

24年9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

水中運動班

報名活動注意事項
 所有活動除非特別註明外
 3/9/2024例會(一)報名：
 17/9或之前所舉辦的活動
 17/9/2024例會(二)報名：
 18/9或之後所舉辦的活動

五常法及斷捨離講座

說故事暨導賞員

花好月圓慶中秋

悠閒園藝班

佳節
中秋

老有所為活動計劃

世界認知障礙症月



H-健康



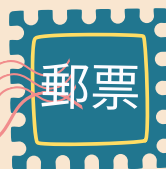
H-習慣



H-嗜好



H-和諧



服務時間：星期一至星期六

電郵：pc@hkphab.org.hk

Facebook專頁：坪洲長者暨青少年鄰舍中心

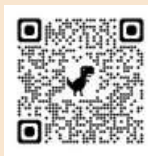
地址：坪洲寶坪街2號坪洲街市一樓

上午9:00-下午5:00 (星期日及公眾假期休息)

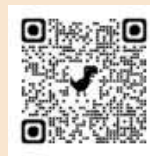
網址：<https://hkphab.org.hk/archives/center/pc-ch>

電話：29839000

傳真：29839222



網址



臉書

新任總幹事

各位會員，協作伙伴和義工們：

近年，協會服務發展迅速，職員人數和服務單位數目都有不少增長，服務的範疇更為多元化，以回應社會大眾的服務需要。我就是在這段時間有幸加協會，在前總幹事王詠兒的領導下，我們攜手同行讓會務穩步發展。這一天，2024年8月19日，我接任為協會總幹事，心中充滿了感激與責任感。我必須要感謝董事會對本人的信任，讓我有機會接任這一重要職位。我深知這份信任背後承載著期望與重任，而我也會竭盡全力不負眾望。回顧我們協會的歷史，前輩們的辛勤耕耘與奉獻為我們奠定了今日的基礎。他們以無私的精神和堅韌的毅力，讓我們在社會中發揮了不可忽視的作用。

在未來的工作中，我定當和團隊繼續秉持協會的核心價值，這些價值不僅僅是我們的指導方針，更是我們的信念。無論是在推動傷健共融、友善社區、促進弱勢群體的權益、服務延伸至「多元共融」，還是在提升服務質量方面，我定將不遺餘力，特別是在當前這個瞬息萬變的時代，社會需求日益多元化，我們的團隊必會以創新的思維和靈活的策略應對挑戰，提供更優質的服務。

再次感謝各位會員的支持和信賴，感恩同事上下一心，同心協力為友善社區的目標前進。願未來在不同的活動場合與各位會員、協作伙伴和義工們直接交流。

祝 生活愉快，身體健康。

總幹事

鄒穎詩

2024年8月19日



千呼萬喚的全新版《設計手冊》

《設計手冊：暢通無阻的通道2008》出版至今已有16年，雖然每隔一段時間都會因應客觀情況改變而作出修訂，但整本手冊的思維和理念已漸漸跟不上時代的演變，因此近年復康界別要求對《設計手冊：暢通無阻的通道2008》作出重大修訂甚至推出全新一本《設計手冊》的聲音不絕於耳。

康復諮詢委員會於2020年6月正式向政府提交新的《殘疾人及康復計劃方案》，當中就建議政府應持續修訂和更新《設計手冊：暢通無阻的通道》，而主題15則提及到「參考國際間『通達設計』的標準/最佳做法/指引，並採用旅運鏈分析，制訂切實可行的策略及建議」。而由勞工及福利局於2019年委託顧問公司進行研究，並於2022年發表的《提升香港實際環境暢通易達程度顧問研究》亦指出《設計手冊》有檢視和更新的需要，

例如提升室外空間的通達標準，以及提供緊急疏散設施等等。

在上述的背景下，屋宇署於今年2月委任了研究顧問，正式就《設計手冊》的檢視和更新展開研究，研究內容包括檢討並更新《建築物(規劃)規例》第72條和《設計手冊》，以及提升私人樓宇的無障礙設施標準，融合通用設計概念，以配合最新需要及國際趨勢，制訂實際可行的設計要求和指引。研究將會參考本地的法例和指引，以及其他地方的設計要求。

