

2021年6月份通訊



電話登記：2021年5月25日上午10:00至2021年6月2日下午4:00

活動抽籤日期：2021年6月3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 6 月 14 日(星期一)為端午節假期，中心暫停開放，敬請留意。

(二) 【中心例會】



由 6 月 29 日(星期二)開始，中心將恢復每月一次例會，時間為上午 9:30

黃麻角道辦事處及下午 2:30 馬坑邨分處，會員如欲出席，請於報名日致電中心預約參加。

(三) 【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。

(四) 【中心人事】

數數手指，原來梁生已經在中心渡過了 9 個年頭。9 年來，衷心感謝大家的支持與包容，讓我有機會在這裡成長，與大家相識並同行，這份「情」比任

何東西更加珍貴，我早已把大家的笑臉藏到心坎裡，感恩「您」在我心命中

留下點點腳印。我已於 2021 年 5 月 31 日離職，去繼續尋找自己的方向，也希望大家能夠尋找到屬於自己的方向及興趣，去好好享受人生。最後，祝願

各位老友記身體健康！精精神神！日日笑口常開！老如松柏！

拜拜~



(五) 【2021 年 4 月中心服務數字】

(截至 2021 年 4 月 30 日)

會員數字	579 位
活動數字	
活動性質	小組/活動數目
社交康樂	1
健康推廣	14
教育及發展	12
義工動員	4
護老者支援	5
有需要護老者培訓活動	1
有需要護老者支援服務	1

(六) 【服務質素標準】

原則三 對使用者之服務	
標準十：	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
標準十一：	服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

(七) 【暴風或暴雨情況下的中心服務安排】

如對以下安排有任何疑問，可於辦公時間內致電本中心 28130648 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

P330	有需要護老者培訓活動(04)社區資源篇	負責同工：社工倪姑娘
日期：	2021 年 6 月 24 日 (星期四)	
時間：	下午 2:30 至 3:30	
舉行地點：	黃麻角道辦事處	
活動內容：	藉著介紹社區資源讓護老者認識社區資源，增加日常的支援	
對象：	會員及護老者	
費用：	免費	
名額：	10 名	
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。	
P325	有需要護老者支援小組~正向小組	負責同工：社工倪姑娘
日期：	2021 年 6 月 24 日、7 月 15 日、7 月 29 日及 8 月 12 日、8 月 26 日及 9 月 9 日 (星期四)	
時間：	上午 10:00 至 11:00	
舉行地點：	馬坑邨分處	
活動內容：	透過學習減壓活動，讓護老者舒緩壓力及加強快樂感	
對象：	有需要支援的護老者	
費用：	免費	
名額：	10 位	
P323	有需要護老者支援小組~智友同行小組	負責同工：社工倪姑娘
日期：	2021 年 6 月 11 日、6 月 25 日、7 月 9 日、7 月 23 日、 8 月 6 日及 8 月 20 日 (星期五)	
時間：	下午 2:30 至 3:30	
舉行地點：	馬坑邨分處	
活動內容：	透過學習減壓訊息，讓護老者舒緩壓力及加強快樂感	
對象：	懷疑 / 患有認知障礙症的長者護老者	
費用：	免費	
名額：	6 位	



加強認知障礙症支援系列

P 342(a)	腦友記訓練小組(01)(a)	負責同工：倪姑娘
日期：	2021 年 6 月 16 日、23 日、30 日、7 月 7 日、14 日、21、28 日、8 月 4 日、11 日、18 日、25 日、9 月 1 日、8 日及 9 月 15 日 (星期三)	
時間：	上午 10:00 至 11:00	
舉行地點：	黃麻角道辦事處(活動室 2)	
活動內容：	透過認知刺激治療(CST)訓練長者的認知能力，當中包括其鍛鍊腦筋、提升專注力，以減慢其腦部的退化速度。	
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	
備註：	小組訓練共 14 堂，歡迎護老者一同參與	

支援有需要之護老者支援服務系列

『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

詳情請與倪姑娘聯絡

P296	『遊戲王』健腦遊戲時間	負責同工：倪姑娘
日期：	2021 年 6 月 4 日、6 月 11 日、6 月 18 日及 6 月 25 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	

