

24年2月份

長者活動通訊

11/3 開始
24-25 年度續會

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

27/2
龍年大吉喜相逢

物理治療健
腦工作坊

代購營養
奶粉

到訪中心獎勵
計劃大派禮物

輕歌漫舞
迎新歲

線上「與耆同
絡」認知講座

龍年大吉

祝 大家龍馬精神 心想事成 平安大吉！



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



龍年大吉喜相逢

日期：二零二四年二月二十七日 (星期二)
農曆正月十八日

時間：上午 11:30 一下午 2:45

地點：煌府海景宴會廳 (紅磡置富都會商場)

收費：\$ 395 (會員)、\$ 420 (護老者)

名額：72 人

內容：醒獅賀歲、歡樂年年表演、龍年好運大
抽獎、利利事事遊戲、食得是福筵席

查詢：王姑娘

闊別數載
載譽歸來
名額有限
萬勿錯過

開始報名日期：二零二四年一月十六日例會後

宮廷桂花糕	干燒伊麵	頭抽豉油雞	清蒸大花尾龍躉	上湯蒜子浸時蔬	西施豆腐海皇羹	天婦羅大蝦	鮮蟹肉扒鴛鴦蔬	碧綠醬爆蝦仁蚌片	五福臨門大拼盤	菜單
-------	------	-------	---------	---------	---------	-------	---------	----------	---------	----

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

*禮品先到先得，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」，最早可以每逢活動前的星期一下午 1:30 後致電或親臨中心報名。

包莉	安三	葉路	羅柿
丘日佳	白衛才	何蓮好	余達明
吳灼均	李麗珍	阮潔英	周玉英
周金娣	林天良	邱麗芳	邱麗萍
唐錫堅	徐國樑	袁卓錦	袁蔓菁
馬玉蓮	高文亮	梁煥金	梁廣華
莫慧嫻	郭秀霞	陳生文	陳伙梅
陳振興	陳瑞萍	陳鳳帶	陳賽女
陳麗萍	麥美玉	彭小玲	彭金珠
曾水和	曾馬宋	馮士灌	黃天送
黃伙根	黃伙嬌	黃金娣	黃煥然
黃鳳玲	黃潤蘭	黃麗英	葉尚青
董家架	廖雪芬	劉三娣	劉笑蘭
劉鳳愛	蔡二娣	蔡超鵬	鄭連有
黎水勝	龍笑珍	鍾石帶	鍾國基
鍾燕珍	羅世璋	羅玉鳳	蘇少薇
觀妹仔	陳仙桃花		

祝二月份生日會員
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二月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份（禮物：【福】字米粉一包）

😊 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！

社交康樂活動

樂融融康樂用品借用(04) (SR)

活動編號：PCE23-P031b

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：2月3、17及24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：2月6日(星期二)及20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-P012b

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：2月17日及24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：6/2、20/2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

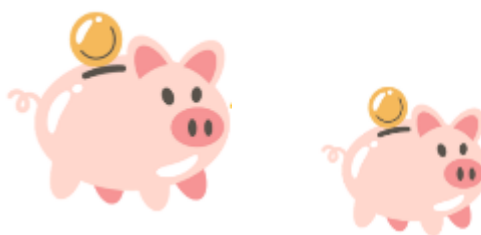
活動時間：中心開放時間

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(02) (PSW)

活動編號：PCE23-P071b

負責同事：陳姑娘

活動內容：與老友記一起享受布袋球之樂趣。

活動日期：2月2日-23日(逢星期五) **2月16日暫停**

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。



輕歌漫舞迎新歲 (PSW)

活動編號：PCE23-P130

負責同事：黎姑娘

活動內容：長者養生和運動講座，舞蹈，歌唱等等。

活動日期：2月3日(星期六)

活動時間：下午1:00 - 4:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 50人 / 全免

報名日期：2/1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(04) (PSW)**

活動編號：PCE23-P052b

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：2月5、19及26日(逢星期一) **2月12日(公眾假期暫停)**

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(04) (PSW)**

活動編號：PCE23-P304b

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：2月7、21及28日(星期三)(共3堂)

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 (舊生優先報名) / 每組8人 / \$10

報名日期：即日起接受報名，舊生優先，有興報會員可先登記。

**伸展運動班(04) (1-3月) (PSW)**

活動編號：PCE23-P048b

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：2月8、15、22及29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。6/2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。