預計新的《設計手冊》將會於2026年面世。



H-和諧

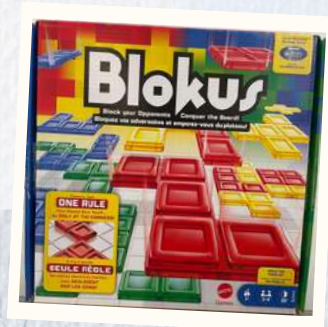


9月世界認知障礙症月

每年9月為「世界認知障礙症月」，本中心希望透過不同的介入手法增加會員獲得腦部鍛鍊外，亦希望藉不同的認知訓練活動，提升大家對認知障礙症的了解，並從而促進社區共融。

推出新的智友義工活動

日期：9月16日開始(逢星期一)
時間：上午10:00-11:00
內容：由智友義工帶領大家利用平板電腦玩簡單線上健腦遊戲，透過有趣的遊戲促進腦部獲得鍛鍊。
收費：免費
名額：6人(每次)



推出新的健腦資源

歡迎會員於中心開放時間內，借用健腦桌上遊戲，由9月起本中心將會增加：

- 1) 原木形式棋
- 2) 大格鬥兩款新棋

會員只需到中心接待處登記，便可以於本中心內借用以上用品。逢星期四上午的「智友義工」活動中，義工亦會和大家一起學習玩新棋。



H-健康

生日快樂齊祝福

親愛的九月份生日會員：

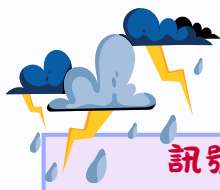
祝您生日快樂！願您在這特別的日子裡，心想事成，所有的美好願望都能實現。願您身體健康，精神飽滿，像松柏一樣長青不老。讓這一天充滿喜悅和幸福，讓未來的每一天都充滿希望和美好！

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9月份生日之會員。請壽星會員不要忘記於9月期間前往中心，向櫃面當值職員領取【福】字米粉一包。

林瓊	曾蜜	刁振祥	王長帶	叶桂英	何少揚	吳三妹
李杏寶	李艷芳	沈坤才	冼浩祥	林瑞珍	林數貞	袁基女
袁寶嬌	梁惠玲	梁貴蘭	陳玉蓮	陳念淵	陳建業	陳燕媚
黃妙芳	劉肖歡	蔡偉山	蔡智存	鄭金妹	鄭樂怡	賴秀瓊
羅建勳	蘇沛嫻					



H-和諧



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 H-習慣
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

彩姐離別感言

親愛的會員

彩姐將會於29/8/2024離開中心，開展我的新一頁。

多謝大家包容、支持、愛戴，及鼓勵我在這10個月裡精益求精，創造不同美味的下午茶、粥及湯水。

我將在新工作去挑戰自己。

祝 各位日日開心 食得健康！



彩姐

22/8/2024



樂悠節：

8.28起用樂悠咭賺\$800回贈 逾60商戶長者優惠

八達通卡有限公司於8月26日宣布將舉行一連兩星期「828樂悠節」，樂悠咭持有人可享三大長者優惠，除了賺取\$800現金回贈

外，於全港逾60間指定商戶消費亦可享有特別優惠，當中更包括超市、快餐店等，食飯購物一樣有得賺，即睇樂悠節優惠詳情！

參考網址

東方日報 (26/8)：
樂悠咭周三起推優惠



星島日報 (26/8)：
樂悠節~8.28起用
樂悠咭賺\$800回贈





H-習慣



香港耆健協會
Hong Kong
PHAB Association

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



H-習慣

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：

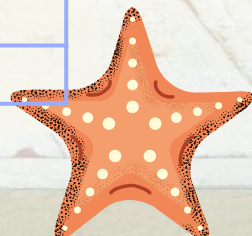
1. 積分卡將於2/7/2024(星期二)起於中心派發，有興趣參與之會員需親身到中心領取，**為公平起見，會員只能代另一戶家庭領取，而中心職員會記錄代領者姓名。**
2. 積分計算時間：上午9:00-下午12:59(上午積分)、下午1:00-6:00(下午積分)
3. 請保管好個人的積分卡，如有**遺失，之前所累積的積分將會作廢。**
4. **每節只會獲發一個積分，不設補發及代領。**
5. 積分不可以轉換或轉贈。
6. 中心保留修訂條款的權利。



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)

樂融融康樂用品借用(02)

PCE24-P092c

負責：梁姑娘

日期：9月2日-30日

時間：中心開放時間



地點：活動室

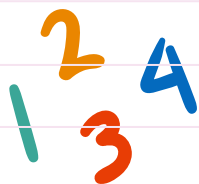
H-嗜好

內容：約齊四位好友，於中心一起玩「數字棋」。

對象：中心會員

名額：12位

收費：免費



中心例會

負責：李姑娘

日期：9月3日(二)及17日(二)

