



17年4月份中心通訊

2017年是本會45周年及本中心之20周年紀念，誠邀大家參與年內連串慶祝活動！

活動	日期	時間	地點	內容	費用	開始報名日期	職員
會員入會及續證	1月9日 (星期一) 開始	中心 開放 時間	活動室	17至18年度會員入會或續證，凡成功入會或續會均獲贈一份紀念品	入會或續證 費用\$21	已經開始	李姑娘
長幼共融 乒乓球 P059a	4月1日至 6月24日 (逢星期六)	上午 9:00	體育大 樓壁球 室	與兒童及青少年一同切磋乒乓球，提升技術，推動長幼共融。	全免 (名額：10人)	即場	何先生
唱家班(01) P224a	4月1日至 6月24日 (逢星期六)	上午 10:00	活動室	由導師教導長者唱粵曲，讓參加者展現唱歌的天份及增加自信心。	\$150 (名額：10人)	1/4/17	何姑娘
週末長者麻 雀同樂 P343a(i)	4月1日 (星期六) 農曆三月初五	下午 1:30	活動室	以麻雀比賽鍛鍊長者之手眼協調及腦筋	\$5 (名額：8人)	即場	何姑娘
二十四式太 極拳班(01) P262a	4月3日 至 6月19日 (逢星期一)	上午 9:30	活動室	何生帶領大家一起做楊氏24式太極，一起強身健體，保持身體健康。	全免 (名額：15人)	即場	何先生
入伍登陸大 Show動(01) ~絲帶舞 P266a	4月3日 至 6月26日 (逢星期一)	下午 2:30 至 3:30	坪洲體 育館	與聖雅各福群會合辦，邀請退休義工教導長者體適能運動，強化長者的肌肉及身體平衡，培養長者恆常運動的良好習慣。	全免 (名額：30人)	1/4/17	何先生
開心長者 運動樂(01) P317a	4月5日 至 6月28日 (逢星期三)	上午 9:00	活動室	幫助長者藉使用健身單車鍛鍊身體；並安排量血壓及磅體重。	全免 (名額：8人)	即場	何先生

中心地址：香港坪洲金坪邨金坪樓地下 N10A 室

電話：29839000 傳真：29839222

網址：<http://pc.hkphab.org.hk>

開放時間：星期一至星期六 上午 9:00 至下午 5:00

電郵：pc@hkphab.org.hk


星期日及公眾假期休息

督印：關兆基(中心主管) 編輯：李燕慈(程序及文書助理)

印數：200份 出版日期：17年3月29日

活動	日期	時間	地點	內容	費用	開始報名日期	職員
歌唱義工樂樂團(01) P134a	4月5日至 6月28日 (逢星期三)	下午 1:30	活動室	義工練習唱時代曲, 及學習義工技巧, 以準備義工探訪及表演服務。	全免 (名額: 15人)	1/4/17	黃先生
快樂共融椅子舞(01) P019a	4月5日至 6月28日 (逢星期三)	下午 3:00	體育大樓壁球室	椅子舞特色是坐著做運動, 不論體健或體弱長者均能參與。藉此鼓勵會員多做運動, 從而強身健體。* 若活動暫停/改期, 會預先另行通知	全免 (名額: 15人) * 職員會因應活動空間, 決定增加/減少參加人數	1/4/17	黃先生
資訊科技學習(01) P230	4月6日及13日 (逢星期四)	上午 10:00	116室	學習使用智能手機的拍攝功能。	\$10 (名額: 8人)	1/4/17	陳先生
齊建共融社區知多一點點 P001a	4月6日至 6月29日 (逢星期四)	上午 10:15	活動室	與會員分享時事趣聞, 增加參加者對社會時事之認識, 促進參加者認識傷健融合及無障礙之資訊	全免 (歡迎長者參與)	即場	何先生
歡樂粥君好 P373a	4月6日至27日 (逢星期四)	上午 10:00	活動室	4月6日~魚片碎肉粥 4月13日~菜乾豬骨粥 4月20日~南瓜粟米粥 4月27日~白粥+油器	\$7 (每次預先報名額: 15人)	即場 11/4/17例會 11/4/17例會 25/4/17例會	媚姐
中醫針灸服務(01) P268	4月7日及28日 (星期五)	上午 10:00 至 下午 12:45	113室	香港防癆心臟及胸病協會之註冊中醫師提供中醫針灸, 舒緩中風後遺症、失眠、及頭痛, 神經痛, 頸肩腰腿痛等痛症。 65歲或以上9折, 70歲或以上可使用醫療券	\$200/每次針灸 費用由香港防癆心臟及胸病協會收取 (名額: 12人)	電話預約	李姑娘
健康講座(01)~長者認識保健運動 P297	4月7日(星期五) 農曆三月十一日	下午 2:00	坪洲體育館壁球室	註冊護士講解保健運動的目的及其重要性, 並教導長者一些簡單的伸展運動及靜止前的基本運動技巧。	全免 (名額: 30人)	即場	李姑娘
共融遊戲星期五(01) P005a	4月7日、21及28日 (逢星期五)	下午 3:00	坪洲體育館壁球室	藉團體遊戲推動體健及體弱長者融洽相處, 並進一步認識協會之傷健共融理念。	全免	即場	陳先生
長幼週末樂融融~飛標比賽 P054a(i)	4月8日(星期六) 農曆三月十二	下午 2:00	活動室	以飛標比賽鍛鍊長者之手眼協調及腦筋, 並促進長幼共融。	全免 (名額: 6人)	即場	何姑娘
樂融融手工藝班 P246a	4月10日及24日 (星期一)	下午 1:30	116室	教導製作手工飾物, 鍛鍊手眼協調。	\$55 (名額: 6人)	1/4/17	何姑娘

