

24年7月份

長者活動通訊

關愛基金「長者
牙科服務資助」
項目優化服務

歡迎 55 歲或以
上人士入會

到訪中心獎勵
計劃大派禮物

跨代桌遊
大比拼

眼睛健康
篩查服務

生命禮讚
平安是福
生命教育系列

社區長者藥
物管理服務

義剪同樂
剪髮服務



老有所為
活動計劃

長幼共融~
坪洲數字棋
季後賽

夏日炎炎，請大家做足防暑措施！



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

長者到訪中心獎勵計劃 (第四階段)

由於「第一階段」至「第三階段」之「到訪中心獎勵計劃」非常反應熱烈，本中心繼續於推出「第四階段」。

在 2/7/2024 — 30/9/2024，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7月-9月積分可於

- ☺ 2024年10月21日 — 10月31日兌換禮物，有興趣兌換積分之會員，請
- ☺ 2024年10月11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 2/7/2024(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7-10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) 低糖豆奶(1包，250毫升)	5分
2) 即食燕麥片(1包，200克)	20分
3) 茶包(1包，25小包)(可選普洱或鐵觀音)	30分
4) 蝦子麵 (1包，454克)	30分
5) 抽面紙(1包，4小包)	30分
6) 廁所清潔劑 (1支，約500毫升)	40分
7) 豆豉鯪魚 (1罐，150克)	55分
8) 香米 (1包，2公斤)	70分
9) 花生油 (1支，900毫升)	75分
10) 衛生紙 (1條，10卷)	80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

生日快樂齊祝福

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 7 月份生日之會員。
請壽星會員不要忘記於 7 月期間前往中心，向櫃面當值職員領取【福】字米粉一包

王發南
何金有
吳銀娣
李國森
林秀芬
梁佩卿
郭北妹
陳立珠
黃碧桃
廖蘭花
劉美儀
蔡惠珍
鄭鳳玲

朱健能
何潔梅
岑婉貞
李黑妹
凌嘉龢
梁炳偉
郭金妹
陳紅蓮
黃銀珠
趙少珍
劉劍雄
蔣玉蘭
黎燕芬

朱錦萍
吳楚卿
李文湛
杜帶喜
徐貴全
梁容妹
郭華官
陳傻在
黃齊合
趙玉清
樊十六
談洛強
黎錦方

何少權
吳碧麗
李北勝
周鳳仙
高少玲
梁敏芳
郭麗萍
陳劍雄
廖金喜
劉式儀
蔡秋容
鄭帶喜
鍾月娥

祝七月份生日會員
生日快樂、心想事成
身壯力健、老如松柏



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。

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

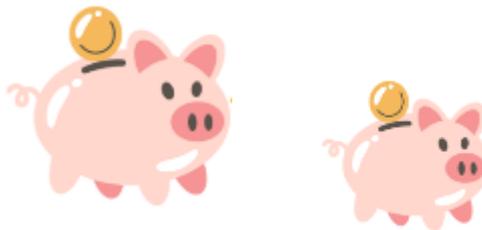
活動時間：中心開放時間

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：7月2日(星期二)及16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(02) (SR)

活動編號：PCE24-P092

負責同事：梁姑娘

活動內容：於中心借用康樂用品包括棋類，與好友一起玩樂。

活動日期：7月6日、13日、20日及27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：
☺ 借用康樂用品前，請在接待處登記
☺ 使用完畢，借用人須負責歸還康樂用品。
☺ 康樂用品必須原套借出及歸還。
☺ 歸還前，請使用消毒濕紙巾清潔及消毒康樂用品 (接待處提供消毒濕紙巾)。
☺ 使用任何康樂用品及棋類期間，請勿進行飲食。

報名日期：活動當日致電到中心報名。



麻雀樂融融(02) (SR)

活動編號：PCE24-P088a

負責同事：黎姑娘

活動內容：齊齊開心打麻雀，有助促進大腦活躍及預防認知障礙症。

活動日期：7月6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：2/7 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。



繽紛星期六 (SR)

活動編號：PCY24-P037

負責同事：王姑娘

活動內容：透過玩不同的小遊戲，讓大家挑戰自己，一展身手及動腦筋，並可以獲得獎品一份。

活動日期：7月27日(星期六)

活動時間：下午 1:30 – 2:30

地點：本中心活動室

資格：會員 / 不限 / 全免

備註：每位參加遊戲的參加者可獲得獎品一份

報名日期：16/7 例會內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電 或 親臨中心報名。



心理社交福祉活動



兩蚊雞樂遊遊(02)~電影欣賞 (PSW)

活動編號：PCE24-P128

負責同事：李姑娘

活動內容：本活動與「不老耆英義工團」合辦電影欣賞活動，電影名稱：《九龍城寨之圍城》，電影欣賞後會帶參加者於青衣午膳。

活動日期：7月6日(星期六)

