赤柱石澳
長者鄰舍中心
香港傷健協會 Hong Kong PHAB Association
Stanley/Shek O Neighbourhood Elderly Centre

2021年8月份通訊

提提大家：下次例會日期：2021 年 8 月 31 日(星期二)

上午 9:30 黃麻角中心或下午 2:30 馬坑分處

電話登記：2021 年 7 月 27 日上午 10:00 至 2021 年 8 月 4 日下午 4:00

活動抽籤日期：2021 年 8 月 5 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

掃瞄以上二維碼，即可瀏覽本中心網站

中心廣播站

(一) 【中心服務安排】

由於新型冠狀病毒的感染情況放緩，以及考慮服務使用者的需要，中心在現有基礎上恢復偶到服務。與此同時，中心仍需依從《預防及控制疾病（禁止羣組聚集）規例》（第 599 章，附屬法例 G）規定，提供安全的服務環境。故本中心按實際情況有以下安排 ：

黃麻角中心	
地下大廳	同一時間可供 5 位會員/公眾人士使用
1 樓活動室一	最多容納 20 位會員
1 樓活動室二	最多容納 10 位會員

馬坑分處	
大廳	同一時間可供 12 位會員/公眾人士使用
活動室	最多容納 8 位會員

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。

(二)【新同工介紹】

1) 大家好！我是新到職的項目幹事林汶珊姑娘，會負責賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃、長者友善小組、無障礙古蹟導賞小組、大浪灣的外展工作及個案工作等。歡迎老友記隨時到中心找我談天說地，期待在中心見到大家！

2)大家好我是李偉豪，上一次我透過機構介紹來中心做一個月實習，經過一段時間的實習工作，我發現自己喜歡為人服務的工作。我 6 月 28 日正式加入傷健協會赤柱長者鄰舍中心這個大家庭。我的職位是合約工作助理，最主要的工作是圍繞著資訊科技應用，包括：教導長者使用樂齡科技的健腦器材；負責上載傷健協會赤柱鄰舍中心面書的最新資訊；協助同事及長者解決資訊科技上的疑問；開辦資訊科技班的活動；以助手的角色來協助其他同事負責的活動。對於資訊科技的疑問歡迎大家可以來問我。我希望藉著這份工作去學習怎樣與長者及同事之間的相處和訓練我的溝通技巧，亦希望透過工作加深自我認識。謝謝大家！

(三)【2021 年 6 月中心服務數字】

(截至 2021 年 6 月 30 日)

會員數字	550 位
活動數字	
活動性質	**小組/活動數目**
社交康樂	1
健康推廣	7
教育及發展	3
義工動員	4
護老者支援	4
認知障礙症支援及培訓活動	1
認知障礙症支援及培訓小組	1
有需要護老者培訓活動	1
有需要護老者支援小組	2

(四) 【服務質素標準】

原則一 資料提供	
標準一	服務單位確保製作說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
標準二	服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策及程序。
標準三	服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。
標準四	所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

(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

P332 **有需要護老者培訓活動(06)健腦篇 II** 負責同工：社工倪姑娘

日　　期：2021 年 8 月 12 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：分享護老者健腦減壓方法，教授製作香薰包，讓護老者舒緩壓力
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(b) **腦筋急轉彎(b)** 負責同工：社工倪姑娘

日　　期：2021 年 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

P121 **“知”多一點點 FUN DAY** 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：透過展板及小遊戲讓公眾人士認識認知障礙症的種類及健腦錦囊
對　　象：公眾人士
費　　用：免費
名　　額：30 位

支援有需要之護老者支援服務系列

P320『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

P349 **『遊戲王』健腦遊戲時間** 負責同工：社工倪姑娘

日　　期： 2021 年 8 月 6 日、8 月 13 日、8 月 20 日及 8 月 27 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

策劃及捐助：

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

計劃伙伴：

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

背景：爲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，推行爲期五年半的「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
- ◆ 促進長者中心成爲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

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）

STLEHC2 1-P009	**心肺大躍動 II** 負責同工：蔡先生
日期：	2021 年 8 月 4 日 至 8 月 25 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,將於 8 月 2 進行抽籤決定）**
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。

