



香港傷健協會  
Hong Kong  
PHAB Association

# 坪洲長者暨 青少年鄰舍中心

Peng Chau Neighbourhood Elderly  
cum Children/Youth Centre

郵寄地址

郵票

(長者服務)

## 19年5月份中心通訊

17/5/19

義剪同樂剪髮服務

已經開始辦理新  
年度會員續會

由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！

快樂共融椅子舞

逢星期三下午 3:00

31/5/19

開心寫意樂悠遊



活腦健體工作坊

逢星期一上午 9:30  
(月尾星期一除外)

掃描二維碼，  
即上本中心網站



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：19年4月25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
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。 <b>現時 2018-2019 年度會藉將於 31/3/19 到期</b>	入會或續會費用\$21	已開始	李姑娘
快樂共融知多一點點(01) P092b	5月2日至30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) P075b	5月2日至30日 (逢星期四)	上午 10:00	活動室	5月2日~ 蠔豉排骨粥 5月9日~ 魚片皮蛋碎肉粥 5月16日~ 金銀蛋碎肉粥 5月23日~ 南瓜粟米碎肉粥 5月30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
認知障礙症支援及培訓活動(01) 健腦椅子舞 P368	5月2日至30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，適合體健及體弱長者參加。 <b>此活動尊賢會合辦</b>	全免 (名額:15對) <b>只限通過健腦檢測之長者及其護老參與。</b>	已開始	薛姑娘
中醫針灸服務(02) P162	5月3日至31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。 <b>65歲或以上9折，65歲或以上可使用醫療券</b>	\$250/每次針灸 <b>費用由香港防癆心臟及胸病協會收取</b> 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) P240b	5月3日至31日 (逢星期五)	下午 1:00	坪洲體育館	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	洪先生
樂融融唱家班(01) P115b	5月4日至25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
長幼週末樂融融(01)~射擊比賽 P318b(i)	5月4日農曆三月三十日 (星期六)	下午 1:30	活動室	誰是射擊高手，長者與青少年一起來比拼。	全免 (名額:8人)	7/5例會	何姑娘

活動	日期	時間	地點	內容	費用/資格/名額	開始報名日期	職員
活腦健體工作坊(01) P183b	5月6日及20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) P071b	5月7日至28日 (逢星期二)	下午3:00	活動室	5月7日~ 椰汁渣咋糖水 5月14日~ 鹵蛋雞翼 5月21日~ 海帶綠豆糖水 5月28日~ 壽司 \$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(03)&(04) P270& P271	5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	洪先生
健體體驗館之飛鏢手練習場 P224b	5月8日及22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)	7/5 例會	薛姑娘
歌唱義工樂樂團(01) P024b	5月8日至29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
舒心書法(01) P120b	5月8日至29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) P174b	5月8日至29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
資訊科技學習(02) P127	5月9日及23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)	7/5 例會	洪先生
快樂共融義工培訓(01)：認知障礙症義工訓練計劃 - 愛心大使培訓 P006	5月9日至30日 (逢星期四)	下午2:00-3:15	活動室	由本中心社工與各義工講解及分享與認知障礙症有關的知識，包括：認知障礙症的分類、病徵、日常生活的照顧技巧、識別方法及家居改善小貼士等。	全免 (名額: 5人) 參加者需通過職員面談，方可參加。	7/5 例會	譚姑娘 洪先生
健康講座(02)~血壓知多少 P203	5月10日農曆四月初六日 (星期五)	下午2:00	坪洲體育館	由註冊護士講解抑鬱症的徵狀，成因及介紹處理抑鬱傾向的方法。	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
週末長者麻雀同樂(01) P040b(i)(ii)	5月11日及25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。	全免(每次名額:8人) 只可選擇其中一次參加	7/5 例會	陳姑娘
樂融融手工藝班(01)~不織布時鐘製作 P138b	5月15日 農曆四月十一日 (星期三)	上午9:30	116室	用不織布製作時鐘,實用又美觀。	\$35 (名額:5人)	21/5 例會	何姑娘
義剪同樂剪髮服務(01) P018	5月17日 農曆四月十三日 (星期五)	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)	已於16/4 例會 開始 接受 報名	譚姑娘

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:

- 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16/5/2019(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。

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!

