - 3:30 或 B組：下午3:30 - 4:30

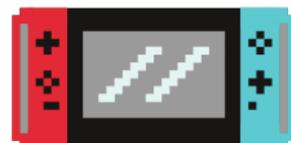
地點：本中心活動室

資格：會員 / 每組6人 / 全免

備註：社會福利署老有所為活動贊助

**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：18/7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

## 😊 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！



# 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	實行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

## 夏日炎炎，消暑有辦法

香港夏日氣溫普遍高於33度，人在酷熱的環境裡體溫上升，身體機能便會自動調節來降溫，例如增加排汗和呼吸次數；可是，長者的排汗功能，對溫度轉變的適應能力，以及調節體內水份的機能都會較年青時差，當環境溫度過高，這些生理調節不能有效控制體溫時，便會出現熱衰竭甚至中暑等情況。若要避免中暑，日常生活可透過下列四個方法「降溫」。

### 1. 保持家中或室內空氣流通，適當地打開窗戶

- 長時間待在通風不良的地方不利排汗，難以散熱，容易中暑，因此保持室內空氣流通。
- 外出前打開氣窗可引導熱風出去，有助減少熱力在室內累積，回家時會覺得涼快得多。
- 睡前約1小時打開睡房窗戶來通風散熱，入睡時的冷氣可調校至較高溫度，或直接改用電風扇。



### 2. 少飲咖啡或酒類，宜多喝水，多吃蔬果

- 含咖啡因及酒精的飲品有利尿作用，會加速身體水份流失，越飲越渴，無助散熱。
- 清水或電解質飲品皆可補充水分，切忌等到口渴才飲水！
- 多吃含較多水份的蔬果，例如生菜、冬瓜、絲瓜、蕃茄及西瓜等。



### 3. 外出最緊要遮蔭及穿得舒適

- 選擇較陰涼和通風的地點活動，例如公園愈多大樹和樹蔭愈密。
- 無論在活動中途稍息，還是三五成群閒話家常，應選擇在遮蔭的地方，避免曝曬。
- 外出時盡量選擇有樹蔭、簷篷或上蓋的路線，遮擋太陽
- 需要時可帶備太陽傘及選擇早上或黃昏時外出。
- 有研究指出，淺色衣服能反射陽光及熱能，最涼爽到最吸熱衣物顏色排序為：  
白→黃→灰→紅→紫→藍→淺綠→深綠→黑。



### 4. 關心長者及提醒外傭

- 不時致電問候或探訪長者，提醒注意高溫時的身體狀況
- 留意長者家中是否有風扇及空調設備是否運作正常
- 如果長者主要由外傭照顧，應提醒外傭在酷熱天氣下要特別留意及觀察長者的狀況

#### 中暑徵狀包括

- 頭暈
- 頭痛
- 惡心
- 氣促
- 皮膚乾而熱
- 嚴重的會出現痙攣及昏迷



#### 參考資料：

1. 香港中文大學賽馬會老年學研究學院 - 應對酷熱天氣 長者要點做？  
[https://www.cuhk.edu.hk/proj/rif/assets/images/resources/Leaflet\\_v4a\\_A3%20size.pdf](https://www.cuhk.edu.hk/proj/rif/assets/images/resources/Leaflet_v4a_A3%20size.pdf)
2. 衛生署長者健康服務  
[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/healthy\\_ageing/healthy\\_living/heat.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/healthy_living/heat.html)
3. HK01 - 哪種顏色不吸熱？日本節目實測9種顏色衣物 白色外有1顏色散熱快  
[https://www.hk01.com/article/664055?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/664055?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)

## 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 7 月份活動介紹

**「坪洲樂齡社區義工團」招募義工** 活動編號：HAPC23-P014 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-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： 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： 7 月 3 日



**中醫講座及免費健康諮詢服務** 活動編號：HAPC23-P006 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： 7 月 28 日 (星期五)

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： 7 月 4 日



活動內容：一起隨著音樂跳椅子舞

活動日期：7月7、14、21、28日(逢星期五)

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：7月3日



## 坪洲關愛同盟成員名單

食德好	尊賢會	耆愛社
93m.style	安徒生會	加油香港
香港寬頻	復修冰室	盈善最樂
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	碼頭小食	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」



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
3 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	4 9:30 例會(一) 10:00 花草耆園(02) 2:30 樂融融護老講座 3:00 樂融融下午茶 ~什菜肉絲炒烏冬	5 9:15 悅齡電子飛鏢樂融融 1:00 歌唱義工樂樂團 2:30 體適能工作坊(A) 3:30 體適能工作坊(B) 「智友善」家居探知館導賞活動	6 9:15 伸展運動班 10:00 歡樂“粥”君好(外賣) 瑤柱排骨粥 10:00 智友義工訓練活動 1:00 乒乓球同樂日 2:00 舒心書法	7 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛	8 10:00 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用
10 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  南丫島例會及 認知障礙症知多一點點	11 9:30 地區健康站 10:00 花草耆園(02) 3:00 樂融融下午茶 ~海帶綠豆沙 2:30 屬於你的 Day- 手製·無酒精雞尾酒	12 9:15 悅齡電子飛鏢樂融融 1:00 歌唱義工樂樂團 2:30 體適能工作坊(A) 3:30 體適能工作坊(B)	13 9:15 伸展運動班 10:00 南瓜粟米碎肉粥(外賣) 10:00 智友義工訓練活動 10:00 輕輕鬆鬆小手工 2:00 舒心書法	14 9:30 縫紉互助小組 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 健康講座~ 退化性膝關節炎	15 10:00 唱家班 10:00 認知障礙症知多一點點 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 麻雀樂融融 2:00 營養湯水~ 黃瓜粟米紅蘿蔔排骨湯
17 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	18 9:30 例會(二) 10:00 花草耆園(02) 2:30 樂融融護老講座 3:00 樂融融下午茶 ~火腿雞蛋沙律	19 9:15 悅齡電子飛鏢樂融融 1:00 歌唱義工樂樂團 2:30 體適能工作坊(A) 3:30 體適能工作坊(B)	20 9:15 伸展運動班 10:00 柴魚花生排骨粥(外賣) 10:00 智友義工訓練活動 10:00 輕輕鬆鬆小手工 10:30 數碼樂融融(7月) 1:00 乒乓球同樂日 2:00 舒心書法	21 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~足不可失	22 10:00 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用
24 快樂共融椅子舞(暫停) 10:00 智友義工訓練活動 2:00 甜夢之旅  南丫島例會及 護老者講座	25 9:30 地區健康站 10:00 花草耆園(02) 3:00 樂融融下午茶 ~腐竹雞蛋糖水  歷"耆"童樂挑戰營	26 悅齡電子飛鏢樂融融(暫停) 巧手義工改衣裳 9:30 健康檢查 1:00 歌唱義工樂樂團 2:30 長幼智能運動班(A) 3:30 長幼智能運動班(B)	27 9:15 伸展運動班 10:00 白粥+油器(外賣) 10:00 智友義工訓練活動 10:00 輕輕鬆鬆小手工 10:30 數碼樂融融(7月) 2:00 舒心書法	28 10:00 舞動坪洲 10:00 中醫講座及 免費健康諮詢服務 1:00 新興運動樂滿紛	29 10:00 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 麻雀樂融融 2:30 長幼智能運動班(A) 3:30 長幼智能運動班(B)
31 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 社區長者藥物管理服務			 HELLO SUMMER!		