

24 年 3 月份

# 長者活動通訊

請多關心身邊有需要的鄰舍  
行多一步 望多一眼 傾多幾句  
共建關愛共融社區

11/3 開始  
24-25 年度續會

友善社區  
關注組

開心寫意樂悠  
遊(07)~花卉展

到訪中心獎勵  
計劃大派禮物

線上「與耆同  
絡」認知講座

友善社區  
關注組

HAPPY  
Easter

祝 復活節快樂！



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](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

## 長者到訪中心獎勵計劃 (第二階段)

由於「第一階段」之「到訪中心獎勵計劃」反應熱烈，本中心繼續於推出「第二階段」。在 2/1/2024 — 28/3/2024，繼續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。2024年1月-3月積分可於

- ☺ 2024年4月22日 — 4月30日兌換禮物，有興趣兌換積分之會員，請
- ☺ 2024年4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 2/1/2024(星期二)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。

### 2024年1-3月換領禮物所需要的積分請參考以下列表

禮物	所需積分
1) 香米(1包，2公斤)	70分
2) 廚房清潔劑(1支，約500毫升)	40分
3) 沐浴露(1支，約2公升)	60分
4) 保鮮裝純牛奶(1支，1公升)	50分
5) 清雞湯(1盒，500毫升)	20分
6) 通心粉(1包，60克)	10分
7) 梳打餅(1包，約200克)	20分
8) 日式烏冬4包裝(1包)	40分
9) 抽面紙4包裝(1包)	30分
10) 廚房消毒濕紙巾(1盒，75張)	100分

\*禮品先到先到，若某一禮品於換領時已送罄，中心有權以其他禮品代替而不作事先通知！

如有任何查詢，歡迎致電 29839000 向譚先生或譚姑娘查詢。

# 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」，最早可於活動前的星期一下午 1:30 後致電或親臨中心報名。

石嬌	吳英	陳九	陳土
陳有	陳眉	鍾治	方蘭心
王川碧	王志威	何如寶	呂木蘭
李少泉	李意能	李鳳梅	周志強
周偉民	林月雲	林國庭	林惠華
林儀蓮	邵巧鳳	施華玉	胡鳳玲
胡應抗	高志龍	張伙妹	梁容勝
梁勝喜	梁愛心	陳述輝	陳素娟
黃志正	黃淑娟	黃萬山	黃德智
溫興有	廖銀意	蒲月珍	趙才合
談駱偉	鄭初六	鄭帶勝	鮑容娣
羅炳千	羅炳炎	蘇浩懷	陳詹小紅
歐陽國浩			

祝三月份生日會員

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三月期間前往中心，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



樂融融康樂用品借用(04) (SR)

活動編號：PCE23-P031c

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：3月2、9、16及23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 / 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：3月5日（星期二）及 19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(04) (SR)**

活動編號：PCE22-P012c

負責職員：黎姑娘

活動內容：齊齊開心打麻雀，可以活躍大腦、預防認知障礙症！

活動日期：3月9日、3月16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

**\*需要自己組隊打麻雀。**

報名日期：5/3、19/3 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：PCE23-P359

負責同事：李姑娘

活動內容：辦理 2024-2025 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 2023-2024 年度會藉將於 31/3/2024 到期。

活動日期：**3月11日(星期一)** 開始

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 \$21

備註：請攜帶會員證，以便辦理續會。

報名日期：11/3 開始

**心理社交福祉活動****新興運動樂滿紛(04) (PSW)**

活動編號：PCE23-P071c

負責同事：郭先生

活動內容：與老友記一起享受布袋球之樂趣。

活動日期：3月1日 – 15日(逢星期五) (22/3 暫停一次)

活動時間：下午 1:00 – 2:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 12 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) (PSW)**

活動編號：PCE23-P052c

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：3月4、11、18及25日(逢星期一)

活動時間：上午 9:15 – 10:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 14 人 / 全免

報名日期：即日起開始報名，額滿即止。

**伸展運動班(04) (1-3月) (PSW)**

活動編號：PCE23-P048c

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：3月7、14、21及28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：

- 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。5/3 下午 12:00 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 (PSW)**

活動編號：PCEHC23-P018 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：3月7及21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 / 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。

**悅齡電子飛鏢樂融融(04) (PSW)**

活動編號：PCE23-P304c 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：練習日期: 3月13、20日(星期三) (共3堂)

比賽日期: 3月27日(星期三)

