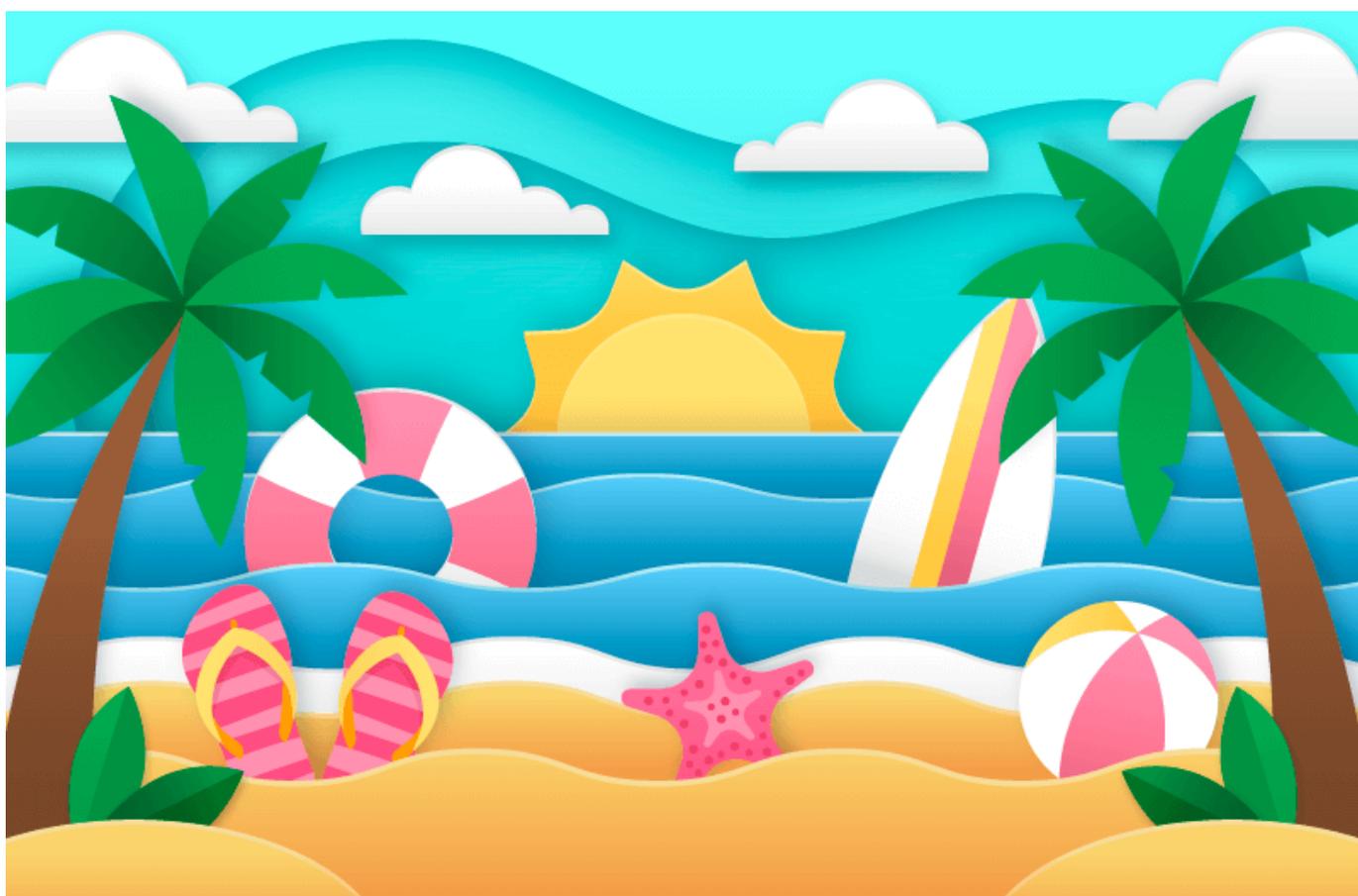


2021年7月份通訊



電話登記：2021年6月29日上午10:00至2021年7月7日下午4:00

活動抽籤日期：2021年7月8日(星期四)上午10:30

黃麻角道辦事處地址：香港赤柱黃麻角道10-12號綠怡居地下A舖及1字樓

黃麻角道辦事處電話：2813 0648 傳真號碼：2813 0659 電郵：stl@hkphab.org.hk

馬坑邨分處地址：赤柱馬坑邨觀馬樓地庫

馬坑邨分處電話：2121 8211



掃描以上二維碼，即可瀏覽本中心網站



中心廣播站



(一) 【假期中心暫停開放安排】

2021年7月1日(星期四)為特區成立日假期，中心暫停開放，敬請留意。

(二) 【中心服務安排】

由於新型冠狀病毒的感染情況，中心暫時只能維持有限度運作，偶到服務及部分活動暫停。疫情下中心安排的預約式活動，會員可致電中心預約及自備口罩參加。此外，中心亦會利用社交媒體或電話舉辦部分活動，請各會員留意。會員如有緊急情況要聯絡中心，請致電 28130648 與中心職員聯繫。

