



## 16年12月份中心通訊

請大家踴躍支持 16-17 年度傷健慈善獎券，  
得獎結果於 5/1/17 於中心內張貼，歡迎大家向職員查詢！

活動	日期	時間	地點	內容	費用	開始報名日期	職員
快樂共融椅子舞(03) P156c	10月5日至 12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，會作另行通知	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	1/11/16 例會後	王姑娘
健腦樂關懷小組(坪洲) P022	11月3日至 12月29日 (逢星期四)	下午 3:00	體育館壁球室	小組形式向有記憶障礙長者提供認知訓練，以激活思維，讓參加者能保持思想活躍。	全免 * 早前登記的參加者。	1/11/16 例會後	鄭姑娘
溝通有道小組 P382	12月1日至 29日 (逢星期四)	下午 3:00	活動室	藉著遊戲學習“我”語句溝通技巧，促進長者建立良好的社交關係。 (12月22日 暫停一堂)	全免 (名額：8人)	6/12/16 例會	黃先生
歡樂粥君好 P280c	12月1日至 29日 (逢星期四)	上午 10:00	活動室	12月1日 雞粥 12月8日 生菜鯪魚球粥 12月15日 南瓜粟米碎肉粥 12月22日 柴魚花生排骨粥 12月29日 白粥+油器	\$6 (每次預先報名額：15人)	6/12/16 例會 20/12/16 例會	媚 姐
中醫針灸服務(09) P141	12月2日至 30日 (逢星期五)	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

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：16年11月25日

活動	日期	時間	地點	內容	費用	開始報名日期	職員
“愛·共融” 愛分享派對 PCY16-P017 “耆聲” 耆情之義工探訪(02) P393	12月3日 (星期六) 農曆十一月 初五	上午 11:15 坪洲碼頭集合 下午 5:00 坪洲碼頭解散 地點：上環文娛中心		藉表演及集體遊戲讓青少年、長者及智障人士達到互相認識，促進多元共融。內容包括手語歌表演、集體遊戲及歌唱表演。 備註：此活動是“愛·共融”愛分享派對及“耆聲”耆情之義工探訪(02)之聯合活動	全免 (名額：15人) *歌唱義工樂樂團 義工無須報名*	1/11/16 例會後	黃先生
協會籌款服務(03)~ 傷健慈善獎券 P320	12月3日 (星期六) 農曆十一月 初五	下午 1:00 至下午 6:00	尖沙咀 港鐵站 C1 出口 對出 行人路	招募會員及義工，協助於戶外銷售傷健慈善獎券。	會員/義工	1/11/16 例會後	陳先生 何姑娘
樂融融手工藝(03) P119 c	12月5日 (星期一) 及 12月7日 (星期三)	下午 1:30	116 室	教導製作別緻穿珠飾物	\$55 (名額:6人)	6/12/16 例會	何姑娘
入伍登陸大 Show 動(2) ~基礎體適能運動 P159	12月5日 至 12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，培養長者恒常運動的良好習慣。	全免 (名額：30人)	1/11/16 例會後	王姑娘 何先生
樂融融 下午茶 P276c	12月6日 及 20日 (逢星期二)	下午 3:00	活動室	12月6日 鹵水雞翼蛋 12月20日 湯年糕	\$6 (每次預先報名 額：15人)	6/12/16 例會 20/12/16 例會	媚 姐
歡樂同行 護老講座 P051& P052	12月6日 及 20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	鄭姑娘
資料科技學習(07) P394	12月8、 22、29 日 (逢星期四) 共 3 堂	上午 10:00	113 室	教導利用智能手機閱讀條碼及 QR 碼及使用歌曲製作鈴聲。(Android 手機) 參加者需報名時提供 1-2 首歌曲名稱作課堂之用。	\$10 (名額:8人)	6/12/16 例會	陳先生
陳士修中心 義工探訪坪洲長者 P146	12月9日 (星期二) 農曆十一月 十一日	上午 9:45- 中午 12:00	坪洲區內	博愛醫院陳士修紀念社會服務中心之義工探訪坪洲區之長者	全免 招募 8 位義工協助帶領探訪。	6/12/16 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
港島傷健中心派對 P245	12月10日 (星期六) 農曆十一月十二日	上午 10:30	坪洲體育大樓	港島傷健中心會員前來坪洲，與長者一同玩遊戲，促進傷健共融並歡渡星期六。	全免 (名額：20人)	6/12/16 例會	陳先生
週末樂融融~ 麻雀比賽 P098c(i)	12月10日 (星期六) 農曆十一月十二日	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)	即場	何姑娘
營養湯水 (03) P207c	12月10日 (星期六) 農曆十一月十二日	下午 2:00	活動室	飲用營養湯水，促進健康。是次提供~粉葛赤小豆排骨湯。	\$8 (名額：20人)	6/12/16 例會	媚姐
義工歡樂節 日佈置大行動~聖誕節 P326	12月13日 (星期二) 農曆十一月十五日	下午 1:30	活動室	聖誕節即將來臨，中心邀請義工佈置中心，增加中心之節日氣氛。	全免 (名額：8人)	6/12/16 例會	何先生
快樂共融會員意見心聲 茶聚(2) P088	12月13日 (星期二) 農曆十一月十五日	下午 2:15	活動室	以茶聚形式以收集會員對中心服務之意見。 (薄備茶點招待)	全免 (名額：40人)	6/12/16 例會	關先生
認知障礙照顧者旅行 P028	12月14日 (星期三) 農曆十一月十六日	上午 10:00 於中環碼頭集合	荃灣和長沙灣	上午遊覽荃灣三棟屋村，享用午餐後前往長沙灣廣場參加中醫按摩保健的講座。 (費用包括：來回交通費和午膳費用)	\$30 (名額:4人) *2對長者及其護老者 *長者及護老者需要一同出席	6/12/16 例會	鄭姑娘
宣道會歡樂今朝 P306	12月17日 (星期六) 農曆十一月十九日	上午 10:00	坪洲體育館壁球室	愉景灣宣道會教會義工與長者玩集體遊戲。	全免 (名額：30人)	6/12/16	何姑娘
島外歡樂遊 (03)~樂聚獅子山 PCY16-P084	12月17日 (星期六) 農曆十一月十九日	上午 8:00 坪洲碼頭集合	沙田、獅子山及樂富	與青少年會員由沙田搭小巴至水泉坳起步，步行約1.5小時上山至獅子山，再步行約1.5小時下山至樂富天馬苑。全程約7公里(包括行山路及上落樓梯及斜坡)，連休息時間須步行至少四小時。報名前請先考慮身體狀況是否適合參與。	全免 (名額：5人) (自費來回交通費及膳食費)	6/12/16 例會	李姑娘

