

## 坪洲長者暨 青少年鄰舍中心

香港傷健協會 Peng Chau Neighbourhood Elderly
PHAB Association cum Children/Youth Centre



社區長者藥 物管理服務

## 23年8月份

# 長者活動通訊





年青長者 才藝培訓

健腦樂滿 FUN 之 Hi touch 無界 限





跨代桌遊大 比拼

# 快樂共融傳關愛

### 夏日炎炎,請大家做足防暑措施!



腏 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

### 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,敬遘留意!
  - √ 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。

江月 盧有	許添 方玉祺	連球 王再佳	陳梅 王惠明	祝八月份生日會員
左淑燕	甘穗洪	甘露清	白建雄	生日快樂 心想事成
伍玉容	朱三珠	江伙妹	何月嬋	
余愛銀	吳麗華	吳觀喜	呂建軍	身壯力健 老如松柏
岑耀良	巫志堅	李秀蘭	李卓慶	an al
李海儀	李煥意	周良長	周麗珍	<b>7. 20</b>
林伯森	林美碧	侯妙英	胡桂珍	
翁榮南	袁秋明	馬梅芳	張小賢	
張良芳	張鈺榆	張麗霞	陳月華	
陳雲嫦	陳愛連	陳燕玲	陳賽珠	
麥鍚岐	曾水連	湯雪英	黃月英	<b>4∧ 3</b>
黃桂英	楊雲香	鄒玉嫻	趙月雲	
劉志明	劉偉鴻	劉結聯	劉慧心	
劉興冰	蔡瑞嫺	黎玉芳	黎華勝	
蕭桃森	謝淑儀	譚金萍	關玉如	-
關美娟	何黃桂萍			

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八月期間前往中心,向櫃面當值職員領取禮物一份 (禮物:【福】字米粉一包)

### 遂贈「遂贈的個人護理包」

### 親愛的會員:

中心近日收到一批由社會福利署送贈的個人護理包,,已於 2023 年 7 月 31 日或之前續會的會員,可於 8 月 2 日(星期三)上午 9:30 開始,憑會員親身到中心 領取,每人只限領取 1 份,數量有限,派完即止。

每位會員只可以代一位會員領取禮品,若授權代領者為夫婦,則可由同一會員代領,代領者必須出示該會員之會員證。



活動編號: 不適用 中心例會(一) & (二)

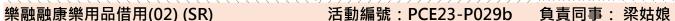
活動內容: 1) 講解中心行政、進行意見諮詢、發放長者資訊,及介紹活動 (約 15-30 分鐘)

2) 辦理活動報名及繳費手續

活動日期: 8 月 1 日 (星期二) 及 15 日 (星期二)

活動時間: 上午 9:30 - 11:30 洲 點: 本中心活動室、詢問處 箵 格: 會員 / 25 人 / 全免

報名日期: 活動當日致電到中心報名。



活動內容: 約齊四位好友,於中心一起玩「數字棋」。

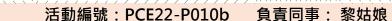
活動日期: 8月5、12、19及26(逢星期六)

活動時間: 下午1:30 批 點: 本中心活動室

麻雀樂融融(02)(SR)

格: 會員 /4 人 / 全免

報名日期: 活動當日致電到中心報名。



`**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: 8月12日及8月26日(逢星期六)

活動時間: 下午 2:00 - 4:00 抽 點: 本中心活動室

格: 會員 /8 人 / 全免

報名日期: 1/8 或 15/8 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。

兩蚊雞樂悠遊(01)~東涌遊 (SR) 活動編號:PCE23-P131 負責同事:李姑娘

活動內容: 上午參觀東涌馬灣涌村~彩色壁畫小漁村,下午參觀東涌社區聯絡中心,設有多個專題展覽區,可 透過多項互動展品及模型,了解可持續大嶼辦事處在大嶼山的發展及保育的工作,以及增加對大嶼