(三) 【2021年5月中心服務數字】

(截至2021年5月31日)

會員數字	523 位
活動數字	
活動性質	小組/活動數目
社交康樂	2
健康推廣	6
教育及發展	1
義工動員	5
護老者支援	5
隱蔽長者支援	2
認知障礙症支援及培訓活動	1
有需要護老者培訓活動	2

(四) 【服務質素標準】

原則四 尊重服務使用者之權利	
標準十二	服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
標準十三	服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
標準十四	服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
標準十五	每一位服務使用者及職員均有自由申訴其機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
標準十六	服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

(五) 【暴風或暴雨情況下的中心服務安排】

雨季來臨的日子，天氣狀況時有不穩，如在活動或小組進行前 2 小時(以天文台之公佈為準)天文台懸掛以下的暴風或暴雨訊號，請會員注意及參照以下的暴風或暴雨情況下的中心服務安排。如閣下對當中的安排有任何疑問，可於辦公時間內致電本中心電話 2813 0648 向中心職員查詢。

暴風/暴雨訊號	中心開放情況	戶內活動	戶外活動	外展服務 (石澳及大浪灣)
1 號風球 	✓	✓	✓(水上活動除外)	✓
3 號風球 	✓	✗	✗	✗
8 號風球或以上 	✗	✗	✗	✗
雷暴警告 	✓	✓	✓(水上活動除外)	✓
黃色暴雨警告 	✓	✓	✗	✓
紅色暴雨警告 	✓	✗	✗	✗
黑色暴雨警告 	如未開放則停止開放 如已開放則繼續開放	✗	✗	✗

備註：✓代表照常

✗代表暫停



支援有需要之護老者系列

P331	有需要護老者培訓活動(05)家居安全篇	負責同工：社工倪姑娘
日期：	2021 年 7 月 15 日(星期四)	
時間：	下午 2:30 至 3:30	
舉行地點：	馬坑邨分處	
活動內容：	介紹家居安全的重要性，讓護老者注意家居安全	
對象：	會員及護老者	
費用：	免費	
名額：	10 位	
備註：	歡迎照顧者與被照顧者一起參加，中心將會安排義工協助照顧	



加強認知障礙症支援系列

P348	腦筋急轉彎	負責同工：社工倪姑娘
日期：	2021 年 7 月 7 日、14 日、21 日、28 日、8 月 4 日、11 日、18 日、25 日、9 月 1 日、8 日及 15 日(星期三)	
時間：	上午 11:15 至 12:00	
舉行地點：	黃麻角道辦事處(活動室 2)	
活動內容：	透過 SILVER FIT 健腦器材訓練長者的認知能力及活動能力，利用互動遊戲鍛鍊腦筋、強化活動能力，增加腦部及身體靈活性	
對象：	適合懷疑及確診有早期及中期認知障礙症長者及其護老者	
費用：	免費	
名額：	6 位	

P365	認知障礙症公眾教育~預防認知障礙症	負責同工：社工倪姑娘
日期：	2021 年 7 月 28 日(星期三)	
時間：	下午 2:30 至 3:30	
舉行地點：	馬坑邨分處	
活動內容：	認識認知障礙症行為及如何預防認知障礙症	
對象：	會員	
費用：	免費	
名額：	8 位	





『有需要護老者加油站』

有需要護老者日常照料長者，費盡心力!

中心嘗試提供以下活動讓有需要護老者可以減輕照顧上的壓力。



『購物易』 代購服務

協助兩老居住的有需要護老者購買超級市場內日常食物/用品，解決運送回家的困難。

訂貨日：逢星期一 (有需要護老者致電中心提出需要代購的物資詳情)

送貨日：逢星期五 (中心職員送貨予有需要護老者家中)

備 註: 1. 每次只可代購 5 款物資，代購的物資，貨到附款

2. 只限居住馬坑邨的有需要護老者(只限兩老同住)

3. 貨物價值及質素以當天購買為準，中心不作格價及更換

4. 已選購的物資，中心不作退款

P296

『遊戲王』健腦遊戲時間

負責同工：倪姑娘

日期：2021年7月2日、7月9日、7月16日、7月23日及7月30日
(星期五)

時間：下午 2:30 至 4:00

舉行地點：馬坑邨分處

活動內容：教授被照顧者學習玩健腦桌上遊戲及健腦遊戲，加強腦部靈活性。

對象：被社工評為有需要護老者之被照顧者

費用：免費

名額：10 位長者

備 註：有需要護老者可以一起參加

【認知障礙症藝術介入小組】成效研究計劃

負責同工:社工倪姑娘

目的：

是次研究旨在了解以「藝術欣賞」(Art appreciation)及「藝術創作」(art creation)為主題，並具固定結構的藝術介入小組，對維持或改善認知障礙症長者的認知能力及社會功能的成效。