活動時間：A組: 9:15 – 10:15 或 B組: 10:30 – 11:30

27/3 不分組別，參加者須要 9:15 報到

地點：本中心活動室

資格：會員 (舊生優先報名) / 每組 8 人 / \$20

報名日期：即日起接受報名，舊生優先，有興報會員可先登記。

**生日會(04) (PSW)**

活動編號：PCE23-P123

負責同事：黎姑娘

活動內容：與長者一齊慶祝生日，於飯店共享精美午膳。

活動日期：3月15日(星期五)

活動時間：下午 1:00 – 下午 2:00

地點：坪洲餐廳

資格：會員 / 10 人 / \$100

報名日期：5/3 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。

**開心寫意樂悠遊(07)~花卉展 (PSW)**

活動編號：PCE23-P142

負責同事：李姑娘

活動內容：上午於太平山頂凌霄閣欣賞維港景色；

中午於香港銅鑼灣世貿中心 Mr. Steak Buffet à la minute 享用中午自助餐；

下午到銅鑼灣維多利亞公園欣賞花卉展覽。

費用：\$308 (65 歲或以上會員)、\$358 (65 歲以下會員、護老者及非會員) (名額: 34 人)

活動日期：3月19日(星期二)

活動時間：上午 9:00 – 下午 5:00 (集合時間/地點: 上午 8:20 坪洲碼頭集合，乘搭上午 8:35 快船)

地點：太平山頂及銅鑼灣維園

報名日期：5/3 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。

**齊來鬆一鬆-智能運動班 (PSW)**

活動編號：PCEHC23-P018

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：3月22日(星期五)

活動時間：A組: 下午 2:00 – 下午 3:00

B組: 下午 3:00 – 下午 4:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 每組 8 人 / 全免

報名日期：19/3 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。





**帶氧器械借用服務(04) (HA)**

活動編號：PCE23-P057c

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：3 月 1 日 - 28 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

**健康講座(12)~認識白內障 (HA)**

活動編號：PCE23-P094

負責同事：梁姑娘

活動內容：由註冊護士講解白內障之成因、徵狀、治療及處理方法和視障人士生活上須注意之事項。

活動日期：3 月 8 日(星期五)

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

備註：「與耆同絡」同學可於網上收看。

報名日期：5/3 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(04) (HA)**

活動編號：PCE23-P364c

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：3 月 25 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：5/3 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) (HA)**

活動編號：PCE23-P082c 負責同事：郭先生及梁姑娘

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：3 月 27 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：19/3 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****縫紉互助小組(02) (E&D)**

活動編號：PCE23-P034f

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：3 月 5 日(星期二)

活動時間：下午 2:00 - 下午 4:00

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：1/3 致電或親臨中心報名，滿額即止。



**教育講座(09)~腸道暢通飲食秘笈 (E&D)**      **活動編號：PCE23-P066**      **負責同事：李姑娘**

**活動內容：** 由三花職員講解長者為什麼容易便秘、便秘可能引致的問題及怎樣改善便秘。

**活動日期：** 3月15日(星期五)

**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：** 5/3 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-P109**      **負責同事：王姑娘**

**活動內容：** 提供一個平台讓會員表達對中心的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：** 3月19日(星期二)

**活動時間：** 上午 10:30(例會之後) – 上午 11:30

**地點：** 本中心活動室

**資格：** 會員 / 10人 / 全免

**報名日期：** 5/3 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。



## 數碼科技活動

**數碼教室 (3月) (IT)**      **活動編號：PCE23-P021**      **負責同事：吳先生**

**活動內容：** 介紹「HAGO」應用程式及操作技巧，靈活使用程式功能，覆診繳費零難度。

有興趣參加者盡快去報名啦！

**活動日期：** 3月7及28日(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 / 8人 / 全免

**備註：** 需自備智能手機參加活動

**報名日期：** 5/3 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(3月) (V)**      **活動編號：PCE23-P004c**      **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：** 3月份(逢星期二)

**活動時間：** 上午 10:00 / 例會後

**地點：** 中心大門外花園

**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。



**智友義工訓練活動(03) (V)**      **活動編號：PCE23-P282c**      **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：** 3月7日 – 28日(逢星期四)

**活動時間：** 上午 10:00 – 11:00

**地點：** 本中心活動室

**資格：** 會員 / 8人 / 全免

**報名日期：** 1/3 可接受電話或親臨中心報名



**藍曬工作坊 (V)**

活動編號：PCE23-P287

負責同事：王姑娘

活動內容：13/3：由專業導師教授藍曬的技巧，並可有個人製成品

27/3：由參加者擔任義工帶領赤柱長者進行製作。

活動日期：3月13日(星期三)及3月27日(星期三)

