



坪洲長者暨
青少年鄰舍中心

Peng Chau Neighbourhood Elderly
cum Children/Youth Centre

24年8月份

長者活動通訊

推動“4H”生活模式

4H

Health ~保持健康
Habit ~建立習慣
Hobby ~發展嗜好
Harmony~促進和諧

報名活動注意事項
所有活動除非特別註明外
6/8/2024例會(一)報名:
20/8或之前所舉辦的活動
20/8/2024例會(二)報名:
21/8或之後所舉辦的活動

老有所為
活動計劃

說故事暨導賞
員訓練工作坊

生命禮讚
平安是福
系列活動

預告:
重陽素宴
餉耆英

支持
奧運活動



H-健康



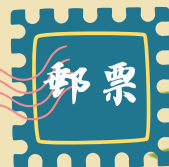
H-習慣



H-嗜好



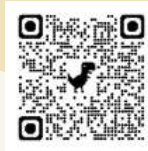
H-和諧



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



網址



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)

電郵：pc@hkphab.org.hk

網址：<https://hkphab.org.hk/archives/center/pc-ch>

Facebook專頁：坪洲長者暨青少年鄰舍中心

電話：29839000

中心地址：坪洲寶坪街2號坪洲街市一樓

傳真：29839222

4H 你想的生活模式

Hobby

- 嗜好定興趣???
- 重新自我檢視 還是沿用現有的應對策略???
- 認真生活 享受當下

Habit

- 易養成壞習慣 定 難建立好習慣???
- 4步曲：
顯而易見 - 增加吸引力 - 輕而易舉 - 有獎賞回報

HOBBY

HABIT

HEALTH

HARMONY

Health

- 選擇與定位價值???
- 接納與行動???
- 자기야 (zagiya) (即親愛的) 食、訓、郁

Harmony

- 與其單打獨鬥 不如組織個「師」賣?
- 身心無障礙
- 於群體中傳播和諧的氛圍



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



H-和諧

生日快樂齊祝福

親愛的八月份生日會員：

祝您生日快樂！願您在這特別的日子裡，心想事成，所有的美好願望都能實現。願您身體健康，精神飽滿，像松柏一樣長青不老。讓這一天充滿喜悅和幸福，讓未來的每一天都充滿希望和美好！

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8月份生日之會員。請壽星會員不要忘記於8月期間前往中心，向櫃面當值職員領取【福】字米粉一包。

| | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| 江月 | 梁英 | 許添 | 連球 | 陳梅 | 盧有 | 王再佳 |
| 王惠明 | 甘露清 | 白建雄 | 伍玉容 | 江伙妹 | 何月嬋 | 吳麗華 |
| 吳觀喜 | 岑耀良 | 巫志堅 | 李玉芳 | 李玉芳 | 李妙丹 | 李秀蘭 |
| 李卓慶 | 周良長 | 周麗珍 | 林伯森 | 林美碧 | 林麗萍 | 侯妙英 |
| 胡桂珍 | 翁榮南 | 馬梅芳 | 馬繼容 | 張小賢 | 張良芳 | 張麗霞 |
| 梁潤蓮 | 陳月華 | 陳映紅 | 陳雲嫦 | 陳愛連 | 陳毓芳 | 陳燕玲 |
| 麥錫岐 | 湯雪英 | 黃月英 | 黃秋喜 | 黃桂英 | 黃彩妹 | 楊雲香 |
| 楊寶儀 | 鄒玉嫻 | 趙月雲 | 劉志明 | 劉偉鴻 | 劉結聯 | 劉慧心 |
| 劉興冰 | 蔡瑞嫻 | 黎玉芳 | 黎華勝 | 何黃桂萍 | | |



