



17年3月份中心通訊



已經開始辦理 17 年度會員續會/入會手續，請大家快啲嚟辦手續呀!

活動	日期	時間	地點	內容	費用	開始報名日期	職員
會員入會及續證 P262	1月9日 (星期一) 開始	中心 開放 時間	活動室	17至18年度會員入會或續證·凡成功入會或續會均獲贈一份紀念品	入會或續證 費用\$21	已經開始	李姑娘
買奶粉(02) P200 	請於1月17日至3月9日 期間前往中心 登記訂購產品	中心開 放 時間	活動室	以優惠價代訂雀巢香港有限公司(三花雀巢產品)高鈣奶粉： 雀巢三花柏齡高鈣奶粉 800克 \$75/罐 *已訂購之會員請於3月17日前往中心領取貨品。		已經開始	李姑娘
快樂共融椅子舞(04) P157c	1月4日至 3月29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	已經開始	黃先生
歡樂粥君好 P281c	3月2日至30日 (逢星期四)	上午 10:00	活動室	3月2日~柴魚花生粥 3月9日~暫停 3月16日~雞粥 3月23日~金銀蛋碎肉粥 3月30日~白粥+油器	\$6 (每次預先報名 額:15人)	7/3/17 例會 21/3/17 例會	媚姐
中醫針灸服務(12) P144	3月3日至31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師提供中醫針灸·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

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：17年2月25日

活動	日期	時間	地點	內容	費用	開始報名日期	職員
營養湯水 (04) P208c	3月4日 (星期六) 農曆二月初七	下午 2:00	活動室	飲用營養湯水，促進健康。 是次提供~核桃淮山杞子 次實瘦肉湯。	\$8 (名額：20人)	已經開始	媚 姐
週末樂融融~ 麻雀大比拼 P099c(i)	3月4日 (星期六) 農曆二月初七	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 P120	3月6日及 20日 (星期一)	下午 1:30	116室	教導製作手工飾物，鍛鍊手 眼協調。	\$55 (名額:6人)	即場	何姑娘
入伍登陸大 Show 動(5) ~絲帶舞 P162	3月6日 至27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，培養長者恆常運動 的良好習慣。	全免 (名額：30人)	已經開始	何先生
樂融融 下午茶 P277c	3月7日 至28日 (逢星期二)	下午 3:00	活動室	3月7日~ 綠豆海帶糖水 3月14日~ 火腿蛋奄列 3月21日~ 椰汁西米露 3月28日~ 煎釀茄子雞翼	\$6 (每次預先報名 額：15人)	7/3/17 例會 21/3/17 例會	媚 姐
歡樂同行 護老講座 P057&P058	3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	鄭 姑 娘
健腦樂關懷 上門家居訓 練 P369c	3月7日 (逢星期二) 農曆二月 初十	下午 3:00	中心及 坪洲	培訓義工使用合適用具，上 門向有需要之長者提供認 知訓練。	全免 (名額：8人) (曾受訓義工優 先，如有興趣 者，請先留名)	已經開始	陳先生
護老者嘉許 P031	3月8日 (星期三) 農曆二月 十一日	上午 10:00	坪洲體 育館 壁球	藉著舒緩活動肯定護老者 之貢獻，從而給予鼓勵及支 持。	\$10 (5對長者及其護 老者) (必須二人同行)	7/3/17 例會	鄭 姑 娘
關懷探訪 (12) P356	3月9日 (星期四) 農曆二月 十二日	上午 10:00	坪洲體 育館 壁球室	招募長者義工與青少年一 起探訪區內的長者，以表達 關懷 *與余振強紀念中學合辦*	全免 長者義工 (名額：8人)	7/3/17 例會	黃先生
余振強紀念 中學坪洲長 者服務日 PCY16- P057	3月9日 (星期四) 農曆二月 十二日	上午 10:00- 11:30	坪洲體 育館 壁球室	余振強紀念中學義工提供 量度血壓、BMI及脂肪等 健康檢查服務，並教導大家 做運動。	全免 (名額：100人)	已經開始	譚姑娘

