



16年6月份中心通訊

本會將於 25/6/16(六)上午舉行賣旗籌款，敬請大家多多支持！

活動	日期	時間	地點	內容	費用	開始報名日期	職員
快樂共融 “粽”是情 P322	6月1日 至4日	上午 9:30 - 下午 4:30	活動室	由6月1日至4日期間， 歡迎長者會員攜同會員 證到中心領取愛心粽一 只！ 離島區議會贊助	全免 數量有限 派完即止 	1/6/16 開始派 發	黃先生
歌唱義工樂 樂團 P334	6月1日 至29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: 8人)	7/6/16 例會	王姑娘
資訊科技學 習(01) P108c	4月21日, 5月5日, 5月19日, 6月2日, 6月23日 (星期四)	上午 10:00	116室	教導會員操作電腦之技 巧，例：文書處理、網站 搜尋及瀏覽、遊戲網站分 享。	\$15 (5堂) (名額：8人)	5/4/16 例會	王姑娘
中醫針灸服 務(03) P135	6月3日 至24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 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
週末樂融融~ 麻雀比賽 P096(c)(i)	6月4日 (星期六) 農曆四月廿九	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

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：16年5月31日

活動	日期	時間	地點	內容	費用	開始報名日期	職員
快樂共融 “粽”是情~ 共融探訪 P322	6月4日 (星期六) 農曆四月廿九	下午 2:00 至 4:00	坪洲	招募長者與青少年義工·一同上門探訪行動不便之長者·送上“粽子”及節日關懷慰問 離島區議會贊助	免費 (名額:12人)	17/5/16 例會	黃先生
復康資源借用推廣(01) P013c	6月7日 (星期二) 農曆五月初三	下午 3:30	活動室	向護老者及長者講解復康資源之用途·並介紹中心之復康用品借用服務。	全免 (名額:4人)	即場	黃先生
歡樂同行 護老講座 P039 & P040	6月7日 及 21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	黃先生
陶冶心情 電腦畫 P109	6月8日,15日,22日 (逢星期三)	上午 10:00	116室	使用平板電腦繪畫水彩畫·除學習使用科技外·亦能從中陶冶性情。	\$10(3堂) (名額:8人)	7/6/16 例會	陳先生
佳節共融送 歡欣派對 (端午節) P240	6月8日 (星期三) 農曆五月初四	下午 2:00	坪洲體育館 一樓活動室	參加互動遊戲及欣賞義工表演·讓參加者於節日加添歡樂·並藉此讓參加者積極參與社交活動。 由“快樂共融歷奇體驗”之義工協助帶領部份活動	\$25 (名額:35人)	7/6/16 例會	王姑娘
健康講座 (03)~霍亂病 P185	6月10日 (星期五) 農曆五月初六	下午 2:00	坪洲體育館 壁球室	註冊護士講解霍亂弧菌致命的原因及預防方法。	全免 (名額:30人)	即場	李姑娘
營養湯水 (01) P205c	6月11日 (星期六) 農曆五月初七	下午 2:00	活動室	飲用營養湯水·促進健康·是次提供 “老黃瓜赤小豆瘦肉湯”	\$8 (名額:20人)	7/6/16 例會	媚 姐
樂融融 手工藝 P117c	6月13日 (一) 及 16日(四)	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)	7/6/16 例會	何姑娘
樂融融中心 服務諮詢小組(01) P112	6月14日 (星期二) 農曆五月初十	下午 3:30	活動室	會員於輕鬆氣氛下提供對中心服務之意見。	全免 (名額:15人)	7/6/16 例會	黃先生