智友同行站之壓力測試

請回想一下自己過去一個月內有否出現下述情況：

計分方法：從未發生 0 分，間中發生 1 分，經常發生 2 分

- | | |
|---|-----|
| 1) 覺得手上工作太多，無法應付 | () |
| 2) 覺得時間不夠用，所以要分秒必爭。
例如：過馬路時衝紅燈，走路和說話節奏很快 | () |
| 3) 覺得沒有時間消遣，終日記掛著工作 | () |
| 4) 遇到挫敗時很容易會愛脾氣 | () |
| 5) 擔心別人對自己工作表現的評價 | () |
| 6) 覺得上司和家人都不欣賞自己 | () |
| 7) 擔心自己的經濟狀況 | () |
| 8) 有頭痛/胃痛/背痛的毛病，難於治癒 | () |
| 9) 需要借煙、醫葯、零食等抑制不安的情緒 | () |
| 10) 需要借助安眠藥去協助入睡 | () |
| 11) 與家人/朋友/同事的相處令你發脾氣 | () |
| 12) 與人傾談時，打斷對方的話題 | () |
| 13) 上床後發覺思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡 | () |
| 14) 太多工作，不能每件事做到盡善盡美 | () |
| 15) 當空閒時輕鬆一下也會覺得內咎 | () |
| 16) 做事急躁、任性而事後感到內咎 | () |
| 17) 覺得自己不應該享樂 | () |

測試結果：

0-10 分：

精神壓力程度底，但可能顯示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，個人做事的動力不高。

11-15 分：

精神壓力程度中等，雖然某些時候感到壓力較大，仍可應付。

16 分或以上：

精神壓力偏高，應反思壓力來源和尋求解決辦法。

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 開展悅齡生活新篇章 ~ 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- P029	腦運會	負責同工：蔡先生
日期：	2021 年 6 月 8 日至 6 月 22 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：	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：	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- P019	伸展按摩班 C	負責同工：蔡先生
日期：	2021 年 6 月 8 日至 6 月 29 日 (逢星期二，共 4 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-P021 動手動腳橡筋帶 D 負責同工：蔡先生

日期：2021 年 6 月 9 日至 6 月 30 日 (逢星期三，共 4 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-P012 心肺大躍動 D 負責同工：蔡先生

日期：2021 年 6 月 9 日至 6 月 30 日 (逢星期三，共 4 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

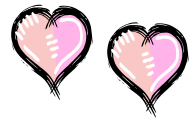
名額：12 位 (如報名人數多於 12 位,將以抽籤決定)

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。

2021年6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	4	5
		11:00 羽毛球同樂會 (01) (c)(體育館)	9:30 理工大學研究活動 2:15 和諧粉彩藝術(馬坑)	9:30 理工大學研究活動 10:00 羽毛球同樂會 (01) (c)(體育館)	9:00 快樂椅子舞(01)(c)(馬坑) 9:30 理工大學研究活動 10:00 長者太極班(01)(c) (社區會堂) 10:15 快樂椅子舞(01)(c)(馬坑) 11:30 快樂椅子舞(01)(c)(馬坑) 2:30 『遊戲王』(馬坑)	
6	7	8	9	10	11	12
	9:30 理工大學研究活動 10:00 輕鬆運動個半鐘 (01)(c) (體育館) 2:30 入伍登陸快閃動之 運動篇(社區會堂)	10:00 「同行者」義工組一小組聚會 10:00 「同行者」義工組一招募 10:30 腦運會 11:00 羽毛球同樂會 (01) (c)(體育館) 2:30 伸展按摩班C(社區會堂) 2:30 乒乓球同樂會(01)(c)	10:30 動手動腳橡筋帶D 2:30 心肺大躍動D(社區會堂) 2:30 給自己一個「叻」(馬坑)	10:00 羽毛球同樂會 (01) (c)(體育館) 1:45 經典金曲卡拉OK班(01)(c) 2:30 知多一點點(01)(b)(馬坑)	9:00 快樂椅子舞(01)(c)(馬坑) 9:30 理工大學研究活動 10:00 長者太極班(01)(c) (社區會堂) 10:15 快樂椅子舞(01)(c)(馬坑) 11:30 快樂椅子舞(01)(c)(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)
13	14	15	16	17	18	19
P.9	端午節假期	10:00 美國雅培奶粉代購 10:30 腦運會 11:00 羽毛球同樂會 (01) (c)(體育館) 2:00 美國雅培奶粉代購(馬坑) 2:30 伸展按摩班C(社區會堂)	10:00 腦友記訓練小組(01)(a) 10:30 動手動腳橡筋帶D 2:30 心肺大躍動D(社區會堂) 2:30 給自己一個「叻」(馬坑)	9:30 「同行者」義工組 一拍攝樂 9:30 理工大學研究活動 10:00 羽毛球同樂會 (01) (c)(體育館)	9:00 快樂椅子舞(01)(c)(馬坑) 9:30 理工大學研究活動 10:00 長者太極班(01)(c) (社區會堂) 10:15 快樂椅子舞(01)(c)(馬坑) 11:30 快樂椅子舞(01)(c)(馬坑) 2:00 門球玩樂組(01)(c)(體育館) 2:30 『遊戲王』(馬坑)	10:00 義工訓練工作坊 一父親節賀禮
20	21	22	23	24	25	26
舞動真 我之 義工篇 (01)(b)	10:00 輕鬆運動個半鐘 (01)(c) (體育館) 2:30 入伍登陸快閃動之 運動篇(社區會堂)	10:30 腦運會 11:00 羽毛球同樂會 (01) (c)(體育館) 2:30 中心健康講座(03)(馬坑) 2:30 乒乓球同樂會(01)(c) 2:30 伸展按摩班C(社區會堂)	10:00 腦友記訓練小組(01)(a) 10:30 動手動腳橡筋帶D 2:15 和諧粉彩藝術(馬坑) 2:30 心肺大躍動D(社區會堂) 2:30 給自己一個「叻」(馬坑)	10:00 羽毛球同樂會 (01) (c)(體育館) 10:00 正向小組(馬坑) 10:30 赤柱護老講座(03) 1:45 經典金曲卡拉OK班(01)(c) 2:00 門球玩樂組(01)(c) (體育館) 2:30 社區資源篇 2:30 馬坑護老講座(03)(馬坑)	9:00 快樂椅子舞(01)(c)(馬坑) 10:00 長者太極班(01)(c) (社區會堂) 10:15 快樂椅子舞(01)(c)(馬坑) 11:30 快樂椅子舞(01)(c)(馬坑) 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(01)(c) 10:00 自家出品(01)(b) 10:15 「共創180」手工藝
27	28	29	30			
	2:00 理髮樂(03) (馬坑) 2:30 入伍登陸快閃動之 運動篇(社區會堂)	9:30 中心例會 11:00 羽毛球同樂會 (01) (c)(體育館) 2:30 伸展按摩班C(社區會堂) 2:30 馬坑例會(馬坑) 3:00 身壯力健(01)(c) (馬坑)	10:00 腦友記訓練小組(01)(a) 10:30 動手動腳橡筋帶D 2:30 心肺大躍動D(社區會堂) 2:30 給自己一個「叻」(馬坑)			



