

(長者服務)
19年6月份中心通訊

祝 大家端午節快樂！

6月3日→6日·會員攜同
會員證到中心可領取愛心
粽一只·派完即止！
離島區議會贊助

6月11日
“開心SQS”以遊戲及問
答遊戲形式舉行·讓會員
認識及重溫服務質素標準

已經開始辦
理新年度會
員續會

6月27日
開心意樂悠遊

6月3日及10日
活腦健體工作坊



掃描二維碼·
即上本中心網站



天氣炎熱，請做好防暑措施！

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：19年5月24日

傷健乃傷殘及健全人士之意思 香港傷健協會致力推動兩者的融合

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。 現時 2018-2019 年度會藉將於 31/3/19 到期	入會或續會費用\$21	已開始	李姑娘
護老者減壓活動~禪繞畫 P356b	5月24日 5月31日 6月14日 (星期五) 6月6日 (星期四)	下午3:00 下午2:00	活動室	透過禪繞畫，讓參加者自由創作不同圖案，讓自身得以放鬆。即使不擅長繪畫，也歡迎參與。	全免	已開始	洪先生
樂融融唱家班(01) P115c	6月1日至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)	已開始	何姑娘
“端午相聚《糉》有愛” 義工探訪 P065b	6月3日 農曆五月初一日 (星期一)	上午11:00	坪洲	招募義工上門探訪行動不便之長者，並送上“粽子”及節日關懷慰問 離島區議會贊助	全免 (名額:10人)	即日	薛姑娘
端午相聚《糉》有愛 P065a	6月3日至6日 	中心開放時間	活動室	於6月3日→6日期間，會員攜同會員證前往中心，可領取“愛心粽”一只(派完即止)！ 離島區議會贊助	全免 資格：19-20年度已入會/續會會員	3/6 開始派發	薛姑娘
活腦健體工作坊(01) P183c	6月3日及10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) P071c	6月4日至25日 (逢星期二)	下午3:00	活動室	6月4日 ~ 紅豆沙糖水 6月11日~ 啫喱+煎餃子 6月18日~ 什錦湯丸 6月25日~ 蛋沙律 \$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(05)&(06) P272& P273	6月4日及18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
歌唱義工樂樂團(01) P024c	6月5日至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

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
舒心書法(01) P120c	6月5日至 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
快樂共融椅子舞(01) P174c	6月5日至 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)	已開始	薛姑娘
童心共你賀端陽 P055	6月6日 農曆五月初四日 (星期四)	上午 9:45	活動室	惠平幼稚園的學生透過表演環節以及與長者玩遊戲，與長者一同慶祝端午節。	全免	4/6 例會後	王姑娘
快樂共融知多一點點(01) P092c	6月6日至 27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
歡樂"粥"君好(01) P075c	6月6日至 27日 (逢星期四)	上午 10:00	活動室	6月6日~ 柴魚花生排骨粥 6月13日~ 雞粥 6月20日~ 菜乾排骨粥 6月27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
週末長者麻雀同樂(01) P040c(i)(ii)	6月8日及 22日 (星期六)	下午 1:30	活動室	以麻雀桌上遊戲鍛鍊長者之手眼協調及腦筋。 *兩次活動均需於4/6例會後開始報名，只可選擇其中一次參加* *活動舉行前三天截止報名，如有空缺則聯絡後備人仕* *名額有限，先到先得*	全免(每次名額:8人)	4/6 例會後	陳姑娘
開心SQS(01) P124	6月11日 (星期二) 農曆五月初九	下午 2:00	活動室	以遊戲及問答遊戲形式舉行，讓會員認識及重溫服務質素標準	全免 (名額:30人)	4/6 例會後	洪先生
健體體驗館之飛鏢手練習場 P224c	6月12日至 19日 (逢星期三)	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)	4/6 例會後	薛姑娘
資訊科技學習(03) P128	6月13日 及26日 (星期四)	上午 10:00	116室	學習使用健腦手機應用程式。	\$10 (名額:8人)	4/6 例會後	洪先生

