

24 年 5 月份

長者活動通訊

線上「與耆同
絡」認知講座

社區關懷(1)關
愛坪洲耆有愛

開心寫意
樂悠遊

物理治療
健腦工作坊

義剪同樂
剪髮服務

到訪中心獎勵
計劃大派禮物

體適能健
體評估活
動

母親節快樂

快樂共融



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



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

郵
票

長者到訪中心獎勵計劃 (第三階段)

由於「第一階段」及「第二階段」之「到訪中心獎勵計劃」反應熱烈，本中心繼續於推出「第三階段」。

在 2/4/2024 — 29/6/2024，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 4 月-6 月積分可於

☺ 2024 年 7 月 22 日 — 7 月 31 日兌換禮物，

有興趣兌換積分之會員，請

☺ 2024 年 7 月 13 日或之前(逾期作廢)將積分咭交回譚姑娘。

請注意：

- 1) 積分卡將於 2/4/2024(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 4-6 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) 雞汁伊麵 (1 包，65 克)	5 分
2) 麻油即食麵 (1 包，100 克)	10 分
3) 全蛋麵 (1 包，454 克)	35 分
4) 香米 (1 包，1 公斤)	45 分
5) 豆奶 (6 盒，每盒 250 毫升)	55 分
6) 即食人參雞湯 (1 包，1 公升)	65 分
7) 花生油 (1 支，900 毫升)+	75 分
8) 衛生紙 (1 條，10 卷)	80 分
9) 洗衣珠 (1 包，30 粒)	90 分
10) 香米 (1 包，5 公斤)	135 分

如有任何查詢，歡迎致電 29839000 向譚姑娘查詢。

申請「關愛基金長者牙科服務資助項目」小錦囊

親愛的會員

為了讓大家申請「關愛基金長者牙科服務資助項目」時，確保我們能夠提供最周到的服務，同時有效管理您寶貴的時間，我們誠摯向大家溫馨提示：

如果您有意申請上述服務，請在到訪前**先致電給預約**。這將有助於避免您白跑一趟，因為我們的職員有時需要外出辦公。此外，我們需要審查文件並處理申請手續，同時為各位申請人預約「**首次應診日期**」*。由於這些程序需要一些時間，我們無法接受即場申請。

此外，當您致電預約時，我們的職員會先進行初步評估。若您初步符合資格，我們將為您安排一個適合的時間，以便您前來中心辦理相關手續。屆時，請攜帶以下文件：

- ☺ 香港身份證正本
 - ☺ 請攜帶最近三個月顯示您每月透過銀行戶口存入「長者生活津貼」款項的文件，例如銀行存摺或銀行月結單等
 - ☺ 住址證明文件，例如水費單
 - ☺ 您希望看診並已經參加了本計劃的牙醫的姓名（若適用）
- 除此以外，敬請**預留至少 20 分鐘的時間**以便處理以上手續。

若您有任何疑問或需要進一步協助，請致電 29839000 與譚姑娘聯絡。我們期待著能夠為您提供服務！

***請注意，「首次應診日期」是須要由本中心經基金的電腦系統預約，首次應診日期必須是申請日期後最少 5 個工作天，電腦亦會自動計算有關日期，因此請勿自行與牙醫預約申請資助後的首次應診日期。**

活動報名須知

😊 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。

余歡
王慧雲
朱瓊啟
何燕菁
孫玉平
區幗萍
張韻玲
郭春蓮
黃志芬
熊乃妹
鄭水妹
譚惠玲

梁全
石轉群
何秀琼
岑炳權
徐愛蓮
張文發
張寶珠
郭容觀
黃鈺貞
蒲惠琼
盧初五

楊珍
朱桂容
何亞勝
姚偉智
高亞五
張彩嫦
郭北好
陳玉芳
楊美蓮
劉鎮芳
鄺玲轉

王秀琼
朱惠明
何美球
施華安
高惜英
張燕雯
郭金好
陳灶妹
溫佩蘭
蔡惠貞
羅樹根

祝五月份生日會員

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五月期間前往中心，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 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