活動時間：上午 8:20 坪洲碼頭集合 – 下午 4:10 中環碼頭解散

地點：青衣城

資格：會員(65歲或以上會員優先) / 40人 / 全免

備註：**交通及膳食需要自費。是次活動會帶領參加者乘坐港鐵來回中環和青衣。**

報名日期：已於 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。



快樂共融椅子舞(02) (PSW)

活動編號：PCE24-P106a

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：7月8日、15日、22日及29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(02) (PSW)

活動編號：PCE24-P0107a

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：7月10日、17日及31日(星期三)

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 / \$10 (共3堂)

報名日期：4/7 例會內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電 或 親臨中心報名。



舒心書法~初階班(02) (PSW)

活動編號：PCE24-P087a

負責同事：黎姑娘

活動內容：學習及練習書法技巧。

活動日期：7月11日-9月26日 (逢星期四)

活動時間：下午 1:30 – 3:00

地點：本中心活動室

資格：未曾參與過書法班之會員 / 4人 / \$60 (共11堂)

備註：*若報名人數超額，會在 5/7 截止以抽籤方式分配名額。

*須承諾出席 10 堂或以上，否則中心可取消其參加下期資格。(若有充份原因會酌情處理)

報名日期：2/7 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。



舒心書法~進階班(02) (PSW)

活動編號：PCE24-P086a

負責同事：黎姑娘

活動內容：學習及練習書法技巧。

活動日期：7月11日-9月26日 (逢星期四)

活動時間：下午 2:00 – 3:30

地點：本中心活動室

資格：曾參與書法班之會員 / 10 人 / \$60 (共 11 堂)

備註：*若報名人數超額，會在 5/7 截止以抽籤方式分配名額。

*須承諾出席 10 堂或以上，否則中心可取消其參加下期資格。(若有充份原因會酌情處理)

報名日期：2/7 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

歡樂下午茶(02) (SR)

活動編號：PCE24-P090a

負責職員：彩姐

活動內容：7月2日(星期二) 臭草海帶綠豆沙糖水

7月23日(星期二) 桑寄生紅蓮子百合雞蛋糖水

7月9日(星期二) 芋頭西米啫咋糖水

7月30日(星期二) 椰汁雪耳桃膠雪蓮子紅棗糖水

7月16日(星期二) 雪耳蕃薯紅棗糖水

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(02) (SR)

活動編號：PCE24-P091a

負責職員：彩姐

活動內容：7月4日(星期四) 蠔豉菜乾排骨粥

7月18日(星期四) 鮮淮雪耳排骨粥

7月11日(星期四) 金銀蛋肉碎粥

7月25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(02) (HA)

活動編號：PCE24-P089a

負責職員：彩姐

活動內容：飲用營養湯水~「猴頭菇五指毛桃玉竹粉葛素湯」，促進健康。(只提供外賣自取)

活動日期：7月13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：2/7 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。





「預設照顧計劃」分享會 (E&D)

活動編號：PCE24-P124

負責同事：吳先生

活動內容：簡單瞭解「預設照顧計劃」內容，並認識如何與家人開展話題，提升晚年照顧質素。

活動日期：7月18日(星期四)

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

報名日期：2/7 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。



重新·迎生 善別小組 (E&D)

活動編號：PCE24-P132

負責同事：吳先生

活動內容：帶領喪親家屬認識哀傷反應及重新適應新生活。

活動日期：8月5日、12日、19日及26日；9月9日、16日、23日及30日(逢星期一) (共8堂)

活動時間：上午 10:30 – 下午 12:30

地點：本中心活動室

資格：會員 / 8 人 / 全免

備註：活動前，參加者需與中心職員簡單會面。

報名日期：請於中心開放時間致電職員查詢



教育及發展活動



唱家班(02) (E&D)

活動編號：PCE24-P085a

負責同事：黎姑娘

活動內容：由粵曲導師教導唱粵曲小調。

活動日期：7月6、13、20、27日及8月5、10、17、24、31日及9月7(逢星期六)

活動時間：上午 9:15 – 11:15

地點：本中心活動室

資格：會員 / 20 人 / \$250 (共 10 堂)

備註：*若報名人數超額，會以抽籤方式分配名額*

報名日期：2/7 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。



種植蘭花分享會 (E&D)

活動編號：PCE24-P131

負責同事：吳先生

活動內容：由蘭花導師講解如何種植蘭花及介紹蘭花品種，歡迎對蘭花有興趣之會員參與。

活動日期：7月13日(星期六)

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：此活動可透過網上直播/光臨中心參與。

報名日期：16/7 例會內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電 或 親臨中心報名。



縫紉互助小組(02) (E&D)

活動編號：PCE24-P108a

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：7月23日(星期二)

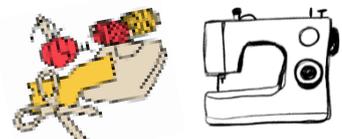
活動時間：下午 1:30 – 3:30

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：2/7 例會內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電 或 親臨中心報名。