目標：

- 了解具固定結構的藝術介入小組，對維持或改善認知障礙症長者的認知能力的成效；
- 了解具固定結構的藝術介入小組，對認知障礙症長者及其照顧者的社會功能及生活質素的成效。

對象：

認知障礙症長者及其照顧者需符合以下條件

- 1) 已確診的輕度至中度認知障礙症長者
- 2) 無其他嚴重疾病(例如沒有帕金森症、半身不遂及嚴重的視覺及聽覺問題等)
- 3) 沒有嚴重的情緒及行為問題
- 4) 對視覺藝術活動沒有太多經驗或認識(例如未曾從事視覺藝術工作或沒有參加藝術活動超過一年)
- 5) 沒有正參與任何恆常的認知訓練活動
- 6) 照顧者為認知障礙症長者之家人(外傭除外)

研究期間：2021年7月至2021年12月

研究流程：

內容	需時	日期/時間
組前評估	1.5 小時	19/7 (星期三) 或 21/7 (星期三) (個別預約時間)
小組進行，每週一節	2小時 (每節)	29/9/2021 - 1/12/2021 (星期三)下午2:00-4:00
組後評估	1.5小時	(個別預約時間)
十週後評估	1小時	(個別預約時間)

舉行地點：	黃麻角道辦事處
活動內容：	1.現實導向訓練、認知遊戲、藝術歷史、藝術欣賞及藝術創作、互相欣賞作品及回顧創作經驗 2.每星期參加者需在家中完成一份簡單家課
對象：	每組(5位認知障礙症長者及5位照顧者)
費用：	10 位
名額：	免費
備註：	1. 本活動與東華三院賽馬會耆青藝坊 合辦 2. 捐助機構:香港賽馬會慈善信託基金



策劃及捐助：



計劃伙伴：



賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃

背景：為積極加強對長者的健康支援，香港賽馬會慈善信託基金於 2016 年起撥款超過三億四千多萬港元，推行為期五年半的「賽馬會『e 健樂』電子健康管理計劃」，與香港中文大學賽馬會老年學研究所及賽馬會公共衛生及基層醫療學院、長者安居協會、及多間非政府機構合作。計劃是本港首個結合電子及數碼化健康管理技術，社區關懷及專業團隊跟進的長者健康管理服務計劃。

計劃主要目標是：

- ◆ 應用電子及數碼化健康管理技術，提升長者的健康管理能力
- ◆ 促進長者中心成為了解並關注長者健康和社會需要的首個接觸點以推動康健樂頤年
- ◆ 應用電子及數碼化健康管理科技及創新模式以提升長者生活質素，並透過數據收集及整合，分析長者的健康狀況和模式

日期：2020 年 11 月至 2022 年 7 月 (共 21 個月)

活動內容：

- 由體適能教練親自指導使用健身器材、運動班及健康工作坊
- 定期到中心量度血壓和參加活動
- 健康講座、防跌教育活動、預防認知障礙活動等

對象：60 歲或以患有一種或以上的長期病患(例如:高血壓、糖尿病、心臟病)並需長期服藥之赤柱、馬坑、石澳及大浪灣會員

☺ 每月最少 2 次進行健康檢查、進行運動及參加活動等

☺ 願意登記使用雲端健康系統及願意嘗試以網上形式參與學習或活動

登記：即日起聯絡葉先生或蔡先生預約到中心的時間，以便完成活動問卷及簽署參與計劃同意書

費用：免費登記 (活動費用按性質而定)

名額：40 位 (首階段)

計劃詳情，請瀏覽 <http://www.jc-ehealth.hk/tc/index.html>

~ 打造康健人生下半場 開展悅齡生活新一章 ~ P.6

賽馬會「E」健樂健康管理計劃推介

(以下活動由賽馬會「E」健樂健康管理計劃贊助)

STLEHC21- 心肺大躍動 I 負責同工：蔡先生
P008

日期：2021年7月7日至7月21日(逢星期三，共3節)

時間：下午2:30至3:30

舉行地點：赤柱社區會堂

活動內容：1. 由體適能教練教授不同類別的運動強化心肺功能。
2. 通過全身的律動，不只鍛鍊特定肌肉，更令參加者全身發展更均衡。

對象：會員[E健樂參加者優先]

費用：免費

名額：12位(如報名人數多於12位,將以抽籤決定)

備註：1. 必須填寫健康申報表，中心因應參加者的健康狀況，有最終決定是否適合參加本活動的權利。
2. 參加者需穿著舒適運動服裝，避免穿著緊身衣物進行運動。
3. 此活動需要長期站立及步行，參加者必須考慮個人身體狀況及體能是否適合參加。

STLEHC21- 伸展按摩班 I 負責同工：蔡先生
P024

日期：2021年7月13日至7月27日(逢星期二，共3節)

時間：下午2:30至3:30

舉行地點：赤柱社區會堂

活動內容：由體適能教練教授不同類別的伸展及拉筋動作，減輕痛症問題。

對象：會員[E健樂參加者優先]