活動	日期	時間	地點	內容	費用	開始報名日期	職員
義剪同樂剪髮服務(06) P333	3月10日 (星期五) 農曆二月十三日	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。* 請留意以下參與規則。	資格: 60歲或以上會員 費用: 全免 (名額: 40人)	已經開始	譚姑娘
<p>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:</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, 請於9/3/17(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。 <p style="text-align: center;">多謝大家合作!</p>							
健康講座 (12)~ 安全使用藥物 P194	3月10日 (星期五) 農曆二月十三日	下午 2:00	坪洲體育館 壁球室	註冊護士透過講解身體不適、看醫生、到藥房取藥及服藥的過程, 使長者知悉到: 於就診時應提供什麼資料給醫生、取藥時應注意什麼事項、使用非處方藥物的存在危險、購買及使用非處方藥物時應注意的事項、明白貯存藥物的正確方法。	全免 (名額: 30人)	7/3/17 例會	李姑娘
週末樂融融~ 麻雀大比拼 P099c(ii)	3月11日 (星期六) 農曆二月十四	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
快樂共融無 障礙義工導 賞小組 P303	3月11日 及25日 (星期六)	下午 2:00 及 上午 10:30	活動室 及 坪洲	<p>招募長者義工向島外的社區人士導賞坪洲的景點及教導編織魚網袋~</p> <p>(一) 義工會議 日期: 3月11日 時間: 2:00-3:30 地點: 青少部113室 內容: 商議導賞活動</p> <p>(二) 導賞活動 日期: 3月25日 時間: 10:30-12:30(導賞) 2:00-3:00(工作坊) 地點: 坪洲社區(導賞) 體育大樓(工作坊) 內容: 導賞及舉辦工作坊</p>	全免 導賞義工 (名額: 8人) 工作坊義工 (名額: 8人)	7/3/17 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
開心寫意樂 悠遊(10) P260	3月13日 (星期一) 農曆二月 十六日	上午 8:00 坪洲 碼頭 集合		上午於旺角參觀中電「綠適天地」、是全港首間一站式綠適生活概念店·集節能教育及產品體驗於一身；午膳於尖沙咀中港城皇家太平洋酒店柏景餐廳享用中午自助餐；下午到銅鑼灣維多利亞公園欣賞花卉展覽及自由購物。 費用：\$208 (65歲或以上會員)、 \$268 (65歲以下會員、護老者及非會員) (名額: 34人)		7/3/17 例會	李姑娘
資料科技學 習~3月 P396	3月16日 及23日 (逢星期四)	上午 10:00	116室	學習使用應用程式 whatsapp。(參加者請先自行下載 whatsapp 程式)	\$10 (名額:8人)	7/3/17 例會	陳先生
薰香舒壓樂 悠悠義工培 訓 P314a	3月23及 30日 (星期四)	下午 3:00	133室	鼓勵長者做義工服務區內有需要長者·傳達鄰理關愛的精神。首先培訓長者義工製作香包及減壓操；然後·安排義工教導其他區內有需要長者製作香包·及帶領他們做減壓操。 培訓(一) 日期：3月23日(四) 內容：製作香包 培訓(二) 日期：3月30日(四) 內容：學習減壓操 社會福利署老有所為活動計劃資助	全免 長者義工 (名額：8人)	7/3/17 例會	黃先生
教育講座 (11)~腸道暢 通飲食秘笈 P131	3月17日 (星期五) 農曆二月二 十日	下午 2:00	坪洲體 育館 壁球室	註冊營養師講解甚麼是便秘·預防及改善便秘的方法·利便食譜建議。	全免 (名額：30人)	7/3/17 例會	李姑娘
行山樂(03)~ 香港螢火蟲 館 P153	3月18日 (星期六) 農曆二月廿 一日	上午 9:30 坪洲碼 頭集合	大嶼山 芝麻 灣半島 大浪村	行程包括行山路及上落斜坡·全程約8.5公里· 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。 此乃 16/2/17 延期舉辦活動	\$5 自費交通及午 膳(午膳約 \$50-60) *已滿額	不適用	李姑娘
週末樂融融~ 康樂棋大比 拼 P099c(ii)	3月18日 (星期六) 農曆二月廿一	下午 2:30	活動室	考驗參加者之手眼協調·比 拼誰是康樂棋王。	全免 (名額：4人)	7/3/17 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
健腦義工旅行 P368	3月20日 (星期一) 農曆二月廿三日	上午 10:00	香港歷史博物館	帶領曾參加“健腦樂關懷上門家居訓練”並曾提供義工服務之義工，參觀香港歷史博物館。	全免 *已滿額	不適用	陳先生
樂融融手工藝(04) P120c	3月20日及27日 (星期一)	下午 1:30	116室	教導製作別緻穿珠飾物	\$55 (名額:6人)	7/3/17 例會	何姑娘
教育講座(12)~食物安全五要點 P132	3月24日 (星期五) 農曆二月廿七日	下午 2:00	坪洲體育館 壁球室	由食物環境衛生署職員講解食物安全五要點、成因及預防方法。	全免 (名額:30人)	21/3/17 例會	李姑娘
週末樂融融~長幼康樂棋大比拼 P099c(iii)	3月25日 (星期六) 農曆二月廿八日	下午 1:30	活動室	考驗參加者之手眼協調，比拼誰是康樂棋王	全免 (名額:4人)	21/3/17 例會	何姑娘
快樂共融義工嘉許禮 2016 P317	3月26日 (星期日) 農曆二月廿九日	下午 時間待定	香港傷健協會 賽馬會傷健營	嘉許2016年之個人時數義工及愛心團體、快樂共融義工服務計劃比賽2016頒獎、義工表演、下午茶聚	全免 由中心邀請義工參與	7/3/17 例會	譚姑娘
健康檢查(12) P182	3月27日 (星期一) 農曆二月三十日	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	即場報名	李姑娘
樂融融生日會 P272	3月27日 (星期一) 農曆二月三十日	下午 1:00	華興	與長者一起慶祝生日	\$65 (名額:20人)	7/3/17 例會	何姑娘
樂融融義工巧手改衣裳服務(04) P341b	3月29日 (星期三) 農曆三月初二日	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
薰香舒壓樂悠悠 P314b	3月31日 (星期五) 農曆三月初四日	下午 2:00	體育大樓	由長者義工協助參加者學習製作香包及練習減壓操 社會福利署老有所為活動計劃資助	全免 長者及護老者 (名額:20人)	21/3/17 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
義剪同樂剪髮服務(01) 待定	4月26日 (星期三) 農曆四月初一	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。* 請留意以下參與規則。	資格: 60歲或以上會員 費用: 全免 (名額: 40人)	已經開始	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25/4/17(星期二)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 3 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健！

胡國健 吳英 何少女 梁彩榮 林儀蓮 吳群英 石嬌 胡鳳玲 王志威
高志龍 陳眉 劉銀容 薛昌 邵巧鳳 何如寶 胡應抗 陳愛嫦 馬陳妙蓉
趙才合 呂木蘭 鄭帶勝 陳素娟 謝玉鳳 張伙妹 王育君 張珍珠 歐陽堅
蕭鵬

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。3份壽星會員，不要忘記於3月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份。

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