



## 16年7月份中心通訊

夏日炎炎，請大家做足防暑措施！

活動	日期	時間	地點	內容	費用	開始報名日期	職員
樂融融唱家班(02) P103a	7月2日至 9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 (10堂) (名額:12人)	2/7/16	何姑娘
長幼共融乒乓球(02) P164a	7月2日至 9月24日 (逢星期六)	上午10:00	坪洲體育館壁球室	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：4人)	即場	何先生
週末樂融融~ 麻雀比賽 P097a(i)	7月2日 (星期六) 農曆五月廿八	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
樂融融手工藝(02) P118	7月4日及 11日 (逢星期一)	下午2:00	116室	與長者一齊製作精美串珠飾物，鍛鍊手眼協調。	\$55 (名額:6人)	即場	何姑娘
歡樂同行 護老講座 P041 & P042	7月5日 及19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
開心長者 運動樂(02) P202a	7月6日至 9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
快樂共融歷 奇遊戲小組 P090a	7月6日至 8月3日 (逢星期三)	上午10:00	體育館	讓長者學習帶領遊戲，提升能力感及讓長者互相認識，建立友誼。	全免 (4堂) (名額:12人)	5/7/16 例會	黃先生

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](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6月30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(02) P335a	7月6日至9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。 <b>*是次活動會安排義工參加歌唱比賽·以汲取經驗</b>	全免 (名額: 15 人)	5/7/16 例會	黃先生
快樂共融椅子舞(02) P155a	7月6日至9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。	全免 (名額: 15 人)	5/7/16 例會	王姑娘
快樂溝通系列~有傾有講小組 P094	7月7日至28日 (逢星期四)	下午 3:00	113 室	藉著遊戲·角色扮演·學習實用的溝通方法。	全免 (4 堂) (名額: 8 人)	5/7/16 例會	黃先生
耆義聚會 P314	7月7日 (星期四) 農曆六月初四	下午 1:30	活動室	<b>"耆·義"</b> 義工小組定期提供義工培訓·交流·聚會·服務·參觀及興趣學習等。不論男女老幼·均歡迎加入小組一同服務社群及推動傷健共融。	全免 (名額: 20 人)  (歡迎長者帶同家庭成員共同參加)	5/7/15 例會	譚姑娘
快樂共融中文班(02) P073a	7月7日至9月28日 (逢星期四)	下午 2:00	活動室	享受學習中文之樂趣·並加深認識共融理念	\$20 (10 堂) (名額: 12 人)	5/7/16 例會	譚姑娘
中醫針灸服務(04) P136	7月8日至29日 (逢星期五)	上午 10:00 至 下午 3:00	113 室	香港防癆心臟及胸病協會之 <b>註冊中醫</b> 提供 <b>中醫針灸</b> ·舒緩中風後遺症·失眠·及頭痛·神經痛·頸肩腰腿痛等痛症。 <b>65 歲或以上 9 折·70 歲或以上可使用醫療券</b>	\$200/每次針灸 <b>費用由香港防癆心臟及胸病協會收取</b> (名額:12 人)	電話預約	李姑娘
長者博覽參觀活動 P030	7月8日 (星期五) 農曆六月初五	下午 1:45 至 5:00	灣仔會展	參觀退休人士及長者博覽 2016。了解現時不同類別的長者服務·護老者優先。(到中環後轉乘天星小輪至尖沙咀及灣仔)	費用全免 (*持有長者咭) (名額: 10 人) <b>*請帶備長者咭及交通費</b>	5/7/16	陳先生

活動	日期	時間	地點	內容	費用	開始報名日期	職員
樂融融教育講座(05)~中醫針灸講座 P125	7月8日 (星期五) 農曆六月初五	下午 2:00	體育大樓壁球室	香港防癆心臟及胸病協會中醫服務之註冊中醫講解中醫針灸之功效。	全免 (名額：30人)	即場	李姑娘
營養湯水(02) P206a	7月9日 (星期六) 農曆六月初六	下午 2:00	活動室	飲用營養湯水，促進健康。是次提供~ “冬瓜清補涼湯”。	\$8 (名額：20人)	5/7/16 例會	媚 姐
週末樂融融~數字棋比賽 P097a(ii)	7月9日 (星期六) 農曆六月初六	下午 3:00	活動室	數字棋大比拼，訓練長者靈活思考。	\$5 (名額:8人)	即場	何姑娘
手機中文輸入法 P110	7月12日 及 26日 (星期二)	下午 2:00	活動室	教導於手機加入中文輸入法及使用筆劃輸入法。(參加者請自備智能手機)	\$5 (2堂) (名額：8人)	5/7/16 例會	陳先生
栽出關懷心意~長幼手工藝 PCY16-P050	7月14日 15日,21日 及 22日 (星期三,四)	下午 3:30	113室	藉製作咕臣及香包枕頭等家居用品，鼓勵參加者與青年義工互動，互相學習，從而雙方能建立正面的形象及關係。	5/7/16 例會	王姑娘	
	8月5日及 12日 (星期五)	下午 2:00	113室	此外，活動亦會邀請了皮革導師前來教導，共同製作皮革八達通套及皮革零錢包。此外，參加者須承諾於 25/7 前往南丫島探訪長者 <b>社會福利老有所為活動計劃資助</b> \$20 (6堂)(名額: 8人)			
栽出關懷心意~手工藝探訪(南丫島) PCY16-P099	7月25日 (星期一) 農曆六月廿二	上午 10:00	南丫島	栽出關懷心意~長幼手工藝之參加者探訪南丫島之長者，送上親手製作之手工咕臣，並藉著教導受訪長者製作及使用咕臣方法以建立友誼。 <b>社會福利老有所為活動計劃資助</b>	全免 資格：栽出關懷心意~長幼手工藝之參加者 (名額：8人)	5/7/16 例會	王姑娘
樂融融教育講座(04)~認識登革熱及日本腦炎 P124	7月15日 (星期五) 農曆六月十二	下午 2:00	體育大樓壁球室	食物環境衛生署職員介紹登革熱及日本腦炎及其預防方法。	全免 (名額：30人)	即場	李姑娘