費用：免費

名額：14位(如報名人數多於14位,將以抽籤決定)

備註：1. 必須填寫健康申報表，中心因應參加者的健康狀況，有最終決定是否適合參加本活動的權利。
2. 參加者需穿著舒適運動服裝，避免穿著緊身衣物進行運動。

賽馬會「E」健樂健康管理計劃推介

(以下活動由賽馬會「E」健樂健康管理計劃贊助)

STLEHC21- **動手動腳橡筋帶 I** 負責同工：蔡先生
P025

日期：2021年7月13日至7月27日(逢星期二，共3節)

時間：上午10:30至11:30

舉行地點：黃麻角道辦事處(活動室1)

活動內容：由體適能教練教授，透過橡筋帶訓練肌肉，改善關節活動及不同肌肉之間的協調性，亦藉此受傷的風險。

對象：會員[E健樂參加者優先]

費用：免費

名額：10位(如報名人數多於10位，將以抽籤決定)

備註：
1. 必須填寫健康申報表，中心因應參加者的健康狀況，有最終決定是否適合參加本活動的權利。
2. 參加者需穿著舒適運動服裝，避免穿著緊身衣物進行運動。

STLEHC21- **腦動樂** 負責同工：蔡先生
P033

日期：2021年7月8日及7月22日(逢星期四，共2節)

時間：上午10:00至11:00

舉行地點：馬坑邨分處

活動內容：
1. 由體適能教練教授不同類別的運動訓練腦部反應，關注腦部健康。
2. 透過雙重任務活動，同大家訓練反應，專注及手眼協調等認知能力，預防大腦退化。

對象：會員[E健樂參加者優先]

費用：免費

名額：8位(如報名人數多於8位，將以抽籤決定)

備註：
1. 必須填寫健康申報表，中心因應參加者的健康狀況，有最終決定是否適合參加本活動的權利
2. 參加者需穿著舒適運動服裝，避免穿著緊身衣物進行運動。
3. 此活動需要長期站立及步行，參加者必須考慮個人身體狀況及體能是否適合參加。

《十個給照顧者的實用提示》



是為與腦退化症人士一起生活的人士提供的實用解決方案，以解決照顧腦退化症人士時和生活上可能遇到的問題。



護老者活動

護老講座

高血壓在香港相當普遍，也是全球公共衛生關注的議題。根據世界衛生組織的資料，全球每四名男性和每五名女性中便有一人患有高血壓。據「二零一四至二零一五年人口住戶健康調查」，15歲及以上人士高血壓的患病率為27%。患病情況隨年齡增長而上升，每二十名15至24歲人士才有一名患高血壓，而65至84歲人士每二十名就有十三名患有高血壓。

P235 赤柱護老講座(04)

負責同工：社工姚姑娘

日期：2021年7月28日(星期三)
 時間：上午10:30至11:30
 舉行地點：黃麻角道辦事處(活動室1)
 活動內容：關心你的血壓
 對象：會員及護老者
 費用：免費
 名額：10位



P250 馬坑護老講座(04)

負責同工：社工姚姑娘

日期：2021年7月22日(星期四)
 時間：下午2:30至3:30
 舉行地點：馬坑邨分處
 活動內容：關心你的血壓
 對象：會員及護老者
 費用：免費
 名額：10位



P356 護老者減壓工作坊(02)

負責同工：社工姚姑娘

日期：2021年7月10日(星期六)
 時間：下午2:30至3:30
 舉行地點：馬坑邨分處
 活動內容：製作浮水染、分享照顧經驗
 對象：會員、護老者
 費用：\$15
 名額：8位 (如報名人數多於8位，將以抽籤決定)