H-習慣



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

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：

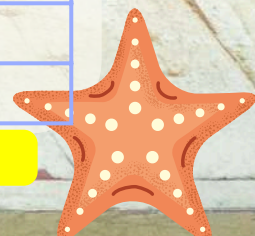
1. 積分卡將於2/7/2024(星期二)起於中心派發，有興趣參與之會員需親身到中心領取，**為公平起見，會員只能代另一戶家庭領取，而中心職員會記錄代領者姓名。**
2. 積分計算時間：上午9:00-下午12:59(上午積分)、下午1:00-6:00(下午積分)
3. 請保管好個人的積分卡，如有**遺失，之前所累積的積分將會作廢。**
4. **每節只會獲發一個積分，不設補發及代領。**
5. 積分不可以轉換或轉贈。
6. 中心保留修訂條款的權利。



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。



社交康樂活動(SR)



H-習慣

中心例會(一)&(二)

日期：8月6日(星期二)及8月20日(星期二)

時間：上午9:30-11:30

地點：活動室

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

收費 全免



PCE24-P088b

麻雀樂融融(02)

日期：8月10日及8月31日(星期六)

時間：下午2:00 地點：活動室

內容：齊齊開心打麻雀，可以提升長者促進大腦活躍、預防老年痴呆。

收費：全免 名額：8人 負責人：黎姑娘



H-嗜好

樂融融康樂用品借用(02)

PCE24-P092b

日期：8月1日-8月31日(星期六)

時間：下午1:30 地點：活動室

內容：約齊四位好友，於中心一起玩「數字棋」。

收費：全免 名額：8人 負責人：梁姑娘



H-嗜好

PCY24-P037b

繽紛星期六

日期：8月24日(星期六)

時間：下午1:30 地點：活動室

內容：玩不同的小遊戲，讓大家都和兒童及青少年會員一起一展身手及動腦筋，並可獲得獎品一份。

收費：全免 名額：8人 負責人：王姑娘



H-和諧



坪洲中心膳食服務

8月餐單



歡迎自備器皿外賣自取!!!

*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，敬請見諒！

☆ 歡樂下午茶(02)(SR)(逢星期二)下午3:00

活動編號：PCE24-P090b

8月6日 紅豆花生麥米粥糖水

8月13日 綠豆蓮子百合糖水

8月20日 桑寄生米紅蓮子百合雞蛋糖水

8月27日 腐竹白果桃膠蛋花糖水

9月3日 臭草海帶綠豆沙糖水

每碗\$8 (外賣盒+\$2)
名額：40人(不設後備)



活動前7日可以報名啦！

☆ 歡樂粥君好(02)(SR)(逢星期四)上午10:00

活動編號：PCE24-P091b



8月1日 柴魚花生排骨粥

8月8日 紅蘿蔔、粟米、南瓜蓉肉碎粥

8月15日 台式咸粥

8月22日 百合雪耳雞絲粥

8月29日 白粥+油器

每碗\$8 (外賣盒+\$2)
名額：40人(不設後備)

逢星期一下午1:30可以報名啦

☆ 營養湯水(02)(HA)

活動編號：PCE24-P089b

日期：8月17日(星期六)時間：下午2:00

羊肚菌合掌瓜蘋果素湯

6/8例會內開始報名啦

每碗\$10 (外賣盒+\$2)
名額：40人(不設後備)



H-健康

心理及社交福祉活動(PSW)

快樂共融椅子舞(02)

PCE24-P106b

日期：8月5日、12日及19日(逢星期一)

時間：上午9:15-10:00

內容：活動適合體弱會員參加，大家安坐於椅子上，跟隨節奏一起搖搖手、踏踏腳，輕鬆跳舞。

收費：全免 名額：14人

負責人：薛姑娘



H-習慣

悅齡電子飛鏢樂融融(02)

PCE24-P107b

日期：8月7日、14日、21日(星期三)

時間：上午9:15-10:15(A組)

上午10:30-11:30(B組)

內容：透過擲飛鏢活動，培養自己注專力、訓練手眼及平衡力協調，是一項具挑戰性的活動。

收費：\$10(共三堂)