麻雀繽紛樂(E&D)

活動編號：PCE24-P127

負責同事：吳先生

活動內容：介紹香港麻雀之玩法，歡迎長者參與，一起體驗麻雀的樂趣。

活動日期：7月23日(星期二)

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：16/7 例會內開始報名 或 例會後下午1:30 致電 或 親臨中心報名。

**獨木舟訓練 (E&D)**

活動編號：PCE24-P079

負責同事：薛姑娘

活動內容：上午與青少年會員一起體驗划獨木舟的樂趣，下午在享用營地設施。

活動日期：7月24日(星期三)

活動時間：上午8:25 – 下午4:30

地點：賽馬會傷健營

資格：會員 / 6人 / 全免

備註：社會福利署『老有所為』計劃資助

每名參加者只可選擇參與一個 24-25 年度「老有所為活動計劃」之活動

報名日期：2/7 例會內開始報名 或 例會後下午1:30 致電 或 親臨中心報名。

**跨代桌遊大比拼 (E&D)**

活動編號：PCE24-P104

負責同事：陳姑娘

活動內容：讓長者及青少年一起交流 RUMMIKUB，達致長幼共融

活動日期：7月30日(星期二)

活動時間：下午4:00 – 5:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 8人 / 全免

報名日期：16/7 例會內開始報名 或 例會後下午1:30 致電 或 親臨中心報名。

**【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務維修，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。**油漆工作坊(A班) (E&D)**

活動編號：IF24-N002

負責同事：晏姑娘

活動內容：介紹各種油漆及工具的特性，學習油漆技巧(包括：剷牆、批灰、油漆)

活動日期：7月26日、8月2日及9日 (逢星期五)

活動時間：下午3:30 – 5:30

地點：本中心活動室及中心外圍

資格：坪洲街坊 / 8人 / 全免

備註：**如人數足，舉辦活動日期將稍有調整。**

報名日期：已開始

**油漆工作坊(B班) (E&D)**

活動編號：IF24-N003

負責同事：晏姑娘

活動內容：介紹各種油漆及工具的特性，學習油漆技巧(包括：剷牆、批灰、油漆)

活動日期：7月27日、8月3日及10日 (逢星期六)

活動時間：下午3:30 – 5:30

地點：本中心活動室及中心外圍

資格：坪洲街坊 / 8人 / 全免

備註：**如人數足，舉辦活動日期將稍有調整。**

報名日期：已開始





活躍晚年活動



長幼共融~坪洲數字棋季後賽(02)(AA) 活動編號：PCE24-P103 負責同事：陳姑娘&吳先生

活動內容：由年輕會員協辦，舉行坪洲數字棋比賽。

活動日期：7月30日(星期二)

活動時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 不限 / 全免

報名日期：16/7 例會內開始報名。活動當日截止報名。



義工活動



花草奇緣義工(02) (V) 活動編號：PCE24-P130(a) 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：7月2日 - 9月24日 (逢星期二) ***17/9 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：2/7 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(02) 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：憑6月份已經派發之換領券領取「慶回歸心意包」

活動日期：7月2日(星期二)及7月3日(星期三)

活動時間：上午9:30 - 下午4:30

地點：本中心活動室

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

報名日期：按換領券上之指定日期時間領取。



友善社區關注組 (V) 活動編號：PCE24-P125 負責同事：吳先生

活動內容：邀請長者會員定期舉行活動，共同開拓及關注社區或長者服務發展。

活動日期：7月6日(星期六)及7月19日(星期五)

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

報名日期：2/7 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(02) (V) 活動編號：PCE24-P114a 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：7月4日至9月26日(逢星期四)(假期除外)

*7月16日(星期二)例會後舉行義工訓練活動。

活動時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 15人 / 全免



繽紛星期日(03) (V)

活動編號：PCE24-P120

負責同事：譚姑娘

活動內容：1) 由義務中醫師及「醫藝同行」一眾義工教導長者運用手杖做運動，鍛鍊身體。
2) 透過製作小手工，訓練手眼協調及記憶，渡過愉快健康的一天。

活動日期：7月21日(星期日)

活動時間：下午 1:30 – 3:30

地點：本中心活動室

資格：會員 / 8 人 / 全免

備註：活動期間請使用電梯進出本中心

報名日期：2/7 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。



增廣見聞西遊記 (V)

活動編號：PCE24-P119

負責同事：譚姑娘

活動內容：由港鐵義工帶領參加者到西營盤地鐵站內參觀站內特色牆並介紹站內各類設施，之後前往「藝里坊」遊覽及拍照，午膳到上環區酒樓享用圍餐，下午到「文昌廟」參觀，最後到上環遊覽海味街及藥材街，藉此認識香港不同地區及街道特色並認識不同的交通工具。

