



# 坪洲長者暨 青少年鄰舍中心

香港傷健協會  
Hong Kong  
PHAB Association

Peng Chau Neighbourhood Elderly  
cum Children/Youth Centre

郵寄地址

郵票

## (長者服務)

# 18年3月份中心通訊

18/3/18

快樂共融嘉許禮 2017

已經開始辦理 18-19

年度會員續會

15/3/18

靈犬歡欣賀  
新歲

2/3/18

余振強紀念中學坪  
洲長者服務日健康  
檢查篇



17/3/18

樂樂團服務日

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：18年2月26日


活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員					
會員入會及續證 P358	1月2日 (星期二) 開始	中心開放時間	活動室	辦理 18 至 19 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	入會或續會 費用\$21	已經開始續會	李姑娘					
買奶粉(02) P316 	請於 1 月 16 日至 3 月 6 日期間前往中心登記訂購產品	中心開放日 上午 9:30 至 下午 4:30	活動室	中心以優惠價代會員集體訂雀巢香港有限公司(三花雀巢產品)之產品： <b>雀巢三花柏齡高鈣奶粉</b> *已訂購之會員請於 3 月 16 日前往中心領取貨品	\$75/罐(800 克) <b>(只限中心會員)</b>	已於 16/2 開始接受訂購	李姑娘					
鄉郊健腦樂關懷~認知訓練小組 P196	3月1日至3月29日 (逢星期四)	下午 2:00	體育大樓壁球室	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 於 2017 年 10 月 25 日進行測試·而符合資格的人士	不適用 (職員個別通知合資格人士出席)	鄭姑娘					
資訊科技學習(12) P241	3月1日、3月29日 (星期四) (2堂)	上午 10:00	116 室	教導初學者使用智能電話·包括電話撥號及設定功能。(初階班)	\$10 (名額:8 人)	已經開始報名	陳先生					
歡樂粥君好 P376c	3月1日至29日 (逢星期四)	上午 10:00	活動室	<table border="1" data-bbox="699 1003 1232 1249"> <tr><td>3月1日 ~ 柴魚花生排骨粥</td></tr> <tr><td>3月8日~ 菜干排骨粥</td></tr> <tr><td>3月15日~ 活動暫停</td></tr> <tr><td>3月22日~ 雞粥</td></tr> <tr><td>3月29日~ 白粥+油器</td></tr> </table> <p>\$7 (名額: 30 人) * 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!</p>	3月1日 ~ 柴魚花生排骨粥	3月8日~ 菜干排骨粥	3月15日~ 活動暫停	3月22日~ 雞粥	3月29日~ 白粥+油器		即場	媚 姐
3月1日 ~ 柴魚花生排骨粥												
3月8日~ 菜干排骨粥												
3月15日~ 活動暫停												
3月22日~ 雞粥												
3月29日~ 白粥+油器												
中醫針灸服務(12) P279	3月3日至23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, 紓緩中風後遺症、失眠、及頭痛, 神經痛, 頸肩腰腿痛等痛症。 <b>65 歲或以上 9 折, 65 歲或以上可使用醫療券</b>	\$200/每次 針灸 費用由香港防癆心臟及胸病協會收取 (名額:10 人)		李姑娘					
教育講座(11)~存款保障 P260	3月2日 (星期五) 農曆正月十五日	下午 2:00	體育大樓壁球室	由香港存款保障委員會職員講解·有關負責管理存款保障計劃(簡稱存保計劃)的運作。存保計劃為存放於計劃成員銀行的存款提供具有法律效力的保障。存保計劃的保障範圍。 電 2111 6731 謝小姐	全免 資格: 坪洲長者 (名額: 30 人)		陳先生					

