



坪洲長者暨
青少年鄰舍中心
Peng Chau Neighbourhood Elderly
cum Children/Youth Centre

(長者服務)

端午節快樂



17年5月份中心通訊



5月25日舉辦“齊建快樂共融社區中心開放日”，
慶祝香港傷健協會45周年及香港傷健協會長者服務20周年！
5月8日開始邀請大家填寫“共融心意咭”，齊建“傷健共融樹”！

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	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
歌唱義工樂樂團(01) P134a	4月5日 至 6月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。	全免 (名額：15人)	已經開始	黃先生
快樂共融椅子舞(01) P019a	4月5日 至 6月28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	黃先生
“長者友善”齊齊講 P017b	4月18日 至 5月30日 (逢星期二)	下午 2:30	活動室	透過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

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4月26日

齊建共融社區四十五年

45 Years of Building an Inclusive Community

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	開始報名日期	職員
樂融融 下午茶 P369b	5月2日至 23日 (逢星期二)	下午 3:00	活動室	5月2日~ 木瓜雪耳糖水	\$7 (每次預先報 名額: 15人)	2/5/17 例會 16/5/17 例會	媚 姐
				5月9日~ 韭菜豬肉雲吞			
				5月16日~ 嗲咋			
				5月23日~ 壽司			
齊建共融社 區護老講座 P149&P150	5月2日 及16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
歡樂粥君好 P373b	5月4日至 25日 (逢星期四)	上午 10:00	活動室	5月4日~ 蠔豉碎肉粥	\$7 (每次預先報 名額: 15人)	2/5/17 例會 16/5/17 例會	媚 姐
				5月11日~ 八寶粥(少甜)			
				5月18日~ 白粥 + 油器			
				5月25日~ 暫停			
資訊科技學 習(02) P231	5月4日 至18日 (逢星期四)	上午 10:00	116室	學習使用智能手機的中文輸入法及語音輸入。	\$10 (名額: 8人)	2/5/17 例會	陳先生
中醫針灸服 務(02) P269	5月5日 至26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:10人)	電話預約	李姑娘
共融遊戲星 期五(01) P005b	5月5日至 26日 (逢星期五)	下午 3:00	坪洲體 育館 壁球室	藉參與團體遊戲, 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	即場	陳先生
週末樂融融 (01)~ 麻雀比賽(i) P343b	5月6日 (星期六) 農曆四月 十一日	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)	2/5/17 例會	何姑娘
數碼義工小 組 P138(01)	5月10日 及17日 (逢星期三)	上午 10:30	中心活 動室	培訓義工運用數碼科技提供義工服務。 參加者須承諾於25/5/17中心開放日內協助攤位活動。	全免 (名額:6人)	2/5/17 例會	陳先生

齊建共融社區四十五年

45 Years of Building an Inclusive Community

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	開始報名日期	職員
健康講座 (02)~壓力與 健康生活模 式 P298	5月12日 (星期五) 農曆四月 十七日	下午 2:00	坪洲體 育館 壁球室	註冊護士透過講解,讓長者 認識飲食、運動、休息、娛 樂、社會與壓力的關係。並 與長者討論什麼是健康的 生活模式,及練習鬆弛精神 的技巧。	全免 (名額:30人)	即場	李姑娘
年青長者小 組“耆實好 快樂”(01) P210(b)	5月13日 5月27日 (每隔兩個星 期六舉辦一 次)	上午 10:00	113室	透過不同的手法,如製作小食、遊戲,參觀 活動等,鼓勵年輕長者多接觸新事物,積極 規劃退休生活。 5月13日 : 製作小食 5月27日 : 自定活動(自費) 費用:全免 對象:70歲以下長者(名額:6人) 全年舉辦五期,詳情請留意其他月份通訊。		2/5/17 例會	黃先生
護老者藥物 諮詢服務 P071	5月13日 (星期六) 農曆四月 十八日	下午 2:00	活動室	藥劑師單對單與個別長者 和護老者傾談,了解長者服 藥習慣,解答藥物上問題。 備註:長者必須帶同所有服 用藥物及藥袋參加	全免 (名額:12人) 對象:長者及其護 老者	2/5/17 例會	鄭姑娘
樂融融 手工藝班 P246b	5月15日 及29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)	2/5/17 例會	何姑娘
快樂共融 ”粽”有愛 P111a	5月17日 至22日 	中心 開放 時間	活動室	由5月17日至22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	17/5/16 開始派發	薛姑娘 黃先生
快樂共融 ”粽”有愛 ~共融探訪 P111b	5月17日 (星期三) 農曆四月 廿二日	下午 3:00 至 4:00	坪洲區	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	全免 (名額:12人)	16/5/17 例會	薛姑娘 黃先生
樂融融教育 講座(02)~ 長者道路安 全 P251	5月19日 (星期五) 農曆四月 廿四日	下午 2:00	坪洲體 育館 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 (名額:30人)	即場	李姑娘