活動	日期	時間	地點	內容	費用	開始報名日期	職員
護老者工作坊(02) P024	7月18日 (星期一) 農曆六月十五	下午 2:00	113 活動室	橡筋帶運動可改善長者之關節靈活度·強化四肢肌肉力量·而此輕度帶氧運動更能鍛鍊心肺功能。	全免 (名額:10人)	5/7/16 例會	鄭姑娘
宣道會倩影留情 P363	7月23日 (星期六) 農曆六月二十	上午 10:30 至 下午 1:30	坪洲體育館 壁球室	由義務攝影師·免費幫會員拍攝“平安相”;並且幫助會員及其家人拍攝“家庭合照”。  宣道會愉景灣堂教會合辦	全免 (名額:40人) <b>報名時請聲明</b> 拍攝“平安相”或/及 “家庭合照”	5/7/16 例會	何姑娘
週末樂融融~ 麻雀比賽 P097a(iii)	7月23日 (星期六) 農曆六月廿十	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
健康檢查 (04) P174	7月25日 (星期一) 農曆六月廿二	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	李姑娘
樂融融義工巧手改衣裳服務(02) P339a	7月27日 (星期三) 農曆六月廿四	不適用	活動室	“樂融融義工巧手改衣裳小組”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	何姑娘
義剪同樂剪髮服務(02) P329	7月29日 (星期五) 農曆六月廿六	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)	21/6/16 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**28/7/16(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!**

健康講座 (04)~認識中暑 P186	7月29日 (星期五) 農曆六月廿六	下午 2:00	坪洲體育館 壁球室	註冊護士講解中暑的原因·徵狀·處理方法及教導長者於炎夏時應採取之預防措施。	全免 (名額:30人)	即場	李姑娘
---------------------------	--------------------------	---------	--------------	---------------------------------------	----------------	----	-----

活動	日期	時間	地點	內容	費用	開始報名日期	職員
紅十字會探訪長者 P145	7月30日 (星期六) 農曆六月廿七	上午 10:00	坪洲區 內	招募義工帶領紅十字會青年及義工事務部義工上門探訪長者，並於途中介紹坪洲景點。	全免 資格：能夠口述坪洲歷史及景點之義工 (名額：12人)	5/7/16 例會	譚姑娘
紅十字會健康活動 P362	7月30日 (星期六) 農曆六月廿七	下午 1:00	體育大樓	紅十字會青年及義工事務部義工於體育大樓提供健康活動，包括大組講座、攤位遊戲、毛巾操及抽獎等。	全免 (名額：60人)	5/7/16 例會	王姑娘
地區夥伴協作計劃之快樂共融義工誓師暨義工培訓 P309	7月30日 (星期六) 農曆六月廿七	下午 2:00	本中心 活動室	邀請參與 16-17 年度地區夥伴協作計劃之義工參與義工誓師及義工培訓，包括學習“快樂 SOUL” 健體操。  社會福利署中西南及離島區福利辦事處資助	全免 (名額：12人) 有興趣之會員請先登記，登記後須需經面試甄選。	5/7/16 例會	譚姑娘
快樂共融立體畫 P360	8月2日 (星期二) 農曆七月三十	上午 10:30	116 室	畫畫其實唔難！一於約理老友記，體驗下最新科技，運用 3D 打印筆創作立體畫！參加者除了即場畫一幅立體畫給自己外，亦需畫多一幅主題是“祝福長者”之立體畫，以便於 8 月 24 日下午探訪長者時送贈給長者。能夠學畫畫，並且做義工，真是一舉兩得！  \$10 (名額:6人)		19/7/16 例會	鄭姑娘

## 中心 祝 7 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健!

蔡秋容	高少玲	黃碧桃	謝乃泉	王發南	陳紅蓮	李國森	梁火根
郭好	岑銀笑	馮金福	廖蘭花	葉旺潮	陳發全	吳楚卿	李麗蓮
陳劍雄	周鳳仙	郭華官	梁佩卿	李文湛	劉式儀	陳立珠	黃齊合
林秀芬	李子民	陳瑞雲	李黑妹	樊十六	安慶彪	LOH CHOY PIEW	

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。7份壽星會員，不要忘記於7月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份。