長幼週末樂融融(01)~保齡球比賽 P318b(ii)	5月18日 農曆三月三十日 (星期六)	下午1:30	活動室	誰保齡高手,長者與青少年一起來比拼。	全免 (名額:8人)	7/5 例會	何姑娘
護老者減壓活動~禪繞畫 P356	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	7/5 例會	洪先生
營養湯水(01) P228b	5月25日 農曆四月廿一日 (星期六)	下午2:00	活動室	飲用營養湯水~蟲草花雪耳無花果瘦肉湯,促進健康。*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!	\$10 (名額:20人)	7/5 例會	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
健康檢查(02) P191	5月27日 農曆四月廿三日 (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
快樂共融義工 改衫服務(01) P002b	5月29日 農曆四月廿五日 (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(02) P046	5月31日 農曆四月廿七日 (星期三)	上午 8:00	九龍灣 機電工 程署 坪洲碼頭集合	上午到九龍灣機電工程署參觀【教育徑導賞活動】；中午於紅磡海逸皇宮酒家菜享中菜；下午到銅鑼灣參觀虎豹別墅或北角街市自由購物。 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)		7/5 例會	李姑娘
端午相聚《糉》 有愛 P065b	6月1日 農曆四月廿八日 (星期六)	下午 3:00 至 4:00	坪洲	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)	21/5 例會	薛姑娘
端午相聚《糉》 有愛 P065a	6月3日 至6月6日 	中心 開放 時間	活動 室	由6月3日至6月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)！(活動有待區議會批核) 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

## 中心 祝 5 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健！

鍾 嬌	黃志芬	岑炳權	石轉群	鄺玲轉
劉鎮芳	梁 全	郭金好	楊 珍	盧初五
余 歡	陳 妹	郭帶根	陳灶妹	溫佩蘭
劉咨成	郭蘇根	張文發	何亞勝	張燕雯
黃鈺貞	張寶珠	高惜英	蔡秀琼	鄭華仔
廖洪堅	鄭黑妹			

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。五月份壽星會員，不要忘記於五月期間前往中心，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 P369a	5月27日 至8月12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。	費用全免 資格：中心會員 (會個別甄選) (名額：10人)	7/5 例會	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
護老夏日摩摩 茶 P335	5月10日(星期五) 5月17日(星期五) 5月24日(星期五) 5月27日(星期一) 地點：活動室	上午10:30 下午2:30 上午10:30 上午10:30		透過品茶、品花、品水果，了解水果茶的功效。從中獲取舒緩壓力及有助養身的方法。鼓勵參加者照顧自己的身心健康。	費用全免 資格：中心會員 (名額：8人)	7/5 例會	周姑娘
護老大笑瑜珈 P342	5月18日 農曆四月十四日 (星期六)	下午 3:00	活動室	透過大笑瑜珈，讓參加者放鬆自己，減輕照顧壓力，重拾好心情。	費用全免 資格：中心會員 (名額：8人)	7/5 例會	周姑娘
護老靜觀減壓 工作坊 P344	5月20日 農曆四月十六日 (星期一)	下午 2:30	坪洲體育館地下壁球室	每天生活總是營營役役，奔波勞碌，是次活動會教護老者利用靜觀的方法放鬆心情以及舒緩壓力。	費用全免 資格：中心會員 (會個別甄選) (名額：10人)	7/5 例會	王姑娘
護老輕鬆小食 坊 P346	5月25日 農曆四月廿一日 (星期一)	下午 3:00	116室	參加者通過制作簡單小食，讓參加者放鬆自己，減輕照顧壓力	費用全免 資格：中心會員 (名額：4人)	7/5 例會	周姑娘
護老輕鬆減壓 坊(2) P339	5月28日 農曆四月廿四日 (星期一)	上午 10:30	活動室	透過不同趣味遊戲互動，讓參加者學習舒緩壓力及如何放鬆心情	費用全免 資格：中心會員 (名額：8人)	7/5 例會	周姑娘





