



16年5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
歡樂同行 護老講座 P037 & P038	5月3日及 5月17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
復康資源借用推廣(01) P013b	5月3日 (星期二) 農曆三月廿七	下午 3:30	活動室	向護老者及長者講解復康用品借之用途·並介紹中心復康資源借用服務。	全免 (名額：4人)	即場	黃先生
耆義聚會 P313(b)	5月5日 (星期四) 農曆三月廿九	下午 1:00	活動室	“耆·義”義工小組定期提供義工培訓、交流、聚會、服務、參觀及興趣班等。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一起參加)	5/4/15 例會	譚姑娘
資訊科技學習(01) P108(b)	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·包括：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(02) P134	5月6日至 5月27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

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4月27日

活動	日期	時間	地點	內容	費用	開始報名日期	職員
週末樂融融 ~長幼小手工 製作 P096(b)(i)	5月7日 (星期六) 農曆四月初一	下午 2:00	活動室	與兒童及青少年一齊玩 小遊戲及製作小手工，慶 祝母親節！	\$5 (名額:8人)	3/5/16 例會	王姑娘
樂融融 手工藝 P117b	5月9日及 5月23日 (星期一)	下午 2:00	116室	學習製作串珠飾物，鍛鍊 長者之手眼協調。	\$55 (名額:6人)	3/5/16 例會	何姑娘
護老者工作 坊(01) P023	5月12日 (星期四) 農曆四月初六	下午 3:00	活動室	藉著手工藝，幫助護老者 及長者減壓。	全免 (名額:8人)	3/5/16 例會	黃先生
健康講座 (02)~長者常 見的氣喘問 題 P184	5月13日 (星期五) 農曆四月初七	下午 2:00	體育大 樓壁球 室	註冊護士講解慢性阻塞 性肺病的定義、誘因、徵 狀及預防觸發氣喘的要 點。	全免 (名額:30人)	即場	李姑娘
快樂共融探 訪活動 PCY16-P097	5月17日 農曆四月十一 (星期二)	下午 2:00	坪洲區 內	誠邀有興趣服務社群之 會員參加，夥拍青少年義 工一起探訪區內長者。	全免 (名額:5人)	3/5/16 例會	王姑娘
“兩蚊雞” 樂遊遊(01)~ 參觀海關訓 練學校 P224	5月19日 (星期五) 農曆四月十三	上午 8:00 坪洲碼頭 集合	屯門海 關訓練 學校	藉長者交通優惠，帶領長者 乘搭公共交通工具輕鬆暢 遊，增廣見聞。	\$5 (名額:20人)	3/5/16 例會	李姑娘
義剪同樂剪 髮服務(01) P328	5月20日 (星期五) 農曆四月十四	上午 9:15 至 11:45	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)	5/4/16 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19/5/16(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！

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(02)~長者家居生活 P122	5月20日 (星期五) 農曆四月十四	下午 2:00	活動室	香港基督教女青年會安居通長者家居用品店職員主持·以長者之經驗出發介紹長者家居用品·讓長者能夠更有效地使用產品。	全免 (名額:30人)	即場	李姑娘
週末樂融融~麻雀比賽 P096(b)(ii)	5月21日 (星期六) 農曆四月十五	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
營養湯水(01) P205b	5月21日 (星期六) 農曆四月十五	下午 2:00	活動室	飲用營養湯水·促進健康。是次提供“粉葛赤小豆瘦肉湯”	\$8 (名額:20人)	3/5/16 例會	媚姐
宣道會快樂小食樂融融 P147	5月21日 (星期六) 農曆四月十五	上午 10:15	116室	宣道會義工與長者一起製作快樂小食。	全免 (名額:15人)	不適用 (由義工邀請參加)	關先生
窩心父母親節活動 P263	5月24日 (星期二) 農曆四月十八	下午 2:00	活動室	促使參加者欣賞到自己擔任父親或母親之價值及意義·藉此懷念其父母親·並學習快樂七式中之感謝與讚美·互相獻上祝福·內容包括小型聚餐及小遊戲。	\$10 (名額:20人)	3/5/16 (例會)	王姑娘
樂融融義工巧手改衣裳服務(01) P338(b)	5月25日 (星期三) 農曆四月十九	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。(義工慈姐帶領義工提供服務)	全免 	全年	何姑娘
開心寫意樂悠遊(02) P252	5月25日 (星期三) 農曆四月十九	上午 8:00 坪洲碼頭 集合	上午到屯門花炮展覽館·天后廟及太珍棧百味鮮醬油廠參觀·午膳於朗屏邨稻香超級漁港享用風味餐·下午到沙田環保展覽館及火炭簡簡單單生活館參觀。 合辦旅遊公司： 駿景遊(牌照號碼: 352932)	\$125(會員) \$130(老者) \$135(非會員) (名額:34人)	3/5/16 例會	李姑娘	