2021年7月份 活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1	2	3
				香港特別行政區成立紀念日	9:00 快樂椅子舞(02)(a)(馬坑) 10:00 長者太極班(02)(b) (社區會堂) 10:15 快樂椅子舞(02)(a)(馬坑) 11:30 快樂椅子舞(02)(a)(馬坑) 2:30 『遊戲王』(馬坑)	
4	5	6	7	8	9	10
	10:00 輕鬆運動個半鐘 (02)(a)(體育館)		10:00 心靜禪繞畫(馬坑) 10:00 腦友記訓練小組 11:15 腦筋急轉彎	10:00 粵曲班(01)(a-b) 10:00 腦動樂(馬坑)	9:00 快樂椅子舞(02)(a)(馬坑) 10:00 長者太極班(02)(b) (社區會堂) 10:15 快樂椅子舞(02)(a)(馬坑) 11:30 快樂椅子舞(02)(a)(馬坑) 2:30 智友同行小組(馬坑) 2:30 『遊戲王』(馬坑)	10:30 舞動真我之訓練篇(03) 2:30 護老者減壓工作坊 (02)(馬坑)
11	12	13	14	15	16	17
	10:00 輕鬆運動個半鐘 (02)(a)(體育館) 2:30 義工顯愛心行動— 小玩意(馬坑)	2:30 乒乓球同樂會(02)(a)	2:30 心肺大躍動I(社區會堂)	1:45 經典金曲卡拉OK班(02)(b)	9:00 快樂椅子舞(02)(a)(馬坑) 10:00 長者太極班(02)(b) (社區會堂) 10:15 快樂椅子舞(02)(a)(馬坑) 11:30 快樂椅子舞(02)(a)(馬坑) 2:30 『遊戲王』(馬坑)	10:15 義工訓練工作坊— 酒精畫
18	19	20	21	22	23	24
	10:00 輕鬆運動個半鐘 (02)(a)(體育館) 2:30 義工顯愛心行動— 小玩意(馬坑)	9:45 中心健康講座(04) 9:00 「同行者」義工組(02) —小組聚會 10:30 動手動腳橡筋帶I 2:30 伸展按摩班I(社區會堂) 2:30 身壯力健(02)(a)(馬坑)	10:00 心靜禪繞畫(馬坑) 10:00 腦友記訓練小組 11:15 腦筋急轉彎 2:30 知多一點點(02)(a)(馬坑) 2:30 心肺大躍動I(社區會堂)	10:00 粵曲班(01)(a-b) 10:00 正向小組(馬坑) 1:45 經典金曲卡拉OK班(02)(b) 2:30 有需要護老者培訓活動 (馬坑)	9:00 快樂椅子舞(02)(a)(馬坑) 10:00 長者太極班(02)(b) (社區會堂) 10:15 快樂椅子舞(02)(a)(馬坑) 11:30 快樂椅子舞(02)(a)(馬坑) 2:30 『遊戲王』(馬坑)	10:00 舞動真我之義工篇 (01)(c)(聖雅各福群會 蘇屋長者鄰舍中心)
25	26	27	28	29	30	31
	10:00 輕鬆運動個半鐘 (02)(a)(體育館) 2:00 理髮樂(04)(馬坑)	9:30 樂齡女童軍學習活動 10:30 動手動腳橡筋帶I 2:30 乒乓球同樂會(02)(a) 2:30 伸展按摩班I(社區會堂) 2:30 馬坑例會(馬坑)	10:00 腦友記訓練小組 11:15 腦筋急轉彎 1:30 義工服務—藝術分享 (港島傷健中心) 2:30 心肺大躍動I(社區會堂) 2:30 認知障礙症公眾教育 ~預防認知障礙症(馬坑) 2:30 心肺大躍動I(社區會堂)	10:00 粵曲班(01)(a-b) 10:00 正向小組(馬坑) 1:45 經典金曲卡拉OK班(02)(b)	10:00 長者太極班(02)(b) (社區會堂) 10:00 心靜禪繞畫(馬坑) 2:00 門球玩樂組(02)(a) 2:30 智友同行小組(馬坑) 2:30 『遊戲王』(馬坑)	9:00 脂肪比例測試(02)(a) 10:00 自家出品(02)(a)

關心你的血壓

高血壓在香港相當普遍，也是全球公共衛生關注的議題。根據世界衛生組織的資料，全球每四名男性和每五名女性中便有一人患有高血壓。據「二零一四至二零一五年人口住戶健康調查」，15歲及以上人士高血壓的患病率為27%。患病情況隨年齡增長而上升，每二十名15至24歲人士才有一名患高血壓，而65至84歲人士每二十名就有十三名患有高血壓。

當心臟收縮時將血液泵入血管所加諸血管壁的壓力。通常量度壓力是以毫米水銀柱 (mmHg) 為單位，心臟收縮時的壓力稱為「收縮壓」或「上壓」，心臟舒張時的壓力稱為「舒張壓」或「下壓」。由於大部份患者沒有明顯病徵，因此建議定期量度血壓，如有懷疑應盡快諮詢醫生意見以安排適當跟進：

血壓分類	血壓水平 (mmHg)		建議
	收縮壓	舒張壓	
理想血壓	低於 120	低於 80	兩年內再次檢查(75歲以上的人士，每年檢查一次)
正常血壓	120-129	80-84	每年檢查一次
正常高值血壓	130-139	85-89	六個月檢查一次
高血壓	140 或以上	90 或以上	盡快約見你的家庭醫生聽取建議

資料來源：衛生署長者健康服務網站

影響血壓的因素

年齡	血壓會隨著年紀增長而升高，因血管壁彈性因年齡增長而減弱，血壓會因而升高
溫度	血壓受天氣晝夜所影響，天氣冷時，血管收窄，血壓便會上升，秋天早晚溫差較大，容易刺激血管收縮，導致血壓波動。早上的血壓會較晚間高，因為晚間攝取水份少令血液變得黏稠，令血管壓力上升。
疾病及體質	因心臟疾病、心肌梗塞、腎病、內分泌疾病和服食藥物；過重或肥胖的人士
生活及飲食習慣	經常吸煙或嗜酒、長期缺乏運動、精神緊張。經常進食高鹽份、高脂肪及高糖份的食物
家族遺傳	親屬患過此病的人士，患上的機會較高

