




16年9月份中心通訊



9月2至15日派發中秋節禮包·9月7至13日派發棋子餅·
請大家於上述日期攜同有效會員證前來中心領取·祝大家中秋節快樂!

活動	日期	時間	地點	內容	費用	開始報名日期	職員
快樂共融椅子舞(02) P155	7月6日至 9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。	全免 (名額:15人)	5/7/16 例會	王姑娘
買奶粉(01) P199 	請於8月2日至9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 \$85/罐 *已訂購之會員請於9月23日前往中心領取貨品。		2/8/16 例會後	李姑娘
奧運金牌精英顯風采 (待定) P372	8月28日 (星期日) 農曆七月廿六	上午 9:30 至 11:30	灣仔伊利沙伯體育館	前往欣賞國家級乒乓球運動員的示範表演。 此活動尚待主辦當局抽籤,中心中籤才能落實,有興趣之會員請先登記。	全免 (名額:18人)	22/8/16	何先生
中醫針灸服務(06) P138	9月2日至30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
中秋送暖傳萬家 2016 P370	9月2日至15日	上午 9:30 至下午 4:30	活動室	會員攜同有效會員證前往中心領取中秋節禮包一份。 新地義工 Team 贊助	全免 (只限會員)	即場	何姑娘

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8月22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 ~麻雀比賽 P097c(i)	9月3日 (星期六) 農曆八月初三	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 P118	9月5日及 12日 (星期一)	下午 1:30	116室	教導以膠珠串製吊飾或擺設	\$55 (名額:6人)	即場	何姑娘
歡樂同行 護老講座 P045& P046	9月6日 及 20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
義工歡樂節 日佈置大行動~中秋節 P325	9月6日 (星期二) 農曆八月初六	下午 2:00	活動室	中秋節即將來臨, 中心邀請義工佈置中心, 增加中心之中秋氣氛。	全免 (名額: 8人)	6/9/16 例會	何先生
樂滿團圓慶 中秋 P323	9月7日- 9月13日`	上午 9:30 至下午 4:30	活動室	中心派發中秋棋子餅, 歡迎會員攜同有效會員證前來中心領取。此外招募探訪義工, 上門探訪有需要之長者。 離島區議會贊助	全免 棋子餅派發名額: 300份 義工招募: 12人	-	陳先生
資料科技學習(04) P111	9月8日、 15日、22 日及 29日 (逢星期四)	上午 10:00	113室	教導會員手機運用技巧, 包括設定鬧鐘、搜尋及瀏覽網站、使用社交軟件及下載應用程式等。	\$15 (名額:8人)	6/9/16 例會	陳先生 王姑娘
健康講座 (06)~ 改善記憶 P188	9月9日 (星期五) 農曆八月初九	下午 2:00	坪洲體育館 壁球室	註冊護士講解遺忘的原因及列出改善記憶的一些方法, 並介紹一些增加記憶的技巧、活動及輔助工具。	全免 (名額: 30人)	即場	李姑娘
義剪同樂剪 髮服務(03) P330	9月9日 (星期五) 農曆八月初九	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。* 請留意參與規則	資格: 60歲或以上會員 費用: 全免 (名額: 40人)	2/8/16 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 8/9/16 (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
快樂共融中秋節派對 P241	9月10日 (星期六) 農曆八月初十	下午 2:00	體育大樓一樓	義工們與長者一齊大玩遊戲、整燈籠同慶中秋。 香港資訊專業協會 贊助	全免 (名額:70人)	6/9/16 例會	王姑娘
懲教署愛群義工中秋探訪 P371	9月14日 (星期三) 農曆八月十四	下午 3:00	坪洲	招募義工與懲教署愛群義工一起探訪長者	全免 招募探訪義工 (名額:8人)	6/9/16 例會	何姑娘
晚晴小組 (01) P077	9月15日至29日 (星期四)	下午 3:00	活動室	以小組形式，向長者及護老者講解善別概念。	全免 (長者及護老者優先) (名額:8人)	6/9/16 例會	黃先生
	9月17日 (六)	中午 12:00 至 下午 6:00	愉景灣	前往愉景灣行山。			
營養湯水 (02) P206c	9月17日 (星期六) 農曆八月十七	下午 2:00	活動室	飲用營養湯水，促進健康。是次提供~合掌瓜紅蘿蔔排骨湯。	\$8 (名額:20人)	6/9/16 例會	媚 姐
週末樂融融 ~飛標比賽 P097c(i)	9月17日 (星期六) 農曆八月十七	下午 2:30	活動室	藉飛標比賽鍛鍊長者之眼界。	全免 (名額:8人)	即場	何姑娘
關懷探訪(2)	9月20日 (星期二) 農曆八月廿十	下午 3:30	活動室	促進義工關懷區內的匱乏長者，讓匱乏長者感到被關懷。9月20日是義工培訓及籌備工作，探訪日期待定。	全免 (名額:8人)	6/9/16 例會	黃先生
護老者按摩保健工作坊 P029	9月21日 (星期三) 農曆八月廿一	上午 10:00	體育大樓壁球室	教導按摩技巧和為護老者按摩減壓。	\$10元 (護老者優先) 名額:10人)	6/9/16 例會	鄭姑娘
快樂共融歷奇體驗(02) P092	9月22日 (星期四) 農曆八月廿二	上午 11:00	體育大樓壁球室	教導長者帶領遊戲的技巧，並讓長者向兒童帶領遊戲(服務單位待定)，促進長幼共融。	全免 (名額:12人)	6/9/16 例會	黃先生
	9月28日 (星期三) 農曆八月廿八	上午 10:00 (暫定)					
樂融融教育講座(07)~ 醒目健康有辦法 P127	9月23日 (星期五) 農曆八月廿三	下午 2:00	體育大樓壁球室	註冊營養師講解護眼良方，保護眼睛食物逐樣捉及食譜好介紹。	全免 (名額:30人)	即場	李姑娘
宣道會探訪服務 P373	9月24日 (星期六) 農曆八月廿四	上午 10:00	坪洲	愉景灣宣道會義工上門探訪長者。	不適用 由義工邀請探訪對象	6/9/16 例會	關先生