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：5 月 7 日 (星期二) 及 21 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(01) (SR)

活動編號：PCE24-P020b

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：5月4、11、18、25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

備註：-如需借用任何康樂用品必須在接待處登記。
-借用任何康樂用品後，必須使用消毒濕紙巾清潔消毒及交回接待處。
-借用任何康樂用品或棋類，不能自行或私下轉換任何棋類配件。
-借用任何康樂用品或棋類必須整套借出及整套歸還。

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：PCE24-P005b

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：5月18日或5月25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 *請自行組隊打麻雀。

備註：*若報名人數超額，會以抽籤方式分配名額*

報名日期：7/5、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。

**心理社交福祉活動****齊來鬆一鬆-乒乓球同樂日 (PSW)**

活動編號：PCEHC24-P002b 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：5月9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。

**快樂共融椅子舞(01) (PSW)**

活動編號：PCE24-P009b

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：5月13、20、及27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。

**悅齡電子飛鏢樂融融(01) (PSW)**

活動編號：PCE24-P010b

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：5月22、29及6月5、12、19及24(星期三) 共6日

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

地點：本中心活動室

資格：會員 / 每組9人 / \$20

報名日期：21/5、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(02)~

活動編號：PCE24-P056

負責同事：李姑娘

消防及救護教育中心暨博物館 (PSW)

活動內容：上午參觀消防及救護教育中心暨博物館；中午於紅磡煌府海景宴會廳享用中式餐；下午到紅磡海濱公園或街市購物。

費用：\$150 (會員)、\$200 (護老者及非會員) (名額: 36 人)

活動日期：5 月 16 日 (星期四)

活動時間：上午 9:00 – 下午 5:00 (集合時間/地點: 上午 9:00 坪洲碼頭集合，乘搭上午 9:15 慢船)

地點：煌府海景宴會廳

報名日期：7/5 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(03)~沙頭角禁區 (PSW)**

活動編號：PCE24-P057

負責同事：李姑娘

活動內容：上午遊覽流浮山海味街；中午於流浮山享用海鮮餐；下午到沙頭角禁區景點參觀。

費用：\$258 (會員)、\$268 (護老者及非會員) (名額: 48 人)

合辦：姿彩旅遊有限公司 (牌照號碼: 352927) (待定)

活動日期：6 月 2 日 (星期日)

活動時間：上午 8:30 – 下午 5:00 (集合時間/地點: 上午 8:30 坪洲碼頭集合，乘搭上午 8:40 慢船)

地點：流浮山及沙頭角禁區

備註：如人數不足 48 人，活動將會取消。

報名日期：7/5 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：PCE24-P008b

負責職員：彩姐

活動內容：5 月 2 日(星期四) 暫停一次

5 月 23 日(星期四) 蠔豉菜乾排骨粥

5 月 9 日(星期四) 柴魚花生排骨粥

5 月 30 日(星期四) 暫停一次

5 月 16 日(星期四) 暫停一次

活動時間：上午 10:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 35 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。

**歡樂下午茶(01) (HA)**

活動編號：PCE24-P007b

負責職員：彩姐

活動內容：5 月 7 日(星期二) 桃膠蓮子西米腐竹糖水

5 月 21 日(星期二) 椰汁喳咋糖水

5 月 14 日(星期二) 雪耳圓肉杞子蛋糖水

5 月 28 日(星期二) 桑寄生蓮子栗子蛋糖水

活動時間：下午 3:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 35 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！



健康推廣

帶氧器械借用服務(01) (HA)

活動編號：PCE24-P027b

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：5 月 2 日-5 月 30 日 **5 月 30 日 10:00-12:00 暫停借用振健樂**

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

備註：為保持衛生整潔，請帶備墊腳物品借用振健樂。

報名日期：自行到中心向職員登記或致電中心預約



新興運動樂滿紛(01) (HA)

活動編號：PCE24-P025b

負責同事：洪先生

活動內容：與老友記一起享受芬蘭木柱之樂趣。

活動日期：5 月 3 日 - 31 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 / 12 人 / 全免