日日運動身體好

運動能鍛鍊體能，提升身體機能。長者若能定期進行適量運動，對改善健康狀況會有莫大幫助。研究顯示，超過七成 65 歲以上長者並無運動的習慣，其心臟病的死亡率較其餘三成經常運動的長者高兩倍，患糖尿病、高血壓、痛風、中風、骨質疏鬆、骨折、認知障礙症、情緒憂鬱、失眠的機會亦較其他有運動的長者高。有研究結果顯示，體質水平與體能活動量互有關聯。要享受愉快晚年，運動是必不可少的，因此必須建立健康的生活模式。

做運動的好處

運動好處多不勝數，對改善心血管系統、新陳代謝、內分泌系統、精神健康及心理質素均有幫助。具體而言，定期做運動有以下好處：

- 1) 改善心肺功能強健心臟，提升其供氧能力；
- 2) 大大降低患有心臟病長者心臟衰竭的機會，亦可改善膽固醇及血脂情況；
- 3) 控制血壓，尤其是改善肺部高血壓的情況；
- 4) 減少正常人士三成糖尿病發的機會，亦可改善糖尿病患者的血糖控制、胰島素分泌、提升其胰島素敏感度，最終減少注射胰島素的次數；
- 5) 增強退化關節的功能及減輕其痛楚；
- 6) 減低骨質流失速度，令手腳及肌肉更靈活，最終減少跌倒及骨折可能；
- 7) 改善睡眠質素，加快大腦血液循環，提升認知功能及減少情緒問題；
- 8) 減低癌症尤其是腸癌及乳癌的發病可能；
- 9) 調劑心情，紓緩生活壓力；以及
- 10) 有助結交朋友，擴闊社交圈子。

做運動的計劃

要有健康的身體，就必須有適當的運動。但不少長者往往因害怕受傷而不敢運動，久而久之便容易因少運動而引致身體出現毛病。其實只要由簡單的運動開始，循序漸進，持之以恆，便可預防身體機能退化，更可改善身心健康。