時間：上午9:30-11:30



地點：活動室

H-習慣

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：免費



節日佈置~中秋節(03)

PCE24-P024c

負責：薛姑娘

日期：9月5日(四)

時間：下午1:30

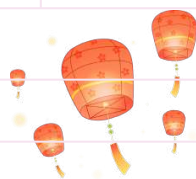
地點：中心

內容：協助中心佈置，迎接中秋節的來臨。

對象：中心會員

名額：6位

收費：免費



H-和諧

節日慶祝~中秋節

PCE24-P024c

負責：薛姑娘

日期：9月6日(五)

時間：下午3:00-4:00

地點：活動室

內容：慶祝中秋節玩遊戲，開開心心渡過一個下午。

對象：70歲以上會員

名額：14位

收費：免費



麻雀樂融融(02)

PCE24-P088c

負責：黎姑娘

日期：9月7日(六)及28日(六)

時間：下午2:00-4:30

地點：活動室

內容：齊齊開心打麻雀，鍛鍊腦筋、活躍大腦，預防認知障礙症。

對象：中心會員

名額：8位(若超額，會抽籤決定)

收費：免費



H-健康

繽紛星期六(03)

PCY24-P024c

負責：王姑娘

日期：9月14日(六)

時間：上午10:30

地點：坪洲

內容：玩中秋節小遊戲，讓長者與青年會員一起一展身手及動腦筋，並可獲得獎品一份。

對象：中心會員

名額：不限

收費：免費



H-和諧

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：免費

活動名額：90人

負責人：王姑娘

成功入選的參加者名單
將於9月23日(一)
張貼於中心內及
稍後會個別致電通知。

(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(下午5:00截止)

備註：與【童飛翔】及【不老耆英】合辦



教育發展活動(E&D)

縫紉互助小組(02)

PCE24-P108c
負責：薛姑娘

日期：9月11日(三)

時間：下午3:00-5:00

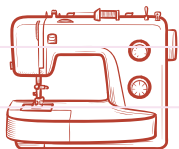
地點：活動室

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

對象：中心會員(須懂得使用衣車)

名額：6位

收費：\$10



H-嗜好

教育講座(03)~ 三花講座

PCE24-P163
負責：李姑娘

日期：9月20日(五)

時間：下午2:00-3:00

地點：活動室

內容：由雀巢香港有限公司安排營養師到中心，向參加者講解如何正確調控膽固醇飲食之道。

對象：中心會員

名額：30位

收費：免費



H-健康



劍擊體驗班

PCE24-P080
負責：郭先生

日期：9月25日(三)、
10月2、9及16日(三)

時間：下午2:30-3:30

地點：坪洲體育館(上層)

內容：教授劍擊種類，透過小遊戲來認識劍擊運動。

備註：社會福利署「老有所為活動計劃」資助

對象：中心會員

名額：10位(抽籤活動)

收費：免費(共4節)



H-嗜好

防貪資訊你要知

PCE24-P143
負責：譚姑娘

日期：9月27日(五)

時間：下午2:00-3:00

地點：活動室

內容：由廉政公署之職員向參加者講解防貪知識。

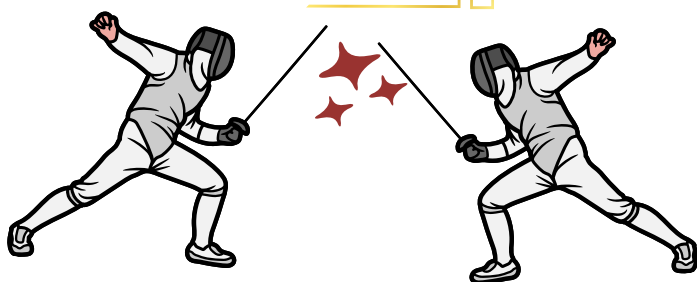
對象：中心會員

名額：30位

收費：免費



H-和諧





健康晚年(HA)

代購營養奶粉(01)

PCE24-P148
負責：李姑娘

日期：8月20日-9月9日

時間：中心開放時間

地點：中心

內容：以優惠價代會員集體訂雀巢三花柏齡健心鈣較低脂奶粉。

備註：訂購之會員請於9月9日前往中心交費用。

名額：每位會員限購最多10罐

收費：\$80/罐(800克)