**龍年大吉喜相逢 (PSW)**

活動編號：PCE23-P135 & STL23-P129 負責同事：王姑娘

活動內容：上午到黃大仙祈福，中午前往酒樓參與宴席，宴席包括醒獅賀歲、歡欣滿載表演、龍年好運大抽獎、利利事事遊戲、食得是福聚餐！

下午到黃埔花園或紅磡街市自由購物 (詳情請參閱本期通訊第二頁)

活動日期：2月27日(星期二)

活動時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：煌府海景宴會廳 (紅磡都會道6號置富都會商場7樓774-782舖)

資格：\$395 (會員)、\$420 (護老者) (名額: 72人) (費用: 已包午膳及旅遊巴接送)

報名日期：闔別數載、載譽歸來、名額有限、萬勿錯過！



行山樂(03)~香港仔水塘 (PSW)

活動編號：PCE23-P044

負責同事：李姑娘

活動內容：~由灣仔峽→香港仔水塘道→香港仔水塘→香港仔
~全程不足 9.5 公里，多為上坡斜路及梯級，因此需要較多體力。
~不計休息時間須步行最少 3 小時。報名前請先考慮身體狀況是否適合參與。

活動日期：2 月 28 日(星期三)

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)

地點：香港仔

資格：會員 / 12 人 / 車費及午膳自費

報名日期：6/2 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(04) (SR)

活動編號：PCE23 – P154b

負責職員：彩姐

活動內容：2 月 1 日(星期四) 蕃茄薯仔洋蔥肉碎粥
2 月 8 日(星期四) 年廿九 暫停一次
2 月 15 日(星期四) 正月初六 暫停一次

活動時間：上午 10:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 30 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。



樂融融健康下午茶(04) (HA)

活動編號：PCE23 – P150b

負責職員：彩姐

活動內容：2 月 6 日(星期二) 芝麻湯丸南瓜露
2 月 13 日(星期二) 新春假期暫停一次

活動時間：下午 3:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 30 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！



營養湯水(04) (HA)

活動編號：PCE23 – P107b

負責職員：彩姐

活動內容：飲用營養湯水~「八寶素湯」，促進健康。(只提供外賣自取)

活動日期：2 月 24 日(星期六)

活動時間：下午 2:00

地點：本中心

資格：會員 / 30 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：6/2 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。



健康晚年活動

代購營養奶粉(02) (HA)

活動編號：PCE23-P073

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 3 月 6 日前往中心交費用

活動日期：2 月 1 日 - 3 月 5 日致電中心登記訂購產品

活動時間：中心開放時間

地點：本中心活動室

資格：只限中心會員會員 / 每位會員最多限購 10 罐 / \$80 罐 (800 克)

備註：*訂購之會員請於 3 月 15 日前往中心交費用。

報名日期：1/2 開始致電中心報名或親臨中心報名。



帶氧器械借用服務(04) (HA)

活動編號：PCE23-P057b

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：2 月 1 日 - 29 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(11)~認識肝炎 (HA)

活動編號：PCE23-P093

負責同事：梁姑娘

活動內容：註冊護士講解肝炎常見的類型及其傳播途徑、甲型及乙型肝炎的徵狀、防治及處理方法。以及乙型肝炎帶病毒者應注意的事項。

活動日期：2 月 2 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

報名日期：6/2 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-P364b

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：2 月 19 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：6/2 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-P082b 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：2月28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：20/2 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-P034e

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：2月5日(星期一)

活動時間：下午2:00

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：1/2 致電或親臨中心報名·滿額即止。



數碼科技活動



數碼教室 (2月) (IT)

活動編號：PCE23-P020

負責同事：吳先生

活動內容：教導參加者認識及簡單操作(美圖秀秀)·讓照片變得美麗。

活動日期：2月8日(星期四)、2月20日(星期二)

活動時間：上午10:30 – 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：6/2 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



社區關懷(3)飛躍龍年迎新歲(V)

活動編號：PCR23-P324b

負責同事：薛姑娘

活動內容：向長者會員派發「賀年糕點」換領券。

如代取券·必須出示該會員的會員證。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。***數量有限·派完即止!****

活動日期：1月23日(二) 已開始派發 (派完即止)

會員須根據換領券上的日期(1/2 或 2/2)到中心換領。

會員須根據換領券上的日期到中心領取。

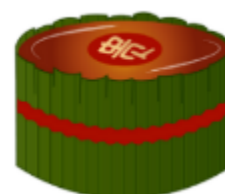
活動時間：上午9:30

地點：本中心

資格：長者 / 500人 / 全免

備註：鳴謝：「民政事務總署」及「離島民政事務處」社區參與計劃資助

報名日期：23/1(二)上午9:30 已開始派發



花草耆園(1-3月)(V)

