



坪洲長者暨  
青少年鄰舍中心

香港傷健協會  
Hong Kong  
PHAB Association Peng Chau Neighbourhood Elderly  
cum Children/Youth Centre

郵寄地址

郵票

(長者服務)  
19年4月份中心通訊

17/5/19

義剪同樂剪髮服務

已經開始辦理新  
年度會員續會

活腦健體工作坊

逢星期一上午 9:30

(月尾星期一除外)

快樂共融椅子舞

逢星期三下午 3:00

30/4/19

開心寫意樂悠遊



掃描二維碼，  
即上本中心網站



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](mailto: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：19年3月27日

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
辦理 2019-2020 年度會員入會/續會	已經開始	中心開放時間	活動室	辦理 2019-2020 年度入會或續會，凡成功入會或續會均獲贈紀念品一份。 <b>現時 2018-2019 年度會藉將於 31/3/19 到期</b>	入會或續會費用\$21	14/1 開始	李姑娘
活腦健體工作坊(01) P183a	4月1日至15日 (逢星期一)	上午9:30	活動室	大家一起輕輕鬆鬆做伸展運動，以保持身心健康及預防跌倒。	全免 (名額：6人)	即場	薛姑娘
樂融融下午茶(01) P071a	4月2日至30日 (逢星期二)	下午3:00	活動室	4月2日~ 粟米魚肚羹 4月9日~ 馬蹄露 4月16日~ 雪菜肉絲上海麵 4月23日~ 桑寄生蓮子蛋茶 4月30日~ 芝士火腿卷+柯華田 \$7 (資格：25人) <i>*中心盡力確保款式不變，但若屆時因食材短缺，將會以其他款式食品代替。不便之處，敬請見諒！</i>		即場	媚 姐
快樂共融護老者講座(01)&(02) P268& P269	4月2日及16日 (星期二)	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	洪先生
舒心書法(01) P120a	4月3日至6月26日 (逢星期三)	下午2:30→4:00	113室	由義工分享書法心得，並且透過學習書法怡情減壓。	全免 (名額:12人)	已開始	陳姑娘
歌唱義工樂樂團(01) P024a	4月3日至6月26日 (逢星期三)	下午1:15	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。有意加入之會員請向職員查詢。	全免 (名額: 15人)	已開始	洪先生
資訊科技學習(01) P126	4月4日及11日 (星期四)	上午10:00	116室	學習使用微信通訊軟件。	\$10 (名額:8人)	2/4 例會	陳先生
歡樂"粥"君好(01) P075a	4月4日至25日 (逢星期四)	上午10:00	活動室	4月4日~ 雞粥 4月11日~ 菜乾排骨粥 4月18日~ 瑤柱排骨粥 4月25日~ 白粥+油器 \$7 (名額：30人) <i>* 中心盡力確保款式不變，但若屆時因食材短缺，將會以其他款式食品代替。不便之處，敬請見諒！</i>		即場	媚 姐
快樂共融知多一點點(01) P092a	4月4日至25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，並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	陳姑娘