所引起的併發症

如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：

- 心臟衰竭
- 腎病 / 腎衰竭
- 冠心病
- 中風
- 認知功能退化
- 視力受損

如何控制血壓

1) 按醫生指示服藥及定期覆診	<ul style="list-style-type: none">- 按醫生指示服用藥物，同時應了解藥物的效用、服用方法和時間- 按醫生指示定期覆診，以作適切跟進- 每年接受身體檢查，平時也要注意身體狀況，留意有否出現血壓高的併發症
2) 自我定期監察血壓	<ul style="list-style-type: none">- 定時量度及記錄血壓，可以透過長期紀錄的結果監察病情- 定期的血壓紀錄應於覆診時交醫生，讓醫護人員知悉降血壓藥的效果及作為治療的參考
3) 養成健康飲食習慣	<ul style="list-style-type: none">- 飲食要以清淡為主，少吃高膽固醇、鹽、豉油及醃製食物- 多進食蔬菜水果- 採用天然調味料，如蔥、蒜、洋蔥、芫茜、胡椒粉、檸檬汁來增添食物的色、香、味- 選擇低脂肪食物 如瘦肉、脫脂奶- 留意營養標籤中的脂肪、鈉（或鹽）和糖分的含量
4) 適量及持之以恆的運動	<ul style="list-style-type: none">- 多利用大腿、腰背等大肌肉做運動，- 每次進行至少 10 分鐘中等強度的帶氧體能活動，例如緩步跑、步行、太極、游泳、健身單車等- 成年人應每星期進行最少 150–300 分鐘中等強度的帶氧體能活動；或最少 75–150 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動- 如有心血管疾病的風險，請先徵詢醫護人員的意見。
5) 實踐健康生活模式	<ul style="list-style-type: none">- 避免吸煙及飲酒- 保持充足的睡眠- 保持理想的體重及腰圍適中，體重指數應保持在 18.5 至 22.9 之間。男士腰圍應保持在 90 厘米（約 35.5 吋）以下，女士則應保持在 80 厘米（約 31.5 吋）以下。- 管理壓力、保持心境開朗

參考資料

衛生署長者健康服務網站

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/hypertension_heart_disease/hypertension.html

關護長者協會勵德長者社區健康診所 - 護老學以致用工作坊 - 血壓管理篇

http://www.ccaf.org.hk/upload_files/editor/blood_pressure_%E8%AD%B7%E8%80%81%E8%80%85%E5%B7%A5%E4%BD%9C%E5%9D%8A%E4%B9%8B%E8%A1%80%E5%A3%93%E7%AE%A1%E7%90%86%E7%AD%86%E8%A8%98.pdf

衛生署 新聞公告《呼籲市民提高健康意識應對高血壓》

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202105/16/P2021051400634.htm>

非傳染病直擊 2021 年 5 月 - 高血壓與 2019 冠狀病毒病

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_may_2021_chin.pdf

晴報(24/9/2019) 血壓與氣溫

<https://skypost.ulifestyle.com.hk/article/2458236/%E8%A1%80%E5%A3%93%E8%88%87%E6%B0%A3%E6%BA%AB>

健康推廣活動



P151	長者太極班(02)(a-c)	負責同工：黃姑娘
日期：	2021年6月18日至8月20日(逢星期五)【共10堂】	
時間：	上午10:00至12:00	
舉行地點：	赤柱社區會堂	
活動內容：	教授吳家鄭式太極及強身健體的運動	
對象：	會員、護老者	
費用：	\$20(會員)、\$25(護老者)	
名額：	16位	
備註：	鳴謝義工導師趙成球先生及鄭惠玲女士，義工助教董愛蓮女士	

P163	輕鬆運動個半鐘(02)(a-c)	負責同工：黃姑娘
日期：	2021年7月5日至9月6日【逢星期一】【共10堂】	
時間：	上午10:00至11:30	
舉行地點：	赤柱社區會堂	
活動內容：	教授強身健體的運動及正確運動姿勢	
對象：	會員、護老者	
費用：	\$60(會員)、\$65(護老者)	
名額：	18位	

P137(a)	乒乓球同樂會(02)(a)	負責同工：黃姑娘
日期：	2021年7月6日或7月27日(星期二)	
時間：	下午2:30至4:00	
舉行地點：	黃麻角道辦事處(活動室1)	
活動內容：	參加者學習門球基本技巧及切磋交流	
對象：	會員及護老者	
費用：	免費	
名額：	4位(如報名人數多於4位，將以抽籤決定)	

P384	中心健康講座(04)之退化性膝關節炎	負責同工：羅姑娘
日期：	2021年7月13日(星期二)	
時間：	上午9:45至10:45	
舉行地點：	黃麻角道辦事處(活動室1)	
活動內容：	1. 膝部退化性關節炎的成因及處理方法 2. 關節保護守則 3. 解決因關節而引起的日常生活困難的方法	
對象：	會員、護老者及非會員	
費用：	免費	
名額：	10位	
備註：	是次活動與衛生署南區長者外展隊合辦	