報名日期：逢星期一下午 1:30 後可致電中心報名。



伸展運動班(01) (4-6 月) (HA)

活動編號：PCE24-P026b

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：5 月 9、16 及 30 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：
- 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。7/5 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。



體適能健體評估活動(01) (HA)

活動編號：PCE24-P044

負責同事：陳姑娘/郭生

活動內容：由浸會大學研究人員為長者進行健康評估及佩戴儀器進行測試，了解自己的身體狀況。

活動日期：5 月 9 日(星期四)

活動時間：1. 上午 9:30-10:15 2. 上午 10:15-11:00
3. 上午 11:00-11:45 4. 上午 11:45-12:30

地點：小組室

資格：60 歲或以上會員 / 30 人 / 全免

備註：每人只需報一個時段，完成一次評估需要 45 分鐘

報名日期：即時接受電話或親臨中心報名。



健康講座(02)~流感大流行 (HA)**活動編號：PCE24-P045****負責同事：梁姑娘****活動內容：**由註冊護士講解流感、禽流感與流感大流行的分別及防備流感大流行及禽流感的方法。**活動日期：**5月10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**備註：**「與耆同絡」同學可於網上收看。**報名日期：**7/5 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。**營養湯水(01) (HA)****活動編號：PCE24-P006b****負責職員：彩姐****活動內容：**飲用營養湯水~「姬松茸五指毛桃去濕健脾素湯」，促進健康。(只提供外賣自取)**活動日期：**5月11日(星期六)**活動時間：**下午 2:00**地點：**本中心**資格：**會員 / 35 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：**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 (HA)****活動編號：PCEHC24-P002b 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：5月18日(星期六) 或 5月31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：**7/5 及 21/5 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。**社區長者藥物管理服務(01) (HA)****活動編號：PCE24-P021b****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：**5月27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：**21/5 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) (HA)****活動編號：PCE24-P028b****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：5月29日(星期三)**活動時間：**上午 9:15 — 下午 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：**21/5 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(01) (E&D)

活動編號：PCE24-P011b

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：5月23日(星期四)

活動時間：上午9:30 – 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：21/5 致電或親臨中心報名，滿額即止。



樂融融手工班~心形繩索漸變色匙扣(01) (E&D)

活動編號：PCE24-P046 負責同事：黎姑娘

活動內容：運用繩索編織手法製作出心形匙扣。

活動日期：5月24日(星期五)

活動時間：上午10:00 – 11:30

地點：本中心活動室

資格：會員 / 6人 / \$20

報名日期：7/5、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



數碼樂融融(5月) (IT)

活動編號：PCE24-P055

負責同事：吳先生

活動內容："介紹「SmartPLAY 康體通」應用程式及操作技巧，靈活使用程式功能，預約場地及活動零難度。有興趣參加者盡快去報名啦！"

活動日期：5月30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 / 6人 / 全免

報名日期：21/5 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



花草奇緣義工(01) (V)

活動編號：PCE24-P011b

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：4 – 6 月份 (逢星期二) ***2/4, 23/4 日及 11/6 暫停***

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：2/4 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。



智友義工訓練活動(01) (V)

活動編號：PCE24-P022b

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：5月2日－30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：7/5 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。

**繽紛星期日(01) (V)**

活動編號：PCE24-P054

負責同事：譚姑娘

活動內容：由義務中醫師到中心教授長者利用手杖做運動

活動日期：5月19日(星期日)

活動時間：下午 1:00－下午 2:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 8 人 / 全免

報名日期：7/5 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(01) (V)**

活動編號：PCE24-P051

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：5月24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 **23/5/2024(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：7/5 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。

**社區關懷(1)關愛坪洲糰有愛 (V)**

活動編號：PCE24-P035b

負責同事：薛姑娘

活動內容：須攜帶身份卜證明文件到中心登記領取「端午糰」換領券。

如代他人取券，必須出示證明文件。為公平起見，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：5月31日(星期五)開始派發 (派完即止)