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
中醫針灸服務 (03) P163	6月14日 至28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。 65歲或以上9折，65歲或以上可使用醫療券	\$250/每次針灸 費用由香港防癆心臟及胸病協會收取 資格：坪洲長者(名額:10人)	須活動前電話預約	李姑娘
共融遊戲星期五(01) P240c	6月14日 至28日 (逢星期五)	下午 1:00	坪洲體育館地下壁球室	藉參與趣味團體遊戲，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	洪先生
健康講座 (03)~足部平安 P204	6月14日 農曆五月十二日 (星期五)	下午 2:00	坪洲體育館地下壁球室	由註冊護士講解長者常見的足患，如趾甲內生、雞眼及厚皮、真菌感染、腳腫等的原因及防治方法。鼓勵高危人士，如糖尿患者等，採取適當的護足措施以減低足患。	全免 資格：坪洲長者(歡迎會員及非會員參與) (名額:30人)	即場	李姑娘
長幼週末樂融融(01)~飛鏢比賽 P318c(i)	6月15日 農曆五月十三日 (星期六)	下午 1:30	活動室	與青少年比賽擲飛鏢。	全免 (名額:8人)	4/6 例會後	何姑娘
樂融融生日會 P062	6月20日 農曆五月十八日 (星期四)	下午 1:00	囍筵	與會員一起於飯店慶祝生日，共享精美午膳。	\$70 (名額:20人)	4/6 例會後 後	何姑娘
樂融融教育講座(02)~道路安全 P143	6月21日 農曆五月十九日 (星期五)	下午 2:00	坪洲體育館地下壁球室	由香港警務處港島總區交通部道路安全組職員講解，讓參加者認識道路安全守則及資料，避免危險。	全免 資格：坪洲長者 (名額:30人)	即場	李姑娘
營養湯水(01) P228c	6月22日 農曆五月二十日 (星期六)	下午 2:00	活動室	飲用營養湯水~冬瓜清補涼瘦肉湯，促進健康。 <i>*中心盡力確保款式不變，但若屆時因食材短缺，將會以其他款式湯水代替。不便之處，敬請見諒！</i>	\$10 (名額:20人)	4/6 例會後	媚 姐
健康檢查(03) P192	6月24日 農曆五月廿二日 (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

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
與你同行(01) P244	6月25日 農曆五月廿三日 (星期二)	上午 9:00 中環碼頭集合	沙田及浸會大學	活動安排復康巴接載會員 上午往香港文化博物館參觀過百件大英博物館展品·午餐享用酒樓點心之後往浸會大學中醫藥博物館參觀	\$100(會員) \$110(護老者) (體弱長者及照顧者優先) (名額:12人)	4/6 例會後	薛姑娘
融情關愛義工服務計劃-融情關愛私營安老院探訪 P392 (活動待定)	6月25日 農曆五月廿三日 (星期二)	上午 9:15 坪洲碼頭集合 (全日活動)	梅窩私營安老院	聯同社會福利署及陳士修中心之義工前往私營安老院探訪長者·推廣正向心理學及慢活態度·並教導院友健腦操。 社會福利署 中西南及離島區福利辦事處資助	全免 (職員將個別邀請5名義工協助)	不適用	譚姑娘
樂融融手工藝班(01)~ 布藝豬公仔 P138c	6月25日 農曆五月廿三日 (星期二)	上午 9:30	116室	利用布料製作可愛豬公仔。	\$35 (名額:5人)	18/6 例會後	何姑娘
快樂共融義工改衫服務(01) P002c	6月26日 農曆五月廿四日 (星期三)	不適用	活動室	“樂融融義工巧手改衣裳” 義工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	媚 姐
開心寫意樂悠遊(03) P047	6月27日 農曆五月廿五日 (星期四)	上午 8:00 坪洲碼頭集合		上午到何文田參觀香港房屋委員會展覽中心; 中午於九龍灣 MegaBox 稻香酒家享用風味餐; 下午到 MegaBox 商場及啓業邨貨櫃街市自由購物。 費用: \$128(會員)、\$138(護老者)及 \$148(非會員) (名額: 34人) 合辦旅遊公司: 駿景遊 (牌照號碼: 352932)		4/6 例會後	李姑娘
樂融融教育講座(03)~個人、食物及環境衛生 P144	6月28日 農曆五月廿六日 (星期五)	下午 2:00	坪洲體育館地下壁球室	由食物環境衛生署職員講解·以講座及短片形式講解個人健康與食物及環境衛生的關係·分享提升免疫力及促進身體健康的訊息。	全免 資格: 坪洲長者 (名額: 30人)	即場	李姑娘
長幼週末樂融融(01)~射擊比賽 P318c(i)	6月29日 農曆五月廿七日 (星期六)	下午 1:30	活動室	長者與青少年一起來比賽射擊。	全免 (名額: 8人)	18/6 例會後	何姑娘
義剪同樂剪髮服務(02) P019	7月19日 農曆六月十七日 (星期五)	上午 9:15→ 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: 50人)	18/6 例會後	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"> - 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，請最遲於 18/07/2019 (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。 <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 6 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健！