山自然、文化及歷史的認識。

活動日期: 8 月 25 日 (星期五) 農曆七月初十日 / *集合時間及地點: 上午 9:00 於坪洲街渡碼頭集合* 

活動時間: 上午 9:00 - 下午 5:00

地 點: 大嶼山東涌

格: 會員 / 15 人 / 車費及午膳自費 箵

報名日期: 1/8 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。



活動內容:8月1日(星期二) 什果沙律 8月8日(星期二) #2751 #2751 #2751 活動編號: PCE23 - P148b

8月22日(星期二) 紅豆綠豆糖水 8月29日(星期二) 壽司

8月8日(星期二) 椰汁芋頭西米露

8月15日(星期二) 粟米魚肚羹

活動時間:下午 3:00 地 點: 本中心活動室

箵 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 - P152b 負責同事:媚 姐

活動內容:8月3日(星期四) 蠔豉排骨粥 8月24日(星期四) 金銀蛋碎肉粥 8月10日(星期四) 雞粥 8月31日(星期四) 白粥+油器

8月17日(星期四) 菜乾排骨粥

活動時間: 上午 10:00 點: 本中心活動室 地

格: 會員 / 25 人 / \$8 + \$2(外賣盒) 資

註: 只提供外賣自取 備

\*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。

活動編號:PCE23 - P105b 營養湯水(02) (H)

活動內容: 飲用營養湯水~「南瓜雪耳雞腳豬骨湯」,促進健康。(只提供外賣自取)

活動日期: 8月12日 (星期六) 農曆六月廿六日

活動時間: 下午 2:00 點: 本中心活動室 地

格: 會員 / 20 人 / \$10+\$2(外賣盒)

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:** 15/8 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(01) (H) 活動編號:PCE23-P072 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)之雀巢三花柏齡健心

高鈣較低脂奶粉。 \*已**訂購之會員請於9月1日前往中心交費用** 

活動日期: 8月1日 - 8月31日致電中心登記訂購產品

活動時間: 中心開放時間 點: 本中心活動室

資 格: 只限中心會員會員 / \$85 罐 (800 克) \*\*每位會員最多限購 10 罐

註: \*已訂購之會員請於 9 月 15 日前往中心領取貨品

**報名日期: 1/8** 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(02)(H) 活動編號: PCE23-P069b

活動內容: 與老友記一起享受芬蘭木柱及穿雲箭之樂趣,並藉此訓練手眼協調能力。

**活動日期**: 8月4日 - 25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

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(05)~認識大腸癌 (H) 活動編號: PCE23-P087 負責同事: 梁姑娘

第4頁,共16頁

活動內容: 由註冊護士講解大腸癌的徵狀及治療方法,及早發現和治療的重要性。

(活動日期:8月4日(星期五)農曆六月十八日

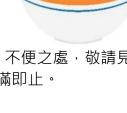
活動時間: 下午 2:00 - 下午 3:00

點: 本中心活動室 地

格: 會員 / 20 人 / 全免

報名日期: 1/8 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-P362b 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: 8月28日(星期一)農曆七月十三日

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: 1/8 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-P080b 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: 8月30日 (星期三) 農曆七月十五日

活動時間: 上午 9:30 - 上午 11:30

地 點: 本中心體檢站

**資 格: 會員 / 每半小時一節 (每節 4 人) / 全免** 

**備 註:**如需申請健康記錄卡可向職員查詢

海名日期: 15/8 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。

兩棲健體日營 x3 (H) 活動編號:PCE23-P053 負責同事: 李姑娘

活動內容: 由專業體適能教練帶領長者會員參與營地活動,包括 IPSC 室內氣槍射擊 、虛擬實境(VR)

活動、躲避盤及水中健體運動及泳池獨木舟體驗等

活動日期: 1) 9月4日(星期一) 陸上健體活動及享用營地設施

2) 9月6日(星期三) 水中健體運動及享用營地設施

3) 9月8日(星期五) 泳池獨木舟體驗活動及享用營地設施

**活動時間**: 上午 10:00 - 下午 3:00 (集合時間及地點: 上午 8:10 坪洲碼頭集合

回程預乘搭下午 4:10 慢船或 4:45 快船到坪洲碼頭)