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
快樂方程式- 快樂小組 P430	4月4日(四) 4月11日(四) 4月12日(五) 4月18日(四) 4月25日(四) 4月26日(五)	下午 2:00	活動室	透過遊戲、品嚐小食、互相分享等形式，與老友記一起分享快樂！ <b>活動與社會福利署中區及離島綜合家庭服務中心合辦，並由該中心帶領。</b>	免費 資格：由社署邀請參與	不適用	譚姑娘
樂融融唱家班 (01) P115a	4月6日至 6月29日 (逢星期六)	上午 10:00	活動室	由導師教導唱粵曲小調。	\$200 (名額：12人)	2/4 例會	何姑娘
長幼週末樂融 融(01)~長幼 射擊樂融融 P318a	4月6日 農曆三月初二日 (星期六)	下午 1:30	活動室	誰是射擊高手，長者與青少年一起來比拼。	全免 (名額：8人)	2/4 例會	何姑娘
健體體驗館之 飛鏢手練習場 P224a	4月10日 及17日 (星期三)	上午 9:30	113室	透過擲飛鏢活動，訓練手眼協調及平衡力。可以自組隊伍進行練習或鏢手彼此切磋技術，交流心得。	\$5 (名額：8人)	2/4 例會	薛姑娘
快樂共融椅子 舞(01) P174a	4月10日 至6月26日 (逢星期三)	下午 3:00	坪洲體育館地下壁球室	椅子舞是一項坐在椅子上結合舞蹈及運動元素的活動，適合體健及體弱長者參加。	\$20/一期 (名額：25人)	2/4 例會	薛姑娘
認知障礙症支 援及培訓活動 (01) 健腦椅子舞 P368	4月11日 至25日 (星期四)	下午 3:30→ 4:30	坪洲體育館一樓活動室	椅子舞是一項坐在椅子上結合舞蹈及運動元素的活動，適合體健及體弱長者參加。 <b>此活動尊賢會合辦</b>	全免 (名額：15對) <b>只限通過健腦檢測之長者及其護老參與。</b>	2/4 例會	薛姑娘
中醫針灸服務 (01) P161	4月12日 至26日 (逢星期五)	上午 10:00 → 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，紓緩中風後遺症、失眠、及頭痛，神經痛，頸肩腰腿痛等痛症。 <b>65歲或以上9折，65歲或以上可使用醫療券</b>	\$250/每次針灸 <b>費用由香港防癆心臟及胸病協會收取</b> 資格：坪洲長者(名額：10人)	須活動前電話預約	李姑娘
健康講座 (01)~認識抑鬱症 P202	4月12日 農曆三月初八日 (星期五)	下午 2:00	坪洲體育館	由註冊護士講解抑鬱症的徵狀，成因及介紹處理抑鬱傾向的方法。	全免 資格：坪洲長者 (名額：30人)	即場	李姑娘
共融遊戲星期 五(01) P240a	4月12日 至26日 (逢星期五)	下午 1:00	坪洲體育館	藉參與有趣體驗遊戲，促進參加者認識傷健融合理念及接納不同能力的人士。	全免 (歡迎會員及非會員參與)	即場	陳先生

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
營養湯水(01) P228a	4月13日 農曆三月初九日 (星期六)	下午2:00	活動室	飲用營養湯水~ <b>土伏苓紅蘿蔔</b> <b>薏米豬骨湯</b> ，促進健康。*中心 盡力確保款式不變，但若屆時因食材 短缺，將會以其他款式湯水代替。不 便之處，敬請見諒！	\$10 (名額:20人)	2/4 例會	媚 姐
週末長者麻雀 同樂(01) P040a	4月13日 及27日 (星期六)	下午1:30	活動室	以麻雀比賽鍛鍊長者之手眼協 調及腦筋。	全免(每次名 額:8人) <b>只可選擇其 中一次參加</b>	2/4 例會	陳姑娘
快樂共融義工 改衫服務(01) P002a	4月24日 農曆三月 二十日 (星期三)	不適用	活動室	“樂融融義工巧手改衣裳”義 工於 <b>每月最後一星期之星期 三</b> ，義務幫助會員修改衣服。	全免 	全年	媚 姐
樂融融教育講 座(01)~哮喘 及慢阻肺病吸 入式藥物講座 P142	4月26日 農曆三月 廿二日 (星期五)	下午2:00	坪洲體 育館	教導長者認識怎樣能正確使用 吸入式紓緩氣管藥物。	全免 資格: 坪洲長者 (名額:30人)	即場	李姑娘
健康檢查(01) P190	4月29日 農曆三月 廿五日 (星期一)	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	陳姑娘
樂融融手工藝 班(01)~皮革 細包包 P138a	4月29日 農曆三月 廿五日 (星期一)	下午2:00	116室	教導製作皮革包包。	\$35 (名額:5人)	16/4 例會	何姑娘
開心寫意樂悠 遊(01) P045	4月30日 農曆三月 廿六日 (星期二)	上午8:00 坪洲碼 頭集合	元朗	上午到元朗腐竹工場參觀【包任飲任食豆腐 花及豆漿】；中午於元朗蔚濠私房菜享用【紐 西蘭花膠鮑魚餐】；下午到荃灣南豐紗廠參觀 或商場自由購物。 費用：\$155(會員)、\$160(護老者)及 \$165(非會員) (名額:34人) 合辦旅遊公司：駿景遊 (牌照號碼:352932)		2/4 例會	李姑娘
義剪同樂剪髮 服務(01) P018	5月17日 農曆四月 十三日 (星期五)	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 排義工上門幫助獨居及行動不 便長者剪髮。 * 請留意以下參與規則。	全免 資格:60歲 或以上會員 (名額:40人)	16/4 例會 已開始 接受報 名	譚姑娘