STLEHC2 1- P026	**伸展按摩班 II** 負責同工：蔡先生
日期：	2021 年 8 月 10 日 至 8 月 24 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。

香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association
快樂共融護老者通訊

年紀大、關節壞？

時常聽到長者說「周身骨痛」，到底關節痛在長者當中有多普遍呢？ 本地一項大型研究調查顯示，在受訪的 4000 名 65 歲或以上的長者當中，差不多有一半(48%)的長者患有腰背痛，更有分別三成及兩成的長者患有膝關節痛(31%)及頸痛(23%)。 此外，「世界衞生組織」的數據亦指出，年過 60 歲的長者當中，9.6%的男性及 18%的女性都有不同程度的退化性關節炎。關節疼痛會顯著地降低長者的自理能力和生活質素。可見關節問題不但在長者當中十分普遍，所帶來的影響亦不容忽視。

年紀對關節的影響

隨著年紀增長，日積月累的負荷及活動會令關節中的軟骨損耗及變薄。 關節內用作緩衝及潤滑的關節液分泌減少，骨與骨的磨擦增加導致發炎及痛楚，嚴重的話更會導致骨刺的出現。 另外，肌肉力量下降亦會令關節負荷增加引致勞損。 最後，如果過往曾經受傷、骨折、身材肥胖、過度勞動，都會加快關節的損耗，引致發炎和疼痛。

關節保護八大原則

我們應該在日常生活中養成保護關節的習慣，可減低關節疼痛和發炎的機會，活得開心又自在！

1) *利用較大及有力的關節*

- 人體的關節大小結構不一，承重能力亦不同，在日常生活中，長者應該盡量使用較大及較有力的關節（如肩關節、肘關節），減低小關節的勞損（如手指關節）。例如：

將購物袋揹在肩膀上代替用手指握袋。	拿起水煲時，使用雙手以分散重量。
使用背囊以將重量平均分配在雙肩	

2) *正確姿勢和人體工學*

- 提起重物時應避免彎腰，盡量將物件貼近身體，收緊腹部，使用腳力。
- 做家務時亦應保持正確姿勢，避免使用蹲、跪及彎腰的姿勢。
- 盡可能使用推或拉的動作代替提舉。
- 需要做比較長時間的家務如洗碗、熨衫時，應坐下以節省體力。
- 常用的物品應該放在肩至腰間高度的位置，減少彎腰的機會。

3) *避免長時間維持同一個姿勢*

- 長者應避免長時間坐或站立。例如站著煮食或坐著看電視時，應每 45 分鐘轉換姿勢，以維持關節靈活和肌肉平衡。
- 避免長時間低頭用電話，以減少對頸椎的負荷

P.9

4) *平衡活動及休息*

- 若需要進行體力要求大的活動，應安排

適當的休息。
- 切忌心急地將工作一口氣完成。
- 若工作量比較多，可計劃將體力要求大與比較輕巧的活動交替進行。
- 例如：拖地後便坐下摺衫，然後才煮食

5) 留意及正視痛楚
- 痛楚是身體發出的警告訊號，代表關節正超出負荷。
- 長者應多留意這些訊號，在感到痛楚之前，安排休息或轉換活動。
- 切忌感到痛楚時繼續強行把工作做完。
- 若進行某些活動後，會引致持續多於1小時的痛楚，即表示該活動可能已經超出長者的能力範圍，長者就應避免此類活動，或用另一種方法去進行活動。

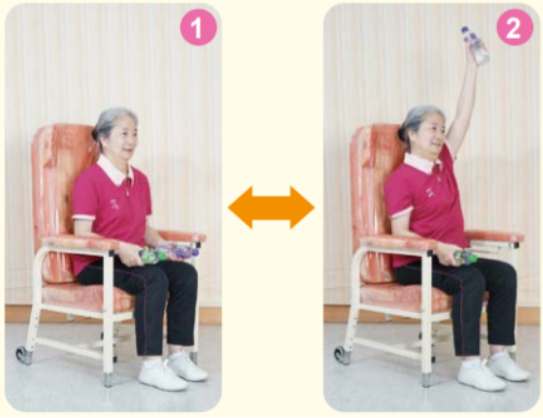
6) 控制體重
- 保持理想體重，減少膝關節的負荷
- 研究顯示，每增重一磅，對膝關節的壓力就會增加2 – 4磅，對脊椎的負荷也會增大。
- 體重若控制在正常範圍內，會對保護關節有很大的幫助。