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(03)~介紹傳統以外的殮葬方式 P123	5月27日 (星期五) 農曆四月廿一	下午 2:00	體育大樓壁球室	食物環境衛生署職員講解有關將骨灰撒於紀念公園或指定海域及使用環保館等資料。	全免 (名額：30人)	即場	李姑娘
慈善齋宴聯歡 P150	5月28日 (星期六) 農曆四月廿二	上午10:00 至 下午3:00	東灣龍母廟	活動由本中心與“玉清慈善基金”及“童飛翔”合辦，邀請坪洲、南丫島及梅窩長者參加，內容包括遊戲、抽獎及表演等。 玉清慈善基金 贊助	全免 對象：60歲或以上會員 (名額：108人)	3/5/16 例會	王姑娘
香港殘奧日 P359	日期：5月29日(星期日) 時間：下午 1:00 至 6:00 (地點：集合時間待定) 地點：新界火炭香港體育學院 目的：1) 藉著舉辦香港殘奧日作運動員選材； 2) 推廣殘奧運動、鼓勵殘疾人士參與體育運動； 3) 喚起社會人士對殘疾人體育運動的關注、支持及認同。 內容： - 開幕典禮 - 展覽及拍照區域 - 名人運動示範：羽毛球及硬地滾球 - 伙伴機構服務介紹攤位 - 運動體驗，包括射箭、田徑、羽毛球、硬地滾球、馬術、盲人門球、柔道、草地滾球、賽艇、帆船、射擊、游泳、乒乓球、保齡球、輪椅籃球、輪椅劍擊，共 16 項。 費用：全免(參加者須自費來回公共交通費用) 名額：20人					5/4/16 例會	何先生
健康檢查 (02) P172	5月30日 (星期一) 農曆四月廿四	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
認知障礙症系列(01) P019b	4月26日、 5月31日、 6月21日 (星期二)	下午 3:00	活動室	促進長者及護老者關注認知障礙症	全免 (歡迎護老者及長者參與) (名額：12人)	3/5/16 例會	黃先生

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 至 下午4:30	活動室	於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	數量有限 派完即止 	1/6/16 開始派 發	黃先生
快樂共融 “粽”是情 之 共融探訪 P322	6月4日 (星期六) 農曆四月廿九	下午2:00 至 下午4:00	坪洲	招募義工，與青少年一同 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
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8:00 至 中午 12:00	坪洲 或 中環	招募義工與職員一起於 戶外賣旗。	免費 歡迎會員與家 人一起參與 (名額：不限)	3/5/16 例會	李姑娘



中心 祝 5 月份生日會員



生日快樂、心想事成、身壯力健

盧初五 余歡 陳妹 郭帶根 袁源秋 陳灶妹
 郭蘇根 何亞勝 葉玉輝 黃鈺貞 張燕雯 張寶珠
 麥艷青 溫佩蘭 劉咨成 劉惠萍 曾馬才

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。5份壽星會員，不要忘記於5月期間前往中心，向職員領取禮物一份。