坪洲長者暨
青少年鄰舍中心
香港傷健協會 Hong Kong PHAB Association
Peng Chau Neighbourhood Elderly cum Children/Youth Centre

24年6月份
長者活動通訊

社區關懷(1)關愛坪洲糭有愛

歡迎 55 歲或以上人士入會

線上「與耆同絡」認知講座

義工培訓

樂也融傭賀端午

繽紛星期日

端午

到訪中心獎勵計劃大派禮物

活腦樂滿 FUN

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

社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

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

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。

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！

各活動須知

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。

呂華	梁田	陳根	王博雷
朱秋紅	江金樹	何火妹	何玉琴
余三娣	余玉蘭	利漢生	吳成開
李友平	李玉嬌	李志伍	李笑蘭
李愛玲	阮健優	周考敬	周智凡
林戀貞	柯佩紅	袁雪梅	馬佩玉
梁月芬	梁美珍	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	楊益進
溫美娟	鄔智群	鄔澤榆	潘慧嫦
蔡石香	鄭美珍	鄭惠玲	盧鳳彩
賴寶琼	鍾滿水	羅世江	

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

樂融融康樂用品借用(01) (SR)　　活動編號：PCE24-P020c　　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 1、8、15、22 及 29 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。

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： 6 月 4 日 (星期二) 及 18 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：PCE24-P005c** **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： 6 月 8 日或 6 月 22 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**

備　　註： *若報名人數超額，會以抽籤方式分配名額*

報名日期： 4/6、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。

金庸經典百年誕辰金曲演唱會 (SR) **活動編號： PCE24-P078** **負責同事： 黎先生**

活動內容： 由 Josie 恩恩音樂之家音樂團進行歌唱表演，表演完結後，義工會送上小禮物

活動日期： 6 月 2 日(星期日)

活動時間： 下午 2:00 ─ 4:30

地　　點： 本中心活動室

資　　格： 會員 / 29 人 / **全免**(已透過樂樂團活動報名的會員不用再報名)

報名日期： 請於中心開放時間致電職員查詢

心理社交福祉活動

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 26(星期三) 共 6 日

活動時間： A 組: 9:15 ─ 10:15 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： 現已開始

快樂共融椅子舞(01) (PSW) **活動編號：PCE24-P009c** **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 3、17、及 24 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。

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)
活動日期： 6 月 2 日 **(星期日)**
活動時間： 上午 8:30 ー 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： 活動已滿額。

兩蚊雞樂遊遊(01)~澳門一日遊　　活動編號：PCE24-P076　　負責同事： 李姑娘

活動內容： 與參加者乘搭公共交通前往港珠澳大橋香港口岸，再轉乘金巴前往澳門，暢遊澳門景點。
活動日期： 6 月 25 日(星期二) **(待落實)**
活動時間： 上午 7:30 ー 晚上 6:30 ***(集合時間/地點: 上午 7:30 坪洲街渡碼頭集合，乘搭上午 7:45 船到愉景灣碼頭)***
地　　點： 澳門
資　　格： 會員 / 12 人 / **全免** (自費交通及午膳費用)
報名日期： **待落實**

膳食服務

歡樂下午茶(01) (HA)　　活動編號：PCE24-P007c　　負責職員：　彩姐

活動內容： 6 月 4 日(星期二)　蓮子百合紅豆沙糖水　　6 月 18 日(星期二) 芝麻湯丸芋頭南瓜糖水
6 月 11 日(星期二) 暫停一次　　6 月 25 日(星期二) 腐竹薏米白果桃膠糖水
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！

歡樂粥君好(01) (SR)　　活動編號：PCE24-P008c　　負責職員：彩姐

活動內容： 6 月 6 日(星期四)　粟米南瓜紅蘿蔔肉碎粥　　6 月 20 日(星期四)　冬菇皮蛋滑雞粥
6 月 13 日(星期四) 椰菜冬菇絲蝦米芋頭肉絲粥　　6 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 / 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。

營養湯水(01) (HA)　　活動編號：PCE24-P006c　　負責職員：彩姐

活動內容： 飲用營養湯水~「羊肚菌姬松茸粟米紅蘿蔔核桃素湯」，促進健康。(只提供外賣自取)
活動日期： 6 月 15 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。

帶氧器械借用服務(01) (HA)　　活動編號：PCE24-P027c　　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–6 月 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**