名額：每組9人

負責人：薛姑娘



H-嗜好



《生命禮讚平安是福》系列(E&D)

重新。迎生善別小組

PCE24-P124

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)

時間：上午10:30-下午12:30

地點：活動室

收費：全免 名額：8人

內容：帶領喪親家屬認識哀傷反應及重新適應新生活。

備註：1) 即日起開始報名，額滿即止。

2) 參與活動需作簡單會面

負責人：吳先生



H-和諧



P.7

重拾「斷捨離」講座

PCE24-P156

日期：8月20日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：活動室

收費：全免 名額：15人

內容：認識「斷捨離」的概念和體驗正念活動。

備註：活動與保良局-華永會

生命教育及長者支援中心合辦

負責人：吳先生



教育發展活動(E&D)



H-嗜好

縫紉互助小組(02)

PCE24-P108b

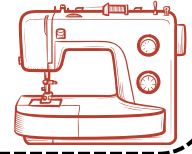
日期：8月12日(星期一)

時間：下午2:00-4:00 地點：活動室

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

收費：\$10 名額：6人 負責人：薛姑娘



H-健康

教育講座(01)-夜夜好眠

PCE24-P146

日期：8月9日(星期五)

時間：下午2:00 地點：活動室

內容：由一線通平安鐘職員講解，失眠成因對健康的影響，並建議提升睡眠質素的方法。

收費：全免 名額：30人 負責人：李姑娘



H-嗜好

樂融融手工班(02)~閃鑽匙扣

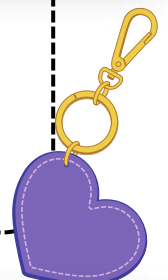
PCE24-P145

日期：8月16日(星期五)

時間：上午10:00 地點：活動室

內容：用一粒粒閃石合併出一個圖案匙扣。

收費：\$20 名額：6人 負責人：黎姑娘



H-習慣

教育講座(02)-機電安全

PCE24-P147

日期：8月16日(星期五)

時間：下午2:00 地點：活動室

內容：由機電工程署的「安全大使」介紹有關機電工程署日常職務，講解升降機、自動梯和機動遊戲機的注意事項及有獎問答遊戲。

收費：全免 名額：30人 負責人：李姑娘



活躍晚年活動(AA)

負責人：陳姑娘

PCE24-P149

說故事暨導賞員 訓練工作坊



日期：9月2日-11月18日(逢星期一)

時間：下午2:00-4:00

內容：透過重溫過去經驗，學習如何說故事

對象：55歲-69歲人士優先

收費：全免(共12節) 名額：15人



H-和諧

離島地區康健站(DHC Express)



離島地區康健站
Islands DHC Express

營運機構
Operator



鄰舍輔導會
THE NEIGHBOURHOOD ADVICE-ACTION COUNCIL



H-健康

站著練全身： 橡筋帶運動班

日期：8月13日(星期二)

時間：上午10:30-11:30

內容：1.講解選擇和使用橡筋帶的要點和安全事項
2.示範使用橡筋帶進行的動作

對象：社區人士

收費：全免名額：15人

日期：8月27日(星期二)

時間：上午10:30-11:30

內容：1.改善下肢關節幅度的運動
2.改善下肢肌肉力量的運動
3.伸展下肢肌肉的運動

對象：社區人士

收費：全免(共12節) 名額：15人



H-健康

物膝良機運動班 (椅子)



請致電25565338查詢及報名離島地區康健站活動

健康推廣(HA)



H-健康



H-習慣

健康講座(05)

PCE24-P044

帕金森病(二)物理治療運動篇

日期：8月2日(星期五)

時間：下午2:00

內容：護士講解帕金森病的不同階段和引致的活動障礙

收費：全免 名額：20人

負責人：梁姑娘



伸展運動班

PCE24-P094b

日期：8月8、22及29日(星期四)

時間：上午9:15-10:00

內容：透過伸展運動舒緩全身肌肉及釋放壓力

收費：全免 名額：15人(抽籤)