活動日期：7月20日(星期六)

活動時間：集合時間：上午 8:00 坪洲碼頭 解散時間：下午 6:15 坪洲碼頭

地點：上環及西營盤

資格：由負責同事個別邀請 / 10 人 / \$70 (大小同價)

備註：- 活動 **不設旅遊巴士接載**，由港鐵義工陪同參者乘坐公共交通工具，包括港鐵及電車等。
- 參加者須要自備八達通及準備足夠餘額，以便乘搭公共交通工具。
- 請參加者穿著輕便的衣服及運動鞋 及自備小量食水。
- 參加者不能擅自離隊。 鳴謝：香港鐵路有限公司



報名日期：不適用

義剪同樂剪髮服務(06) (V)

活動編號：PCE24-P121

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：7月19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，請剪髮服務參加者遵守以下規則***
- 請當日早上前往中心前，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 18/7/2024(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(對象：獨居及行動不便長者)



報名日期：2/7 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。



護老者活動



護老資源推廣及借用(02) (CS)

活動編號：PCE24-P109a

負責同事：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：7月2日 - 31日 (星期一至六)

活動時間：上午 9:00 - 下午 5:00

地點：親臨本中心借用

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)(04) (CS)

活動編號：PCE24-P111

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。

活動日期：7月2日(二) 齊來把蚊滅

7月23日(二) 瞓得好唔好?

活動時間：下午 2:00 - 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：2/7 例會內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電 或 親臨中心報名。



復康用品安全檢閱(02) (CS)

活動編號：PCE24-P110

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：7月2日 - 31日 (星期一至六)

7月9日下午 3:30 至 5:30 (離島地區康健站職業治療師個別諮詢，每節 15 分鐘)

活動時間：上午 9:00 - 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



護老者扶抱技巧及長者助行器評估工作坊 (CS) 活動編號：PCE24-P123 負責同事：洪先生

活動內容：由「離島地區康健站」職業治療師向護老者分享扶抱技巧及檢查長者助行器具的方法，活動後設有個別檢查及健康風險評估。

活動日期：7月9日(星期二)

活動時間：下午 2:00 - 3:15

地點：本中心活動室

資格：長者、護老者及義工 / 25人 / 全免

報名日期：2/7 例會內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電 或 親臨中心報名。



護老者抖一抖 - 簡單靜觀分享 (CS)

活動編號：PCE24-P124

負責同事：洪先生

活動內容：與護老者分享簡單靜觀技巧，方便再家中使用。

活動日期：7月24日(星期三)

活動時間：上午 10:30 - 11:30

地點：本中心活動室

資格：現時照顧 60 歲以上長者優先 / 12人 / 全免

報名日期：16/7 例會內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電 或 親臨中心報名。



有需要護老者支援活動

家庭攝影日 (NCA)

活動編號：PCE24-P129

負責同事：周姑娘

活動內容：由《後生仔影吓相》攝影班長者擔當攝影師，為參加者家庭留下倩影。
每個家庭拍攝時間為 30 分鐘，報名後周姑娘會聯絡參加者確認其家庭之拍攝時間。

活動日期：7月5日(星期五) 或 7月12日(星期五)

活動時間：上午 9:30 – 下午 12:30

地點：本中心活動室

資格：體弱長者及其照顧者優先 / 10 個家庭 /

報名日期：2/7 例會內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電 或 親臨中心報名。



護老日式蕨餅 (NCA)

活動編號：PCE24-P117

負責同事：周姑娘

活動內容：一同製作「日式蕨餅」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：7月8日(星期一)

活動時間：下午 2:30 – 4:30

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：2/7 例會內開始報名 或 例會後下午 1:30 致電 或 親臨中心報名。



認知障礙症支援服務



認知障礙症知多一點點(04) (DPE)

活動編號：PCE24-P099

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：7月13日(星期六)

活動時間：上午 10:00 – 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：2/7 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。



打鼓健腦樂滿 FUN (DA)

活動編號：PCE24-P133

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：8月1日(星期四)

活動時間：上午 9:30 – 11:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 14 人 / 全免

報名日期：16/7 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。





健康推廣



帶氧器械借用服務(02) (HA)

活動編號：PCE24-P095a

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：7 月 2 日-31 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(02) (7-9 月) (HA)

活動編號：PCE24-P094a

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：7 月 4 日、11 日、18 日及 25 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。2/7 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(02) (HA)

活動編號：PCE24-P118

負責同事：陳姑娘

活動內容：與老友記一起享受「穿雲箭」之樂趣

活動日期：7 月 5 日 - 26 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 / 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(04)~頸、腰背護理(HA)

活動編號：PCE24-P062

負責同事：梁姑娘

活動內容：註冊護士講解脊柱的構造與頸、腰毛病的關係和正確脊柱的姿勢及姿勢需注意的事項。

活動日期：7 月 5 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：2/7 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。