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

伸展運動班(01) (4-6 月) (HA)　　活動編號：PCE24-P026c　　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

活動日期： 6 月 6、13、20 及 27 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**

報名日期： 可接受電話或親臨中心報名。4/6 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。

新興運動樂滿紛(01) (HA)　　活動編號：PCE24-P026c　　負責同事： 郭先生

活動內容： 與老友記一起享受穿雲箭之樂趣

活動日期： 6 月 14 日及 6 月 21 日 (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 / 15 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(03)~長者安全路路通 (HA)　　活動編號：PCE24-P061　　負責同事： 梁姑娘

活動內容： 由註冊護士講解長者認識身體老化與在道路及乘坐交通工具時遇上意外的關係，從而增強他們的道路安全及乘坐交通工具的安全意識。

活動日期： 6 月 21 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： 18/6 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(01) (HA)　　活動編號：PCE24-P021c　　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： 6 月 24 日(星期一)
活動時間： 上午 10:00 ー 下午 4:00
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員 / 5 人 / **全免**
報名日期： 4/6 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) (HA)　　活動編號：PCE24-P028c　　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 26 日(星期三)
活動時間： 上午 9:15 ー 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： 18/6 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

縫紉互助小組(01) (E&D)　　活動編號：PCE24-P011c　　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： 6 月 13 日(星期四)
活動時間： 上午 10:30 ー 上午 12:30
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： 4/6、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。

數碼科技活動

數碼樂融融(6 月) (IT)　　活動編號：PCE24-P075　　負責同事： 吳先生

活動內容： "介紹「大衆點評」應用程式及操作技巧，靈活使用程式功能，暢遊內地零難度。
有興趣參加者盡快去報名啦！"

活動日期： 6 月 27 日(星期四)
活動時間： 上午 10:30 ー 上午 11:30
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員 / 6 人 / **全免**
報名日期： 18/6 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

花草奇緣義工(01) (V) **活動編號：PCE24-P011c** **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： 中心大門外花圃

資　　格： 會員 / 4 人 / **全免**

報名日期： 現已開始。

社區關懷(1)關愛坪洲糭有愛~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

智友義工訓練活動(01) (V) **活動編號：PCE24-P022c** **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 6 日 – 27 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： 4/6 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。

義工培訓(探訪應對技巧篇) (V) **活動編號：PCE24-P066** **負責同事： 譚姑娘**

活動內容： 學習不同的探訪應對技巧，學習應對不同的場境的應對及處理

活動日期： 6 月 14 日(星期日)

活動時間： 下午 2:30 – 4:00

地　　點： 本中心活動室

資　　格： 本中心義工 / 25 人 / **全免**

報名日期： 4/6 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。

社區關懷(2) 同心慶賀回歸廿七載 (V) **活動編號：PCE24-P065** **負責同事： 薛姑娘**

活動內容： 須攜帶身份証明文件到中心登記領取「慶回歸心意包」換領券。
如代他人取券，必須出示証明文件。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： 6 月 25 日(星期二)及 6 月 26 日(星期三)派發換領券
(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 (***如未獲批款，活動將會取消***)

報名日期： 不須預先報名，25/6 上午 9:30 開始派發換領券

繽紛星期日(02) (V) **活動編號：PCE24-P077** **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： 6 月 16 日(星期日)

活動時間： 下午 1:00 ー 下午 3:30

地　　點： 本中心活動室

資　　格： 會員 / 8 人 / **全免**

報名日期： 4/6 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。

護老者活動

護老資源推廣及借用(01) (CS) **活動編號：PCE24-P016c** **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： 6 月 1 日 ー 6 月 29 日 (星期一至六)

活動時間： 上午 9:00 ー 下午 5:00

地　　點： 親臨本中心借用

資　　格： 會員及護老者 / 不限 / **全免**

報名日期： 請於中心開放時間致電職員查詢

復康用品安全檢閱(01) (CS) **活動編號：PCE24-P070** **負責同事： 洪先生**

活動內容： 平時你有沒有檢查你的「寶貝」(拐杖、輪椅等助行器具)，這次鼓勵各位定期檢查自己復康用具，定期更換助行器具膠塞，有需要時可與職員聯絡。

更換助行器具腳膠塞，**每個收費 10 元**。

活動日期： 6 月 1 日 ー 29 日 (星期一至六)