負責人：郭先生



新興運動樂滿紛(02)

PCE24-P118b

日期：8月9日-8月30日(逢星期五)

時間：下午1:00-2:00

內容：與老友記玩「國皇棋」

收費：全免 名額：10人

負責人：洪先生



體適能健體評估(02)

PCE24-P145

日期：8月16日(星期五)

時間：上午11:00-12:00

內容：講解報告及認知工作坊

收費：全免 名額：25位

負責人：陳姑娘



代購營養奶粉(01)

日期：8月20日至9月9日

時間：中心開放時間 PCE24-P148

內容：以優惠價代會員集體訂雀巢三花柏齡健心高鈣較低脂奶粉

收費：\$80/罐(800克)

只限會員訂購，最多限購10罐

備註：訂購之會員請於9月9日前往中心交費用。

負責人：李姑娘



社區長者藥物管理服務(02)

日期：8月26日(星期一) PCE24-P100b

時間：上午10:00-下午4:00

地點：活動室

收費：全免 名額：5人

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,需要的長者可獲藥劑師作個別的短期跟進服務。

負責人：王姑娘



義工活動(V)



H-和諧

PCE24-P130b

花草奇緣義工(02)

日期：8月6日-9月24日(逢星期二)

時間：上午10:00/例會後

地點：活動室

收費：全免 名額：4人

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)

負責人：曼姑娘



PCE24-P114b

智友義工訓練活動(02)

日期：8月1日-29日(逢星期四)

時間：上午10:00-上午11:00

地點：活動室

收費：全免 名額：15人

內容：大家一起來參加由義工協助帶領桌上遊戲，一起動動腦筋

負責人：王姑娘



繽紛星期日(04)

日期：8月25日(星期日) 時間：下午1:30-3:30

地點：活動室 收費：全免 名額：8人

內容：1)由「醫藝同行」義工包括中醫師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。

負責人：譚姑娘

PCE24-P152



樂齡科技產品介紹：樓梯機



樓梯機之功能是護送行動不便之人士上落樓梯。而撐桿式樓梯機專為狹窄空間設計，如唐樓或村屋等的地方而設計。



網上短片介紹

護老者支援(CS)



H-健康

PCE24-P110b

復康用品安全檢閱(02)

日期：8月1日-31日(星期一至六)

時間：上午9:00-下午5:00

地點：活動室

收費：全免 名額：12人

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。

負責人：洪先生



PCE24-P109b

護老資源推廣及借用(02)

日期：8月1日-31日(星期一至六)

時間：上午9:00-下午5:00

地點：親臨本中心借用

收費：全免 名額：不限

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。

負責人：洪先生



PCE24-P159

我們「畢業」了小組

日期：8月14(三)、22(四)及28(三)日
9月5日(四) (共四節)

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室

收費：全免 名額：6人

內容：透過和諧粉彩等藝術活動，與「畢業護老者」一同規劃未來及學習技能

負責人：洪先生



PCE24-P158

樂融融護老講座(坪洲)(05)

日期及時間：

8月6日(星期二)下午2:00-3:00

8月20日(星期二)下午1:00-2:00

地點：活動室

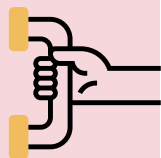
收費：全免 名額：12人

內容：

8月6日：安全廚房煮野食

8月20日：安全方便的浴室

負責人：洪先生





H-健康

認知障礙症支援服務



打鼓健腦樂滿FUN(DA)

PCE24-P133

日期：8月1日(星期四)

時間：上午9:30-11:00

地點：活動室

收費：全免 名額：14人

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。

負責人：王姑娘



認知障礙症知多一點點(05)(DPE)

PCE24-P154

日期：8月19日(一)(日期待口落實)

時間：下午2:30-3:30

地點：活動室 名額：10人

收費：全免

內容：活動與參加者分享認知障礙症資訊：飲食習慣與大腦健康的關係。本活潑與香港認知障礙症協會合辦

負責人：王姑娘



周姑娘離別感言

走先啦~係咁先啦~下次再玩啦!