會員須根據換領券上的日期到中心換領。

活動時間：上午 9:30－下午 4:30

地點：本中心

資格：60 歲以上長者 / 500 人 / 全免

備註：活動由**民政事務總署 離島民政事務署 社區參與計劃資助**
會員須根據換領券上的日期到中心領取。

報名日期：31/5 上午 9:15 開始



社區關懷(1)關愛坪洲耨有愛~義工探訪 (V) 活動編號：PCE24-P035a 負責同事：薛姑娘

活動內容：藉端午節，關懷體弱、獨居或兩老生活的長者，送上點點的心意。

活動日期：6月4日(星期二)

活動時間：下午2:00

地點：坪洲區

資格：長者 / 6人 / 全免

備註：活動由民政事務總署 離島民政事務署 社區參與計劃資助

會員須根據換領券上的日期到中心領取。

報名日期：即日接受報名



護老者活動



護老資源推廣及借用(01) (CS)

活動編號：PCE24-P016b

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：5月2日－5月31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)(01) (CS)

活動編號：PCE24-P036

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。

5月7日(星期二)～保護關節有妙法

5月21日(星期二)～愛護指甲

活動日期：5月7日及5月21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：會員及護老者 / 12人 / 全免

報名日期：7/5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



「樂齡科技社區講座」~長者友善家居 (NCA) 活動編號：PCE24-P047

負責同事：周姑娘

活動內容：由「賽馬會樂齡科技與智友安居計劃」職員向大家講解安全的常見家居陷阱，智能安老資訊及樂齡科技體驗。

活動日期：5月20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 / 20人 / 全免

備註：*活動與賽馬會樂齡科技與智友安居計劃合辦

報名日期：7/5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。



「樂齡科技社區講座」~痛症專題講座(NCA) 活動編號：PCE24-P048 負責同事：周姑娘

活動內容： 由「賽馬會樂齡科技與智友安居計劃」職員向大家講解五十肩、退化性膝關節炎及坐骨神經痛以及樂齡科技如何有助我們日常生活。

活動日期： 5月20日(星期一)

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

備註： *活動與賽馬會樂齡科技與智友安居計劃合辦

報名日期： 7/5 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。



護老嚐甜 (NCA)

活動編號： PCE24-P050

負責同事： 周姑娘

活動內容： 一同製作豆腐巴斯克蛋糕甜品，鼓勵護老者愛錫自己，透過品嚐甜點，給自己一小時小休息，為自己充充電。

最後，護老者可帶回製成品與長者及家人分享快樂時光。

活動日期： 5月31日(星期五)

活動時間： 下午 2:30 – 4:00

地點： 本中心活動室

資格： 護老者優先 / 8 人 / \$10

備註： *請自備食物盒*

報名日期： 21/5 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。



後生仔影吓相 (NCG)

活動編號： PCE24-P049

負責同事： 周姑娘

活動內容： 教導攝影基本技巧：構圖、角度、顏色、對比、景深、快門速度、ISO，並會外出實習。

最後，進行相簿製作並安排於香港展能藝術會攝影展覽活動展出。

第一堂 ~介紹相機基本操作 ~中心附近外出攝影

第二堂 ~風景攝影教學：基本構圖、線條及形狀、光與影

~地標拍攝

第三堂 ~手機拍攝教學 ~靜物拍攝

第四堂 ~個人人像照拍攝教學

第五堂 ~群組人像照拍攝教學

第六堂 ~分享外出攝影照及人像照

第七、八堂 ~實習：人像照拍攝

第九、十堂 ~相簿製作

活動日期： 5月24日、31日(星期五)及

6月7 – 6月28日(逢星期五) 及

7月5日、12日、26日(星期五)及

8月2日(星期五)

活動時間： 上午 10:00 – 下午 1:00

地點： 本中心活動室

資格： 年青護老者(55-70 歲) / 15 人 / 全免

備註： *活動與香港展能藝術會合辦

報名日期： 7/5 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

認知障礙症知多一點點(02) (DPE)

活動編號：PCE24-P038

負責同事：王姑娘

活動內容：由認知障礙症協會主講，活動與參加者分享認知障礙症資訊。

活動日期：5月3日(星期五)