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
<p>由於要保持清潔及保障參加者健康之原因，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"> <li>- 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；</li> <li>- 理髮次序由職員安排，並且不能夠選擇理髮義工；</li> <li>- 活動不設即場報名；已報名者若未能出席，請最遲於 16/05/2019 (星期四) 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。</li> </ul> <p>上門剪髮名額：4 人(上門剪髮以獨居及行動不便之長者優先)，請於活動前登記，以便職員安排時間及路線。若家中飼養了貓隻或狗隻，請於職員及義工到達前將寵物關入籠中或隔離，否則基於保障義工及職員安全之原因，中心職員不會向有關參加者提供服務。多謝大家合作！</p>							

## 中心 祝 4 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健！

鍾石嬌	劉佩華	陳惠莉	李敏儀	蕭少君
曾蜜	尹秀娟	李瑤卿	許漢楊	朱華根
羅鳳儀	雷素萍	蘇盈嘉	林秀芳	顏惠貞
謝月明	張金妹	梁美玉		

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。四月份壽星會員，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。

## 照顧認知障礙症活動

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
認知障礙症檢測 P359	4月1日 農曆二月廿六日 (星期一)	上午 9:00- 11:30 及下午 1:30- 4:30	113 室	不少長者都會覺得隨年紀漸長記憶力有退化的情況，也會懷疑自己是否患上認知障礙症。如你了解自己的認知能力狀況，可以透過是次檢測了解。	費用全免 資格：中心會員 (名額：40 人)	1/4	王姑娘 陳先生

## 有需要護老者支援活動

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
護老輕鬆減壓坊(1) P339	4月15日 農曆三月十一日 (星期一)	下午 3:00	113 室	透過不同趣味遊戲互動，讓參加者學習舒緩壓力及如何放鬆心情	費用全免 資格：中心會員 (名額：8 人)	2/4 例會	周姑娘



## 溝通的藝術

人與人之間的溝通要處理得恰當真是談何容易，要花少許心思，也要時間作出適當安排，因此真像一門藝術。與長者溝通，除了要了解生理及心理上不同的特點外，也要考慮不同的環境因素。要改善關係，減少誤會和不快，可以運用「眼」、「耳」、「口」及「手」，四個感官結合的溝通藝術，加以靈活地運用。

### 眼

- ❖ 留意表情及反應  
留心觀察長者的表情、音調及動作，例如：開心、痛楚等，以便作出合適的反應及提示。適當時表達欣賞及感激，肯定他們的共獻。
- ❖ 善用身體語言  
應與長者保持**眼神接觸**，確定取得長者注意。適當時，多帶**微笑和點頭**予以鼓勵和認同
- ❖ 安排合適環境  
保持**環境寧靜**及**光線充足**，減低噪音的干擾，有需要時可先關掉電視機或收音機。

### 耳

- ❖ 細心聆聽  
嘗試**耐心聆聽**，長者說話或許比較慢，給予多一些時間。除此之外，在聆聽的過程中，也要用心去**了解對方的想法**，也要動動腦筋，**分析對方說話的意思**，避免誤會。多聆聽及體會患者的情緒和感受。當患者忘記整句句子時，可以重複句子最後部份，以作提示。
- ❖ 靈活轉換話題  
當察覺到長者對話題興趣不大時，可嘗試將**話題轉移**，**避免爭拗**。例如：你的衣服很有特色，是誰給你買的？



#### ❖ 注意說話的語調及速度

說話時語調要平穩及緩慢，如長者有聽覺問題，可使用助聽器及面對着他說話，不宜高聲或急促說話，否則或會對長者造成壓力及誤會受到責備。

#### ❖ 使用簡單易明及具體的語句

長者記憶力衰退，未必可同時記着多項資料以作出相應回答，因此說話要精簡，每句說話只帶有一個訊息。避免用代名詞如「他」、「他們」、「這裡」、「那個」等，應以人名、地名或物件名稱作直接溝通。減少用抽象的概念，例如：「飢餓」、「口渴」是抽象的，「吃飯」和「喝水」是具體的。