活動編號：PCE23-P004b

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：2 - 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-P282b

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：2月1日 - 29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：1/2 可接受電話或親臨中心報名



護老者活動



護老資源推廣及借用(04)(CS)

活動編號：PCE23-P257b

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：2月1日 - 2月29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)(11)(CS)

活動編號：PCE23-P233

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。

2月6日(星期二) ~ 食得健康迎新春

2月20日(星期二) ~ 預防流行性感冒

活動日期：2月6日及2月20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：6/2 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。



樂也融備慶新春(CS)

活動編號：PCE23-P220

負責同事：洪先生

活動內容：外傭與其照顧者一同慶新春，認識及感受節日氣氛

活動日期：2月7日(星期三)

活動時間：上午10:45 - 11:45

地點：本中心活動室

資格：外傭與其被照顧者 / 6對(12人) / 全免

報名日期：已開始報名



樂融融護老者慶元宵 (CS)

活動編號：PCE23-P253

負責同事：洪先生

活動內容：兩老同住長者一同玩遊戲·慶元宵

活動日期：2月23日(星期五)

活動時間：下午 2:30 – 3:30

地點：本中心活動室

資格：兩老同住照顧者優先 / 12 人 / 全免

報名日期：6/2 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-P202b

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：2月1日 – 29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

**物理治療健腦工作坊(02) (DA)**

活動編號：PCE23-P194

負責同事：王姑娘

活動內容：由專業物理治療師和大家進行有凸認知訓練的運動。

活動日期：2月7日(星期三)

活動時間：上午 9:45 – 10:45

地點：坪洲體育館

資格：會員 / 12 人 / 全免 (報名後會經由職員進行篩選)

備註：本活動與賽馬會傷健體適能中心合辦

報名日期：16/1 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。

**認知障礙症知多一點點(10) (DPE)**

活動編號：PCE23-P218

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：2月20日(星期二)

活動時間：(例會後)上午 10:30 – 11:30

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：6/2 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 之健腦運動班 (DG)**

活動編號：PCE23-P206

負責同事：王姑娘、郭先生

活動內容：透過配合運動的健腦遊戲·讓參加者獲得認知及身體訓練的機會。

活動日期：2月21日(三)、23日(五)、

3月1日(五)、8日(五)、13日(三)、15日(五)及20日(三)(共7堂)

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

備註：參加者需要在沒有輔助工具下有穩定的走路能力。參加者會由負責職員先進行篩選。

報名日期：6/2 例會內開始報名·9/2 截止報名。部份參加者將由職員個別邀請。



賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃

八段錦體驗班(HA)

活動編號：PCEHC23-P015 負責職員：郭先生

活動內容：透過八段錦活動強化身體功能，尤其是內臟及關節的血液循環有幫助，同時有助增加元氣、保持體能，還能延緩老化、益壽延年。

活動日期：2月7日(星期三)

活動時間：下午 2:00 -4:00

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，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。6/2 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-P008b 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：2月8及22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。



體適能工作坊-正念瑜伽班 (HA)

活動編號：PCEHC23-P004b 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：2月21日(星期三)

活動時間：下午 3:00 - 4:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 12 人 / 全免

備註：~須自備瑜伽墊 ~部份動作須站立完成

報名日期：6/2 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。



體適能工作坊-物理治療活動(04)

活動編號：PCEHC23-P004b 負責同事：郭先生

(1-3 月) (HA)

活動內容：由物理治療師講解有關痛症的成因及舒緩方法。

活動日期：2月28日(星期三)

活動時間：下午 2:30 - 3:45

地點：坪洲體育館活動室(上層)

資格：會員 / 每組 15 人 / 全免

報名日期：可接受電話或親臨中心報名。20/2 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。



Zumba 健身舞體驗班 (PSW)

活動編號：PCEHC23-P008b 負責同事：郭先生

活動內容：ZUMBA 健身舞結合健身操和拉丁舞，有效增強心肺功能和減肥消脂外，亦可訓練不同的肌肉群組及訓練手腳協調及靈活性，改善身體的柔軟度及平衡力，減低拉傷及跌倒風險。

活動日期：2月19日(星期一)

活動時間：2:00 – 3:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 12 人 / 全免

報名日期：可接受電話或親臨中心報名。20/2 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。



肌肉伸展工作坊 (PSW)