活動時間：上午 10:30 — 上午 11:30

地點：本中心活動室

資格：中心會員及坊眾 / 10 人 / 全免

報名日期：16/4 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。



物理治療健腦工作坊(01) (DA)

活動編號：PCE24-P042

負責同事：王姑娘

活動內容：由專業物理治療師和大家進行認知訓練的運動。

活動日期：5月24日(星期五)

活動時間：下午 2:30 — 下午 3:45

地點：本中心活動室

資格：會員 / 12 人 / 全免

備註：本活動與賽馬會傷健體適能中心合辦

報名日期：7/5 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。



賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃

體適能工作坊(01)(4-6月) (HA)

活動編號：PCEHC24-P001b 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：5月8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(上層)

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。7/5 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。



體適能工作坊(01)-太極體驗班 (HA)

活動編號：PCEHC24-P001b 負責同事：郭先生

活動內容：透過太極扇及雙截棍表演向長者推廣太極活動，並教授長者太極扇及毛巾雙截棍的基本動作，體驗太極的樂趣。

活動日期：5月29日(星期三)

活動時間：下午 2:00 — 下午 4:00

地點：坪洲體育館活動室(上層)

資格：會員 / 15 人 / 全免

備註：24/5 中午 12:00 截止報名，截止後尚有餘額將以先到先得形式(可致電或親臨本中心)進行報名

報名日期：21/5 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。



有效使用振健樂工作坊

活動編號：PCEHC24-P001b 負責同事：郭先生/陳姑娘

活動內容：由物理治療師教導會員如何安全而有效地使用振健樂，讓各位於每日 20 分鐘運動全身。

活動日期：5 月 30 日(星期四)

活動時間：上午 10:00 – 上午 11:15

地點：中心活動室

資格：會員 / 30 人 / 全免

備註：為保持衛生整潔，請帶備墊腳物品參與活動。

報名日期：21/5 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「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 5 月份活動介紹

「與耆同絡」-數碼電子諮詢站 (5 月) (IT) 活動編號：PCTOS24-P001b 負責同事：吳先生/晏姑娘

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：5 月 2 日-5 月 31 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」線上認知講座/訓練 (IT) 活動編號：PCTOS24-P002b 負責同事：吳先生/晏姑娘

活動內容：保持大腦健康方法:食療

活動日期：5 月 3 日(星期五) 認知障礙症協會主講

活動時間：早上 10:30 – 早上 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：PCTOS24-P004b 負責同事：晏姑娘

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：5 月 6、13、20 及 27 日(星期一) Youtube 運動班

活動時間：下午 2:30 – 下午 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」線上運動康健班 (IT)

活動編號：PCTOS24-P004b

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：5月7日(星期二)

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：PCTOS24-P004b

負責同事：吳先生/曼姑娘

活動內容：今次邀請有行山經驗專家，分享行山的樂趣及注意事項等.....

活動日期：5月16日(星期四) 山藝講座二

活動時間：早上 10:30 – 中午 12:00

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：PCTOS24-P002b

負責同事：吳先生/曼姑娘

活動內容：認知訓練

活動日期：5月17日(星期五)

活動時間：早上 10:30 – 早上 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：PCTOS24-P004b

負責同事：曼姑娘

活動內容：透過線上直播，與譚先生一起跳椅子舞，強身健體。

活動日期：5月22日(星期三) 椅子舞

活動時間：下午 2:30 – 下午 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：PCTOS24-P003b

負責同事：吳先生/曼姑娘

活動內容：休閒社交活動

活動日期：5月23日(星期四)