帶氧器械借用服務(02)

PCE24-P095c
負責：郭先生

日期：9月2日-9月27日

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

備註：上午9:30後接受電話預約振健樂服務

對象：中心會員

收費：免費



音樂毛巾操

PCE24-P119
負責：譚姑娘日期及時間：9月3日、10日(二)
下午2:30-3:30
及9月20日(五)
上午10:00-12:15

地點：活動室

內容：透過伸展運動及毛巾操，鼓勵參加者有機會做運動以致延緩老化、強化肌肉的協調及靈活性及認識及舒緩痛症的方法

對象：會員

名額：15位

收費：免費



伸展運動班(02)

PCE24-P094c
負責：郭先生

日期：9月5、19及26日(四)

時間：上午9:15-10:00

地點：活動室

內容：透過伸展運動舒緩全身肌肉及釋放壓力。

對象：中心會員

名額：15位(抽籤活動)

收費：免費



新興運動樂滿紛(02)

PCE24-P118c
負責：陳姑娘

日期：9月20、27日(五)

時間：下午1:00-1:45

地點：活動室

內容：與老友記玩「躲避盤」

名額：不限

收費：免費



牙齒檢查服務

PCE24-P195
負責：譚姑娘

日期：9月30日(一)

時間：上午9:30-下午5:00

地點：金坪邨金坪樓地下N10A室
(本中心舊址)

內容：「香港苗齒協會」註冊牙醫義務提供免費牙齒檢查。

對象：本中心會員

名額：100位

收費：免費

備註：中心會在活動前一星期會落實參加者的檢查時段。

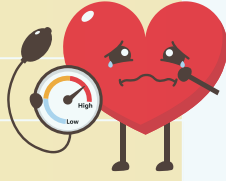


健康晚年(HA)

健康講座(06)~高血壓 (一)高血壓知多少

PCE24-P173
負責：梁姑娘

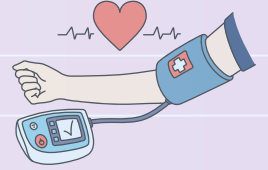
日期：9月13日(五)
時間：下午2:00-3:00
地點：活動室
內容：護士講解高血壓的高危因素以及促進健康生活方式。
對象：中心會員
名額：20位
收費：免費



健康檢查(02)

PCE24-P096c
負責：郭先生、梁姑娘

日期：9月25日(三)
時間：上午9:15-11:30
地點：體檢站
內容：身體成份分析儀及血壓檢測
對象：中心會員
名額：每節2-4人
收費：免費



社區長者藥物管理服務(02)

PCE24-P100c
負責：王姑娘

日期：9月30日(一) 時間：上午10:00 - 下午4:00 地點：活動室
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。
對象：中心會員 名額：5位 收費：免費



流感針注射

PCE24-P187
負責：李姑娘

日期：10月29日(一) 時間：下午2:00-4:30 地點：活動室
內容：「德信醫療」護士講解注射疫苗須知、發病時之護理及預防方法,並提供「季節性流感」及「肺炎球菌疫苗」注射
對象：中心會員或坪洲居民 名額：100位
收費：政府合資格人士
50歲或以上~免費
50歲以下:
流感疫苗~\$150
13價肺炎球菌疫苗~\$1,000
20價肺炎球菌疫苗~\$1,350

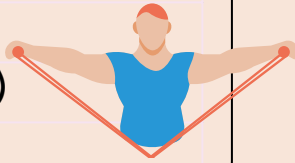
會員意見收集

本中心的服務及發展,我們都希望有你的意見及參與,因此若有任何建議或意見,都歡迎你寫下並交予本中心職員,多謝支持!

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

體適能工作坊(03) PCEHC24-P008a 負責：郭先生

日期：9月4日(三)
時間：下午2:30(A組) 3:30(B組)
地點：活動室
內容：教授橡筋帶阻力訓練
及練力棒手握力訓練
對象：中心會員
名額：12位(抽籤活動)
收費：免費



乒乓球同樂日 PCEHC24-P009a 負責：郭先生

日期：9月5日及9月19日(四)
時間：下午1:00-3:00
地點：坪洲體育館(上層)
內容：與老友記一起切磋球技
對象：中心會員
名額：10位
收費：免費



智能運動班(03) PCEHC24-P009a 負責：郭先生

日期：9月7日(六)及9月24日(二)
時間：下午2:00(A組) 或 3:00(B組)
地點：活動室
內容：體驗體感智能遊戲
(健身環大冒險及拳擊)
對象：中心會員
名額：每組8人(抽籤活動)
收費：免費