眼睛健康篩查 (HA)

活動編號：PCE24-P098

負責同事：王姑娘

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：7 月 20 日(星期六)

活動時間：下午 2:00 - 5:00

地點：本中心活動室

資格：60 歲以上會員 / 50 人 / 全免

備註：參加者須有親友/家傭陪同出席。活動與「睛彩慈善基金」合辦。詳情請見本期通訊第 23 頁

報名日期：10/7 截止報名



社區長者藥物管理服務(02) (HA)

活動編號：PCE24-P100a

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：7月29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：2/7 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) (HA)

活動編號：PCE24-P096a

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：7月31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：16/7 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。



離島地區康健站

7月份地區康健站活動

活動編號：不適用

負責同事：陳姑娘

活動內容：「腰背聯盟運動班」

由物理治療師指導，透過運動改善腰背痛緊張，和提升核心肌肉穩定力。

活動日期：7月9日(星期二) 及 7月23日(星期二)

活動時間：上午10:30 – 11:50

地點：本中心活動室

資格：坪洲街坊 / 7人 / 全免

備註：1. 能出席兩節課堂
2. 可以在輕微協助下，平躺在地面的瑜伽墊上及起身
3. 必須自備瑜伽墊

報名日期：24/6 下午2:00 後可致電離島地區康健站:25565338 報名



😊 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！

賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃

齊來鬆一鬆-乒乓球同樂日 (HA)

活動編號：PCEHC24-P006a 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：7月4及18日(星期四)(待定)

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-P006a 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。*如活動超額報名將會進行抽籤，抽籤名額將於7月4日公佈

活動日期：7月5日(星期五)

活動時間：下午3:30 – 4:30

地點：本中心活動室

資格：會員 / 10人 / 全免

報名日期：2/7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(02)-詠春體驗班 (HA)

活動編號：PCEHC24-P005a 負責同事：郭先生

活動內容：學習詠春的基本套路和散手，協調身體機能，提升身體的靈活度及力度

活動日期：7月24日(星期三)

活動時間：下午2:30 – 4:00

地點：本中心活動室

資格：會員 / 12人 / 全免

報名日期：16/7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。



捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



數碼科技活動



數碼學習天地(7月)(IT)

活動編號：PCE24-P126

負責同事：吳先生

活動內容：介紹「大眾點評2.0」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

活動日期：7月25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 / 8人 / 全免

報名日期：16/7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。



賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃

負責同工：聶先生

參加資格：	已參加平板電腦計劃及完成入門班之會員 (借用平板電腦之名額已滿)
費用：	全免
地點：	線上 (除「數碼電子諮詢站」於中心活動室舉辦)
參加辦法：	可透過計劃之【WhatsApp 群組】參與線上活動

參與線上平板電腦獎勵計劃 (6-7月)

- 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」數碼電子諮詢站 (7月) (IT)		活動編號：	PCTOS24-P006(B)
活動內容：	由義工或職員向長者提供1對1的智能電話或平板電腦支援，解答操作疑難。		
活動日期：	7月4日 – 25日(逢星期四)		
活動時間：	下午2:00 – 5:00		
備註：	每節上限12人，為了提供更周到之服務，敬請預先電話預約 (電話：29839000)		

「與耆同絡」線上休閒及社交訓練 (IT)		活動編號：	PCTOS24-P007(B)
主題：	頸腰背護理	Zoom 住去旅行	
活動內容：	護士分享日常頸、腰背護理常識	Zoom 住去旅行，帶大家網上遊悉尼	
活動日期：	7月5日(星期五)	7月31日(星期三)	
活動時間：	下午2:00 – 3:15	下午3:00 – 4:00	

「與耆同絡」線上運動康健班(IT)		活動編號：	PCTOS24-P008(B)
主題：	Youtube 運動班	家居運動班	快樂椅子舞
活動內容：	一起學習 youtube 之新穎運動，提升身體機能力!	線上一齊做運動，協助長者提升身體機能!	線上一起跳椅子舞，強身健體。
活動日期：	7月8日 下午2:30-3:30	7月10日 (星期三)	7月19日 (星期五)
活動時間：	7月12及17日上午10:30-11:30 7月29日 下午4:00-5:00	上午10:30 – 11:30	下午2:30 – 3:30
備註：	須自備橡筋帶	須自備橡筋帶	N/A

「與耆同絡」線上認知講座/訓練 (IT)		活動編號：	PCTOS24-P009(B)
主題：	食物篇	遊戲篇	環境設計篇
活動內容：	介紹對預防認知障礙有幫助的食物	介紹預防認知障礙的遊戲及如何樂觀面對認知障礙症	介紹如何為認知障礙症患者設計合適的居家環境
活動日期：	7月15日 (星期一)	7月22日 (星期一)	7月24日 (星期三)
活動時間：	下午3:00 – 4:00	下午3:00 – 4:00	上午10:30 – 11:30