劉月眉	余玉蘭	鍾滿水	李笑蘭	甄長金
楊益進	何光遠	羅世江	潘慧嫦	黃英英
謝志盛	馬佩玉	溫小玉	陳傳賢	鄔智群
鄔澤榆	柯佩紅	利漢生	盧鳳彩	林招弟
梁淑嫻	陳燕萍	陳惠娥	彭綺蓮	溫美娟
周考敬	李玉嬌	阮健優	余明	

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。六月份壽星會員，不要忘記於六月期間前往中心，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
活腦樂滿 Fun P369b	5月27日 → 8月26日 (逢星期一)	下午 2:00 → 3:30	113 室	透過遊戲、運動、做手工以及製作小食等，以促進參加者鍛鍊腦筋。 (6月17日暫停一次)	全免 資格：中心會員 (會個別甄選) (名額：10人)	已開始	王姑娘
認知障礙症支援及培訓活動 (01) 健腦椅子舞 P368	6月6日 →27日 (逢星期四)	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，而此活動是專門給有認知能力受損之長者及其護老者參加。 此活動與尊賢會合辦	全免 (名額：15對) 只限通過健腦檢測之長者及其護老參與。	已開始	薛姑娘
認知障礙症公眾教育(01) P361	6月22日 農曆五月二十日 (星期六)	上午 10:30	坪洲宣道會	透過講座以及遊戲，促進社區人士對認知障礙症的了解。	全免 (有興趣人士請先與職員聯絡)	不設公開報名	王姑娘

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
護老畫出我天地 P336a	6月19日 → 7月10日 (逢星期三)	下午 3:00	活動室	讓參加者藉畫和諧粉彩放鬆自己及舒緩壓力，並提供平台讓參加者可以互相分享、交流感受及互相支持。	費用全免 資格：有需要 護老者(優先) (名額：8人)	4/6 例會後	周姑娘
護老養“身” 小食 P343	6月24日 農曆五月 廿二日 (星期一)	上午 10:30	活動室	制作簡單健康食品，並學習透過食物養“身”，同時鼓勵參加者照顧自己的身心健康。	費用全免 資格：有需要 護老者(優先) (名額：4人)	4/6 例會後	周姑娘

快樂共融護老者通訊 ~ 夏日炎炎預防中暑

踏入六月，告別五月，夏季即將來臨。近年香港天氣愈見炎熱，每逢夏天，氣溫動輒上升至攝氏三十二、三度，走到街上，尤如進了火爐般，就是在家裡也會汗流浹背，食慾減退，難以入睡。在酷熱的環境下，人體溫度上升，身體會自然地作出一些生理調節，例如增加排汗和呼吸來降低體溫。

可是，於炎熱而潮濕的環境下，如未能補充足夠的水份，影響排汗功能，體溫因而過高，因而出現中暑徵狀。別小覷中暑無大礙，長者一般較年青人容易中暑和出現脫水，而且出現徵狀的情況會較慢，如未能及時補充足夠的水分，中暑對長者傷害很大。想減低中暑風險高？認識多點護理及預防中暑的知識，自己有備無患好安心！