活動	日期	時間	地點	內容	費用	開始報名日期	職員
樂融融下午茶 P369a	4月11日至25日 (逢星期二)	下午3:00	活動室	4月11日~ 腐竹雞蛋糖水	\$7 (每次預先報名額: 15人)	11/4/17 例會	媚 姐
				4月18日~ 酸齋、咖喱齋		11/4/17 例會	
齊建共融社區護老講座 P147&P148	4月11日(二)	下午3:00	活動室	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。	全免 (歡迎護老者及長者參與)	即場	鄭姑娘
	4月27日(四)	上午10:30					
快樂共融語文班(01) (01) P215a	4月13日至6月29日 (逢星期四)	下午2:00	活動室	全新趣味語文班, 以活動教學形式教導參加者認識常用的中英文字(例如: “鑊”的英文是直接翻譯 WOK); 數字及符號(例如公斤的英文簡寫 KG); 同時亦會學習潮語(潮流用語)、簡單普通話、甚致簡體字等, 並且會藉以上內容同時講解傷健共融之概念 費用: \$20 (名額: 10人)		11/4/17 例會	譚姑娘
“長者友善”齊齊講 P017a	4月18日至5月30日 (逢星期二)	下午3:00	活動室	透過暢談及播放短片的形式, 讓長者認識“長者友善”的概念, 並鼓勵長者發表自己的意見, 並會不定期舉辦外間參觀活動, 讓長者體驗長者友善社區。	全免 (名額: 30人)	11/4/17 例會	黃先生
樂融融教育講座(01)~ 騙案追擊 P250	4月21日(星期五) 農曆三月廿五日	下午2:00	坪洲體育館 壁球室	由長者安居協會職員講解最新防騙資訊及騙案手法。小心, 咪上騙徒檔:	全免 (名額: 30人)	即場	李姑娘
週末長者麻雀同樂 P343a(ii)	4月22日(星期六) 農曆三月廿六日	下午1:30	活動室	以麻雀比賽鍛鍊長者之手眼協調及腦筋	\$5 (名額: 8人)	11/4/17 例會	何姑娘
營養湯水(01) P321a	4月22日(星期六) 農曆三月廿六日	下午2:00	活動室	飲用營養湯水, 促進健康。是次提供~腰果紅蘿蔔粟米雪耳素湯。	\$9 (名額: 20人)	11/4/17 例會	媚 姐
健康檢查(01) P285	4月24日(星期一) 農曆三月廿八	上午9:30	活動室	提供量血壓及磅體重, 關心參加者之健康狀況。	全免	即場報名	何先生
聖家學校長幼共融派對 P385	4月26日(星期三) 農曆四月初一	下午3:00	活動室	由聖家學校十多位學生小義工一手準備同策劃, 目的是關懷坪洲長者, 拉迎彼此連繫, 有豐富易玩嘅遊戲同美味小食, 誠邀大家參加, 共渡一個歡樂下午!	全免 (名額: 16人)	11/4/17 例會	譚姑娘