齊建共融社區四十五年

45 Years of Building an Inclusive Community


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	開始報名日期	職員
週末樂融融(01)~ 麻雀比賽(ii) P343b	5月20日 (星期六) 農曆四月 廿五日	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)	16/5/17 例會	何姑娘
營養湯水 (01) P321b	5月20日 (星期六) 農曆四月 廿五日	下午 2:00	活動室	飲用營養湯水, 促進健康。 是次提供~猴頭菇茶樹菇 雪耳瘦肉湯。	\$9 (名額:20人)	16/5/17 例會	媚 姐
惠平幼稚園 愛心服務日 P084	5月23日 (星期二) 農曆四月 廿八日	上午 10:30	活動室	坪洲惠平幼稚園學童到中 心為長者表演及一同玩遊 戲。	全免 (名額:30人)	2/5/17 例會	譚姑娘
齊建快樂共 融社區中心 開放日 P014	5月25日 (星期四) 農曆四月三 十日	上午 10:00 至下午 5:30	坪洲 中心	透過多元化活動促進參加者對中心服務的 認識, 並一同慶祝香港傷健協會 45 周年 及 香港傷健協會長者服務 20 周年, 內容包括 攤位遊戲、共融體驗遊戲、健腦遊戲、小食、 太極運動、齊建傷健共融樹。名額不限, 免 費參加!		2/5/17 例會 歡迎會員及 非會員參加	薛姑娘
開心寫意樂 悠遊(02) P348	5月26日 (星期五) 農曆五月 初一日	上午 8:00 坪洲 碼頭 集合		上午於油麻地參觀房協長者安居資源中心; 午膳於 黃大仙金滿都越南餐廳享用「特式越茶餐」; 下午到 葵興佛羅倫斯小鎮商場(全港最新大型 Outlet)及荃 灣楊屋道街市自由購物。 費用: \$128(會員)、\$133(護老者)及 \$138(非會員) (名額: 34人) 合辦旅遊公司: 駿景遊(牌照號碼: 352932)		2/5/17 例會	李姑娘
長幼週末樂 融融(01)~飛 標比賽 P054b(i)	5月27日 (星期六) 農曆五月 初二日	下午 1:30	活動室	以飛標比賽鍛鍊長者之手 眼協調及腦筋。	全免 (名額:6人)	即場	何姑娘
健康檢查 (02) P286	5月29日 (星期一) 農曆五月 初四日	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	何先生

齊建共融社區四十五年

45 Years of Building an Inclusive Community

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	開始報名日期	職員
快樂共融義工培訓(01)-參觀家居安老體驗館 P032	5月29日 (星期一) 農曆五月初四日	上午8:00 中環6號碼頭集合	沙田科學園	職員帶領參加者乘搭公共交通,前往參觀園內之“家居安老體驗館”。參觀多款由香港科學園及合作夥伴研發的相關科技與產品方案,親身體驗及了解這些科技與創新設計如何提升長者生活質素。	全免 (自備交通費及午膳費用) (名額:13人) 由中心同邀請合適之義工參加本活動	不適用	譚姑娘
齊建共融社區義工改衫服務(01) P115b	5月31日 (星期三) 農曆五月初六日	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
義剪同樂剪髮服務(02) P129	6月9日 (星期五) 農曆五月十五日	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)	2/5/17 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"> - 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8/6/17(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>							

中心 祝 5 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健!

鍾嬌 馮浩年 黃志芬 岑炳權 石轉群 鄺玲轉 謝潤超 劉鎮芳 郭金好
楊珍 盧初五 余歡 陳妹 郭帶根 袁源秋 陳灶妹 溫佩蘭 劉咨成
郭蘇根 何亞勝 張燕雯 黃鈺貞 張寶珠 曾馬才 劉惠萍 葉玉輝 楊美蓮
蔡秀琼

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,向櫃面當值職員領取禮物一份。


 齊建共融社區四十五年
 45 Years of Building an Inclusive Community

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

齊建快樂共融社區中心開放日 ~ 齊建共融樹

本中心於 25/5/17 (四) 舉辦“齊建共融社區中心開放日”，慶祝香港傷健協會 45 周年及香港傷健協會長者服務 20 周年。

為了讓各位會員及街坊能夠一起參與慶祝，本中心由 8/5/17 開始會收集大家填寫之心意咭~邀請大家於咭上寫上對香港傷健協會 45 周年及本會長者服務 20 周年來之感想 或/及 祝福。

而所收集到之心意咭將會於 25/5/17 之“齊建共融社區中心開放日”，懸掛於中心內之“傷健共融樹”上，給到場人士欣賞。

誠邀大家踴躍參加，詳情請向薛姑娘查詢！

長者服務 20 周年慶祝活動 預告

20 有禮 “紛”

舉行日期：2017 年 6 月 12 日(星期一)至 6 月 17 日(星期六)

舉行時間及地點：上午 9:30-下午 4:30 金坪樓地下 N10A 室

活動內容：任何人士前來中心，若能夠出示包括有“20”數目字的個人證件，或屬於本人的繳費單（只限賬戶編號內的數字），即可參加抽獎一次，贏取禮品一份。（人人有份，永不落空。每人只限參加一次）。