7月線上「與耆同絡」活動簡表 (以日期排序)

- 😊 7月5日(五) 下午2:00 護士分享日常頸、腰背護理知識
- 😊 7月8日(一) 下午2:30 一起學習 YouTube 之新穎運動
- 😊 7月10日(三) 上午10:30 線上一齊做運動
- 😊 7月12日(五) 上午10:30 一起學習 YouTube 之新穎運動
- 😊 7月15日(一) 下午3:00 介紹對預防認知障礙有幫助的食物
- 😊 7月17日(三) 上午10:30 一起學習 YouTube 之新穎運動
- 😊 7月19日(五) 下午2:30 一起跳快樂椅子舞·強身健體。
- 😊 7月22日(一) 下午3:00 介紹預防認知障礙的遊戲及如何樂觀面對認知障礙症
- 😊 7月24日(三) 上午10:30 介紹如何為認知障礙症患者設計合適的居家環境
- 😊 7月29日(一) 下午4:00 一起學習 YouTube 之新穎運動
- 😊 7月31日(三) 下午3:00 Zoom 住去旅行·帶大家線上遊悉尼



捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

社區投資共享基金計劃

坪洲樂齡耆 2.0

坪洲樂齡耆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7月份活動介紹

「坪洲樂齡社區義工團」招募義工 活動編號：HAPC24-P0016 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



互助情常在 人情味常滿

時間銀行系統教學

活動編號：HAPC24-P014

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

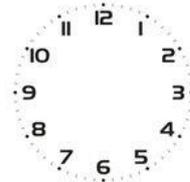
活動時間：平日上午 9:30-12:00 或下午 1:00-4:30

地點：坪洲

資格：坪洲區居民

名額：不限

開始報名日期：7月2日



舞動坪洲

活動編號：HAPC24-P010

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：7月5日及12日(星期五) ***19/7及26/7 暫停***

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：7月2日



坪洲關愛同盟成員名單

振翅	食德好	尊賢會
蒼愛社	93m.style	安徒生會
香港寬頻	復修辦館	盈善最樂
聖家學校	耀陽行動	醫藝同行
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	加減乘除基金有限公司	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)

Facebook 專頁：

電話：29839000

電郵：happyageingpc@hkphab.org.hk

「坪洲樂齡耆」



社區投資共享基金
資助計劃
充滿人情味的基金



關愛基金「長者牙科服務資助」項目優化服務內容

(一) 內容

醫務衛生局於 25/6/2024 宣布，由 2/7/2024 起優化由「關愛基金」撥款的長者牙科服務資助項目服務內容，修改必須鑲配活動假牙的條件。合資格長者即使不適合鑲配假牙，也可接受口腔檢查、洗牙、脫牙、補牙、X 光檢查、移除牙橋或牙冠和根管治療。

(二) 受惠對象

- 1) 最近連續三個月正領取「長者生活津貼」的長者；或
正接受社會福利署津助的「綜合家居照顧服務」或「改善家居及社區照顧服務」及繳付第一級別或第二級別收費的長者，而又非綜合社會保障助受助人；
- 2) 從未受惠於關愛基金「長者牙科服務資助」項目的長者；或
75 歲或以上於五年前或更早之前在項目下曾接受科服務的長者(只適用於「第二次服務申請人」)；
- 3) 從未受惠於衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- 4) 已失去全部或部分牙齒患有疾；及
- 5) 獲評估為需要並適合接受鑲配活動假及 / 其他牙科診療服務。

(三) 申請方法

正領取「長者生活津貼」的長者需親身前往參與本項目的地區服務單位申請。長者於辦理申請手續時，需出示以下文件

- 香港身份證正本；
- 最近連續 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)。

申請服務小錦囊

- ◎ 如果您希望透過本中心申請上述服務，請先致電本中心進行預約。
- ◎ 由於辦理申請時需要謹慎地審查文件並填寫申請資料，同時為各位申請人預約首次應診日期*，這個過程需要充足時間 (請預留 20-30 分鐘)，因此本中心難以即場協助辦理申請；此外，部份時候職員可能外出辦公，先致電本中心進行預約可以避免您白行一趟。
- ◎ 本中心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，本中心會與您協商一個合適的時間前來中心辦理手續。

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

備註：

- * 首次應診日期必須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。
- * 正使用長者「家居照顧服務」的合資格長者，請聯絡所屬服務隊。

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 6 月 25 日

24-25 年度老有所為活動計劃活動預告

社會福利署「老有所為活動計劃」2024-26 年度主題是《長幼樂動 共創豐盛》，鼓勵跨代互動和共融，推動長者與不同年齡人士互相學習，發揮潛能，服務社區，傳承關愛互助的精神。計劃同時鼓勵「活到老、精彩到老」的生活態度，並藉凝聚社區力量，創建和諧快樂社區，共享豐盛生活。