活動時間：(13/3)下午2:30 - 下午4:30

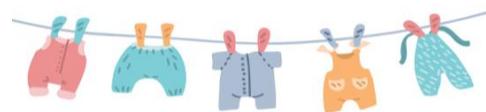
(27/3)上午9:00 中環碼頭集合 - 中午12:00

地點：本中心活動室

資格：55-69歲會員 / 6人 / 全免

備註：參加者必須兩日活動均能夠出席

報名日期：5/3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。

**友善社區關注組 (V)**

活動編號：PCE23-P262

負責同事：吳先生

活動內容：透過佈置中心環境，分享友善社區之概念，促進中心會員認識長者及社區友善。

活動日期：3月19日(星期二)

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：5/3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(06) (V)**

活動編號：PCE23-P315

負責同事：譚姑娘

活動內容：由「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：3月22日(星期五)

活動時間：上午9:15 - 11:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 40人 / 全免

備註：**\*\*由於要保持清潔及保障參加者健康，請“義剪同樂剪髮服務”之參加者遵守以下規則：\*\***

- 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；

- 本活動不設即場報名；已報名者若未能出席，請最遲於**21/3/2024(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：5/3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。

**智友義工訓練活動-義工編 (V)**

活動編號：PCE23-P282c

負責同事：王姑娘

活動內容：義工服務檢討及嘉許

活動日期：3月28日(星期四)

活動時間：下午11:00 - 下午11:45

地點：本中心活動室

資格：會員 / 14人 / 全免

報名日期：智友義工成員自行向王姑娘報名





## 護老者活動



### 護老資源推廣及借用(04) (CS)

活動編號：PCE23-P257c

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：3月1日－3月28日(星期一至六)

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)(12) (CS)

活動編號：PCE23-P234

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。

3月12日(星期二)~護老者服務簡介

3月19日(星期二)~預防家居潮濕

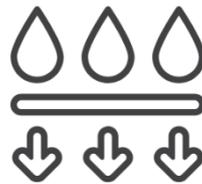
活動日期：3月12日及3月19日(星期二)

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

報名日期：5/3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。



### 護老強身健體 (CS)

活動編號：PCE23-P222

負責同事：洪先生

活動內容：透過簡易運動，強身健體，放鬆自己。(活動需要走動，請穿著鞋子。)

活動日期：3月14日(星期四)

活動時間：上午11:00－中午12:00

地點：中心活動室

資格：護老者優先 / 10人 / 全免

報名日期：5/3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。



### 照顧者聚焦小組(CS)

活動編號：PCE23-P275

負責同事：周姑娘

活動內容：邊食邊傾，分享中心於護老者服務上的意見。

活動日期：3月18日(星期一)

活動時間：下午2:00－下午3:30

地點：本中心活動室

資格：護老者 / 10人 / 全免

報名日期：5/3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



### 健腦資源閣外借服務(04) (DA)

活動編號：PCE23-P202c

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：3月1日－28日(星期一至六)

活動時間：上午9:00－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(11) (DPE)

活動編號：PCE23-P287

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：3月9日(星期六)

活動時間：下午 1:30 – 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：5/3 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

護老健腦男士小組 (NCG)

活動編號：PCE23-P158

負責同事：周姑娘

活動內容：分享護老健腦小貼士。包括小食、伸展舒緩痛症、健腦運動等。

活動日期：3月5、12及19(星期二) & 3月25日(星期一)

活動時間：下午 2:00 – 下午 3:00

地點：本中心活動室

資格：男士護老者 / 8 人 / 全免

報名日期：1/3 開始報名，額滿即止。



護老健腦女士小組(NCG)

活動編號：PCE23-P159

負責同事：周姑娘

活動內容：分享護老健腦小貼士。包括小食、伸展舒緩痛症、健腦運動等。

活動日期：3月5、12及19(星期二) & 3月25日(星期一)

活動時間：下午 3:00 – 下午 4:00

地點：本中心活動室

資格：女士護老者 / 8 人 / 全免

報名日期：1/3 開始報名，額滿即止。



## 賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃

體適能工作坊(08)(3月) (HA)

活動編號：PCEHC23-P017

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：3月6、13、20及27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 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。5/3 下午 12:00 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。