健康推廣活動



P147(a)	身壯力健(02)(a)	負責同工：社工倪姑娘
日期：	2021年7月13及20日(星期二)	
時間：	下午2:30至3:30	
地點：	馬坑邨分處	
活動內容：	學習健腦操	
對象：	會員及護老者	
費用：	免費	
名額：	10位	



P155(a)	門球玩樂組(02)(a)	負責同工：黃姑娘
日期：	2021年7月23日(星期五)	
時間：	下午2:00至4:00	
舉行地點：	黃麻角道辦事處(活動室1)	
活動內容：	參加者學習門球基本技巧及切磋交流	
對象：	會員及護老者	
費用：	免費	
名額：	各10位(如報名人數多於10位,將以抽籤決定)	
備註：	導師梁先生會出席於23/7/2021並於中心教授技巧	



P159(a)	脂肪比例測試(02)(a)	負責同工：黃姑娘
日期：	2021年7月31日(星期六)	
時間：	上午9:00至10:00	
舉行地點：	黃麻角道辦事處(活動室1)	
活動內容：	磅重、手握力評估及檢測體內的脂肪比例	
對象：	會員、非會員	
費用：	免費	
名額：	20位	



教育及發展性活動



P201	快樂椅子舞(02)(a-c)	負責同工：羅姑娘
日期：	2021年7月2日至9月24日(逢星期五)	
時間：	上午9:00-10:00、10:15-11:15及11:30-12:30	
舉行地點：	馬坑邨分處	
活動內容：	藉著老友記既熟悉又輕快的音樂，一起做健康歡樂的運動	
對象：	會員及護老者(現為椅子舞班的參加者優先)	
費用：	\$20	
名額：	10位	

教育及發展性活動



P205	知多一點點(02)(a)	負責同工：羅姑娘
日期：	2021年7月14日(星期三)	
時間：	下午2:30至3:30	
舉行地點：	馬坑邨分處	
活動內容：	與會員分享世界各地不同的輕鬆資訊	
對象：	會員及護老者	
費用：	免費	
名額：	10位	

活動預告

P167	入伍登陸快閃動之舞蹈篇 (01)	負責同工：羅姑娘
日期：	2021年8月2日至9月13日(逢星期一)	
時間：	下午2:30至4:30	
舉行地點：	赤柱社區會堂	
活動內容：	由專業教練提供基礎運動訓練和舞台技巧訓練，並將兩者結合注入舞台表演元素，達致寓運動於娛樂的效果。	
對象：	會員、護老者及非會員	
費用：	免費	
名額：	20位	

活動預告

P121	新興運動分享日	負責同工：社工倪姑娘
日期：	2021年8月7日(星期六)	
時間：	下午2:30至4:00	
舉行地點：	赤柱社區會堂	
活動內容：	認識新興活動~木棋運動 # 木棋運動 (Mölkky, 芬蘭木棋, 芬蘭木柱) 是源自芬蘭的投擲運動，於一九九六年由 Lahden Paikka 設計而成。由於是個外來詞，木棋 Mölkky 常被誤串為 molky or molki. mölkky 一詞是創造者的自創詞，本身沒有詞意，大概是受芬蘭詞 pölkky, which means block of wood (意思是一堆木頭) 啟發而創。木棋運動既要求技術與準繩，也需要戰術頭腦。.	
對象：	會員、非會員	
費用：	免費	
名額：	30位	
備註：	1.本活動與領展資產管理有限公司 合辦 2.請穿著運動服飾及運動鞋	

社交康樂活動



P101	理髮樂(04)	負責同工：黃姑娘
日期：	2021年7月26日(星期一)	
時間：	下午 2:00 至 5:00	
舉行地點：	馬坑邨分處	
活動內容：	由義工為長者提供理髮服務	
對象：	會員、護老者及 60 歲以上長者	
費用：	\$10(會員) \$15(護老者) \$20(非會員)	
名額：	20 位 (如報名人數多於 20 位,將以抽籤決定)	
備註：	1 鳴謝熱心義工提供剪髮服務 2.參加者需先行清洗頭髮，如頭部受傷或有傷口，請先通知中心職員	

P093(a)	自家出品(02)(a)	負責同工：玲姐
日期：	2021年7月31日(星期六)	 圖片只供參
時間：	上午 10:00 至 11:00	
舉行地點：	黃麻角道辦事處(活動室 1)	
活動內容：	菜肉餃子	
對象：	會員、護老者及非會員	
費用：	\$25(會員)、\$30(護老者) 及 \$35(非會員)	
名額：	8 位	
備註：	自備環保盒	

樂齡園地



P065	樂齡女童軍學習活動	負責同工：霍姑娘
日期：	2021年7月20日(星期二)	
時間：	上午 9:30 至下午 4:30	
舉行地點：	黃麻角道辦事處(活動室 2)	
活動內容：	製作押花鏡盒及香薰伸展運動	
對象：	樂齡女童軍成員	
費用：	免費	
名額：	10 位	
備註：	穿著整齊童軍制服(綠色上衣、黑褲、黑鞋及穿著絲襪)	