地 點: 薄扶林賽馬會傷健營

**資 格: 會員 / 14 人 / 每次\$10 包日營費及午餐 (不包交通費)** 

**報名日期**: 15/8 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 負責同事: 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:9月8日(星期五) 農曆七月廿四日

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** 

**報名日期: 15/8** 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

活動編號: PCE23-P302b 悅齡電子飛鏢樂融融(02) (E&D)

**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: 8 月 2、9 及 16 日 (星期三) (共 3 堂) \*\*\*23/8 及 30/8 暫停\*\*\*

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

格: 會員(舊生優先報名) / 每組8人 / \$10

**報名日期: 1/8** 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-P033c 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: 8月2日 (星期三) 農曆六月十六日

活動時間: 上午 9:30 - 11:30

點: 本中心活動室 地

箵 格: 會員 /6人 /\$10

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。

跨代桌遊大比拼 (E&D) 活動編號:PCE23-P270 負責同事:陳姑娘

活動內容: 與青少年會員一同玩桌遊,互相比拼。 活動日期:8月11日 (星期五) 農曆六月廿五日

活動時間: 下午 2:30 - 3:30

地

點: 本中心活動室 格: 會員 /8 人 / 全免

**報名日期: 1/8** 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-P050b 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: 8 月 14 及 21 日 (逢星期一) *共 2 次 \*\*\*7/8 及 28/8 暫停\*\*\** 

活動時間: 上午 9:15 - 10:00

點: 本中心活動室 地

格: 會員 / 12 人 / 全免 箵

**報名日期**: 1/8 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。

負責同事: 李姑娘 教育講座(03)~機電安全講座(E&D) 活動編號:PCE23-P060

**活動內容**: 由機電工程署會派出「安全大使」到中心介紹有關機電工程署日常職務, 講解升降機、自

動梯和機動遊戲機的注意事項及進行有獎問答遊戲。

活動日期: 8月18日 (星期五) 農曆七月初三日

活動時間: 下午 2:00 - 3:00

點: 本中心活動室 拙

格: 會員 / 20 人 / 全免 篬

報名日期: 15/8 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。

年青長者才藝培訓(01) (E&D)

活動編號:PCE23-P283

負責同事:陳姑娘

**活動內容:** 觀賞青少年「舞導館」表演,並一同參與學習街舞

活動日期: 8月26日(星期六)農曆七月十一日及8月29日(星期二)農曆七月十四日

**報名日期: 15/8** 例會內開始報名或例會後下午 1:30 致電或親臨中心報名,額滿即上

樂融融手工班(01) (E&D)

活動編號:PCE23-P026 負責同事:黎姑娘

活動內容: 教導參加者如何彩繪一個花朵圖案透明樽。

活動日期: 9月1日 (星期五) 農曆七月十七日

活動時間: 上午 10:00 - 上午 11:30

·**地 點:**本中心活動室

**資** 格: 會員 / 6 人 / **\$20 備 註**: 對手工有興趣人士。

**報名日期**: 可接受電話或親臨中心報名。





### 義丁活動



花草者園(7-9月)(V)

活動編號:PCE23-P002b 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。



巧手義工改衣裳(02) (V)

活動編號: PCE23 - P280b 負責同事: 媚

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: 8月30(星期三) 農曆七月十五日

**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<mark>已經清洗乾淨</mark>,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-P255b 負責同事:

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: 8月1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)(05) (CS) 活動編號: PCE23-P227 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。

8月1日 農曆六月十五 (星期二) ~ 什麼最解渴? 8月15日 農曆六月廿九 (星期二) ~ 夏日炎炎正好眠

活動日期: 8月1日及8月15日(星期二)

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 / 12 人 / **全免** 

oxtimes**報名日期**: 1/8 或 15/8 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-P207b 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: 8 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-P200b 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**: 8月1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(05) (DPE) 活動編號:PCE23-P213 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: 8月19日 (星期六) 農曆七月初四日