- 1) 運動前應徵詢醫生或專業人士的意見
- 2) 注意安全：緊記須移除運動範圍內的障礙物，並穿著合適的運動衣服及運動鞋。
- 3) 選擇適合的運動：初作運動者可選擇較輕量的運動。耐力訓練(如太極、門球、游泳、健康操等)和重力訓練(如舉水樽、踢沙包等)都可選擇，只要節奏不太急，體力又能應付就可以。
- 4) 時間控制得宜：每次運動時間可由 10 至 15 分鐘開始，慢慢提升至每天 30 分鐘至 1 小時。

- 5) 熱身不能少：5 至 10 分鐘的熱身及伸展運動能令身體各組織得以預備，增進身體肌肉及關節柔軟度，減少受傷機會。
- 6) 不過量運動：運動時，呼吸會輕微增加，但應仍可自若地談話。運動過後，肌肉不應過分酸痛。運動時若出現劇痛、氣喘、胸口絞痛、暈眩、噁心、嘔吐等不適，應立即停止運動，並盡快求診。

長期患病亦可運動

慢性病患者只要經醫護人員評估為病情穩定並已接受指導相關的運動注意事項，也可以安全地開始運動

疾病患者	建議
糖尿病患者	運動不要超過 60 分鐘，以免血糖過低，並帶備醣類作補充。
高血壓患者	多利用大腿、腰背等大肌肉做運動，例如步行、健身單車、社交舞等。
膝關節炎患者	應避免行樓梯、行斜路或阻力大的健身單車。
腰背痛患者	運動時注意姿勢正確，保持腰背挺直。

參考資料

衛生署 長者健康服務網站

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/exe_leisure_travel/create_your_own_exercise_program.html

香港房屋協會 房協長者通

<https://www.hkhselderly.com/tc/health/model/13>

香港房屋協會 房協長者通

<https://www.hkhselderly.com/tc/health/model/221>

康樂及文化事務處 長者健體計劃

<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/elderly.html>



《簡易健體指南》



今期介紹的書，很適合大家在家抗疫的時候看，就是「簡易健體指南」。在書中，有教一些運動動作，不但有圖文，而且有 CD 給大家跟著做，十分容易理解。讓大家在家抗疫時，也可以活動筋骨。



護老者活動

護老講座

運動能鍛鍊體能，提升身體機能。長者若能定期進行適量運動，對改善健康狀況會有莫大幫助。研究顯示，超過七成 65 歲以上長者並無運動的習慣，其心臟病的死亡率較其餘三成經常運動的長者高兩倍，患糖尿病、高血壓、痛風、中風、骨質疏鬆、骨折、認知障礙症、情緒憂鬱、失眠的機會亦較其他有運動的長者高。有研究結果顯示，體質水平與體能活動量互有關聯。要享受愉快晚年，運動是必不可少的，因此必須建立健康的生活模式。

P234 赤柱護老講座(03)

負責同工：社工姚姑娘

日期：2021 年 6 月 24 日(星期四)
 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：日日運動身體好
 對象：會員及護老者
 費用：免費
 名額：8 位

P249 馬坑護老講座(03)

負責同工：社工姚姑娘

日期：2021 年 6 月 24 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：日日運動身體好
 對象：會員及護老者
 費用：免費
 名額：8 位

健康推廣活動



P383	中心健康講座(03)之吞嚥知多少	負責同工：羅姑娘
日期：	2021 年 6 月 22 日(星期二)	
時間：	下午 2:30 至 3:30	
舉行地點：	馬坑邨分處	
活動內容：	1. 常見吞嚥困難的成因、徵狀、危險、預防及處理方法 2. 強化口部肌肉的運動及預防哽嚥的方法 3. 急救哽嚥者的方法	
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	

P154(c)	門球玩樂組(01)(c)	負責同工：黃姑娘
日期：	2021 年 6 月 18 日(星期五)/ 6 月 24 日(星期四)	
時間：	下午 2:00 至 4:00	
舉行地點：	赤柱體育館	
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)	



P291	美國雅培奶粉代購(02)	負責同工：霍姑娘
日期：	2021 年 6 月 15 日(星期二)	
時間：	上午 10:00 至 12:00	下午 2:00 至 3:30
舉行地點：	黃麻角道辦事處活動室 1	馬坑邨分處
活動內容：	即場銷售加營素，怡保康奶粉等	
對象：	會員、護老者	
名額：	15 位	20 位

P136(c)	乒乓球同樂會(01)(c)	負責同工：黃姑娘
日期：	2021 年 6 月 8 日/6 月 22 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)	



健康推廣活動		
	P158(c)	脂肪比例測試(01)(c) 負責同工：黃姑娘
	日期：	2021 年 6 月 26 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
		