活動	日期	時間	地點	內容	費用	開始報名日期	職員
齊建共融社區義工改衫服務(01) P115a	4月26日 (星期三) 農曆四月初一	不適用	活動室	“樂融融義工巧手改衣裳小組”於每月最後一星期之星期三，義務幫助會員修改衣服。	全免 	全年	何姑娘
義剪同樂剪髮服務(01) P128	4月26日 (星期三) 農曆四月初一	上午 9:15 至 11:00	活動室	香港小童群益會之“義剪同樂會”義工提供剪髮服務；並安排義工上門幫助行動不便長者剪髮。* 請留意以下參與規則。	資格：60歲或以上會員 費用：全免 (名額：40人)	已經開始	譚姑娘
<p>由於保障清潔及參加者健康之原因，請“義剪同樂剪髮服務”之參加者遵守以下規則：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 請參加者當日早上前往中心前，先自行清洗頭髮，除護髮素外，請勿於頭髮上塗上髮膠、定型水、髮蠟或髮尾油等髮型用品；若頭部有傷口，請先通知職員，以便作出適當安排； - 理髮次序由職員安排，並且不能夠選擇理髮義工； - 活動不設即場報名；已報名者若未能出席，請於25/4/17(星期二)下午4時或前通知中心職員，以便安排後備參加者補上；參加者若未能出席活動而未有於事前通知職員，亦沒有合理解釋，中心會暫停其下次參加活動的資格。 <p style="text-align: center;">多謝大家合作！</p>							
開心寫意樂悠遊(01) P347	4月28日 (星期五) 農曆四月初三日	上午 8:00 坪洲 碼頭 集合	上午於何文田參觀長者安居協會「愛民總部導賞團」，包括24小時呼援及關懷服務熱線中心，認識一系列「平安服服」、「管家易」、「愛·留聲」及「長者生命故事」服務；午膳於九龍城東頭邨喜彩海鮮酒家中式「風味」餐；下午到九龍城參觀石屋家園及樂富自由購物。	費用：\$108(會員)、\$113(護老者)及 \$118(非會員) (名額: 34人) 合辦旅遊公司:駿景遊(牌照號碼: 352932)		11/4/17 例會	李姑娘
長幼週末樂融融~保齡球比 P054a(ii)	4月29日 (星期六) 農曆四月初四	下午 2:00	116室	以保齡比賽鍛鍊長者之手眼協調及腦筋。	全免 (名額:6人)	即場	何姑娘
年青長者小組“耆實好快樂”(01) P210a	4月29日 5月13日 5月27日 (每隔兩個星期六舉辦一次)	上午 10:00	活動室	透過不同的手法，如製作小食、遊戲，參觀活動等，鼓勵年輕長者多接觸新事物，積極規劃退休生活。 4月29日及5月13日：製作小食 5月27日：自定活動(自費) 費用：全免 對象：70歲以下長者(名額:6人) 全年舉辦五期，詳情請留意其他月份通訊。		11/4/17 例會	黃先生

中心 祝新曆四月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健！

陳牛奶 鍾石嬌 曾蜜 夏全義 羅鳳儀 謝月明 李敏儀 許漢楊 劉佩華
黃鳳兒 李彩屏 尹秀娟 雷素萍 張金妹 蕭少君 朱華根 蘇盈嘉

備註：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每月生日之會員。四份壽星會員，不要忘記於四月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份。

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



做個快樂不“倒”翁

在香港，65歲及以上在社區居住的長者當中，每年大約每5人便有1人跌倒。而跌倒的人當中，約有75%會受傷，包括頭部創傷和骨折。研究顯示，曾經在過去六個月內跌倒過的長者，在未來幾個月裡跌倒的風險會比其他人高。跌倒是可以預防的，它並不是衰老的必然過程。

引致跌倒的原因或風險

視力不佳

長者可能會因視力問題而錯誤判斷物件與自己之間的距離因而容易絆倒。如遇這情況應正視問題，並要找出原因。如屬視覺退化(如老花)，應及早配戴合適的眼鏡；若不能用眼鏡矯正，可能屬於其他眼疾(如白內障和青光眼)，應盡快約見你的家庭醫生，如有需要會被轉介至眼科醫生治理。