義工動員活動



<p>P176</p> <p>日期：2021年7月10日(星期六)</p> <p>時間：上午10:30至12:30</p> <p>舉行地點：黃麻角道辦事處(活動室 1)</p> <p>活動內容：透過學習舞蹈，以提升長者義工的自信</p> <p>對象：「舞動真我」成員</p> <p>費用：\$50</p>	<p>舞動真我之訓練篇(03)</p>	<p>負責同工：社工姚姑娘</p>
<p>P051(c)</p> <p>日期：2021年7月24日(星期六)</p> <p>時間：上午10:00至12:00</p> <p>舉行地點：聖雅各福群會蘇屋長者鄰舍中心</p> <p>活動內容：透過舞動，舒緩大家照顧上的壓力</p> <p>對象：「舞動真我」成員</p> <p>費用：免費</p> <p>名額：8位(先報先得)</p> <p>備註：參加者需自行前往長沙灣。</p>	<p>舞動真我之義工篇(01)(c)</p>	<p>負責同工：社工姚姑娘</p>

藝術義工小組：

中心新一季的義工服務，我們將推出一連串有關藝術方面的訓練活動，讓有興趣做義工服務的你，更有活力、能力，為有需要的長者提供關懷。歡迎有興趣的你參加義工活動，期待與你的會面。

<p>P318</p> <p>日期：2021年7月14日(星期三)及23日(星期五) 2021年8月11日及18日(星期三)</p> <p>時間：上午10:00至11:00</p> <p>舉行地點：馬坑邨分處</p> <p>活動內容：學習禪繞畫</p> <p>對象：有興趣參與義工服務的會員</p> <p>費用：\$30</p> <p>名額：8位</p>	<p>心靜禪繞畫</p>	<p>負責同工：社工蔡姑娘</p>
<p>P269</p> <p>日期：2021年7月17日(星期六)</p> <p>時間：上午10:15至11:00</p> <p>舉行地點：黃麻角辦事處(活動室 2)</p> <p>活動內容：初嘗酒精畫</p> <p>對象：有興趣參與義工服務的會員</p> <p>費用：\$40</p> <p>名額：6位</p>	<p>義工訓練工作坊—酒精畫</p>	<p>負責同工：社工蔡姑娘</p>

P024	「同行者」義工組(02)一小組聚會	負責同工：社工蔡姑娘
日期：	2021年7月13日(星期二)	
時間：	上午9:00至10:00	
舉行地點：	黃麻角道辦事處(活動室)	
活動內容：	計劃7月義工服務	
對象：	「同行者」義工組組員	
費用：	免費	
名額：	8位	
P048	義工服務—藝術分享	負責同工：社工蔡姑娘
日期：	2021年7月21日(星期三)	
時間：	下午1:30至4:00	
舉行地點：	港島傷健中心	
活動內容：	分享繪畫禪繞畫	
對象：	曾學習禪繞畫的義工	
費用：	免費	
名額：	6位	
備註：	自備車費前往小西灣	
P050	義工顯愛心行動—小玩意	負責同工：社工蔡姑娘
日期：	2021年7月12日及19日(星期一)	
時間：	下午2:30至3:30	
舉行地點：	馬坑邨分處	
活動內容：	與長者進行桌上遊戲	
對象：	有興趣參與義工服務之會員	
費用：	免費	
名額：	4位	
P281	賽馬會「肌不可失」工作坊	負責同工：社工蔡姑娘
日期：	2021年8月9日(星期一)	
時間：	上午9時至中午12時、下午1時30分至4時30分	
舉行地點：	馬坑分處	
活動內容：	1. 健康問卷調查(包括集中力、記憶力、語言能力等) 2. 體適力測試	
對象：	50-80歲之長者	
費用：	免費	
名額：	24	
備註：	1. 合作機構：香港浸大學許士芬博士體康研究中心 2. 須穿著運動服及波鞋 3. 自備水樽及毛巾	



開放時間



星期	一	二	三	四	五	六
地點						
黃麻角道辦事處	上午 8:00 至中午 12:30 , 下午 1:30 至 5:00					
馬坑邨分處	下午 2:00 至 5:00					

午膳時間：中午 12:30 至下午 1:30

星期日及公眾假期休息

職員芳名

葉志榮(中心經理) 招聘中(高級項目幹事) 招聘中(項目幹事)
 蔡惠兒(項目幹事) 姚卡洛(項目幹事) 倪麗燕(項目幹事)
 羅正心(項目工作員) 蔡明翰(體適能教練) 霍翠詩(項目及文書助理)
 李偉豪(項目工作助理) 黃嘉敏(個人護理員) 郭惠玲(工友)
 黎詠賢(兼職中心助理)



赤柱黃麻角道 10-12 號綠怡居地下 A 舖及一字樓