正念瑜伽 PCEHC24-P008a 負責：郭先生

日期：9月11日(三)
時間：下午2:30-3:30
地點：坪洲體育館(上層)
內容：透過瑜伽伸展肌肉，預防老化及
放鬆肌肉，釋放累積在體內的壓力
對象：中心會員
名額：15位(抽籤活動)
收費：免費(自備瑜伽墊)



防跌舞蹈班 PCEHC24-P009a 負責：郭先生

日期：9月20日(五)
時間：下午3:30-4:30
地點：活動室
內容：透過融合防跌訓練及Zumba，增強
肌力及平衡力，降低跌倒風險。
對象：中心會員
名額：12位
收費：免費(抽籤活動)



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

“不倒翁”水中健體班

日期: 12/9/2024、19/9/2024、26/9/2024
3/10/2024、10/10/2024、17/10/2024、31/10/2024 (逢星期四)
25/10/2024(星期五)

堂數: 8堂

時間: 下午2:15 - 3:15

地點: 薄扶林傷健營(有專車由中環碼頭接送參加者)

對象: 中心長者會員

人數: 10人(若報名人數超額, 將會抽籤)

費用: \$1,200 (承諾出席所有堂數參加者豁免收費)

內容:

水中運動非常適合關節痛症患者、過重及復康人士參加。透過水的浮力, 減輕運動期間的關節壓力, 同時利用水的阻力能夠增強肌肉力量和耐力, 令到水中健身成為一種全身鍛煉, 全方位鍛煉所有肌肉群同時減少受傷風險。課程內容根據參與者的身體狀況, 由導師帶領下於泳池進行以防跌目標為主的水中運動, 強化平衡、肌力及耐力, 進而降低跌倒機率。

課堂內容

堂數	課堂大綱
第一堂	Inbody身體檢測、水中伸展
第二堂	下肢肌力訓練
第三堂	平衡訓練、協調鍛鍊
第四堂	核心肌力訓練、平衡力鍛鍊
第五堂	肌力耐力訓練
第六堂	水中帶氧活動
第七堂	綜合性平衡、肌力鍛鍊
第八堂	綜合性耐力鍛鍊、Inbody身體檢測



離島地區康健站 (DHC Express)



H-健康

物膝良肌運動班	負責：陳姑娘
日期：9月10日(二)	
時間：上午10:30-11:30	
地點：活動室	
內容：下肢肌肉力量訓練運動	
對象：社區人士	
名額：15位	
收費：免費	

足部痛症的預防及治療講座	負責：陳姑娘
日期：9月24日(二)	
時間：上午10:30-11:30	
地點：活動室	
內容：物理治療師講解常見足部痛症成因及知識，並分享如何進行合適的運動以預防相關痛症發生。	
對象：社區人士	
名額：20位	
收費：免費	



請致電25565338查詢及報名離島地區康健站活動

活躍晚年活動(AA)



H-和諧

說故事暨導賞員 訓練工作坊	PCE24-P149a 負責：陳姑娘
日期：9月2日-11月18日(一)	
時間：下午2:00-4:00	
地點：活動室	
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	
名額：15位	
收費：免費(共12節)	

年輕長者智囊團(01)	PCE24-P179a 負責：陳姑娘
日期：9月21日(六)	
時間：下午2:00-3:00	
地點：中心活動室	
內容：招募年輕長者為中心服務出謀獻計，商討服務方向及共同策略活動。	
對象：55歲-69歲人士優先	
名額：10位	
收費：免費	

躍動悅齡人生系列~退休三寶

PCE24-P180
負責：陳姑娘、吳先生

日期：9月21日(六)	時間：下午4:00 - 5:30
地點：中心活動室	
內容：由退休策劃專家講解HKMC退休三寶：安老按揭、保單逆按及香港年金	
對象：55歲-69歲人士優先	
名額：30位	收費：免費

義工活動(V)

花草奇緣義工(02)

PCE24-P130c
負責：曼姑娘

日期：9月3日-9月24日(二)

時間：上午10:00 例會後

地點：活動室

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)

對象：中心會員

名額：4位

收費：免費



智友義工訓練活動(02)

PCE24-P114c
負責：王姑娘

日期：9月6日及9月27日(五)