柏金遜症中風 認知障礙症

患有這些腦科疾病的長者，平衡能力較弱，比較容易跌倒。

關節及步姿問題

有些長者由於肌肉力量減弱或因關節變形，而不自覺地採用不正確姿勢；例如有些長者在走路時會彎腰曲背，使重心向前移，增加跌倒機會。

頭暈昏厥

一些疾病或情況能令長者頭暈，步履不穩，如血糖控制不佳的糖尿病患者。

姿勢性低血壓：長者突然轉變姿勢，由蹲著或坐著突然站起來，血壓驟降，長者會頭暈甚至昏厥。

若長者大便困難，會因過度用力，影響血液循環，令腦部的血液供應不足而暈倒。因此大小便時宜坐穩

及握住牆壁上的扶手。

慢性支氣管炎患者在連續咳嗽下過分用力，可能令血液供應腦部不足而頭暈甚至昏厥。因此咳嗽時宜坐下，或扶著穩固物件。

如何做個不倒翁

<p>充足照明</p> <p>☺ 確保室內光線充足，走廊可安裝通道夜明燈或床頭燈，彌補夜間光線不足。</p>	<p>防跌措施</p> <p>☺ 移走地布，改用防滑地毯。浴室地面要鋪防滑磚、浴缸內加上防滑貼及於適當位置安裝扶手。</p>
<p>清除地面危機</p> <p>☺ 保持地面乾爽，避免打蠟，清理地面上的水和油漬。確保地面平坦，修補凹凸不平的地板，並用鮮色的油漆或膠紙穩固地貼在門檻上，以突出門檻位置，防止絆倒。</p>	<p>物品存放在過高/過低位置</p> <p>☺ 日常物品應放在胸至腰之間的高度，以便安全提取。不常用的物品應整齊和穩固地存放在較低或較高的地方，需要時要用穩固腳踏取物件或請他人幫忙。</p>
<p>保持通道暢通</p> <p>☺ 維持通道暢通，電線要沿牆收藏好。移走地上的雜物、垃圾及鬆脫的地毯等。</p>	<p>合適的家具設施</p> <p>☺ 選擇穩固的椅子，家具的高度也要適中及靠牆擺放。避免坐梳化、矮凳或摺椅，更不應坐有輪或不穩的椅子。宜選擇高度合適，坐著時雙腳能平放地上的椅子，最好有扶手以助站起來。</p>
<p>外出環境</p> <p>☺ 加倍留意會自動開關或反彈的門及扶手電梯。上落梯級、使用電動扶手電梯或交通工具時，避免雙手握著重物，應保留一隻手緊握扶手，以策安全。</p>	<p>安全自我照顧技巧</p> <p>☺ 穿著褲子、鞋襪時，應使用配合自己平衡能力的方法，如先坐下穿好褲管，才站立抽褲。</p> <p>☺ 不少長者均有姿勢性低血壓的情況，即從坐而立時，若快速轉變身體位置，血液會來不及送到腦部，因而感覺到短暫的頭暈及不適，甚至因站不穩而跌倒。因此，長者在轉移姿勢時，動作宜慢不宜快。</p>
<p>鞋子選擇</p> <p>☺ 留意鞋底是否已磨至光滑、避免外出時穿拖鞋或在室內只穿襪行走。</p> <p>☺ 鞋底採用較硬及防滑物料，尺碼要合適。</p> <p>☺ 配合合適的鞋墊，加強腳部穩定性。</p> <p>☺ 可考慮有「方便鞋」設計的鞋子，因它採用特別的設計，例如彈性鞋帶、拉鍊或魔術貼等，這些設計簡化穿脫鞋子的步驟，減低跌倒的風險。</p>	<p>輕鬆做家務</p> <p>☺ 不要高估自己的反應能力及速度，並經常提高警覺，慎防身體失去平衡。</p> <p>☺ 體弱的長者宜用簡單及節省體力的方法完成家務，以減輕體力的消耗，例如坐着燙衫、預備餸菜等。</p> <p>☺ 避免要求自己在短時間內完成大量的工作，例如歲晚大掃除應分開數天進行。</p> <p>☺ 安排交替進行輕省及粗重的家務，讓身體有片刻休息，以免體力透支，容易跌倒。</p>

資料來源: 衛生署 長者健康服務網站: http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/books/fall_prevention.html

齊建共融社區四十五年

會慶精選活動巡禮

- | | |
|---------------|-------------------------|
| 2017年3月19日 | 無障礙城市定向 暨 四十五周年會慶啟動禮 |
| 2017年3月26日 | 快樂共融義工嘉許禮 |
| 2017年5月14-28日 | 單位開放雙周 |
| 2017年8月 | 共融藝墟 |
| 2017年9月16日 | 共融研討會2017 – 後天傷殘人士的心理福祉 |
| 2017年10月 | 四十五周年特刊發佈 |
| 2017年10月14日 | 四十五周年會慶 暨 感謝晚宴 |
| 2017年10月-11月 | 四十五周年會慶慈善獎券銷售活動 |
| 2017年12月 | 「窺探讀寫障礙青少年的內心世界」新書發佈會 |



有關活動資訊，可參閱網頁或致電本會。
網址：<http://www.hkphab.org.hk>
電話：2551 4161



PHAB