活動	日期	時間	地點	內容	費用	開始報名日期	職員
“兩蚊雞”樂遊遊(02)~香港飛行總會 P225	6月15日 (星期三) 農曆五月十一	上午 9:00 坪洲碼頭 集合	香港飛行總會	藉長者交通優惠,帶領長者乘搭公共交通工具輕鬆暢遊。	\$5 (名額:20人)	7/6/16 例會	李姑娘
週末樂融融~數字棋比賽 P096(c)(ii)	6月18日 (星期六) 農曆五月十四	下午 1:30	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
護老者旅行~後顧無憂之旅 P027	6月20日 (星期一) 農曆五月十六	上午 9:00 中環碼頭 集合	上午參觀鑽石山火葬場及將軍澳墳場,中午於鯉魚門享用午膳,下午參觀九龍區殯儀館。 歡迎對身後事感興趣之護老者及長者參加。 活動與赤柱中心合辦,並由 聖雅各福群會後顧無憂計劃 帶領導賞。	\$50(會員) \$50(護老者)	名額: 坪洲 13人 南丫島 10人	7/6/16 例會	黃先生
認知障礙症系列(01) P019c	4月26日、5月31日、 6月21日 (星期二)	下午 3:00	活動室	促進護老者及長者關注及預防認知障礙症。	全免 (歡迎護老者及長者參與) (名額:12人)	3/5/16 例會	黃先生
樂融融義工巧手改衣裳服務(01) P338(c)	6月22日 (星期三) 農曆五月十八	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
香港傷健協會賣旗日義工招募 P342	6月25日 (星期六) 農曆五月廿一	上午 集合時間 待定	中環及坪洲	擔任義工於戶外協助香港傷健協會賣旗,推動傷健共融。	全免	17/5/16 例會	李姑娘
週末樂融融~麻雀比賽 P096(c)(iii)	6月25日 (星期六) 農曆五月廿一	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)	21/6/16 例會	何姑娘
健康檢查(03) P173	6月27日 (星期一) 農曆五月廿三	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
樂融融生日會(01) P269	6月27日 (星期一) 農曆五月廿三	下午 1:00	華興飯店	讓參加者共同慶祝生日,並製造聯誼機會,讓他們積極參與社交活動。	\$65 (名額:20人)	7/6/16 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
賣旗籌款義工茶聚 P343	6月27日 (星期一) 農曆五月廿三	下午 2:00	活動室	與曾參與 25/6/16 戶外賣旗之義工，一同享用茶點，檢討活動及分享心聲。	全免 資格：曾參與 25/6/16 戶外賣旗之義工	不適用	李姑娘
快樂共融交流(01) P076	6月27日 (星期一) 農曆五月廿三	下午 2:00	坪洲體育館 壁球室	邀請長者與社區人士(6歲或以上)一起參與遊戲，增進彼此的認識，促進跨代共融。 *由香港地壺球協會地壺球導師指導	全免 名額： 長者會員：8人 社區人士：8人	7/6/16 例會	黃先生
開心 SQS (01) P106	6月28日 (星期二) 農曆五月廿四	下午 2:00	活動室	以有趣的記憶法教導參加者“十六項服務質素標準”，最後設有有獎問答遊戲。	全免 (名額：30人)	21/6/16 例會	王姑娘
開心寫意樂悠遊(03) P253	6月29日 (星期三) 農曆五月廿五	上午 8:00 坪洲碼頭 集合	上午到賽馬會荃灣老圍中藥園參觀，中午於長沙灣好廚房(社企)享用中式餐，下午到深井嘉頓麵包廠展覽館參觀及荃新天地或楊屋道街市自由購物。 合辦旅遊公司： 駿景遊(牌照號碼：352932)	\$128(會員) \$133(護老者) \$138(非會員) (名額：34人)	7/6/16 例會	李姑娘	
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。* 請留意參與規則	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：

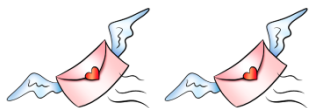
- 請參加者當日早上前往中心前，先自行清洗頭髮，除護髮素外，請勿於頭髮上塗上髮膠、定型水、髮蠟或髮尾油等髮型用品；若頭部有傷口，請先通知職員，以便作出適當安排；
- 理髮次序由職員安排，並且不能夠選擇理髮義工；
- 活動不設即場報名；
- 已報名者若未能出席，請於 28/7/16 (星期四) 下午 4 時或前通知中心職員，以便安排後備參加者補上；參加者若未能出席活動而未有於事前通知職員，亦沒有合理解釋，中心會暫停其下次參加活動的資格。

多謝大家合作！

中心 祝 6 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健!

劉月眉	張子良	余玉蘭	鍾滿水	李笑蘭	甄長金	余明	楊益進
何光遠	羅世江	潘慧嫦	黃英英	謝志盛	沙金海	馬佩玉	溫小玉
陳傳賢	鄔智群	鄔澤榆	黎滿森	羅敏懷	柯佩紅	利漢生	盧鳳彩
林招弟	梁淑嫻	陳燕萍	陳惠娥	彭綺蓮	楊玉清	溫日昭	溫美娟

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。6 份壽星會員，不要忘記於 6 月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份。



快樂共融護老者通訊 ~ 家居防跌運動

過了一個月，護老者及長者是否已經掌握了首 4 式的防跌運動。六月份護老通訊會與大家分享餘下之 4 式的家居防跌運動，希望護老者及長者學習過家居防跌運動後，平衡力能夠提升。

第三類：平衡運動

5. 前伸

- 站着，雙腳平排，雙手向前伸直
- 上身盡量向前傾
- 然後回復直立姿態
- 連續做 15 次



6. 小步站立

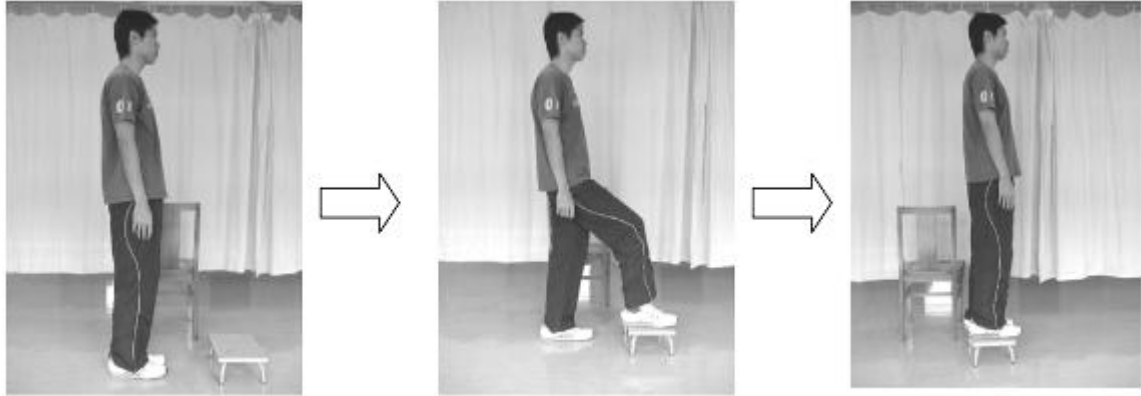
- 站着，右腳踏前一小步，右腳腳跟貼着左腳腳尖
- 可展開雙手協助身體平衡
- 維持 30 秒
- 左右腳調轉做