本中心於本年度積極響應，以下是本中心於本年度會推行之老有所為活動：

活動	內容	日期/地點	*對象/名額	職員
獨木舟訓練 (PCE24-P079)	讓長者及青少年透過獨木舟訓練，發展潛能與興趣，同時推動長幼共融的精神。	7月25日(三)/ 賽馬會傷健營	長者會員/ 6名	薛姑娘
劍擊體驗班(PCE24-P080)	讓長者加深對劍擊運動的認識，包括講解劍道運動背景、教授基本劍擊姿勢及步法。	9-10月(待定)/ 坪洲體育館	長者會員/ 10名	郭先生
車縫入門班(PCE24-P081)	學習縫紉基礎的技巧，參加者將完成3件製成品，並會把其中一份製成品送給區內長者，分享學習成果。	10月(待定)/ 中心活動室	未有車縫經驗的長者會員/7名	薛姑娘
靈感藝術工作(A) (PCE24-P081)	讓長者及青少年透過藝術創作，製作一個屬於自己的獨特的藝術作品。	11月/ 中心活動室	長者會員/ 8名	黎姑娘
靈感藝術工作(B) (PCE24-P081)		12月/ 中心活動室	長者會員/ 8名	黎姑娘
靈感藝術工作(C) (PCE24-P081)		12月/ 中心活動室	長者會員/ 8名	薛姑娘

***每名參加者只可選擇參與一個 24-25 年度「老有所為活動計劃」之活動，如超出名額將抽籤決定。**



*** 社會福利署老有所為計劃活動贊助 ***



【關愛坪洲】 長者家居維修計劃 維修義工招募



內容：

1. 提供維修技巧工作坊
2. 為島上長者提供義務維修服務
3. 由經驗裝修技師帶領實習

對象：坪洲街坊

年齡：30-65歲優先



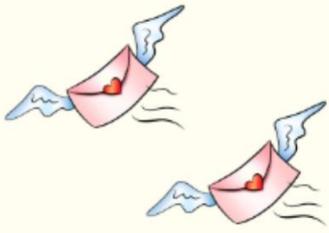
計劃簡介：

透過連繫島上年輕長者並提供家居維修培訓，配對有需要的長者會員進行簡單家居維修，改善家居環境，推動鄰里照顧。



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

聯絡方法：  2983-9000  6746-1495 (曼姑娘)



居家安老斷·捨·離

囤積在長者中尤其常見，他們有強烈的囤積物品的衝動，並且對於丟棄物品感到極度困難。或許因為他們經歷過物質匱乏的年代、對某類物品有特殊情感聯繫。為了令居所舒適、企理及清潔，同時減低跌倒的風險。今期向護老者分享「斷」、「捨」及「離」的方法，以協助執拾家居。

何謂「斷捨離」？

「斷捨離」源自於日本的一種語言，意指斷絕不需要的物品，捨去多餘的東西，只保留有用的物品，脫離對物品的執著。

如何執行斷捨離？

1. 先溝通後執捨

- 先從長者可以接受的角度作簡單的溝通，例如：容易跌倒、影響健康等
- 若接受執捨，可先從較少經過的房間或角落開始，同時間可能需要分開數次執捨
- 帶長者去參觀生活簡單的朋友家中讓長者感受整潔空間的感覺是如何

2. 整理次序

- 如果家中的雜物太多，不知道應如何開始執捨
- 建議先易後難，由衣物→雜物→情感類物品

3. 設置暫時放置區

- 在家中設置一個暫時放置區域，並分類「需要」、「不需要」及「暫時保留」
- 在暫時放置區中加入紙箱或膠箱，以便分類時有固定的器皿存放物品，作整齊的分類

4. 訂立每天整理時間

- 因應自己每天的行程或時間訂立出每天的執捨時間及執捨計劃，每天約15分鐘
- 在排定的執捨時間，務必要當天完成，不要留待明天或下一次的執捨時間
- 若今天不完成任務，明天更不會有動力去完成昨天未完成的事