活動編號：PCEHC23-P012 負責同事：郭先生

活動內容：肌肉伸展運動通過拉伸肌肉，可以促進血液循環，改善身體健康狀況，增強柔軟度及關節的活動範圍，舒緩腰背痛，預防各種和關節肌肉有關的慢性疾病。

活動日期：2月23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 / 12 人 / 全免

備註：~須自備瑜伽墊 ~部份動作須站立完成

報名日期：可接受電話或親臨中心報名。6/2 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-劍擊體驗班(PSW)

活動編號：PCEHC23-P004b 負責職員：郭先生

活動內容：為初學者教授不同劍擊種類為主，透過小遊戲來認識劍擊運動。

活動日期：2月14日(星期三)

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 / 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。6/2 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2月份活動介紹

「與耆同絡」 - 數碼電子諮詢站(2月) (IT) 活動編號：PCTABLET23-P002c 負責同事：吳先生

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：2月1-29日(逢星期四)

活動時間：下午2:00 - 4:30

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 (IT) 活動編號：PCTABLET23-P008c 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：2月5日(星期一) (認知食物 - 新年豆腐篇)

活動時間：上午10:30 - 11:15

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。



「與耆同絡」線上運動康健班 (IT) 活動編號：PCTABLET23-P005c 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：2月8日(星期四) 郭先生運動班

活動時間：上午10:30 - 11:15

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。



「與耆同絡」線上運動康健班 (IT) 活動編號：PCTABLET23-P005c 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：2月16日(星期五) Youtube 運動班

活動時間：下午3:30 - 4:15

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。



「與耆同絡」線上認知訓練 (IT) 活動編號：PCTABLET23-P008c 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：2月15日(星期四) (預防認知障礙症)

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-P005c 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：2月19日(星期一) 椅子舞

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」線上認知講座 (IT)

活動編號：PCTABLET23-P008c 負責同事：曼姑娘

活動內容：直播認知障礙知多一點點講座，聽多啲、知多啲。

活動日期：2月20日(星期二) (認知障礙症)

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-P005c 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：2月21日(星期三) (運動篇)

活動時間：下午 3:30 – 4:15

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。



「與耆同絡」線上運動康健班 (IT)

活動編號：PCTABLET23-P005c 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：2月22日(星期四) 郭先生運動班

活動時間：上午 10:30 – 11:15

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。



「與耆同絡」線上休閒及社交訓練 (IT)

活動編號：PCTABLET23-P010b 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: HAGO，有興趣記得參與啦。

活動日期：2月22、29日(星期四)

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

備註：若有手提電話，請先在手機下載【HAGO】應用程式

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-P005c 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：2月28日(星期三) Youtube 運動班

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。



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

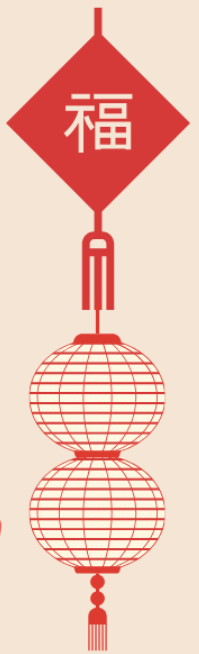
- 改善骨質密度
- 改善肌力及平衡力
- 改善血液循環
- 促進骨折癒合

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>



快樂共融護老者通訊

2024年2月

農曆歲晚大掃除

農曆新年就到啦！相信大家都忙於執屋，特別在8月1日實施垃圾徵費前，盡早清理家中多餘物品，避免額外的開支。以下分享輕鬆執屋步驟，整理家居迎接龍年！

第一步：分區整理

執屋之前的計劃很重要，先將家居、房間劃分不同區域，例如書架、衣櫃、書枱等，逐部分收拾整理，比起一次過執全屋更有效率和有條理。

第二步：取出全部物品

不少人執屋時會覺得將所有物品全數取出十分麻煩，但如果要全面整理一次家居，這一步就必不可少，否則多次執屋都只會流於表面，無法好好整理和善用家居空間。

第三步：分類、篩選物品

將所有物品取出後，就可以將物品分為「完全不用」、「少用」、「間中使用」、「常用」四大類，如果為「完全不用」的物品，就可以轉售、捐出或扔棄。至於「間中使用」和「常用」的物品就可以按需要放置在方便收藏的位置。