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
余振強紀念中學坪洲長者服務日健康檢查篇 P427	3月2日 (星期五) 農曆正月十五日	上午 10:00- 11:30	坪洲體育館 主場	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)	已經開始報名	譚姑娘
余振強紀念中學坪洲長者服務日探訪篇 P428			坪洲區內	招募長者義工帶領余振強紀念中學義工上門探訪長者。	全免 (義工名額：8人)		
共融遊戲星期五(04) P008c	3月2日至 23日 (逢星期五)	下午 3:00	坪洲體育館 壁球室	藉參與有趣體驗遊戲，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	陳先生
長者歷奇計劃嘉許禮暨閉幕禮 P395	3月3日 (星期六) 農曆正月十六日	上午 9:00 於 中環5 號碼頭 集合 (暫定)	待定	耆力歷奇計劃已經來到尾聲了。現舉辦 <b>長者歷奇計劃嘉許禮暨閉幕禮</b> ，讓參加者能回顧參與計劃之體驗。	全免 坪洲會員：15人 南丫島會員：10人 *參加者必須曾參加耆力歷奇之活動	已經開始報名	黃先生
長幼共融乒乓球 P062c	3月3日至 24日 (逢星期六)	上午 9:00	體育大樓 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：10人)	即場	陳姑娘
週末樂融融(02)~麻雀大比拼 P346c (i),(ii)	3月3日 及17日 (星期六)	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 (每次名額：8人) <b>參加者只可選擇其中一次</b>	6/3/18 例會	何姑娘
快樂共融健體運動(04) P265c	3月5日至 19日 (逢星期一)	上午 9:30	活動室	大家一起輕輕鬆鬆運動，以保持身心健康及預防跌倒。	全免 (名額：6人)	即場	薛姑娘
樂融融手工藝班 P249c	3月5日及 12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
知痛有法小組 P429	3月6日至 27日 (星期二)除 3月20日	下午 2:00	113室	認識身體的結構及學習簡單運動，預防痛症。	全免 (名額：6人)	6/3/18 例會	陳先生

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
樂融融下午茶 P372c	3月6日至27日 (逢星期二)	下午3:00	活動室	3月6日~ 麻蓉湯丸 3月13日~ 腿蛋三文治 3月20日~ 椰汁芋頭西米露 3月27日~ 時菜雞翼湯米 \$7 (資格: 25人) *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!		即場	媚 姐
齊建共融社區護老講座 P169	3月6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(04) P320c	3月7日至28日 (逢星期三)	上午9:00	活動室	協助長者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)	已經開始報名	陳姑娘
長者基礎運動訓練班 P430	3月7日至4月11日 (逢星期三)	上午10:00	體育大樓	由聖雅各義工帶領長者做健體運動。	全免 (名額: 25人)	6/3/18 例會	何姑娘
歌唱義工樂樂團(04) P137c	3月7日至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。有意加入之會員可向黃先生查詢。	全免 (名額: 15人)	已經開始報名	黃先生
舒心書法 P068b	3月7日至28日 (逢星期三)	下午2:30	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 護老者優先 (名額: 8人)	已經開始報名	鄭姑娘
"藝"展晴天~地區護老者支援計劃之快樂共融椅子舞(02) P022c	3月7日至28日 (逢星期三)	下午3:00	體育大樓壁球室	椅子舞能夠同時讓體健及體弱長者一起參與, 大家齊齊強身健體! 滙豐香港社區夥伴計劃 贊助 *若活動暫停/改期, 會預先另行通知	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	已經開始報名	薛姑娘
健康講座(12)~安全使用藥物 P308	3月9日 (星期五) 農曆正月廿二日	下午2:00	體育大樓壁球室	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 資格: 坪洲長者 (名額: 30人)	即場	李姑娘