# 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。

## 24年3月份活動介紹

「與耆同絡」- 數碼電子諮詢站 (3月) (IT) 活動編號：PCTABLET23-P003 負責同事：吳先生/曼姑娘

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：3月1-28日(逢星期四)

活動時間：下午2:00 - 下午5:00

地點：本中心活動室

資格：參與平板電腦計劃之會員優先 / 12人 / 全免

報名日期：已開始



「與耆同絡」平板電腦使用入門 (IT) 活動編號：PCTABLET23-P003 負責同事：吳先生/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：3月4及11日(星期一)

活動時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：本中心活動室

資格：參與平板電腦計劃之會員 / 10-12人 / 全免

報名日期：參加平板電腦計劃後即可報名。



「與耆同絡」線上運動康健班 (IT) 活動編號：PCTABLET23-P006 負責同事：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：3月7日(星期四) 及 3月25日(星期一)~郭先生運動班

活動時間：上午10:30 - 上午11:30

地點：線上

資格：參與平板電腦計劃之會員優先 / 不限 / 全免

報名日期：參加平板電腦計劃及已上入門班後即可報名。



「與耆同絡」線上運動康健班 (IT) 活動編號：PCTABLET23-P006 負責同事：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：3月8日(星期五) 健康講座

3月15日(星期五) 椅子舞

活動時間：上午10:30 - 上午11:30

地點：線上

資格：參與平板電腦計劃之會員優先 / 不限 / 全免

報名日期：參加平板電腦計劃及已上入門班後即可報名。



**「與耆同絡」線上認知講座/訓練 (IT) 活動編號：PCTABLET23-P013 負責同事：曼姑娘**

**活動內容：** 透過平板電腦學習認知障礙症及認識不同遊戲軟件，齊齊加強腦訓練。

**活動日期：** 3月9日(星期六)

**活動時間：** 下午 1:30 – 2:30

**地點：** 線上

**資格：** 參與平板電腦計劃之會員優先 / 不限 / 全免

**報名日期：** 參加平板電腦計劃及已上入門班後即可報名。



**「與耆同絡」線上運動康健班 (IT) 活動編號：PCTABLET23-P006 負責同事：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：** 3月11、18、25日(星期一) Youtube 運動班

**活動時間：** 下午 2:30 – 3:20

**地點：** 線上

**資格：** 參與平板電腦計劃之會員優先 / 不限 / 全免

**報名日期：** 參加平板電腦計劃及已上入門班後即可報名。



**「與耆同絡」線上認知講座/訓練 (IT) 活動編號：PCTABLET23-P013 負責同事：曼姑娘**

**活動內容：** 透過平板電腦學習認知障礙症及認識不同遊戲軟件，齊齊加強腦訓練。

**活動日期：** 3月12、19日(星期二) (預防認知障礙症)

**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 / 不限 / 全免

**報名日期：** 參加平板電腦計劃及已上入門班後即可報名。



**「與耆同絡」線上休閒及社交訓練 (IT) 活動編號：PCTABLET23-P010 負責同事：吳先生**

**活動內容：** 簡單學習平板電腦中的應用程式，有興趣記得參與啦。

**活動日期：** 3月14、21日(星期四)

**活動時間：** 上午 10:30 – 11:30

**地點：** 線上

**資格：** 參與平板電腦計劃之會員優先 / 不限 / 全免

**報名日期：** 參加平板電腦計劃及已上入門班後即可報名。



**「與耆同絡」線上運動康健班 (IT) 活動編號：PCTABLET23-P006 負責同事：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：** 3月26日(星期一) Youtube 運動班

**活動時間：** 下午 2:30 – 3:15

**地點：** 線上

**資格：** 參與平板電腦計劃之會員優先 / 不限 / 全免

**報名日期：** 參加平板電腦計劃及已上入門班後即可報名。



## 活躍晚年活動



**年輕長者智囊團(02) (AA)**

**活動編號：PCE23-P293**

**負責同事：陳姑娘**

**活動內容：** 提供一個平台讓年輕會員表達意見，使中心的服務得以持續改善。

**活動日期：** 3月18日(星期一)

**活動時間：** 上午 10:00 – 上午 11:00

**地點：** 本中心活動室

**資格：** 55-70歲會員優先 / 8人 / 全免

**報名日期：** 5/3例會內開始報名或例會後下午 1:29 致電或親臨中心報名，額滿即止。



## V-Health「振健樂」借用服務

香港中文大學矯形外科及創傷學系研發了嶄新的高頻率、低幅度全身振動治療平台，透過互動負重運動的原理，刺激全身肌肉及骨骼。如有興趣借用儀器，可親臨中心查詢。

中大矯形外科及創傷學系講座教授梁國穗教授率領的科研團隊於 2005 年開始有關研究。首先在動物上進行測試。結果顯示可加速 30%以上時間正常骨折和骨質疏松性骨折後的癒合。