衣物就可以按季節及種類分類。書籍、CD就可以按類型（如小說、工具書、雜誌）分類，好好放置，到需要翻看時也會更易尋回。

第四步：劃分位置

要培養恆常的執屋習慣，「方便」是十分重要的，不同物品應該有其特定而方便取出的位置，而較少使用的物品就可以放置在其他收納空間，例如地台、櫃頂等，充分利用空間之餘可以使日常使用更為便利。

第五步：善用收納工具和空間

坊間有不少收納工具可以幫助整理家居，例如真空收納袋可以減少過季衣物佔用的空間，而各個尺寸的收納箱、收納架就可以更有效將不同物品分門別類。



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2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

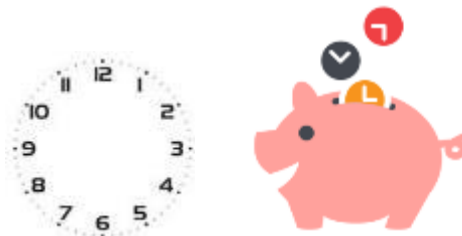
活動時間：平日上午 9:30-12:00 或下午 1:00-4:30

地點：坪洲

資格：坪洲區居民

名額：不限

開始報名日期：2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：2月2及23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：2月1日



活動內容：由中醫講解健康常識
 活動日期：2月16日(星期五)
 活動時間：上午10:00 — 11:30
 地點：坪洲
 資格：坪洲區60歲以上的長者
 開始報名日期：2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」



互助情常在 人情味常滿



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 10:00 蕃茄薯仔洋蔥肉碎粥 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 代購營養奶粉 1/2-5/3 健腦資源閣外借服務 飛躍龍年迎新歲	2 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 健康講座~認識肝炎 飛躍龍年迎新歲	3 9:15 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用 1:00 輕歌漫舞迎新歲
5 9:15 快樂共融椅子舞 10:30 線上 「與耆同絡」 -認知講座 2:00 縫紉互助小組 南丫島例會 認知障礙症知多一點點	6 9:30 例會(一) 10:00 花草耆園 2:30 樂融融護老講座 3:00 樂融融下午茶- 芝麻湯丸南瓜露	7 9:15 悅齡電子飛鏢樂融融 10:45 樂也融備慶新春 9:45 物理治療健腦工作坊 1:15 歌唱義工樂樂團 2:00 八段錦體驗班	8 9:15 伸展運動班 歡樂“粥”君好(暫停) 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	9 舞動坪洲 (暫停) 1:00 新興運動樂滿紛	10 農曆正月初一 龍馬精神 
12 農曆正月初三 心想事成	13 農曆正月初四 事事如意 	14 1:15 歌唱義工樂樂團(暫停) 2:00 劍擊體驗班	15 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」 -認知訓練 1:30 舒心書法~初階及進階班	16 9:15 中醫講座及免費健康諮詢會 新興運動樂滿紛(暫停) 3:00 線上 「與耆同絡」-運動	17 9:15 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 麻雀樂融融
19 9:15 快樂共融椅子舞 10:30 線上 「與耆同絡」-運動 10:00 社區長者藥物管理服務 2:00 Zumba 健身舞體驗班	20 9:30 例會(二) 10:00 花草耆園 10:30 認知障礙症知多一點點 10:30 數碼教室 2:30 樂融融護老講座 3:00 樂融融下午茶-椰汁桃膠 雪耳蓮子百合糖水	21 9:15 悅齡電子飛鏢樂融融 10:00 健腦樂滿 FUN 之健腦運動班 1:15 歌唱義工樂樂團 2:30 線上 「與耆同絡」-講座 3:00 正念瑜伽班 3:30 線上 「與耆同絡」-運動	22 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 線上 「與耆同絡」-運動 1:30 舒心書法~初階及進階班 2:00 乒乓球同樂日 2:30 線上 休閒及社交訓練	23 10:00 舞動坪洲 10:00 健腦樂滿 FUN 之健腦運動班 1:00 肌肉伸展工作坊 2:30 樂融融護老者慶元宵	24 9:15 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 營養湯水-八寶素湯 2:00 麻雀樂融融
26 9:15 快樂共融椅子舞 南丫島例會 護老講座	27 9:30 地區健康站 10:00 花草耆園 樂融融下午茶(暫停) 龍年大吉喜相逢	28 9:15 健康檢查 2:30 物理治療活動 2:30 線上 「與耆同絡」-運動 行山樂~香港仔水塘	29 9:15 伸展運動班 歡樂“粥”君好(暫停) 10:00 智友義工訓練活動 1:30 舒心書法~初階及進階班 2:30 線上 「與耆同絡」 -休閒及社交訓練		