活動時間： 上午 9:00 ー 下午 5:00

地　　點： 親臨本中心了解

資　　格： 長者及護老者 / 不限 / **全免**

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-P068** **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 4 日　(星期二) ~ 居家安老斷捨離

6 月 18 日 (星期二) ~ 待定

活動日期： 6 月 4 日及 6 月 18 日(星期二)

活動時間： 下午 2:00 ー 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： 4 / 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。

樂也融傭賀端午 (CS) **活動編號：PCE24-P069** **負責同事： 洪先生**

活動內容： 端午節，外傭姐姐與你被照顧的長者一同慶祝及了解節日

活動日期： 6 月 5 日(星期三)

活動時間： 上午 10:30 ー 11:30

地　　點： 本中心活動室或體育館壁球室

資　　格： 外傭及其照顧的長者優先 / 8 人 / **全免**

報名日期： 4 / 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

「癌症與紓緩治療」 專題展覽 ： 樂齡科技與三大癌症(肺癌，大腸癌，乳癌)(NCA)
活動編號：PCE24-P073 負責同事： 周姑娘

活動內容： 由賽馬會「a 家」舉辦之線上活動。
是次線上講座邀請到香港防癌會的護士講解三大癌症（肺癌，大腸癌，乳癌）對日常生活的影響。賽馬會「a 家」職業治療師亦會分享如何用樂齡科技協助癌症患者及照顧者適應日常生活的變化。

活動日期： 6 月 20 日(星期四)
活動時間： 上午 10:30 ー 下午 12:30
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 護老者及會員 / 15 人 / **全免**
報名日期： 4 / 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。

正向心理學講座(NCA) **活動編號：PCE24-P072** **負責同事： 周姑娘**

活動內容： 由賽馬會樂齡同行計劃社工
講解幸福感五元素
分享在日常生活中增加幸福感的小貼士

活動日期： 6 月 24 日(星期一)
活動時間： 下午 2:00 ー 3:00
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 護老者及會員 / 25 人 / **全免**
報名日期： 18/ 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

活腦樂滿 FUN (DG) **活動編號：PCE24-P064a** **負責同事： 王姑娘**

活動內容： 透過遊戲、音樂及樂器敲擊等活動，讓參加者一同動動腦筋。

活動日期： 6 月 12 日(星期三), 6 月 20 日(星期四),6 月 27 日(星期四),
7 月 4 日(星期四), 7 月 10 日(星期三), 7 月 17 日(星期三)
活動時間： 上午 10:30 ー 11:30
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員 / 8 人 / **全免**
報名日期： 4/6 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。

認知障礙症知多一點點(03) (DPE) **活動編號：PCE24-P063** **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 15 日(星期六)
活動時間： 上午 10:00 ー 中午 12:00
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： 4/6 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) (HA)　　活動編號：PCEHC24-P001c 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： 6 月 5、12 及 19 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。4/6 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 (HA)　　活動編號：PCEHC24-P002c 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 6 及 20 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。

齊來鬆一鬆-智能運動班 (HA)　　活動編號：PCEHC24-P002c 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： 6 月 15 日(星期六) 或 6 月 28 日(星期五)
活動時間： A 組: 下午 2:30 － 3:30
B 組: 下午 3:30 － 4:30
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 會員 / 每組 8 人 / **全免**
報名日期： 4/6 及 18/6 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)-普拉提體驗班 (HA)　　活動編號：PCEHC24-P001c 負責同事： 郭先生

活動內容： 透過普拉提訓練核心肌群及改善身體姿勢。

活動日期： 6 月 26 日(星期三)
活動時間： 下午 2:30 － 下午 3:30
地　　點： 坪洲體育館活動室(上層)
資　　格： 會員 / 15 人 / **全免**
備　　註： 須自備瑜伽墊及橡筋帶
-部份動作須站立完成
報名日期： 18/6 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「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃

- 計劃現已滿額，租借平板電腦之會員可透過【WhatsApp 群組】參與活動直播。
- 如有查詢計劃可直接聯絡本中心職員聶先生。

參與線上平板電腦獎勵計劃（6-7 月） **負責同事：聶先生**

- 每 2 個月參與 5 次線上課堂，即可獲得小禮物一份。
  參與 8 次線上課堂，即可獲得精美禮物一份。
- 每個參加者最少參與直播活動 30 分鐘，方可計算一次。
- 每 2 個月結算一次，結算後所有參與次數將重新計算。
- 活動只限參與平板電腦之參加者