活動時間：早上 10:30 – 早上 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。





坪洲長者暨
青少年鄰舍中心
Peng Chau Neighbourhood Elderly
cum Children/Youth Centre

眼睛健康篩查

活動內容：	由執業眼科醫生提供免費檢查眼睛服務，檢查項目包括：視力、青光眼、黃斑點及白內障。
活動日期：	2024 年 7 月 20 日 (星期六)
活動時間：	下午 2:00 至 5:00
地點：	本中心活動室
資格：	60 歲或以上會員 (未曾有眼科醫生跟進的長者優先；如果在半年內將會或曾接受眼科檢查人士均不適合參加本活動)
檢查須知：	● 整個檢查過程約需 45 分鐘。 ● 檢查過程需要滴藥水擴張瞳孔，滴眼藥水後視力會模糊，而藥力大約維持 4-6 小時，參加者必須細閱「擴瞳檢查須知」。 ● 眼睛檢查過程中，可能出現眼部不適，如有疑問請即時向眼科醫生了解。 ● 可帶備太陽眼鏡以避免陽光令眼睛不適。
備註：	● 參加者須有親友或家傭陪同出席。 ● 本活動與睛彩慈善基金合辦。

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

24 年 5 月份活動介紹

「坪洲樂齡社區義工團」招募義工 活動編號：HAPC24-P008 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：HAPC24-P007 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

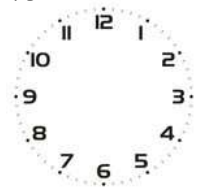
活動時間：平日上午 9:30-12:00 或下午 1:00-4:30

地點：坪洲

資格：坪洲區居民

名額：不限

開始報名日期：5 月 2 日



舞動坪洲 活動編號：HAPC24-P006 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：5 月 3、10、17、24、31 日

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：5 月 2 日



Social Capital Builder Awards
社會資本動力獎

坪洲關愛同盟成員名單

振翅	尊賢會	薈愛社
食德好	93m.style	醫藝同行
復修辦館	安徒生會	加油香港
香港寬頻	盈善最樂	聖家學校
耀陽行動	善視眼鏡店	南英幼稚園
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
資助計劃
充滿人情味的基金



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！



快樂扶融護老者通訊

人人都是護老者

2024年5月



「未老先護老，是讓自己學習怎樣面對有天會老去的未來。已老來護老，是同輩的互相扶持砥礪。原來護老，是我們人生的必修課。」因此每一個人都有機會成為護老者。照顧長者並不是其中一群人的責任，其實社會上有不同種類的人士可以協助照顧長者，幫助大家分擔部份照顧的工作。

誰是護老者？

護老者泛指照顧60歲或以上的長者，不論同住與否，不論你提供何種照顧程度，例如定期探訪、洗衫煮飯、購買物品也好，只要持續照顧長者，也可以是護老者。因此他們可以是：



配偶

不少護老者和長者，本來也是由夫妻關係演變而成；假如雙方的感情基礎穩固，他日各自年華老去，需要互相照顧，也會多了一份體諒。



兄弟姊妹、 子女、親屬

照顧長者並不是一個人的責任，他們也不是超人，家人之間互相分擔責任，互相分工，可減輕主要護老者一人的壓力。



鄰舍、朋友

打破護老者傳統的身份如家人、外傭的限制，並延展至其他社會人士。隨著社會的轉變，獨居長者比之前增加，有時鄰里或朋友之間互相協助，互相關心，也是一個新常態。



外傭

未能全天候貼身照顧長者的親屬會考慮聘請外傭幫忙。外傭知識有限，可能需要多一點時間磨合。只要多花時間互相理解，外傭和長者絕對可以是一對默契十足的夥伴。

護老者絕非是只由少數人擔綱的職業，而是你和我有朝一日也可能會搖身一變的身份。這亦意味著，每個人都是潛在的護老者。只要多一點自信，多一份自我肯定，每個人都可以成為專業的護老者。

參考資料：

- 嶺南大學亞太老年學研究中心(2023)。《照顧者實用資訊手冊》。香港：嶺南大學亞太老年學研究中心
- 明愛沙田長者中心(2021)。《護籍(第一期)：護老者秘笈》。香港：明愛沙田長者中心