再見啦!係咁先啦!

10/8/2024將會是周姑娘我最後一日於中心返工，要與各位講拜拜啦!

喺呢段日子裡，我非常享受與老友記每一刻的相處，好感受到老友記的熱情和歡樂。

令我每日都好似多了一個溫暖的家，

好衷心感謝每一位老友記對我的支持和關懷。

同時，我非常感謝工作團隊的每一位同事。

感謝大家對我的包容和信任，能夠和大家共事我感到非常幸運!

祝各位身體健康事事順利一切平安!

相信我們可以有緣再聚~



健康推廣(HA)



H-健康

帶氧器械借用服務(02)

PCE24-P095b

日期：8月1-8月31日(星期一至六)

時間：中心開放時間

地點：活動室

內容：提供振健樂、單車機及划艇
機借用服務

收費：全免 名額：不限



健康檢查(02)

PCE24-P096b

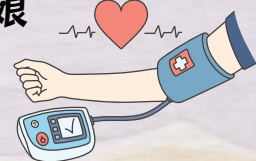
日期：8月28日(星期三)

時間：上午9:15-11:30

內容：身體成份分析儀及血壓檢測

收費：全免 名額：每節2-4人

負責人：郭先生 & 梁姑娘



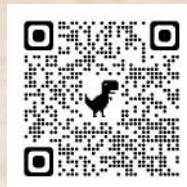
24-25年度老有所為活動計劃活動介紹

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24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、教導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)/ 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/ 活動室 | 長者會員/ 8名 | 黎姑娘 |
| 靈感藝術工作(B) (PCE24-P081) | | 12月/ 活動室 | 長者會員/ 8名 | 黎姑娘 |
| 靈感藝術工作(C) (PCE24-P081) | | 12月/ 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 ***



H-興趣

「老有所為活動計劃」
主題曲-萬年青

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

椅子瑜伽

PCEHC24-P005b

日期：8月7日(星期三)

時間：下午2:30

地點：活動室

內容：透過瑜伽伸展放鬆肌肉及釋放壓力

收費：全免

名額：15人(抽籤)



支持
奧運活動

PCEHC24-P006b

乒乓球同樂日

日期：8月8及22日(星期三)(日期待落實)

時間：下午1:00

地點：坪洲體育館(上層)

內容：與老友記一起切磋球技

收費：全免

名額：10人



智能運動班(02)

PCEHC24-P006b

日期：8月14日(星期三)及27日(星期二)

地點：活動室

時間：下午2:30(A組)/3:30(B組)

內容：體驗體感智能遊戲

(歡釣水族館及太鼓之達人)

收費：全免

名額：每組8人(抽籤)



PCEHC24-P005b

體適能工作坊(02)

日期：8月21日(星期三)

時間：下午2:30(A組) / 下午3:30(B組)

地點：活動室

內容：教授橡筋帶阻力訓練

及繩梯平衡力訓練

收費：全免

名額：每組12人(抽籤)



空手道體驗活動

PCEHC24-P005b

日期：8月28日(星期三)

時間：下午2:30

地點：活動室

內容：體驗空手道基礎技巧

收費：全免

名額：12人(抽籤)



數碼科技活動(IT)

數碼學習天地(8月)

PCE24-P155

日期：8月22、29日(星期四)

時間：上午10:30

內容：介紹「大眾點評3.0」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。

收費：全免

名額：8位

負責人：吳先生

備註：已參與「大眾點評」舊生優先報名。



H-興趣





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

負責人：聶先生

賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃



H-嗜好

參加資格：已參加平板電腦計劃及完成入門班之會員(借用平板電腦之格)

費用：全免

地點：線上(除「數碼電子諮詢站」於活動室舉辦)