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 ~麻雀比賽 P097c(i)	9月24日 (星期六) 農曆八月廿四	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
歡欣滿載大 嶼山探訪服 務 P296	9月24日 (星期六) 農曆八月廿四	上午 9:20 坪洲碼頭 集合 (全日活動)	大嶼山	前往大嶼山探訪私營安老院舍之院友及社區長者，送上關懷。並教導“快樂 SOUL”運動，將關愛訊息於社區傳播。 社會福利署中西南及離島區福利辦事處資助	全免 (名額:8人) 有興趣之會員請先登記，登記後須需經職員甄選	6/9/16 例會	譚姑娘
健康檢查 (06) P176	9月26日 (星期一) 農曆八月廿六	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
樂融融生日 會 P270	9月26日 (星期一) 農曆八月廿六	下午 1:00	華興飯店	與長者一齊慶祝 7-9 月生日	\$65 (名額:20人)	6/9/16 例會	何姑娘
開心寫意樂 悠遊(04) P254	9月27日 (星期二) 農曆八月廿七	上午 8:00 坪洲碼頭 集合	上午到沙田彭福公園、獅子亭參觀，午膳於香港康得思酒店 The Place 享用自助午餐，下午到朗豪坊商場或旺角街市自由購物。	\$248 (65歲或以上長者) \$298 (65歲以下) (名額:34人)	6/9/16 例會	李姑娘	
樂融融義工 巧手改衣裳 服務(02) P339c	9月28日 (星期三) 農曆八月廿八	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
麵包製作 P374	9月29日 (星期四) 農曆八月廿九	下午 2:00	113室	與長者一起製作美味麵包。	\$10 (名額：8人)	6/9/16 例會	何姑娘
樂融融教育 講座(03)~ 介紹傳統以 外的殮葬方 式 P123	9月30日 (星期五) 農曆八月三十	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

中心 祝 9 月份生日會員 生日快樂、心想事成、身壯力健!