## 快樂共融護老者通訊

### 新智能身分證換領計劃

近日電視廣告有提醒大家記得換新的智能身分證，有些長者及護老者不太清楚幾時換新身分證，甚至不知道為何要換證，這次護老者通訊便向大家介紹一下。

#### 為什麼需要換證呢？

- ☺ 舊版智能身分證自 2003 年開始推出，已經有一段時間。為配合新一代智能身份證系統推出，新智能身份證於 2018 年 11 月起推出，並逐漸取代舊有智能身份證。新智能身份證不但更耐用及具備更強的防偽特徵，其晶片及保障個人資料的技術還有所提升。

#### 幾時開始換證？

- ☺ 入境事務處已分階段為全港市民換證，不論是永久性居民或於本港就業(包括外籍家庭傭工)、投資、居留或就讀的香港居民，均需要於指定時期換證：

#### 2019 年換證組別：

換證時間	出生年份
由 2019 年 1 月 21 日 (星期一) → 2019 年 3 月 30 日 (星期六)	1985 或 1986 年
由 2019 年 4 月 1 日 (星期一) → 2019 年 6 月 1 日 (星期六)	1968 或 1969 年
由 2019 年 6 月 3 日 (星期一) → 2019 年 7 月 26 日 (星期五)	1966 或 1967 年
由 2019 年 7 月 27 日 (星期六) → 2019 年 9 月 23 日 (星期一)	1964 或 1965 年
由 2019 年 9 月 24 日 (星期二) → 2019 年 11 月 15 日 (星期五)	1955 或 1956 年
由 2019 年 11 月 16 日 (星期六) → 2020 年 2 月 17 日 (星期一)	1957 至 1959 年

#### 待定的換證時間表 (下述時間只供參考，以入境事務處公佈確實時間為準)

待定換證時間	出生年份
2020 年/ 2021 年	1960/1961 年, 1962/1963 年, 1970→1972 年, 1973/1974 年, 1975 / 1976 年
2021 年	1977/1978 年, 1979/1980 年, 1981/1982 年, 2005→2007 年, 2012→2018 年, 1983 / 1984 年
2021 年/ 2022 年	1987/1988 年, 1989/1990 年, 1991/1992 年
2022 年	1993/1994 年, 1995→1997 年, 1998→2000 年, 1954 年/以前

\* 關愛安排：身份證持有人在其所屬年齡組別獲邀更換智能身份證時，可攜同其兩名於 2019 年時年

滿 65 歲或以上(即出生年份為 1954 年或以前)的親友一同前往換證，讓這些長者其後無須在所屬年齡組別時段自行前往智能身份證換領中心換證。



## 哪裡申請換證?

- ☺ 是次全港市民換領身份證計劃開設了 9 間智能身份證換領中心(換證中心)，辦公時間為星期一至六早上 8 時至晚上 10 時(星期日及公眾假期除外)。各換證中心均設有配額制度。申請人到上述換證中心辦理申請前，請先行預約 ( 互聯網 [www.gov.hk/newicbooking](http://www.gov.hk/newicbooking)、入境處流動應用程式或致電 2121 1234 )，預約期為 24 個工作天。大家並可經互聯網或流動應用程式預先填寫表格。