「與耆同絡」線上運動康健班 ~ **活動編號：PCTOS24-P008a** **負責同事：聶先生**

Youtube 運動班 (IT)

活動內容： 一齊學習 Youtube 之新穎運動，享受做運動樂趣，提升身體機能！
活動日期： 6 月 3、6、17 及 20 日(星期一,星期四) Youtube 運動班
活動時間： 6 月 3 日: 下午 3:00-4:00
6 月 6 日、17 日及 20 日: 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」線上運動康健班 ~ **活動編號：PCTOS24-P008a** **負責同事：聶先生**

家居運動班 (IT)

活動內容： 教導長者在家中也能進行之運動，享受做運動樂趣，提升身體機能！
活動日期： 6 月 13 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**
備　　註： (須自備橡筋帶)
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 ~ **活動編號：PCTOS24-P008a** **負責同事：聶先生**

快樂椅子舞 (IT)

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： 6 月 21 日(星期五) 椅子舞
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」線上認知講座/訓練 ~ **活動編號：PCTOS24-P009a** **負責同事：聶先生**

數碼健智樂融融 (IT)

活動內容： 運動數碼科技鍛鍊認知功能。
活動日期： 6 月 5 日及 6 月 12 日(星期三)
活動時間： 下午 3:00 – 4:00
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~ 幸福元素講座 (IT)　　**活動編號：**PCTOS24-P009a　　**負責同事：**聶先生

活動內容： 由賽馬會樂齡同行計劃社工講解幸福五大元素，分享在日常生活中增加幸福感的小貼士。
活動日期： 6 月 24 日(星期一)
活動時間： 下午 2:00 ー 3:00
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」線上休閒及社交訓練 ~ 實用應用程式介紹 (IT)　　**活動編號：**PCTOS24-P007a　　**負責同事：**聶先生

活動內容： 簡單介紹【貨幣兌換】及【備忘錄】應用程式及操作技巧，有興趣參加者盡快去報名啦！"
活動日期： 6 月 20 日(星期四)及 6 月 29 日(星期六)
活動時間： 6 月 20 日:上午 10:30 ー 11:30
6 月 29 日:下午 2:30 ー 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 ~ 線上環遊世界 (IT)　　**活動編號：**PCTOS24-P007a　　**負責同事：**聶先生

活動內容： 透過上網環遊世界，是次前往認識【臺南】傳統小吃、古蹟文化、夜市商圈、感受此城市的宜居樂活情況！
活動日期： 6 月 26 日(星期三)
活動時間： 下午 3:00 ー 4:00
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。

【關愛坪洲】長者家居維修計劃

計劃目的：連繫島上年輕長者並提供家居維修培訓，然後配對有需要的長者會員進行簡單的家居維修，改善家居環境，提升長者生活質素，推動鄰里照顧，保障家居安全。

家居維修講座(01) (E&D)　　**活動編號：**IF24-N001　　**負責同事：** 曼姑娘

活動內容： 由「復修辦館」裝修導師講解家居水喉保養及維修需要注意的事宜。
活動日期： 6 月 22 日(星期六)
活動時間： 晚上 6:30 ー 7:45
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 55 歲或以上坪洲居民 / 50 人 / **全免**
報名日期： 4/6 例會內開始報名或例會後下午 1:30 致電或親臨中心報名。

6 月份地區康健站(01) **活動編號：**不適用 **負責同事：** 陳姑娘

活動內容： 物膝良肌運動班(椅子)
向公眾人士介紹改善下肢的關節幅度和肌肉力量運動，以預防下肢傷患和痛症。

活動日期： 6 月 11 日(星期二)
活動時間： 上午 10:30 – 11:30
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 坪洲街坊 / 12 人 / **全免**
報名日期： 22/5 下午 2:00 後可致電離島地區康健站報名 (離島地區康健站電話: 25565338)

6 月份地區康健站(02) **活動編號：**不適用 **負責同事：** 陳姑娘

活動內容： 背肌訓練改善寒背班
講解寒背的主要成因，並介紹如何透過做運動改善寒背問題，有助舒緩肩痛及強化背肌。

活動日期： 6 月 25 日(星期二)
活動時間： 上午 10:30 – 上午 11:30
地　　點： 本中心活動室
資　　格： 坪洲街坊 / 12 人 / **全免**
報名日期： 22/5 下午 2:00 後可致電離島地區康健站報名 (離島地區康健站電話: 25565338)