活動時間: 上午 10:00 - 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: 15/8 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 - 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:** 已接受登記報名,稍後通知,額滿即止。



智身耆境健腦工作坊 (DA)

活動編號:PCE23-P197

負責同事:王姑娘

活動內容: 本活動由兒童及青少年帶領長者玩健腦遊戲,以增進腦部獲得鍛鍊。

活動日期: 8月25日 (星期五) 農曆七月初十日

**報名日期: 15/8** 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 🥠

藝術舒情小組 (NCG) 活動編號: PCE23-P157 負責同事: 周姑娘

活動內容: 每一種藝術媒介都有它的特色和效果。

透過不同的藝術體驗旅程,參加者可以全面探索內心感受,將內心的想法表達出來,讓情心

緒得以被看見。

活動日期: 8月7-28日 (逢星期一)

活動時間: 下午 2:30 - 3:30

地 點:本中心活動室

**資 格**: 有需要護老者優先 / 6 人 / **全免** 

**報名日期**: 1/8 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。

護老 DIY 防蚊液 (NCA) 活動編號: PCE23-P167 負責同事: 周姑娘

活動內容: 學習製作天然防蚊液,並讓護老者釋放壓力,舒展身心。

活動日期: 8月29日(星期二)農曆七月十四日

活動時間: 下午 2:30 - 下午 3:30

地 點: 本中心活動室

**資 格:** 有需要護老者優先 / 8 人 / **全免** 

**報名日期**: 1/8 及 15/8 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。

### 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
食療養生輕鬆談	邀請國家食療養生師為長者講解"食療養	9 月(待定)	中心活動室	譚先生
	生"的方法。			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	由舞動"耆跡"參加者及導師帶領下一起表演	12 月(待定)	坪洲體育館	薛姑娘
樂	集體舞。			

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-P055b 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,通過帶氧運動改善心肺功能。詳情請聯繫職員 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:8月1日 - 30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-P002b 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: 8月2-23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:** 本中心活動室

**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。1/8 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-P046b 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: 8** 月 3-31 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。

- 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。1/8 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-P006b 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。

\*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**: 8月12及26日(星期六)

活動時間: 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:** 1/8 及 15/8 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-P006b 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: 8 月期待定 *\*\*\*17/8 及 31/8 (星期四) 暫停\*\*\** 

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 / 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。



#### 椅子瑜伽班 (H) 活動編號: PCEHC23-P006b 負責同事: 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: 8月30日 (星期三) 農曆七月十五日

活動時間: 下午 2:30 - 3:30 地 點: 本中心活動室

**資** 格: 會員 / 15 人 / **全免** 

**備 註:**參加者只可選擇參與一個瑜伽班

-活動期間主要在椅上進行

**報名日期**: 15/8 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。

#### 正念瑜伽班 (H) 活動編號: PCEHC23-P006b 負責同事: 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:8月30日 (星期三) 農曆七月十五日

活動時間: 下午 3:45 - 4:45 地 點: 本中心活動室

資 格: 會員 / 15 人 / 全免

**備 註:**參加者只可選擇其中一班參與

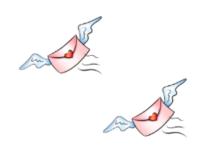
-須自備瑜伽墊 /-部份動作須站立完成

報名日期: 15/8 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,	取消	取消
	已開放,則照常開放。		
八號風球或以上	停止開放	取消	取消

◎ <mark>\* 以活動舉行前兩小時考慮</mark>





快樂共融護老者通訊

2023年8月

### 護老出行樂悠「遊」



疫後復常,大家都一窩蜂恢復外出旅遊及探親。外出旅遊是一件賞心樂事,對長者亦不例外。不過陪同長者外遊除了在行程安排上要配合他們的體能及生活習慣外,出發前的充足準備亦不可少,因此以下數項建議以供參考:

#### 1.預早計劃及了解資訊

- 選擇一個較輕鬆而不會太緊湊的行程,按體能情況安排行程,避免舟車勞頓或頻繁轉換酒店。
- 了解當地天氣變化,預備適當衣物和用品,以便適應突如其來的天氣轉變。
- 如有長期病患,可在出發前先諮詢醫生意見並了解注意事項。

#### 2.做足準備

- 了解當地有沒有疫症或流行病發生,作出適當的預備,例如是否需要注射防疫針等。
- 帶備足夠藥物,藥物亦應隨身攜帶,切勿放於寄艙行李內,也可考慮攜帶病歷紀錄或醫生信。
- 準備隨身旅行包,裝備隨時可用的必需品,例如手提電話、酒店卡片、藥物、水、圍巾、雨傘等。

#### 3.注意飲食

- 外遊時要保持均衡飲食,應維持健康飲食的基本原則,例如避免高脂肪及高鹽分的食物。
- 多飮水和多選擇高纖維的食物例如蔬菜和水果,以防便秘。
- 注意飲食及個人衛生,進食前先洗手,避免食用未經煮熟或已煮熟很久的食物例如沙律、熟食鹵味等。

#### 4.作息定時

- 安排固定的用膳時間,避免暴飲暴食。
- 地區的時差會令身體的自然節奏和睡眠周期受到擾亂,徵狀包括難以入睡、疲勞、情緒波動、腸胃不適。等。在每天的行程中,安排足夠休息時間和睡眠時間,不要過份勞累。

#### 5.保障自己

- 參加高運動量或高風險活動之前,必須衡量個人健康狀況和能力,量力而爲。
- 考慮購買旅遊保險,特別是到偏遠的地方旅行或者較長的行程,以防萬一。

#### 6.回港之後

如果感到不適,如發熱,發冷,出疹,腹瀉或嘔吐等,應盡速求診,並告訴醫生你曾到過旅遊的地方。

#### 參考資料:

1. 衛生署長者健康服務 - 長者外遊貼士

https://www.elderly.gov.hk/tc\_chi/healthy\_ageing/healthy\_living/travelingtips.html

2. 松柏之聲 - 第550期 - 旅行安心又放心

https://charityservices.sjs.org.hk/pdfviewer2?url=/uploads/Voice\_550\_June2023.pdf&page=4

### 關愛基金長者牙科服務

#### 親愛的會員們

我們注意到近期有愈來愈多的會員在沒有事先預約的情況下,到中心申請「關愛基金長者牙科服務資助項目」。為了確保我們能提供最好的服務,並讓您的時間能被妥善利用,我們想提醒大家:

如果您希望申請上述服務,請在來訪前先致電給我們進行預約。這樣可以避免您白跑一趟,因為有時候我們的職員可能需要外出辦事。而且,由於我們需要審查文件並處理申請手續,這需要一些時間,因此我們無法接受即場申請,並請您預留至少 20 分鐘的時間來處理相關手續。

另外,我們的職員在您打電話預約的時候,會先進行初步的評估。如果您初步符合資格,我們的 職員會給您安排一個適合的時間,來中心辦理手續。到時,您需要帶以下資料:

- ◎ 香港身份證正本;
- ⑤ 最近 3 個月經由銀行戶口每月存入"長者生活津貼"金額的文件(比如銀行存摺或銀行月結單等);
- ◎ 載有住址的文件,例如水費單;
- ◎ 您希望看診並已經參加了本計劃的牙醫姓名(若適用)。

若您對此有任何疑問,或需要進一步的幫助,請隨時致電 29839000 與譚姑娘聯絡。我們期待為您服務!

### 曾員意見收集

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!