## 如果我在換證期限內不在香港，可以怎麼辦?

- ☺ 如他們在換證期限內不在香港，而且未能在指明限期內換領新身份證，他們無須於限期完結前趕回香港換證。即使回港時已過了指明限期，他們只須在**返港的 30 天內**前往任何一間智能身份證換領中心補辦手續。
- ☺ 他們在回港辦理換領新身份證時，可利用現有的香港身份證(如仍未宣佈失效)辦理入境手續。如果他們未能在領證期內親身領取新證，他們可授權他人代領，而他們原有的身份證亦需要由授權代表在領證時交還入境處;離境時，他們可使用其他有效的旅行證件辦理離境手續。

## 更換新智能身分證需要收費嗎?

- ☺ 根據全民換證計劃所簽發的新智能身份證，**不用收取任何費用，即免費。**

## 如何保護你的身份證?

- ☺ 智能身份證是**重要**的身份證明文件，雖然智能身份證是以耐用可靠的物料製成，持證人有義務把身份證**妥善保存，免受損毀，並時刻隨身攜帶。**
- ☺ 身份證持有人若不幸遺失、毀滅、損壞或污損，必須在 **14 天內**向人事登記辦事處申領新證(入境事務處將收取手續費)。倘若其後尋回已遺失的身份證，須把該證交回人事登記辦事處或警署。

## 保護智能身份證的指引

- 把身份證存放在合適的保護套內
- 切勿摺曲或以磁石觸碰身份證
- 不要把身份證與鑰匙或硬幣放在一起
- 切勿拆出身份證內的晶片

## 可以申請豁免換領嗎?

- ☺ 凡老年人、失明人及體弱人士，若認為依換證計劃換領智能身份證，會損害其健康或他人的健康，可以書面形式向人事登記處處長申請豁免登記。來信請寄：灣仔告士打道 7 號 入境事務大樓 12 樓 人事登記處處長收
- ☺ 已獲得人事登記處處長批准毋須登記或申領身份證的人士是毋須換領智能身份證的。

## 以上資料來源

入境事務處 新智能身分證 全港市民換領身份證計劃 <https://www.smartid.gov.hk/index.html>

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 勞動節假期	2 10:00 歡樂“粥”君好 10:15 知多一點點 3:30 健腦椅子舞	3 10:00 中醫針灸服務 1:00 共融遊戲星期五	4 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 射擊高手比賽
6 9:30 活腦健體工作坊 1:30 歡樂共聚卡拉 OK (懷舊)	7 9:30 例會(一) 3:00 樂融融下午茶 3:00 快樂共融護老講座	8 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	9 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	10 10:00 中醫針灸服務 10:30 護老夏日摩摩茶 1:00 共融遊戲星期五 2:00 健康講座~ 高血壓知多少	11 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
13 佛誕翌日假期	14 10:00 數字棋樂繽紛 3:00 樂融融下午茶	15 9:30 樂融融手工藝 1:15 歌唱義工樂樂團 2:30 舒心書法 3:00 快樂共融椅子舞	16 10:00 歡樂“粥”君好 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	17 9:15 義剪同樂剪髮服務 10:00 中醫針灸服務 1:00 共融遊戲星期五 2:30 護老夏日摩摩茶	18 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 保齡球高手比賽 3:00 護老大笑瑜珈
20 9:30 活腦健體工作坊 1:30 歡樂共聚卡拉 OK (粵曲) 2:30 護老靜觀減壓工作坊	21 9:30 例會(二) 3:00 樂融融下午茶 3:00 快樂共融護老講座	22 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	23 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	24 10:00 中醫針灸服務 10:30 護老夏日摩摩茶 1:00 共融遊戲星期五 3:00 禪繞畫	25 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 2:00 營養湯水 3:00 護老輕鬆小食坊
27 9:30 健康檢查 10:30 護老夏日摩摩茶 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	28 10:00 數字棋樂繽紛 10:30 輕鬆減壓工作坊(2) 3:00 樂融融下午茶	29 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	30 10:00 歡樂“粥”君好 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	31 10:00 中醫針灸服務 1:00 共融遊戲星期五 3:00 禪繞畫  開心寫意樂悠遊(01)	