參加辦法：可透過計劃之【WhatsApp群組】參與線上活動



名額已滿

參與線上活動獎勵計劃 (8-9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



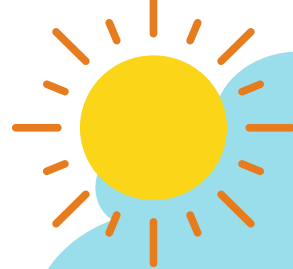
8月線上「與耆同絡」活動(IT) (以日期排序)

| 日期 | 時間 | 活動系列 | 活動名稱 | 編號 PCTOS24 |
|------------------------|-------------|---|---------------------|---------------|
| 1/8/2024-31/8/2024 (四) | 下午2:00-5:00 | 數碼電子諮詢站：職員提供1對1平板電腦及智能電話支援，解答操作上之疑難。(逢星期四，請先電話預約) | | P006(c) |
| 2/8/2024 (五) | 下午2:00 | 線上休閒及社交訓練 | 柏金遜症講座 | P007(c) |
| 5/8/2024 (一) | 下午2:30 | 線上運動康健班~Youtube運動班 | 卡莉莉老師運動班 | P008(c) |
| 7/8/2024 (三) | 上午10:30 | 線上數碼認知訓練 | 認知障礙知多點 | P009(c) |
| 9/8/2024 (四) | 上午10:30 | 線上運動康健班~Youtube運動班 | 橡筋帶訓練班 | P008(c) |
| 9/8/2024 (四) | 下午2:30 | 線上休閒及社交訓練 | 失眠講座 | P007(c) |
| 12/8/2024 (一) | 下午2:30 | 線上運動康健班~Youtube運動班 | 伸展健康操運動班 | P008(c) |
| 14/8/2024 (三) | 下午2:30 | 線上數碼認知訓練~遊戲篇 | 認知遊戲Apps介紹 | P009(c) |
| 16/8/2024 (五) | 下午2:30 | 線上運動康健班~運動班 | 快樂椅子舞 | P008(c) |
| 19/8/2024 (一) | 上午10:30 | 線上運動康健班~Youtube運動班 | 北木老師運動班 | P008(c) |
| 21/8/2024 (三) | 上午10:30 | 線上運動康健班~Youtube運動班 | 長者椅子瑜珈運動班 | P008(c) |
| 26/8/2024 (一) | 上午10:30 | 線上運動康健班~Youtube運動班 | 葉耀中老師運動班 | P008(c) |
| 26/8/2024 (一) | 下午2:00 | 線上數碼認知訓練~講座 | 預防認知障礙症講座 (預防走失) | P009(c) |
| 28/8/2024 (三) | 下午3:00 | 線上休閒及社交訓練 | Zoom住去旅行-澳洲 布里斯本 | P007(c) |



H-和諧

社區投資共享基金計劃 坪洲樂齡薈 2.0



計劃由民政及青年事務局社區投資共享基金資助舉辦，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。

| | |
|----------|--|
| 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8月份活動介紹

【坪洲樂齡社區義工團】招募義工 HAPC24-P016
負責人：譚先生

| | |
|-----|--------------------------------|
| 日期： | 已經開始 |
| 時間： | 平日上午9:30-12:00或 下午1:00-4:30 |
| 地點： | 活動室 |
| 內容： | 招募快樂椅子舞大使、探訪義工、樂玩藝大使 |
| 收費： | 免費 |

時間銀行系統教學 HAPC24-P014
負責人：黎先生

| | |
|-----|---------------------------------|
| 日期： | 已經開始 |
| 時間： | 平日上午9:30-12:00或 下午1:00-4:30 |
| 地點： | 坪洲 |
| 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。 |
| 收費： | 免費 |