活動	日期	時間	地點	內容	費用	開始報名日期	職員
健康檢查 (09) P179	12月19日 (星期一) 農曆十一月廿一日	上午 9:30	活動室	提供量血壓及磅體重，關心長者健康狀況。	全免	即場報名	李姑娘
普及健體運動 P313	12月19日 (星期一) 農曆十一月廿一日	下午 2:00	體育大樓	由專業教練教導大家健康運動	全免 (名額：25人)	6/12/16 例會	何姑娘
開心 SQS (02) P107	12月20日 (星期二) 農曆十一月廿二日	下午 3:30	活動室	藉輕鬆活動形式，讓長者認識服務質素標準	全免 (名額：30人)	6/12/16 例會	黃先生
佳節共融送歡欣派對(聖誕) P242	12月22日 (星期四) 農曆十一月廿四日	下午 2:00	體育大樓	大家一齊玩遊戲、贏禮物慶祝聖誕節!	\$20 (名額:35人)	6/12/16 例會	王姑娘
開心寫意樂悠遊(07) P257	12月23日 (星期五) 農曆十一月廿五	上午 8:00	坪洲碼頭集合	上午到稔灣 T-Park 環保源區參觀，午膳於流浮山新陶園海鮮酒家享用鮑魚海鮮餐，下午到流浮山海味街、白泥生態保育農莊參觀及元朗街市自由購物。 <b>費用：\$138 (會員)、\$143 (護老者)、\$148 (非會)(名額:24人)</b> <b>合辦旅遊公司：駿景遊(牌照號碼: 352932)</b>		6/12/16 例會	李姑娘
健康講座 (09)~ 健康有「營」 外出飲食 P191	12月23日 (星期五) 農曆十一月廿五日	下午 2:00	坪洲體育館壁球室	註冊護士講解，讓長者了解時常出外飲食與健康的關係，認識運用健康飲食原則，學懂如何在不同食肆選擇較健康的食物，以達致均衡飲食的目的。	全免 (名額：30人)	即場	李姑娘
週末樂融融~ 麻雀比賽 P098c(ii)	12月24日 (星期六) 農曆十一月廿六日	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)	即場	何姑娘
樂融融義工巧手改衣裳服務(03) P340c	12月28日 (星期三) 農曆十一月三十日	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
樂融融生日會 P271	12月30日 (星期五) 農曆十二月初二	下午 1:00	華興飯店	舉辦午宴，與長者一起慶祝生日。	\$65 (名額：20人)	6/12/16 例會	何姑娘