時間：上午9:30-11:00

地點：活動室

內容：智友義工進行運動及遊戲訓練。

對象：智友義工成員

名額：15位

收費：免費



H-和諧

義剪同樂剪髮服務(03)

PC24-P175
負責：譚姑娘

日期：9月13日(五)

時間：上午9:15-11:15

地點：活動室

內容及備註：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。
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9月12日(四)下午4:00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位(對象：獨居及行動不便長者)

對象：中心會員

名額：40位

收費：免費



繽紛星期日 (特別場次)

PCE24-P195
負責：譚姑娘

日期：9月14日(六)

時間：上午9:30-11:30

地點：活動室

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

對象：中心會員

名額：4位

收費：免費



義工活動(V)

社區關懷計劃(3)花好月圓慶中秋義工探訪

PCE24-P183
負責：薛姑娘

日期：	9月10日(二)
時間：	上午9:30-下午4:30
地點：	中心
內容：	招募6位義工探訪坪洲獨居及體弱長者。
對象：	中心會員
名額：	6位
收費：	免費
備註：	活動由民政事務總署 離島民政事務處 社區參與計劃資助



H-和諧

社區關懷計劃(3)花好月圓慶中秋

PCE24-P183
負責：薛姑娘

日期：	9月12日(四)及9月13日(五)
時間：	上午9:30-下午4:30
地點：	中心
內容：	向長者派發中秋月餅乙個，讓長者在節日中感受到社區的關懷。
對象：	60歲以上長者
名額：	500位(先到先得)
收費：	免費
備註：	<ol style="list-style-type: none"> 1.活動由民政事務總署 離島民政事務處 社區參與計劃資助 2.不須要報名，先到先得，派完即止。 3.長者需出示會員證/身份證



認知障礙症支援服務



H-健康

認知障礙症知多一點點(06)(DPE)

PCE24-P157
負責：王姑娘

日期：	9月9日(星期一)	時間：	下午2:30-3:30	地點：	活動室
內容：	活動與參加者分享認知障礙症資訊，預防認知障礙症患者走失的日常準備及走失後處理。本活動與香港認知障礙症協會合辦。				
對象：	60歲以上長者	名額：	10位	收費：	免費



護老者支援(CS)

護老資源推廣及借用

PCE24-P109c
負責：洪先生

日期：	9月1日-30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
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。
對象：	社區人士
名額：	不限
收費：	免費



H-健康

復康用品安全檢閱(02)

PCE24-P110c
負責：洪先生

日期：	9月1日-30日(星期一至六)
時間：	上午9:00-下午5:00
地點：	親臨或致電本中心
內容：	協助長者檢查復康用品及更換膠塞
對象：	社區人士
名額：	不限
收費：	每個膠塞10元





樂融融護老講座(坪洲)(06)		PCE24-P190 負責：洪先生
日期：	9月3日及9月17日(二)	
時間：	下午1:00-2:00	
地點：	中心活動室	
內容：	9月3日：中秋要健康 9月17日：心臟病	
對象：	長者及護老者	
名額：	12位	
收費：	免費	



樂也融備慶中秋		PCE24-P192 負責：洪先生
日期：	9月11日(三)	
時間：	上午9:30-10:30	
地點：	本中心	
內容：	玩遊戲，認識香港中秋節文化，與被照顧者一同慶祝中秋	
對象：	與外傭同住的長者及其照顧者優先	
名額：	12位	
收費：	免費	



護老慶中秋

PCE24-P191
負責：洪先生

日期：	9月11日(三)	時間：	上午10:45-11:45	地點：	本中心
內容：	中秋節玩遊戲，與自己及被照顧的人一同慶中秋				
對象：	兩老同住照顧者優先	名額：	10位	收費：	免費



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/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	11月/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-和諧



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

《生命禮讚 平安是福》系列 迎生。善別小組

負責人：吳先生

**內容：帶領喪親家屬認識哀傷反應
及重新適應新生活。**

**日期：9月9日、16日、23日及30日
10月7日、14日、21日及28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

**備註：1) 即日起開始報名，額滿即止
2) 參與活動前須作簡單會面**



《生命禮讚平安是福》系列(E&D)



H-和諧

重新。迎生善別小組

PCE24-P124
負責：吳先生

內容：帶領喪親家屬認識哀傷反應及重新適應新生活。

日期：9月9日、16日、23日及30日
10月7日、14日、21日及28日(逢星期一)