【骨質疏鬆】健康講座暨篩檢活動 HAPC24-P002
負責人：黎先生

| | |
|-----|--|
| 日期： | 8月15日 |
| 時間： | 上午10:00-11:00 上午11:15-12:15 (任選一場) |
| 地點： | 活動室 |
| 內容： | 由【香港骨質疏鬆學會】講解骨質疏鬆症成因及進行篩查 |
| 收費： | 免費 |

舞動坪洲 HAPC24-P010
負責人：譚先生

| | |
|-------|---------------|
| 日期： | 8月16、23、30日 |
| 時間： | 上午10:00-11:00 |
| 地點： | 體育館 |
| 內容： | 一起隨著音樂跳椅子舞 |
| 收費： | 免費 |
| 報名日期： | 8月1日 |



社區投資共享基金
資助計劃
充滿人情味的基金



正確使用及保養柺杖

長者的身體機能隨着年齡增長而衰退，以致平衡感覺及反應都會減弱；此外，有些長者由於下肢關節痛、雙腿乏力或因疾病，如柏金遜症、中風或類風濕性關節炎等，影響活動能力，需要使用柺杖輔助步行。

正確地使用柺杖好處

- 減輕下肢負荷，減少關節勞損，幫助他們應付日常活動
- 增加平衡能力，減低跌倒的機會，保持活動能力和自我照顧能力
- 有助長者保持適量的活動、運動和社交，維持長者的身心健康



量度合適柺杖高度的方法及選擇手握柺杖位置

1. 在站立時，身體保持挺直，把柺杖放在身旁，柺杖頂部需剛好達至手腕位置
2. 手按手柄時，手肘應可自然微曲便合適
3. 一般應用下肢較強健那邊的手持柺杖，例如：右腳是強腳，就建議用右手握柺杖

柺杖於平地的使用方法（柺杖/四腳柺杖也適用）

1. 先把柺杖放前約一步
2. 弱腳隨著踏前一步
3. 然後好腳跟上，重複以上步驟

柺杖於上樓梯級的使用方法：



1. 手握扶手（如適用），先將柺杖放上一級
2. 然後好腳上一級
3. 最後以一級兩步上的方法，將弱腳上同一級，重複以上步驟

柺杖於下樓梯級的使用方法：

1. 手握扶手（如適用），先將柺杖放下一級
2. 然後弱腳下一級
3. 最後以一級兩步上的方法，將弱腳上同一級，重複以上步驟



****按自己能力使用柺杖，如有疑問或需要個別指導，請向物理治療師查詢。**

定期檢查及保養柺杖

- 定期檢查手柄及柄身：柺杖若出現手柄鬆脫、柄身有裂紋或明顯銹蝕，宜棄用。
- 定期檢查柺杖膠塞：若大部份坑紋明顯消失或變得高低不平時，宜更換。

參考資料：



松柏之聲(6月)：

https://charityservices.sjs.org.hk/pdfviewer2?url=/uploads/TV%20562/The_Voice_June_2024.pdf



衛生署長者健康服務：

[https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/education_and_media_resources/files/%E6%9E%B4%E6%9D%96%E7%9A%84%E4%BD%BF%E7%94%A8%E6%96%B9%E6%B3%95%20\(2024%E5%B9%B4%E6%9C%88\).pdf](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/education_and_media_resources/files/%E6%9E%B4%E6%9D%96%E7%9A%84%E4%BD%BF%E7%94%A8%E6%96%B9%E6%B3%95%20(2024%E5%B9%B4%E6%9C%88).pdf)

活動預告



香港傷健協會
Hong Kong
PHAB Association

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

PCE24-P161

重陽素宴餉耆英

活動日期：2024年10月5日(星期六)

活動時間：上午11:15

活動地點：坪洲龍母廟

活動內容：素宴、健身操、表演及遊戲

對象：60歲或以上中心會員

活動費用：全免

活動名額：90人

負責人：王姑娘

(如報名人數多於名額則以年齡較大的會員優先)

報名日期：8月20日至9月17日

備註：與【童飛翔】及【不老耆英】合辦



H-和諧