長者與中暑

長者的排汗功能，對溫度轉變的適應能力，以及調節體內水份的機能都會較年青時差。患有慢性疾病（如糖尿病、中風等）、服用利尿藥、酗酒、營養不良或長期體弱的長者，更要加倍小心。

中暑的徵狀

中暑的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促，皮膚乾而熱，嚴重的會出現痙攣，甚至昏迷

中暑的護理

- 1) 如有上述徵狀，應立即停止活動。
- 2) 應開啟風扇或冷氣去調節室內的溫度。
- 3) 若患者在戶外，應將患者搬往有遮蔭的地方，同時以濕毛巾替患者抹身，藉水份的揮發協助散熱
- 4) 如患者清醒，應給予清涼飲料，以補充失去的水份。
- 5) 如患者情況未能轉好或出現神智不清，應盡快送院治理。

預防中暑

- 1) 儘量打開窗戶，保持室內通爽涼快。亦可利用風扇或空氣調節，以防止室內溫度過高。
- 2) 在炎熱的日子裡，長者應儘量留在室內陰涼的地方，以及減少戶外活動。
- 3) 若要外出，應帶備太陽傘和避免在陽光下曝曬。最好安排在早上或黃昏後外出。
- 4) 留意天氣報告，穿著適合的衣服，例如鬆身、輕便、淺色的棉質衣服，有助散熱及吸汗。
- 5) 注意適量地補充水份，避免喝濃茶、咖啡和酒類等利尿飲品。

參考資料：房協長者通、衛生署長者健康服務網站

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
祝 大家端午節快樂！					1 10:00 數字棋樂繽紛 10:00 樂融融唱家班
3 9:00 端午相聚《糉》有愛 9:30 活腦健體工作坊 11:00 端午相聚《糉》有愛義工探訪 1:30 歡樂共聚卡拉 OK (粵曲) 2:00 活腦樂滿 Fun	4 9:30 例會 (一) 3:00 樂融融下午茶 3:00 快樂共融護老講座	5 1:15 歌唱義工樂樂團 2:30 舒心書法 3:00 快樂共融椅子舞	6 10:00 童心共你賀端陽 10:30 歡樂“粥”君好 2:00 禪繞畫 3:30 健腦椅子舞	7 端午節假期	8 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
10 9:30 活腦健體工作坊 1:30 歡樂共聚卡拉 OK (懷舊) 2:00 活腦樂滿 Fun 南丫島例會、護老講座	11 10:00 數字棋樂繽紛 3:00 樂融融下午茶	12 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	13 10:00 歡樂“粥”君好 10:00 資訊科技學習 10:15 知多一點點 2:00 認知障礙症義工訓練計劃 - 愛心大使培訓 3:30 健腦椅子舞	14 10:00 中醫針灸服務 1:00 共融遊戲星期五 2:00 健康講座~足部平安 3:00 禪繞畫	15 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~飛鏢比賽
17 活腦健體工作坊(暫停) 1:30 歡樂共聚卡拉 OK (粵曲)	18 9:30 例會 (二) 3:00 樂融融下午茶 3:00 快樂共融護老講座	19 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 3:00 護老畫出我天地	20 10:00 歡樂“粥”君好 10:15 知多一點點 1:00 樂融融生日會 2:00 認知障礙症義工訓練計劃 - 愛心大使培訓 3:30 健腦椅子舞	21 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~道路安全	22 10:00 數字棋樂繽紛 10:00 樂融融唱家班 10:30 認知障礙症公眾教育 1:30 樂融融麻雀大比拼 2:00 營養湯水
24 9:30 健康檢查 10:30 護老養身小食 1:30 歡樂共聚卡拉 OK (懷舊) 2:00 活腦樂滿 Fun 南丫島例會、生日會	25 10:00 數字棋樂繽紛 1:30 樂融融手工藝 3:00 樂融融下午茶 與你同行 融情關安老院探訪(待定)	26 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 3:00 護老畫出我天地	27 10:00 歡樂“粥”君好 10:00 資訊科技學習 10:15 知多一點點 3:30 健腦椅子舞 開心寫意樂悠遊(03)	28 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~個人、食物及環境衛生	29 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~射擊比賽