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

24 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：**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

Social Capital Builder Awards 社會資本動力獎

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： 6 月 1 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 ： 6 月 7、14、17、21、28 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： 6 月 1 日

坪洲關愛同盟成員名單

振翅
食德好
復修辦館
香港寬頻
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
尊賢會
93m.style
安徒生會
盈善最樂
善視眼鏡店
坪洲鄉事委員會
離島婦聯坪洲婦女中心
香港防癆心臟及胸病協會(中醫服務)
薈愛社
醫藝同行
加減乘除基金有限公司
聖家學校
南英幼稚園
離島地區康健站
香港家庭福利會坪洲服務中心
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
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.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
政府資助計劃 Government-funded programme

互助情常在 人情味常滿

香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association

快樂共融護老者通訊

2024年6月

照顧長者五階段

上個月跟大家分享任何人有機會擔任護老者，其實護老者有分五個階段，五個階段也有他們的特質、面對的困難及應對方法。這些階段不一定順序發生。

1) 預備護老者

- 在不久的將來要成為護老者。
- 雖然長者尚未失去生活自理能力，但年事已高，但家人身體狀況開始變差。
- 及早認識長期護理的資源和規劃，例如修讀照顧長者課程或講座、思考家庭照顧協議，協調照顧責任及分工。

2) 新手護老者

- 護老資歷 0 - 6 個 月。
- 面臨照顧技巧不足而產生壓力，無法面對長者身體狀況轉差的事實 。 需要過來人指引、陪伴及情緒支援 。
- 此階段應尋找社區資源及專業人士協助，多讀照顧長者課程，增值自己。

3)在職護老者

- 一邊工作，一邊照顧長者，長期體力及經濟負荷重，面臨辭職或繼續工作的兩難。
- 善用社區資源，設法在照顧、工作及生活三方面取得平衡。
- 宜學習喘息，參加社區組織舉辦的照顧者紓緩壓力活動。
- 照顧是長期工作，盡量避免因照顧工作而辭職，否則容易導致經濟壓力。

4) 資深護老者

- 已有多年照顧經驗，而且已擁有豐富經驗及技能。
- 長期負擔照顧責任，有機會少與外界接觸，沒有社交生活，身體及心理容易亮紅燈 。
- 若因全職照顧，無固定收入來源，長期下來可能淪為貧窮人口 。
- 宜參與減壓活動，多與同路人互相扶持，交換實用的照顧資訊。
- 宜善用社會資源，如尋找陪診服務、日間暫託等服務。

5) 畢業護老者

- 角色轉變，結束照顧工作 。
- 需長期照顧的家人離開，需要更多時間面對與放下悲傷。
- 宜學習重返社會，重新接觸人群 。
- 宜及早規劃及多增值自己。

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黃志忠，《五階段家庭照顧者因應對策》，2020年5月閱，第 14-18 頁。**
- **一文看清五階段照顧　五大建議助全面提升長期照顧力：https://656carer.com/tips/?taxonomy=stage-carer-section&name=d0033**

坪洲長者暨
青少年鄰舍中心
香港傷健協會 Hong Kong PHAB Association
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。

什麼是「無障礙主任」？

不時都有會員說起，在一些政府部門管理的處所，會看到有告示牌顯示，如果對該處所的無障礙設施有任何意見，可以聯絡「無障礙主任」，但在現場又不見有「無障礙主任」的身影，或其辦公位置，究竟「無障礙主任」有何來頭?

其實，政府早在2011年就宣佈，所有政策局及部門都會委任無障礙統籌經理，職責是統籌局內或部門內的無障礙事宜，以加強政府內部的協調，提升效率。換言之，「無障礙統籌經理」主要是面向部門內部的統籌工作，至於「無障礙主任」，則主要負責場地的日常管理，目的是提高管理人員對無障礙事宜的認識，以便有效跟進傷殘人士對無障礙設施的需要。

無障礙主任負責的工作如下:

1. 進行定期審核檢查，並在有需要時適時採取跟進行動，以確保場地提供適當的無障礙設施，以及有關通道未有被不當改動或阻塞;
2. 協助殘疾人士進出場地和使用當中的服務和設施;
3. 擔任有關場地在無障礙事宜方面的前線聯絡人;
4. 就如何在有關場地改善無障礙通道及協助殘疾人士，向部門無障礙統籌經理提出建議;
5. 向殘疾人士提供有關場地無障礙設施的資料，例如透過網站發放有關資料，及在有關場地展示適當告示;
6. 定期檢討殘疾人士如何從該場地緊急疏散的運作方式和程序;
7. 處理公眾就場地的無障礙事宜所作出的查詢及投訴; 以及
8. 向場地員工提供適當指引，並加強他們對無障礙事宜的意識。

因此，可以說「無障礙主任」主要對外，而且職責範圍集中在個別場地。大家比較常看到「無障礙主任」的聯絡方法，通常就是康文署及屋宇署轄下的處所。

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 5 月 27 日

2024 年 6 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 9:15 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用 **復康用品安全檢閱(01)** **健腦資源閣外借服務**
3 9:15 快樂共融椅子舞 10:00 智友義工訓練活動(義工) 2:00 甜夢之旅端午重聚日 3:00 線上「與耆同絡」-運動 **認知障礙症知多一點點**	4 9:30 例會(一) 10:00 花草奇緣義工 2:00 社區關懷(1)關愛坪洲 糭有愛~義工探訪 2:00 樂融融護老講座~ 居家安老斷捨離 3:00 蓮子百合紅豆沙糖水	5 9:15 悅齡電子飛鏢樂融融 10:30 樂也融傭賀端午 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) 3:00 線上認知訓練	6 9:15 伸展運動班 10:00 粟米南瓜紅蘿蔔肉碎粥(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 2:30 線上「與耆同絡」-運動	7 10:00 舞動坪洲 10:00 後生仔影吓相 新興運動樂滿紛 (暫停)	8 9:15 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 麻雀樂融融
10 **端午節假期** 	11 花草奇緣義工 (暫停) 10:30 地區康健站~ 物膝良肌運動班(椅子) 歡樂下午茶 (暫停)	12 9:15 悅齡電子飛鏢樂融融 10:30 活腦樂滿 FUN 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) 3:00 線上認知訓練	13 9:15 伸展運動班 10:00 椰菜冬菇絲蝦米芋頭 肉絲粥 (外賣) 10:00 智友義工訓練活動 10:30 線上「與耆同絡」-運動 10:30 縫紉互助小組 1:30 舒心書法~初及進階班	14 10:00 舞動坪洲 10:00 後生仔影吓相 1:00 新興運動樂滿紛 2:30 義工培訓 (探訪應對技巧篇)	15 9:15 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 營養湯水~羊肚菌姬松茸 粟米紅蘿蔔核桃素湯 2:30 智能運動班(A 組) 3:30 智能運動班(B 組)
17 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	18 9:30 例會(二) 10:00 花草奇緣義工 2:00 樂融融護老講座 3:00 歡樂下午茶- 芝麻湯丸芋頭南瓜糖水	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)	9:15 伸展運動班 20 10:00 冬菇皮蛋滑雞粥 (外賣) 10:00 智友義工訓練活動 10:30 活腦樂滿 FUN 10:30 樂齡科技與三大癌症 10:30 線上休閒及社交訓練 1:00 乒乓球同樂日 1:30 舒心書法~初及進階班 2:30 線上「與耆同絡」-運動	21 10:00 舞動坪洲 10:00 後生仔影吓相 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 健康講座~ 長者安全路路通 2:30 線上「椅子舞」-運動	22 9:15 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 麻雀樂融融 6:30 家居維修講座(晚上活動)
24 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 2:00 正向心理學講座 及 線上認知講座/訓練 **南丫島例會/護老講座**	25 10:00 花草奇緣義工 10:30 地區康健站~ 背肌訓練改善寒背班 3:00 腐竹薏米白果桃膠糖水 **兩蚊雞樂遊遊(01)~** **澳門一日遊** **25-26 日派發「慶回歸心意包」換領券**	26 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 2:30 普拉提體驗班 3:00 線上休閒及社交訓練	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 10:30 活腦樂滿 FUN 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	28 10:00 舞動坪洲 10:00 後生仔影吓相 新興運動樂滿紛 (暫停) 2:30 智能運動班(A 組) 3:30 智能運動班(B 組)	29 9:15 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用 14:30 線上休閒及社交訓練