其後在人體上進行測試，首批為剛停經的婦女。結果發現在平衡能力測試中的移動速度、最遠移動距離及方向控制分別較對照組優勝 39%、15%和 11%。

另外，29 位健全的長者經歷九個月振動治療後，其下肢肌肉力量均有進步，反應時間縮短 18%，最遠移動距離增加和 12%。

研究團隊再邀請了 40 位髖關節骨折長者進行研究，半數人經過六個月振動治療後，與對照組比較，手術位置的骨質密度及方向控制增進了 6%及 10%。

### 注意

- 每日使用 20 分鐘
- 每日使用名額 24 人
- 使用時需直立站儀器上腳印位置
- 使用時可輕握扶手
- 切勿把重物放置在儀器的扶手上

### 功用

- 改善骨質密度
- 改善肌力及平衡力
- 改善血液循環
- 促進骨折癒合

### 不適宜使用者

- 孕婦
- 使用心臟起搏器或其他正在使用電子醫療設備人士
- 惡性腫瘤或癌症患者
- 急性骨骼系統的感染患者



參考資料: <https://www.v-health.com.hk/researchfindings>

## 處理認知障礙症患者之行為問題

根據研究，約90%認知障礙症患者會出現不同程度的行為和心理症狀（Behavioural and Psychological Symptoms of Dementia或稱BPSD）。這些行為和心理症狀的嚴重性是基於病患的類型或階段不同，而症狀會有所分別。患者這些行為、心理症狀往往令護老者感到手足無措及帶來沉重壓力。

~處理「行為問題」前，宜先瞭解行為問題產生的前因，以便對症下藥，預防日後再出現。

~非藥物治療法（從人物、環境、活動三大因素改善行為問題）



### 現闡述從人物因素改善行為問題

善用溝通技巧：

- 護老者與患者談話，態度應友善、親切、溫和、並耐心地等候，鼓勵患者作出反應，留意言語背後的情緒及感受。避免言語上針鋒相對，不要挑戰其記憶力。

轉移注意力：

- 讓患者透過熟悉的人物、物件、圖畫、相片或患者喜歡又可接受的活動等，分散患者注意及舒緩壓力，緩和情緒。

請參考以下網址了解更多資訊：

[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/carers\\_corner/caring\\_skills/behavioralmanagement.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/caring_skills/behavioralmanagement.html)



## 淺談近年企業流行談及的DEI

近年，企業治理領域流行談論「ESG」、「CSR」等概念，而「DEI（多元共融）」亦漸漸為人重視，究竟什麼是「DEI」？

「DEI」由三個英文字組成，分別為「Diversity」、「Equity」和「Inclusion」，中文可譯作「多元」、「公平」和「共融」。「多元」強調員工背景和特質的多樣性，例如性別、年齡、種族及身體特性等。「公平」指每個人在企業內，都要擁有公平的待遇、機會和晉升可能。「共融」指創造多元共融觀點的企業文化，提倡友善環境，鼓勵不同背景、特質的員工，表達不同視角的看法，並融合這些多元的觀點，從而對公司作出貢獻。

根據不少研究和調查都指出，企業奉行「DEI」有很多好處。在挽留人材方面，「DEI」讓員工對企業更有歸屬感，亦有越來越多的求職者表示「DEI」是決定是否應徵該企業的重要因素。此外，有奉行「DEI」的企業，其營利能力和創新能力都更高。

在香港，「DEI」亦漸漸受到各界重視。去年，香港社會服務聯會就舉辦了「安心工作間分享會--成就多元、公平及共融工作間」，傷健學院的同工亦有出席分享如何營造多元共融的工作間。隨著更多企業了解多元共融的好處，聘用傷殘人士的意欲相信亦會逐漸增加。

## 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，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

## 24年3月份活動介紹

**「坪洲樂齡社區義工團」招募義工** 活動編號：HAPC23-P032 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-P032 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：3月1日