#### 社區投資共享基金計劃

### 坪洲樂龄薈 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8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:8月1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 : 8月25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:8月1日

舞動坪洲 活動編號:HAPC23-P022 負責同事:譚先生

活動內容: 一起隨著音樂跳椅子舞

活動日期 : 8月4、11、18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:**8月1日



### 坪洲關愛同盟成員名單

食德好 尊賢會 薈愛社

 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

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) Facebook 專頁:

電話: 29839000 電郵: happyageingpc@hkphab.org.hk 「坪洲樂齡薈」





互助情常在 人情味常滿



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7月21日

### 2023 年 8 月

	星期一		星期二			星期三		星期四		星期五		星期六
,	25		例會(一) 花草耆園 樂融融護老講座 樂融融下午茶(外賣) ~什果沙律	-	9:15 9:30 1:00 2:30 3:30	2 悅齡電子飛鏢樂融融 縫紉互助小組 歌唱義工樂樂團 體適能工作坊(A) 體適能工作坊(B)	9:15 10:00 10:00 2:00	9 伸展運動班 歡樂"粥"君好(外賣) ~蠔豉排骨粥 智友義工訓練活動 舒心書法		舞動坪洲 新興運動樂滿紛 健康講座~ 認識大腸癌	1:30	写明字形(暫停) 學融融康樂用品借用
	智友義工訓練活動	9:30 10:00 3:00	地區健康站 花草耆園 樂融融下午茶(外賣) ~椰汁芋頭西米露	8	9:15 1:00 2:30 3:30	院遗院工作功(b) 院齡電子飛鏢樂融融 歌唱義工樂樂團 體適能工作坊(A) 體適能工作坊(B)	9:15 10:00 10:00 2:00	伸展運動班		舞動坪洲 新興運動樂滿紛 跨代桌遊大比拼	9:15 1:30 2:00 2:00	唱家班 樂融融康樂用品借用 麻雀樂融融 營養湯水~ 南瓜雪耳雞腳排骨湯 智能運動班(A) 智能運動班(B)
10:00	智友義工訓練活動 健腦樂滿 Fun	9:30	例會(二) 花草耆園 樂融融護老講座 樂融融下午茶(外賣) ~粟米魚肚羹	-	9:15 1:00 2:30 3:30	允 悅齡電子飛鏢樂融融 歌唱義工樂樂團 體適能工作坊(A) 體適能工作坊(B)	9:15 10:00 10:00 2:00	相展運動班 中展運動班 歡樂"粥"君好(外賣) ~菜乾排骨粥 智友義工訓練活動 舒心書法 乒乓球同樂日(暫定)	10:00 1:00	打整要	9:15 10:00	相家班 認知障礙症知多一點點 樂融融康樂用品借用
10:00	21 快樂共融椅子舞 智友義工訓練活動	9:30	地區健康站 花草耆園 樂融融下午茶(外賣) ~紅豆綠豆糖水	-	1:00 2:30 3:30	23 悅齡電子飛鏢樂融融(暫停) 歌唱義工樂樂團 體適能工作坊(A) 體適能工作坊(B)	9:15 10:00 10:00 2:00	24 伸展運動班 歡樂"粥"君好(外賣) ~金銀蛋碎肉粥 智友義工訓練活動 舒心書法	10:00	中醫講座 及免費健康諮詢服務 新興運動樂滿紛 智身耆境健腦工作坊 兩蚊雞樂悠遊(01) ~東涌遊	9:15 10:00 1:30 2:00 2:00	唱家班 年青長者才藝培訓 樂融融康樂用品借用 麻雀樂融融 智能運動班(A) 智能運動班(B)
10:00	社區長者藥物管理服務 健腦樂滿 Fun	9:30 10:00	地區健康站 年青長者才藝培訓 花草耆園 護老 DIY 防蚊液 樂融融下午茶(外賣) ~壽司	-	9:30 1:00 2:30 3:45	30 悅齡電子飛鏢樂融融(暫停) 巧手義工改衣裳 健康檢查 歌唱義工樂樂團 椅子瑜伽班 正念瑜伽班	9:15 10:00 10:00 2:00	31 伸展運動班 歡樂"粥"君好(外賣) ~白粥+油器 智友義工訓練活動 舒心書法 乒乓球同樂日(暫定)			""	