活動對象：會員及社區人士

活動費用：全免

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

齊建共融社區四十五年

45 Years of Building an Inclusive Community

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



預設醫療指示及持久授權書

大家知道甚麼是“長者三寶”嗎？這三寶分別是

- 1) 遺囑（即平安紙）
- 2) 持久授權書
- 3) 預設醫療指示。

本文將為大家簡述何謂預設醫療指示及持久授權書。

“預設醫療指示”亦稱“生前預囑”，是就自己的醫療護理決定預先作出的指示，例如：**是否接受、停止或撤去延遲死亡時間的“維持生命治療”**。

“預設醫療指示”的範圍不包括基本護理和紓緩治療，即使當事人（患者）要求拒絕接受任何治療，仍會得到基本護理（如：保持個人衛生、餵食等）和紓緩治療（如：減低痛楚）。

“維持生命治療”的例子包括：

使用心肺復甦法（俗稱「人工呼吸」）	使用心臟去顫器（俗稱「電擊器」）
使用人工輔助呼吸（即插喉入氣管）	使用血液製品（如：輸血等）
使用心臟起搏器	使用血管增壓素
使用人工營養及流體餵養（俗稱「插胃喉」）	在感染可能致命的疾病時給予抗生素
「入侵性治療」的例子包括：各種注射（如：動脈注射、靜脈注射等）、人工營養及流體餵養（俗稱「插胃喉」）各種手術	當事人（患者）亦可就是否接受「入侵性治療」作出指示（大部份「入侵性治療」都會造成痛楚或不適）
為特定疾病而設的專門治療（如：化學治療、透析治療等）	

根據政府建議，一個人可以透過預設醫療指示提出要求，如出現以下三種情況：

- (1) 病情到了末期、
 - (2) 已經昏迷不會再甦醒、或
 - (3) 成為植物人，除了基本護理和紓緩治療外，他不同意接受任何維持生命或其他指定的治療。
- 只要患者有能力作合理決定，便能隨時**撤銷或更改**已設立的「預設醫療指示」。

預設醫療指示常見問題？

問題(一) 當我作出預設指示前，是否應該徵詢法律意見？

雖然這不是必須的，但政府鼓勵您在作出預設指示前，先尋求專業意見，更重要的是，您亦應該與家人討論這事宜，作出預設指示時亦宜有家人陪同在場。

問題(二) 我已作出了預設指示，我還有什麼需要做？

您應該通知您的家人，醫護人員以及受權人/受託人(如有的話)有關您所作出的預設指示。告訴他們您作出的指示的內容及為何選擇您指定的護理方式，您可以考慮向上述各人和您的律師等提供您的預設指示副本。

問題(三) 我可否在預設指示中，要求安樂死？

病人的自決權固然應予尊重，但他/她作出的預設指示亦不可有違法律或醫生專業道德。安樂死是最常見的一個例子。**安樂死是指「直接並有意地使一個人死亡，作為提供的醫療護理的一部分」**。簡單來說，不接受治療的預設指示與安樂死的分別，是前者要求醫生消極地不作出某種治療，讓病人自然去世，而後者則要求醫生積極地作出某種行為，人為地令病人去世。安樂死亦涉及醫護人員作出香港法律不容許的行為，包括蓄意謀殺或協助他人自殺等。因此，安樂死在本港既不符合醫生專業守則，亦不合法，即使病人明確要求執行安樂死，醫護人員不可以亦不應該按其要求行事。

「持久授權書」和「預設醫療指示」是什麼？

	持久授權書	預設醫療指示
適用範圍	財務安排	醫療及健康護理安排
定義/作用	可由授權人在精神上有能力行事之時簽立，但在授權人變為精神上無能力行事後仍然繼續有效。香港現時可根據持久授權書而轉授的權力，涵蓋範圍僅限於涉及授權人的財產及財政事務的決定。(資料來源：香港法律改革委員會《持久授權書：個人照顧事宜》諮詢文件摘要，7/2009，第1頁，第2段)	一項陳述，通常是以書面作出。在陳述之中，作出指示的人在自己精神上有能力作出決定之時，指明自己一旦無能力作出決定之時所希望接受的健康護理形式。(資料來源：香港法律改革委員會《醫療上的代作決定及預設指示報告書》，8/2006，第12頁，第2.1段)
現時簽立手續	需由一名律師及一名註冊醫生在場見證	需由一名註冊醫生及一名年滿18歲人士在場見證
見證人資格		在「預設醫療指示」簽立人的遺產中沒有任何權益
表格	《持久授權書報告書》中列出建議的修訂表格	食物及衛生局及部份社區團體有建議採用之範本
香港推行情況	《持久授權書條例》已於1997年7月1日生效	政府於2010年3月22日，就《在香港引入預設醫療指示概念》完成諮詢程序

<http://www.s100.hk/tc/topics/Health-and-care/Advance-directives/What-is-an-Advance-Directive/>

長者社區法網 預指醫療指示

<file:///C:/Users/User/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/3CI4XQRI/201004.pdf>

流金頌 未來意願由我掌管

齊建共融社區四十五年

45 Years of Building an Inclusive Community

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