陳麗霞	劉肖歡	鄭有蓮	蔡智存	左學海	顏國華	梁潤桂	黃 銀
陳亞清	王長帶	陳月華	林數貞	袁基女	張玉勤	曾雅煖	刁振祥
吳三妹	李來喜	林月香	沈坤才	潘林玉英	冼浩祥	黃德豪	

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。9 份壽星會員，不要忘記於 9 月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份。



快樂共融護老者通訊

長者的衣、食、住、行 (三)

當老友記拿起人生第一個助行器具時，都會有很多內心掙扎。他們會感覺尷尬、不習慣、怕別人的目光。不論願意還是不願意，助行器具是協助行動不便長者的步行工具，加強他們的自我照顧、消閒及工作的能力，避免生活質素降低。



為何要用助行器具

選擇合適的助行器具，不單能確保長者日常生活安全，亦能提升生活質素，融入社區生活。所以只要選用正確及合適，這個老友「依靠」能確保長者出入平安。相反，選錯用錯的話，它反而會增加長者跌倒風險。

但問題是，應如何選擇這個晚年的「依靠」呢？有什麼細節是在選購時需要留意？

如何選用「它」

「士的」 / 拐杖

主要功能是協助下肢能力較弱的人士步行，減輕對下肢的負荷。一支合符標準的「士的」，由把手、造製的物料、筒身高度、以及底部防墊都需要小心注意。以下我們來談談當中的要訣：

1. 把手方面:

需要選擇堅固而不易損壞的物料，而 T 型把手會比 U 型把手更方便及適合日常使用。

2. 筒身物料方面:

現時主要使用鋁合金製造，因為較為堅固及輕身，不會加重老友記的負擔。

3. 調較高度方面:

筒身亦可因應長者的高度而作出調整，但建議由專業或經受訓練的人士協助，以確保其高度是合適的。

4. 底部防滑方面:

拐杖底部必須設有防滑膠墊，有助使用者安全使用，不致跌倒。底部的防滑膠墊，卻很容易被人忽略，由於經常損耗，每天與地下磨擦，防滑膠墊必需要定時更換。老友記或其家人要定時拿起拐杖，查看底部的圈形是否漸漸不明顯或消失，若是，應立即更換以保安全。

有部分人士會選擇使用雨傘或一些由木製成的「士的」，但我們會建議他們使用由鋁製造的「士的」供日常使用。主要原因是雨傘並不是設計來供人作支撐用，其物料有可能因長期使用不當而出現損壞，危害安全。而木製「士的」，其外表多為不規則，內裡構造亦不能肯定是否安全，因此不建議使用。

四腳助行架

主要是適合體弱、平衡欠佳的人士使用，但它需要較多空間運作。在家中使用的話，需要配合的較大的家居空間，以免發生絆倒意外。四腳助行架亦分別有不同的種類，用戶可先聽取醫護人員建議，才再選取適合自己的款式。

1. 固定式的圍架

此款式不能摺存收放，因此較為霸佔家居空間。另外，老友記亦要考慮日常生活中，是否較多機會外出，否則這種助行架並不建議使用。但其優點正是沒有多餘的開合位置，因此在保養及維修上亦相對容易。

2. 開合式圍架

此款四腳助行架需要的活動空間相對較少，也較適合多外出的老友記使用。其設計放便收放，能節省位置，例如外出乘搭交通工具時，也方便暫時收起。但需注意的是，每次使用時，用者或同行人士應檢查並確保開啟後結構穩固才開始使用，否則可能會發生意外，同時應定期檢查開合位置有否損壞。

3. 有轆圍架

此款是在四腳助行架的『腳』上加添了輪子的類別，對帕金森症的老友記來說是適合使用的種類。在使用時，要需要停下的時候，只需把四腳助行架後面的支撐點按在地上就可以。

三腳/四腳爪拐杖

三腳/四腳爪拐杖是適合平衡能力較弱，而又希望維持相對活動能力的長者使用，其結構與「士的」非常接近，不同的地方在於底部支撐點由一個變成三個/四個，因而可以提供更大的保障。

1. 高度：

建議由專業或受訓的人士協調調整以保安全。

2. 把手：

另外三腳/四腳爪拐杖亦可因應用者需要而改為左手/右手把持，但用者不要隨便自行更改，以免影響及跌倒。

3. 防滑膠墊：

在日常保養上亦要注意防滑膠墊的更換，免得日久磨損失去防滑工能生危險。

資料來源：

房協長者通：<http://www.hkhselderly.com/tc/house/aid/119>