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
快樂共融義工培訓(05) P035	3月9日至23日 (逢星期五)	下午·時間待定		1. 了解智障朋友的日常生活 2. 學習與智障朋友溝通 3. 由參加者嘗試設計遊戲讓智障朋友參與  地點：東華三院賽馬會展誠日間活動中心暨宿舍II (香港仔惠福道4號賽馬會復康中心A座5-6樓)	全免 (自備交通費及午膳費用)  (名額:10人) 由中心同邀請合適之義工參加本活動	已經開始報名	譚姑娘
聖公會偉倫小學愛心服務日 P431	3月10日 (星期六) 農曆正月廿三日	(暫定)上午10:00 本中心116室集合	由宣導會愉景灣堂之職員及聖公會偉倫小學之師生及家長一同探訪坪洲區之長者，送上祝福。		全免 (誠邀8名義工協會帶隊)	6/3/18 例會	譚姑娘
長幼週末樂融融(02)~飛標遊戲 P057c (i),(ii)	3月10日及24日 (星期六)	下午1:15	活動室	藉參與飛標遊戲·訓練參加者手眼協調能力及促進長者與青少年的共融。	全免 (每次名額:8人) 參加者只可選擇其中一次	6/3/18 例會	薛姑娘
齊建共融社區關懷探訪(04) P104	3月10日 (星期六) 農曆正月廿三日	下午2:00	坪洲社區	招募長者會員探訪區內有需要的長者，並送上關懷。	招募義工 (名額:8人)	已經開始報名	黃先生
"長者友善"齊齊講 P110c	3月13日及27日 (星期二)	下午3:00	活動室	以暢談及播放短片的形式·讓長者認識"長者友善"的概念·並鼓勵長者發表自己的意見。  活動會不定期舉辦外間參觀活動·讓長者體驗長者友善社區。詳情留意海報及通訊。	全免 (名額:30人)	即場	黃先生
靈犬歡欣賀新歲 P368 & STL17-P178	3月15日 (星期四) 農曆正月廿八日 	上午9:00 坪洲碼頭集合	柴灣康翠台商業中心6字樓富臨皇宮	醒獅賀歲、歡欣滿載表演、靈犬好運大抽獎、利利事事遊戲、食得是福筵席	\$250(會員) \$260(護老者) \$270非會員) (名額:69人)	已開始接受報名	何姑娘
教育講座(12)~「三高」美味廚房 P261	3月16日 (星期五) 農曆正月廿九日	下午2:00	體育大樓壁球室	由雀巢香港有限公司註冊營養師講解·「三高」健康危機·飲食原則及五大類食物的降「三高」至醒選擇等。	全免 資格:坪洲長者 (名額:30人)	即場	李姑娘

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
營養湯水 (04) P324c	3月17日 (星期六) 農曆二月初一日	下午 2:00	活動室	飲用營養湯水~齋湯，促進健康。(材料包括：栗子、腰果、鮮淮山、紅蘿蔔、蓮子、雪耳、冬菇)  *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！	\$9 (名額：20人)	6/3/18 例會	媚 姐
與協會其他 單位合辦共 融活動 (03)(JP) 共融軒服務 日 P047	3月17日 (星期六) 農曆二月初一日	下午 12:45	共融軒	由坪洲中心義工團體樂樂團到共融軒(協會其他單位)，為舍友舉辦活動。  集合時間/地點： 下午 12:45，坪洲碼頭 解散時間/地點： 下午 17:15，坪洲碼頭 交通安排： 由會車接送往返共融軒	全免 資格：樂樂團成員 (名額：15人)	7/3/18 或 之前於歌唱 義工樂樂團 小組時段內 向黃先生報 名	黃先生
參觀靈實長 者記憶護理 中心 P197	3月17日 (星期六) 農曆二月初一日	下午 1:30 坪 洲碼頭 集合 (乘搭 1:45 慢 船)	香港堅 尼地城 龍華街 20號觀 龍樓D 座地下	參觀專為「日落症候群」及有遊走行為問題的認知障礙症長者而設的夜間暫托服務中心，認識其設備和日常運作。	全免 (名額：12人)	6/3/18 例會	鄭姑娘
快樂共融義 工嘉許禮 2017 P036	3月18日 (星期日) 農曆二月初二日	下午 時間待 定	香港傷 健協會 賽馬會 傷健營	嘉許2017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2017頒獎、義工表演、下午茶聚	全免 由中心邀請義 工參與	6/3/18 例會	譚姑娘
開心寫意樂 悠遊(10) P356	3月19日 (星期一) 農曆二月初三日	上午 8:00 坪洲碼 頭集合	上午於尖沙咀香港歷史博物館參觀；午膳於尖沙咀九龍酒店享用中午自助餐；下午到銅鑼灣維多利亞公園欣賞花卉展覽及自由購物。 <b>費用：\$248 (65歲或以上會員)、 \$288 (65歲以下會員、護老者及非會員)</b> (名額: 34人)			6/3/18 例會	李姑娘
長者花式體 操節 P432	3月20日 (星期二) 農曆二月初四日	下午 1:00 中 環碼頭 集合	灣仔伊 利莎伯 體育館	欣賞長者花式體操表演。	全免/自備交通 費 (名額：12人)	6/3/18 例會	薛姑娘