#### ❖ 協助找尋適合的字句

當用詞出現困難，可提供一至兩個詞語供其選擇。也可嘗試推測他們的意思或協助他們用詞彙去表達。

#### ❖ 適當的詢問

問題要簡單，每次提出一個問題，選擇不宜多於兩個，可多運用是非題，引導長者回答。



#### ❖ 適可而止

談話時間不宜太長，因長者的集中能力較低。當精神不能集中時，可輕拍其手臂，呼叫其名字，著其休息一會，或喝杯水，以緩和及恢復精神及恢復注意力。

**(注意:必須顧及對方的性別和雙方的關係，以配合適當的觸摸)**

#### ❖ 展示相關的實體物件或圖片

長者判斷能力和理解能力減低，以致不能執行較複雜指示，需要時可展示將要進行活動的物品或圖片，並配合動作解釋。例如:拿着毛巾、肥皂及衣服，提示患者將要沐浴。

#### ❖ 關心身邊及住在附近的長者

對自住的長者，多主動聯絡表達關心及安排定期活動，與長者共聚天倫，充實人生。

### 結語

上述「眼」、「耳」、「口」及「手」四種溝通藝術，需要互相運用及結合，也要保持體諒和耐性，這樣才能夠互相尊重，達到最佳的溝通效果。

#### 參考來源：

衛生署長者健康服務網站 及 聖雅各福群會：護老者支援中心之與長者相處技巧

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>1</p> <p>9:00 認知障礙症檢測 9:30 活腦健體工作坊 1:30 歡樂共聚卡拉 OK (粵曲)</p>	<p>2</p> <p>9:30 例會 (一) 3:00 樂融融下午茶 3:00 快樂共融護老講座</p>	<p>3</p> <p>1:15 歌唱義工樂樂團 2:30 舒心書法 快樂共融椅子舞(暫停)</p>	<p>4</p> <p>10:00 資訊科技學習 10:00 歡樂“粥”君好 10:15 知多一點點 2:00 快樂方程式小組(1)</p>	<p>5</p> <p>清明節假期</p>	<p>6</p> <p>10:00 數字棋樂繽紛 10:00 樂融融唱家班 1:30 長幼週末樂融融 長幼射擊比賽</p>
<p>8</p> <p>9:30 活腦健體工作坊 1:30 歡樂共聚卡拉 OK (懷舊)</p> <p>南丫島例會、護老講座</p>	<p>9</p> <p>10:00 數字棋樂繽紛 3:00 樂融融下午茶</p>	<p>10</p> <p>9:30 飛鏢手練習場 1:15 歌唱義工樂樂團 2:30 舒心書法 3:00 快樂共融椅子舞</p>	<p>11</p> <p>10:00 資訊科技學習 10:00 歡樂“粥”君好 10:15 知多一點點 2:00 快樂方程式小組(2) 3:30 健腦椅子舞</p>	<p>12</p> <p>10:00 中醫針灸服務 1:00 共融遊戲星期五 2:00 健康講座~ 認識抑鬱症 2:00 快樂方程式小組(3)</p>	<p>13</p> <p>10:00 數字棋樂繽紛 10:00 樂融融唱家班 1:30 樂融融麻雀大比拼 2:00 營養湯水</p>
<p>15</p> <p>9:30 活腦健體工作坊 1:30 歡樂共聚卡拉 OK (粵曲) 3:00 護老輕鬆減壓坊</p>	<p>16</p> <p>9:30 例會 (二) 3:00 樂融融下午茶 3:00 快樂共融護老講座</p>	<p>17</p> <p>9:30 飛鏢手練習場 1:15 歌唱義工樂樂團 2:30 舒心書法 3:00 快樂共融椅子舞</p>	<p>18</p> <p>10:00 歡樂“粥”君好 10:15 知多一點點 2:00 快樂方程式小組(4) 3:30 健腦椅子舞</p>	<p>19</p> <p>耶穌受難節假期</p>	<p>20</p> <p>耶穌受難節翌日假期</p>
<p>22</p> <p>復活節翌日假期</p>	<p>23</p> <p>10:00 數字棋樂繽紛 3:00 樂融融下午茶</p>	<p>24</p> <p>9:30 快樂共融義工改衫服務 1:15 歌唱義工樂樂團 2:30 舒心書法 3:00 快樂共融椅子舞</p>	<p>25</p> <p>10:00 歡樂“粥”君好 10:15 知多一點點 2:00 快樂方程式小組(5) 3:30 健腦椅子舞</p>	<p>26</p> <p>10:00 中醫針灸服務 1:00 共融遊戲星期五 2:00 樂融融教育講座 2:00 快樂方程式小組(6)</p>	<p>27</p> <p>10:00 數字棋樂繽紛 10:00 樂融融唱家班 1:30 樂融融麻雀大比拼</p>
<p>29</p> <p>9:30 健康檢查 1:30 歡樂共聚卡拉 OK (懷舊) 2:00 樂融融手工藝</p> <p>南丫島例會</p>	<p>30</p> <p>10:00 數字棋樂繽紛 3:00 樂融融下午茶</p> <p>開心寫意樂悠遊</p>	<h1>祝 大家復活節快樂</h1>			