第四類：帶氧運動

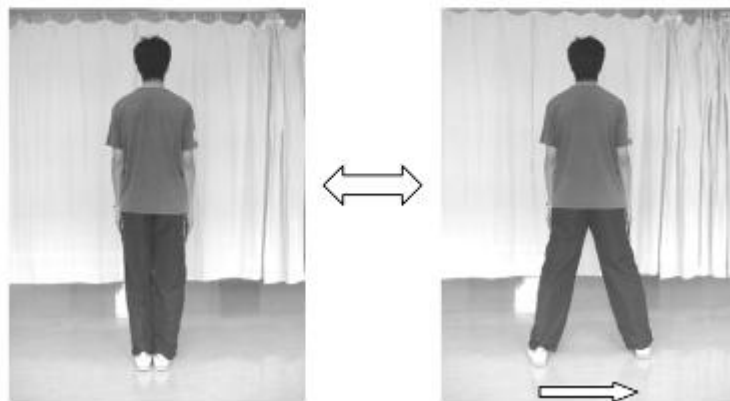
7. 踏級

- 站在小腳踏或梯級後
- 右腳先踏上，然後再踏上左腳
- 右腳先踏回地面，然後到左腳
- 持續 2 分鐘，左右腳可以調轉做



8. 側步行

- 右腳向右侧踏出
- 將左腳踏去貼近右腳，使身體向右侧踏一步
- 重覆以上動作，可以向左或向右侧踏步，步數視乎地方許可
- 持續 2 分鐘



注意事項：

- 運動前要做適當的熱身運動，運動後亦要做緩和運動
- 保持呼吸暢順自然
- 應穿著舒適稱身的衣服及有防滑坑紋的運動鞋
- 佩戴適合度數的眼鏡
- 選擇一些地面平坦、空曠、人少及有扶手支撐的地方做運動
- 循序漸進，量力而為
- 如有疑問，運動前先與醫生或治療師商討



資料來源：

- 光輝歲月流金頌-家居防跌運動

(http://www.cadenza.hk/pdf/publiceducation/18d/Audience%20Handout_Feb2009.pdf)

殘疾人士優惠計劃

※ 殘疾人士電費優惠計劃

申請人必須符合以下資格：

1. 現為香港電燈有限公司註冊住宅客戶；
2. 申請人或其家人現正領取綜合社會保障援助的傷殘人士標準金額；或
3. 申請人或其家人現正領取傷殘津貼，及符合資格領取綜合社會保障援助。

「殘疾人士電費優惠計劃申請表」及簡介可於港燈客戶中心及屬於香港社會服務聯會會員機構的審核中心索取。

◎ 如有任何查詢，請於辦公時間內致電 港燈，電話 2887 3411

※ 殘疾人士煤氣費優惠計劃

殘疾人士煤氣費優惠計劃內容：

~ 每月首 500 兆焦耳(約 10.4 度)*煤氣用量半價優惠

~ 豁免煤氣保養月費

~ 豁免每月基本收費

~ 豁免煤氣用戶按金**

~ 免費煤氣爐具維修服務

~ 優先預約維修服務

~ 每年免費煤氣爐具和喉管安全檢查

* 由 2010 年 4 月 1 日起生效

** 豁免按金只適用於並未在綜援計劃下獲發煤氣按金津貼的綜援受助人。

申請資格：

~ 煤氣公司登記用戶，及

~ 申請人或與其同住的其中一名直系親屬現正領取綜援，並在綜援計劃下被界定為「殘疾程度達 100%」或「需要經常護理」的人士。

◎ 如有查詢，請於辦公時間致電優惠計劃查詢熱線：28561331

※ 超級市場為殘疾人士提供免費送貨服務

申請資格：

以下四類殘疾人士、其家人或照顧者均可申請這項服務：

1. 嚴重肢體傷殘人士 (包括大腦麻痺人士 /使用輪椅或輔助步行器具的人士)；
2. 失明或嚴重弱視人士；
3. 嚴重智障人士 (智商四十或以下)；及
4. 自閉症患者。

索取申請表：(申請表可於下列地點索取)

~ 為上述四類殘疾人士提供服務的康復服務單位及特殊學校；

~ 社會福利署轄下的社會保障辦事處或家庭服務中心；或

~ 於勞工及福利局網頁下載 (www.lwb.gov.hk)

◎ 請致電 2810 3859 向 勞工及福利局 (康復分科) 查詢。