活動	日期	時間	地點	內容	費用	開始報名日期	職員
樂融融飛標 大比拼 P098c(iii)	12月31日 (星期六) 農曆十二月初三	下午 1:30	活動室	以飛標比賽鍛鍊長者之手 眼協調及腦筋	全免 (名額：8人)	20/12/16 例會	何先生
義剪同樂剪 髮服務(05) P332	17年1月13日 (星期五) 農曆十月十六日	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。 <b>* 請留 意參與規則</b>	資格：60歲或以 上會員 費用：全免 (名額：40人)	6/12/16 例會	譚姑娘

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：

- 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12/1/17(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。

**多謝大家合作！**

## 中心 祝 12 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健！

梁秀華	陳燕好	張馬福	龔華樑	羅相	郭金英	趙金(男)	陳生	郭培華
羅帶喜妹	郭偉明	羅靄	陳善為	韓復生	王文娥	胡舜梅	黃德榮	羅來娣
溫杏芬	楊東姐	梁月容	宋艷香	何添錦	周玉英	陳冬娣	陳艷蘭	姜渭祥
郭佩蓮	羅奇	梁雄	陳有業	郭美瑛	劉繼武	莊麗心	李艷如	

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。12份壽星會員，不要忘記於12月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份。

## “樂融融下午茶”及“歡樂粥君好”預先報名新措施

逢星期二下午之“樂融融下午茶”及星期四上午之“歡樂粥君好”深受會員歡迎，本中心經常收到會員查詢每次“下午茶”及“粥”之內容。有見及此，本中心現於每期通訊內會預告每月“下午茶”及“粥”之內容，有與趣之參加者，歡迎預先報名。而公平起見，每次可供會員預先報名之名額數目是總名額之半(另一半名額會留給會員即場報名)。此外每月第一次例會，會讓會員開始報名上半個月之“下午茶”及“粥”，而每月第二次例會，會讓會員開始報下半個月之“下午茶”及“粥”，敬請大家留意！

## 感謝支持協會傷健慈善獎券銷售

親愛的會員：

本中心衷心感謝大家鼎力支持香港傷健協會傷健慈善獎券銷售活動。祝 大家福有攸歸！

## “愛共融” 愛分享派對

一眨眼，“愛·共融”系列活動已經來到尾聲，於活動內，參加者加深了對自己的認識、學習過手語歌、認識了手語文化，又透過學習手語歌與智障人士建立友誼。最後，我誠邀“愛·共融”系列參加者一同參與“愛·共融”愛分享派對。

活動日期：3/12/16 (星期六)

集合時間及地點：下午 11:15~坪洲碼頭

解散時間及地點：下午 5:00~坪洲碼頭

活動地點：上環文娛中心

活動內容：青少年義工帶領遊戲、青少年義工與必愛之家舍友表演手語歌

費用：免費

參加資格/名額：中心會員(“愛·共融”系列活動的參加者優先) 15 人

備註：請自備八達通乘搭公共交通工具，活動完結後，工作人員會向參加者發還交通開支。

## 和諧家庭嘉年華會 暨 義工嘉許

日期時間：14/ 1/ 17 (星期六) 下午 2:00 – 4:30

活動地點：坪洲體育館地下主場

活動內容：遊戲攤位、表演、抽獎、義工嘉許 (遊戲券於 12 月 20 日(二)例會內派發)

費用：全免

資格：會員及社區人士

名額：不限

社會福利署中西南及離島區福利辦事處 資助

## 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