5. 謝絕猶豫不決

- 猶豫不決會直接影響執捨的過程
- 在整理過程中，如決定物品不要的，就要決絕一點棄掉，不要思前想後、拖泥帶水，這會影響其他物品的去與留

6. 保存回憶方法

- 整理的過程會發現有紀念價值物品，也會發現原來有好多事或物已經忘記，隨著時代轉變，有好多物品都不再用實體保存，轉為電子版可方便儲存及攜帶



參考資料





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。

備註： 可帶備太陽眼鏡以避免陽光令眼睛不適
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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>1</p> <p>香港特別行政區 成立紀念日假期</p> 	<p>2</p> <p>9:30 例會(一) 10:00 花草奇緣義工 2:00 樂融融護老講座 3:00 臭草海帶綠豆沙糖水 復康用品安全檢閱(01) 健腦資源閣外借服務 《同心慶賀回歸廿七載》— 憑換領券領取「慶回歸心意包」</p>	<p>3</p> <p>悅齡電子飛鏢樂融融(暫停) 中心職員會會議 1:00 歌唱義工樂樂團</p>	<p>4</p> <p>9:15 伸展運動班 10:00 蠔豉菜乾排骨粥(外賣) 10:00 智友義工訓練活動 10:30 活腦樂滿 FUN 1:00 乒乓球同樂日(待定) 舒心書法~初及進階班(暫停)</p>	<p>5</p> <p>9:30 家庭攝影日 10:00 後生仔影吓相 10:00 舞動坪洲 1:00 新興運動樂滿紛 2:00 健康講座~頸、腰背護理 2:00 線上休閒及社交訓練 3:30 智能運動班</p>	<p>6</p> <p>9:15 唱家班 10:30 友善社區關注組 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 麻雀樂融融 兩蚊雞樂遊遊(02) ~電影欣賞</p>
<p>8</p> <p>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 2:30 護老日式蕨餅 南丫島例會 認知障礙症知多一點點</p>	<p>9</p> <p>10:00 花草奇緣義工 10:30 地區康健站~ 2:00 護老者扶抱技巧及長者 助行器評估工作坊 3:00 歡樂下午茶~ 芋頭西米喳嘢糖水</p>	<p>10</p> <p>9:15 悅齡電子飛鏢樂融融 10:30 線上「與耆同絡」-運動 10:30 活腦樂滿 FUN 1:00 歌唱義工樂樂團</p>	<p>11</p> <p>9:15 伸展運動班 10:00 金銀蛋肉碎粥(外賣) 10:00 智友義工訓練活動 1:30 舒心書法~初及進階班</p>	<p>12</p> <p>9:30 家庭攝影日 10:00 後生仔影吓相 10:00 舞動坪洲 10:30 線上「與耆同絡」-運動 1:00 新興運動樂滿紛</p>	<p>13</p> <p>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~猴頭菇五指毛 桃玉竹粉葛素湯 2:00 種植蘭花講座</p>
<p>15</p> <p>9:15 快樂共融椅子舞 10:00 智友義工訓練活動(義工) 3:00 線上「與耆同絡」-認知</p> 	<p>16</p> <p>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~ 雪耳蕃薯紅棗糖水</p>	<p>17</p> <p>9:15 悅齡電子飛鏢樂融融 10:30 活腦樂滿 FUN 10:30 線上「與耆同絡」-運動 歌唱義工樂樂團(暫停)</p>	<p>18</p> <p>9:15 伸展運動班 10:00 鮮淮雪耳排骨粥(外賣) 10:00 智友義工訓練活動 1:00 乒乓球同樂日(待定) 1:30 舒心書法~初及進階班 2:30 「預設照顧計劃」分享會</p>	<p>19</p> <p>9:15 義剪同樂剪髮服務 後生仔影吓相(暫停) 舞動坪洲(暫停) 10:30 友善社區關注組 1:00 新興運動樂滿紛 2:30 線上「椅子舞」-運動</p>	<p>20</p> <p>9:15 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用 2:00 眼睛健康篩查 增廣見聞西遊記</p>
<p>22</p> <p>9:15 快樂共融椅子舞 10:00 智友義工訓練活動(義工) 3:00 線上「與耆同絡」-認知</p> <p>南丫島例會/護老講座</p>	<p>23</p> <p>10:00 花草奇緣義工 10:00 麻雀繽紛樂 10:30 地區康健站~ 1:30 縫紉互助小組 3:00 歡樂下午茶~桑寄生紅 連子百合雞蛋糖水</p>	<p>24</p> <p>10:30 護老者抖一抖~ 簡單靜觀分享 10:30 線上「與耆同絡」-認知 1:00 歌唱義工樂樂團 2:30 詠春體驗班 獨木舟訓練</p>	<p>25</p> <p>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 數碼學習天地 1:30 舒心書法~初及進階班</p>	<p>26</p> <p>10:00 後生仔影吓相 舞動坪洲(暫停) 1:00 新興運動樂滿紛 3:30 油漆工作坊(A班)</p>	<p>27</p> <p>9:15 唱家班 1:30 樂融融康樂用品借用 1:30 繽紛星期六 3:30 油漆工作坊(A班)</p>
<p>29</p> <p>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 4:00 線上「與耆同絡」-運動</p>	<p>30</p> <p>10:00 花草奇緣義工 3:00 歡樂下午茶~椰汁雪耳 桃膠雪蓮子紅棗糖水 2:30 長幼共融~ 坪洲數字棋季後賽 4:00 跨代桌遊大比拼</p>	<p>31</p> <p>9:15 悅齡電子飛鏢樂融融 9:15 健康檢查 1:00 歌唱義工樂樂團 3:00 線上休閒及社交訓練</p>			