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
樂融融中心 服務諮詢小 組(03) P243	3月20日 (星期二) 農曆二 月初四日	下午 2:00	113 室	以小組聚會形式,讓會員於 輕鬆氣氛下提供對中心服 務之意見。	全免 會員 (名額:10 人)	6/3/18 例會	鄭姑娘
鄉郊健腦樂 關 2017(06) 「耆」樂體驗 工作坊 P200	3月22日 (星期四) 農曆二 月初六日	上午 10:00	活動室	護老者及長者體驗具有音 樂元素的活動,讓護老者在 家中也能協助長者運用 唱、聽、彈、敲來表達情緒 並增強手腳律動訓練。	全免 名額:20 位 對象:護老者及 長者一同參加	6/3/18 例會	鄭姑娘
齊建共融社 區護老講座 使用抗生素 P170	3月23日 (星期五) 農曆二 月初七日	下午 2:00	活動室	由香港藥學服務基金的註 冊藥劑師講解使用抗生素 的注意事項。	全免 資格:坪洲長者 (名額:30 人)	即場	鄭姑娘
長幼共融系 列~酥皮蛋 撻製作 P053d1	3月24日 (星期六) 農曆二 月初八日	下午 3:00	113 室	與青少部會員一起製作酥 皮蛋撻。	\$10	6/3/18 例會	薛姑娘
健康檢查 (12) P295	3月26日 (星期一) 農曆二 月初十日	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	陳姑娘
樂融融生日 會 P367	3月26日 (星期一) 農曆二 月初十日	下午 1:00	華興	與長者一起慶祝生日,並與 友好歡樂聚餐。	\$65 (名額:20 人)	6/3/18 例會	何姑娘
行山樂(03) ~藍地水塘 P282	3月27日 (星期二) 農曆二 月十二日	上午	屯門	由何福堂書院→屯門徑第 一段→屯門徑第二段→藍 地水塘→嶺南大學,步行約 3 小時。全程約 5 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:12 人) (自費來回交通 費及膳食費)	6/3/18 例會	李姑娘
齊建共融社 區義工改衫 服務(04) P118c	3月28日 (星期三) 農曆二 月十二日	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	媚 姐

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
義剪同樂剪髮服務(01) PCE18-P098	4月13日 (星期五) 農曆二月廿八日	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。	全免 資格: 60歲或以上會員 (名額: 40人)	6/3/18 例會	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"> <li>- 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;</li> <li>- 理髮次序由職員安排, 並且不能夠選擇理髮義工;</li> <li>- 活動不設即場報名; 已報名者若未能出席, 請於 12/4/18 (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!</li> <li>- 上門剪髮名額: 4 個(請於活動前登記, 以便職員安排時間及路線, 另外, 如家中飼養了貓隻或狗隻, 請於職員及義工到達前將有關動物關入籠中或隔離, 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。)</li> </ul>							
耆舞派對 2018 之反斗 奇兵 PCE17-P119B	2018 年 4 月 29 日 (星期日)	待定	九龍灣 國際展 貿中心	大型創新活動<耆舞派對> 讓長者展示椅子舞學習成 果, 強化身心健康及建立自 信。	費用待定/資格 1 月份椅子舞參 加者優先, 其他 有興趣會員可 作後備名額 15 名	6/3/2018	薛姑娘

## 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 林儀蓮 吳群英 石嬌 胡鳳玲 王志威 高志龍  
 陳眉 劉銀容 羅炳炎 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  
 梁愛心

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 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。



# 冬日暖耆心關懷行動

**目的：** 關懷獨居及兩老之有需要長者於寒冷天氣下之需要，送贈禦寒物品。

**資格：** 1) 居於坪洲及南丫島之 65 歲或以上獨居及兩老 及  
2) 貧困、資源匱乏且缺乏支援 及  
3) 沒有由其他機構領取相同物資  
(60 歲或以上有特別需要人士可酌情處理)

**申請途徑：**

合資格申請人可向中心提出申請，或由機構轉介，而中心會甄選及評估符合上述資格之人士，然後按情況及當時資源送贈禦寒物品

**服務查詢：**

電話：29839000                      鄭姑娘