時間：上午10:30-下午12:30

地點：活動室

收費：免費

名額：8人

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



生前整理座談會

PCE24-P201
負責：吳先生

內容：參與由保良局-「人生整理師. 正向生命之旅」計劃的生前整理座談會，認識【斷捨離】基本概念，尋找合適自己最佳執屋標準。簡化生活，為未來做好準備。

日期：9月11日(星期三)

時間：上午10:00-下午12:30

地點：藍田社區會堂

收費：免費

名額：10人

備註：自行在坪洲乘搭8:20船出中環



「關愛坪洲」長者家居維修計劃(E&D)

五常法及斷捨離講座(02)

IF24-N004

負責：曼姑娘

日期：9月27日(五)

時間：下午4:00-5:00

地點：活動室

內容：家中雜物越儲越多，寸步難行，要搵嘢又搵唔到，學習五常法及斷捨離，重建舒適家居。

對象：中心會員

名額：20位

收費：免費



H-和諧



數碼科技活動(IT)

數碼學習天地(9月)

PCE24-P188

負責：吳先生

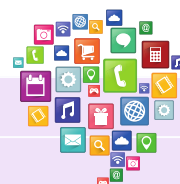
日期：9月19、26日(星期四)

時間：上午10:30 - 11:30

內容：介紹「小紅書及縮時攝影」應用程式及操作技巧，靈活使用程式功能查看資訊，操作零難度。

對象：中心會員 名額：8位 收費：免費

備註：自備手機及預先下載應用程式。



H-嗜好

捐助機構：



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

負責：聶先生

賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃

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：免費

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



H-嗜好

參與線上活動獎勵計劃(8-9月)

- 每2個月參與5次坪洲線上課堂，即可獲得小禮物一份。
- 參與8次坪洲線上課堂，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

9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
1/9/2024- (四) 30/9/2024	下午2:00-5:00	數碼電子諮詢站	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)	P010(a)
9/9/2024 (一)	下午2:00	線上數碼認知訓練	保持大腦健康講座	P013(a)
9/9/2024 (一)	下午2:15	線上悠閒園藝班	田園種植介紹	P011(a)
10/9/2024 (二)	上午10:30	線上運動康健班	拉力帶訓練班(郭先生)	P012(a)
10/9/2024 (二)	下午2:30	線上數碼認知訓練	認知食物-食油篇	P013(a)
11/9/2024 (三)	上午10:30	線上運動康健班	伸展健康操運動班	P012(a)
13/9/2024 (四)	下午2:00	線上休閒及社交訓練	高血壓講座	P011(a)
16/9/2024 (一)	下午2:15	線上悠閒園藝班	樹苗及種子教學法	P011(a)
17/9/2024 (二)	上午10:30	線上運動康健班	卡莉莉老師運動班	P012(a)
17/9/2024 (二)	下午2:30	線上數碼認知訓練	認知障礙知多點	P013(a)
20/9/2024 (五)	下午2:30	線上運動康健班	快樂椅子舞	P012(a)
23/9/2024 (一)	下午2:15	線上悠閒園藝班	盆栽及移植教學	P011(a)
25/9/2024 (三)	下午2:30	線上運動康健班	長者椅子瑜珈運動班	P012(a)
27/9/2024 (五)	下午2:30	線上運動康健班	YUE老師運動班	P012(a)



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：吳先生

賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃

悠閒園藝班

日期: 9/9/2024、16/9/2024、23/9/2024、30/9/2024
7/10/2024、14/10/2024、21/10/2024、28/10/2024 (逢星期一)

堂數: 8堂

時間: 下午2:15 - 3:15

地點: 薄扶林傷健營(有專車由中環碼頭接送參加者)

對象: 已參加平板電腦計劃及完成入門班之會員

人數: 10人(若報名人數超額, 將會抽籤)

費用: \$1,000 (承諾出席所有堂數參加者豁免收費)

內容:

園藝小姐適合中心長者、復康人士及長期住宿舍友參加。透過學習園藝知識及親身體驗種植過程, 有助參加者舒緩壓力、建立恆常健康戶外活動習慣。由導師帶領下, 於傷健營園圃進行園藝栽種活動, 同時學員可以利用設置於有機田園內的鏡頭, 每日觀察植物的成長。課堂完成後參加者可以繼續借用場地種植, 營地會協助基本灑水, 參加者可獲取種植收成。