- Taiwan Association of Family Caregivers. (2017)。《五階段家庭照顧者因應對策提升「長照戰備力」》。



- 黃志忠(2020)。《照顧者關懷與療癒》。台北：Taiwan Union of Nurse Association四方協作 規劃護老者支援



- 大銀 Big Silver：專訪樓瑋群博士：誰是照顧者？



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 勞動節假期 	2 歡樂粥君好 (暫停) 10:00 智友義工訓練活動 1:30 舒心書法~初階班 2:00 舒心書法~進階班 健腦資源閣外借服務	3 10:00 舞動坪洲 10:30 認知障礙症知多一點點 10:30 線上「與耆同絡」-認知講座 1:00 新興運動樂滿紛	4 9:15 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用
6 快樂共融椅子舞(暫停) 10:00 智友義工訓練活動(義工) 2:30 線上「與耆同絡」-運動	7 9:30 例會(一) 10:00 花草奇緣義工 10:30 線上「與耆同絡」-運動 2:30 樂融融護老講座~腦癇症 3:00 歡樂下午茶- 桃膠蓮子西米腐竹糖水	8 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)	9 9:15 伸展運動班 9:30 體適能健體評估活動 10:00 柴魚花生排骨粥 (外賣) 10:00 智友義工訓練活動 1:00 乒乓球同樂日 1:30 舒心書法~初階班 2:00 舒心書法~進階班	10 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 健康講座~ 流感大流行	11 9:15 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 營養湯水~姬松茸 五指毛桃去濕健脾素湯
13 9:15 快樂共融椅子舞 10:00 智友義工訓練活動(義工) 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	14 10:00 花草奇緣義工 10:30 地區康健站 3:00 歡樂下午茶- 雪耳圓肉杞子蛋糖水	15 佛誕假期 	16 9:15 伸展運動班 歡樂粥君好 (暫停) 10:00 智友義工訓練活動 10:30 線上「與耆同絡」-山藝講座 1:30 舒心書法~初階班 2:00 舒心書法~進階班 開心寫意樂悠遊(02)	17 10:00 舞動坪洲 10:30 線上「與耆同絡」-認知講座 1:00 新興運動樂滿紛	18 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 組) 3:00 智能運動班(B 組)
20 9:15 快樂共融椅子舞 10:00 智友義工訓練活動(義工) 10:30 「樂齡科技社區講座」~ 長者友善家居 2:00 「樂齡科技社區講座」~ 痛症專題講座 2:30 線上「與耆同絡」-運動	21 9:30 例會(二) 10:00 花草奇緣義工 2:30 樂融融護老講座~ 預防中暑 3:00 歡樂下午茶- 椰汁喳咋糖水	22 9:15 悅齡電子飛鏢樂融融 10:30 線上「與耆同絡」-運動 1:15 義工樂樂團	23 9:30 縫紉互助小組 10:00 蠔豉菜乾排骨粥 (外賣) 10:00 智友義工訓練活動 10:30 線上休閒及社交講座 1:30 舒心書法~初階班 2:00 舒心書法~進階班	24 9:15 義剪同樂剪髮服務 10:00 舞動坪洲 10:00 樂融融手工班 10:00 後生仔影吓相 1:00 新興運動樂滿紛 2:30 物理治療健腦工作坊	25 9:15 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 麻雀樂融融
27 9:15 快樂共融椅子舞 10:00 智友義工訓練活動(義工) 10:00 社區長者藥物管理服務 2:30 線上「與耆同絡」-運動 南丫島例會/護老講座	28 10:00 花草奇緣義工 10:30 地區康健站 3:00 歡樂下午茶- 桑寄生蓮子栗子蛋糖水	29 9:15 悅齡電子飛鏢樂融融 9:15 健康檢查 1:15 歌唱義工樂樂團 2:00 太極體驗班	30 9:15 伸展運動班 10:00 有效使用振健樂工作坊 歡樂粥君好 (暫停) 10:00 智友義工訓練活動 10:30 數碼樂融融 1:30 舒心書法~初階班 2:00 舒心書法~進階班	31 9:30 派發關愛坪洲【糉】有 愛換領券 10:00 後生仔影吓相 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 智能運動班(A 組) 2:30 護老嚙甜 3:00 智能運動班(B 組)	