**舞動坪洲** 活動編號：HAPC23-P024 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：3月1、8、15、22日(星期五)

活動時間：上午 10:00-11:00

地點：體育館

資格：所有人

開始報名日期：3月1日



**坪洲社區義工嘉許禮 2023** 活動編號：HAPC23-P032 負責同事：譚先生

活動內容：嘉許積極參與的義工

活動日期：3月23日(星期六)

活動時間：下午 2:45 分-4:30

地點：坪洲

資格：受邀請之積極義工

開始報名日期：3月1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	復修辦館	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」



互助情常在 人情味常滿



## 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：24 年 2 月 24 日

## 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)」及聯絡中心職員

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					
				10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛  健腦資源閣外借服務	1 2 9:15 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用
9:15 快樂共融椅子舞 10:30 線上「與耆同絡」 -平板電腦使用入門	4 9:30 例會(一) 10:00 花草耆園 2:00 縫紉互助小組 2:00 護老健腦男士小組 3:00 護老健腦女士小組 樂融融下午茶(暫停) 截止代購營養奶粉 5/3	5 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)  交三花營養奶粉費用	6 9:15 伸展運動班 10:00 菜乾蠔豉排骨粥(外賣) 10:30 線上「與耆同絡」-運動 10:00 智友義工訓練活動 10:30 數碼教室 1:30 舒心書法~初階及進階班 2:00 乒乓球同樂日	7 10:00 舞動坪洲 10:30 線上「與耆同絡」-講座 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 健康講座~ 認識白內障	8 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 1:30 線上「與耆同絡」 -認知訓練 2:00 麻雀樂融融
9:15 快樂共融椅子舞 10:30 線上「與耆同絡」 -平板電腦使用入門 2:30 線上「與耆同絡」-運動  南丫島例會 認知障礙症知多一點點	11 9:30 地區健康站 10:00 花草耆園 2:30 樂融融護老講座 2:00 護老健腦小組 2:30 線上「與耆同絡」-講座 3:00 樂融融下午茶- 腐竹雞蛋糖水	12 9:15 悅齡電子飛鏢樂融融 1:15 歌唱義工樂樂團 2:30 藍曬工作坊 2:00 體適能工作坊(A) 3:00 體適能工作坊(B)	13 9:15 伸展運動班 10:00 紅蘿蔔粟米南瓜蓉肉碎粥 10:00 智友義工訓練活動 10:30 線上休閒及社交訓練 11:00 護老強身健體 1:30 舒心書法~初階及進階班	14 10:00 舞動坪洲 10:30 線上「與耆同絡」-椅子舞 1:00 新興運動樂滿紛 1:00 生日會 2:00 教育講座~三花講座 ~腸道暢通飲食秘笈 取已訂購三花營養奶粉	15 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 營養湯水~ 金銀白菜羅漢果素湯
9:15 快樂共融椅子舞 10:00 年輕長者智囊團 2:30 線上「與耆同絡」-運動 2:00 照顧者聚焦小組	18 9:30 例會(二) 10:00 花草耆園 10:00 友善社區關注組 2:00 護老健腦小組 2:30 樂融融護老講座 2:30 線上「與耆同絡」-講座 3:00 雪耳蓮子百合糖水 開心寫意樂悠遊~花展行	19 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)	20 9:15 伸展運動班 10:00 芋頭排骨粥(外賣) 10:00 智友義工訓練活動 10:30 線上休閒及社交訓練 1:30 舒心書法~初階及進階班 2:00 乒乓球同樂日	21 9:15 義剪同樂剪髮服務 新興運動樂滿紛(暫停) 2:00 智能運動班(A) 3:00 智能運動班(B)	22 9:15 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用 2:45 義工嘉許禮
9:15 快樂共融椅子舞 10:00 社區長者藥物管理服務 10:30 線上「與耆同絡」-運動 2:30 線上「與耆同絡」-運動 2:00 護老健腦男士小組 3:00 護老健腦女士小組 南丫島例會/護老講座	25 9:30 地區健康站 10:00 花草耆園 2:30 線上「與耆同絡」-運動 3:00 樂融融下午茶- 臭草海帶綠豆沙	26 9:15 悅齡電子飛鏢樂融融 9:15 健康檢查 2:00 體適能工作坊(A) 3:00 體適能工作坊(B) 藍曬工作坊(外出活動)	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-義工編 10:30 數碼教室 1:30 舒心書法~初階及進階班	28 耶穌受難節假期  HAPPY EASTER 	29 耶穌受難節翌日假期  