課堂內容

堂數	課堂大綱
第一堂	田園種植知識講解, 認識工具及實地認識田園場地初階實務操作(學員按喜好, 選擇種植物種種植)
第二堂	樹苗/種子種植教學法
第三堂	盆栽種植教學, 移植教學及香草包教學
第四堂	紮作技巧教學習, 實地製作相關物品
第五堂	植物害蟲防治方法, 實地製作相關物品
第六堂	土壤認識及堆肥教學, 廚餘機認識及教學
第七堂	實務操作(學員按喜好, 選擇種植物種, 並由導師指導)
第八堂	實務操作, 並檢取收成。

*包20次後續到田園護理收費



即日報名至
3/9例會前截止



H-嗜好



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9月份活動介紹

「坪洲樂齡社區義工團」招募義工

HAPC24-P016
負責：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」
對象：	中心會員
資格：	所有人
收費：	免費



中秋樂齡薈

HAPC24-P016
負責：譚先生

日期	9月12日(四)
時間	下午1:00-3:00或 9月14日(六) 下午1:00-3:00或 下午3:00-5:00 (三個時段只需選一個時段)
地點：	活動室
對象：	中心會員
名額：	120人
收費：	免費



中秋節快樂

舞動坪洲

HAPC24-P010
負責：譚先生

日期：	9月13、20及27日(五)
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
對象：	所有人
收費：	免費



活動報名日期：
9月2日開始



社區投資共享基金
資助計劃
充滿人情味的基金





H-健康



香港傷健協會

Hong Kong PHAB Association

快樂共融護老者通訊

2024年9月



食得健康迎中秋

「喫一口茶，吃一口月餅，賞一輪明月」，相信是不少老友記會在中秋佳節做的事。眼看家中冰箱都快被月餅、芋仔、豬籠餅、菱角等塞滿了。然而，老友記在享用佳節美食之餘，亦須注意食物的選擇和份量，否則容易墜入美食背後暗藏糖衣陷阱。

留意營養標籤、勿過量進食月餅

切勿看到有「低脂」、「低糖」等字眼便以為代表可以任意品嚐。長者一般應以每天四分一個月餅為限，而患有慢性疾病的長者在進食月餅前，更宜先諮詢醫生或營養師的意見。

一個雙黃白蓮蓉月餅 = 3.5碗白飯 + 11茶匙的食油 + 11茶匙的砂糖。

以每100克月餅為例，總脂肪少於20克、糖少於15克便是一個不錯的參考選擇。

少食多滋味

不論任何款式的月餅，建議每次食量可盡量控制約200千卡內，即約1/4傳統月餅或1/2迷你月餅，不妨與家人、朋友分享淺嘗，共享佳節的一點甜。

若吃膩了月餅，想搞搞新意思，可改以綠豆糕、芋頭糯米糍作應節美食，熱量、脂肪相對較低之餘，同時亦可避免膽固醇的攝取。謹記均衡飲食需要持之以恆，過節也要節制飲食。

配合其他應節食品，均衡飲食

在吃月餅時，可配合適量高纖低脂的水果及清水、清茶佐吃，消滯解膩，避免同時配以汽水、果汁等飲品來減少糖份攝取。水果可選含果酸及需多咀嚼的水果，如柑橘類水果(柑、橙、西柚)、應節的水果(楊桃、柚子)。水果宜原個進食，榨成果汁或會令部分營養流失，亦有機會吸收過多糖份。

選擇中秋聚餐的菜餚時，可根據健康飲食金字塔之原則，均衡和適量進食五穀、蔬果、肉類、奶類和水份，並要維持「三低一高」的健康飲食原則，即以低油、低鹽、低糖和高纖維(如水果、蔬菜)食品為主。

祝大家中秋節快樂！

美食當前宜「三思而後行」，注意熱量並多吃蔬果，亦應適時增加運動量以消耗多餘熱量。中秋節過後則應飲食清淡，減少大魚大肉或煎炸食物，多用涼拌、煮、燙、滷、蒸的方式來減少烹調用油，稍微彌補因月餅和烤肉而吃下的油脂，才能過一個健康且不發胖的佳節。



參考資料



松柏之聲 - 第553期中秋飲食攻略



松柏之聲 - 第493期慎防月餅陷阱 有營慶團圓



衛生防護中心月餅方程式



營養師教你中秋節健康飲食抗疫貼士



中秋食月餅-月餅當早餐可以嗎-6個健康小貼士