	P146(c)	身壯力健(01)(c) 負責同工：社工倪姑娘
	日期：	2021 年 6 月 29 日 (星期二)
	時間：	下午 3:00 至 4:30
	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
		
 教育及發展性活動		
	P204(b)	知多一點點 (01)(b) 負責同工：羅姑娘
	日期：	2021 年 6 月 10 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：	與會員分享世界各地不同的輕鬆資訊
	對象：	會員、護老者及非會員
	費用：	免費
		
	P314	給自己一個「叻」(B) 負責同工：社工姚姑娘
	日期：	2021 年 6 月 9 日至 6 月 30 日(逢星期三)
	時間：	下午 2:30 至 3:30
	舉行地點：	馬坑邨分處
	活動內容：	製作手工
	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)		

教育及發展性活動



P180	經典金曲卡拉 OK 班	負責同工：霍姑娘
日期：	2021 年 6 月 10 日至 8 月 12 日【逢星期四】【共 8 堂】	
時間：	下午 1:45 至 3:45	
舉行地點：	黃麻角道辦事處(活動室 1)	
活動內容：	教授演唱懷舊金典技巧	
對象：	會員、護老者及非會員	
費用：	\$360(會員)、\$380(護老者)及\$400(非會員) *如參加人數超過 12 人或以上，活動費用將下調至 \$300(會員)、\$320(護老者)及\$340(非會員)	
名額：	17 位	
備註：	1. 6 月 17 日及 7 月 1 日暫停上課 2. 舊生優先	



社交康樂活動



P100	理髮樂(03)	負責同工：黃姑娘
日期：	2021 年 6 月 28 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	



P092(b)	自家出品(01)(b)	負責同工：玲姐
日期：	2021 年 6 月 26 日 (星期六)	
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：	砵仔糕	
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	



圖片只供參

義工動員活動



P176	舞動真我之訓練篇(03)	負責同工：社工姚姑娘
日期：	2021 年 6 月 12 日及 7 月 10 日 (星期六)	
時間：	上午 10:30 至 12:30	
舉行地點：	黃麻角道辦事處(活動室 1)	
活動內容：	透過學習舞蹈，以提升長者義工的自信	
對象：	「舞動真我」成員	
費用：	\$100	

P051(b)	舞動真我之義工篇(01)(b)	負責同工：社工姚姑娘
日期：	2021 年 6 月 20 日 (星期日)	
時間：	下午 2:00 至 4:00	
舉行地點：	中環堅道 2 號 明愛社區中心 441 室	
活動內容：	藉舞蹈表演去服務「堅愛家」父親節聚會的參加	
對象：	「舞動真我」成員	
費用：	免費	
名額：	8 位 (先報先得)	
備註：	參加者需自行前往中環	

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。

P046	義工訓練工作坊－父親節賀禮	負責同工：社工蔡姑娘
日期：	2021 年 6 月 19 日(星期六)	
時間：	上午 10:00 至 11:00	
舉行地點：	黃麻角辦事處(活動室 1)	
活動內容：	皮製八達通套	
對象：	有興趣參與義工服務的會員	
費用：	\$40	
名額：	6 位	

P023	「同行者」義工組－小組聚會	負責同工：社工蔡姑娘
日期：	2021 年 6 月 8 日(星期二)	
時間：	上午 10:00 至 11:00	
舉行地點：	黃麻角辦事處(活動室 2)	
活動內容：	計劃 6 月義工服務	
對象：	「同行者」義工組組員	
費用：	免費	
名額：	8 位	

P049	「同行者」義工組一拍攝樂	負責同工：社工蔡姑娘
日期：	2021 年 6 月 17 日(星期四)	
時間：	上午 9:30 至下午 4:00	
舉行地點：	中環大館	
活動內容：	在大館進行拍攝	
對象：	「同行者」義工組組員	
費用：	免費	
名額：	8 位	
備註：	自備車費及膳食費	
P023	「同行者」義工組一招募	負責同工：社工蔡姑娘
日期：	2021 年 6 月 8 日(星期二)	
時間：	上午 10:00	
舉行地點：	黃麻角辦事處(活動室 2)	
活動內容：	參與義工服務	
對象：	有興趣參與義工服務之會員	
費用：	免費	
名額：	4 位	
P311	「共創 180」手工藝	負責同工：社工蔡姑娘
日期：	2021 年 6 月 26 日(星期六)	
時間：	上午 10:15 至 11:15	
舉行地點：	黃麻角辦事處(活動室 2)	
活動內容：	繪畫禪繞畫	
對象：	會員	
費用：	免費	
名額：	8 位	



開放時間



星期 地點	一	二	三	四	五	六
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)
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