7) 使用適合的輔助器具
- 做家務時使用適當的輔助器具可大爲減輕關節的勞損及減輕受傷的機會。
- 例如：使用長柄地拖或紙拖把代替趴或跪在地上抹地；選用手柄較粗及輕身的廚具；使用開樽蓋輔助器

8) *適當運動*

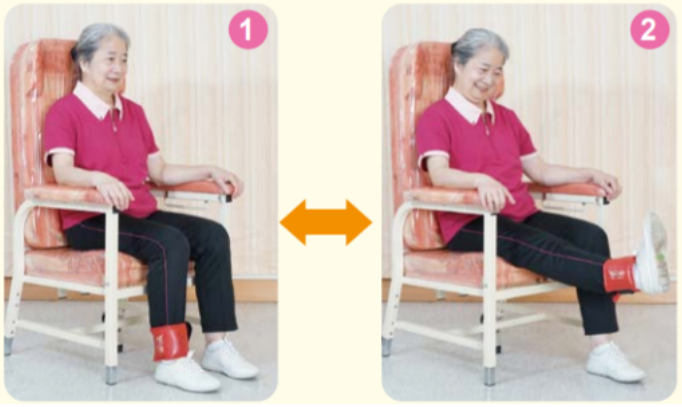
- 適當的運動能夠提升肌肉力量，保持關節靈活。
- 長者應養成恒常及均衡的運動習慣，以保持肌肉力量和關節健康。
- 疫情反覆下，或者多留在家中，長者可參考以下強化肌肉運動，以減低肌肉流失的風險
- 建議下列運動可每星期隔天做 2-3 次，每次做 1-3 組， 每組之間休息 2-3 分鐘。

i) 坐穩，握穩已注入500毫升水之膠樽
ii) 右手向上舉高至手肘伸直
iii) 維持5秒，慢慢放下，重複10至20次為一組
iv) 左手重複上述動作



舉水樽

i) 坐穩，右足踝綁上重約1至2磅的自製米袋或沙包
ii) 慢慢伸直右膝關節，腳掌向上屈起
iii) 維持5秒，慢慢放下，重複10至20次為一組
iv) 左腳重複上述動作



踢沙包

- 注意：
  - √ 雙腳不應同時離地，以免增加背部的負荷。
  - √ 長者可因應自己的情況，自行調節重量。
  - √ 重量應以不會感到過分吃力或引至不適爲標準。
  - √ 照顧者可與長者一同進行運動。
  - √ 如有疑問，可先諮詢醫生的意見。

參考資料
第 57 期長者健康專訊：www.elderly.gov.hk/tc_chi/newsletter/vol57/files/57th_issue_newsletter.pdf
退化性膝關節炎：
www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/bones_and_joints/osteoarthritisknee.html

2021年8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	6	7
	10:00 輕鬆運動個半鐘 (02)(b) (體育館) 2:30 入伍登陸快閃動之 舞蹈篇 (01) (社區會堂) 2:30 義工顯愛心行動 —小玩意(b) (馬坑)	9:30 樂齡女童軍學習活動 2:30 身壯力健(02)(b)(馬坑)	10:00 腦友記訓練小組(01)(b) 11:15 腦筋急轉彎(b) 2:30 樂"遊"閒 (馬坑) 2:30 心肺大躍動II(社區會堂)	10:00 粵曲班(01)(b) 11:00 羽毛球同樂會(02) (體育館) 1:45 經典金曲卡拉OK班(02)(c)	9:00 快樂椅子舞(02)(b)(馬坑) 10:00 長者太極班(02)(c) (社區會堂) 10:15 快樂椅子舞(02)(b)(馬坑) 11:30 快樂椅子舞(02)(b)(馬坑) 2:30 智友同行小組 (馬坑) 2:30 『遊戲王』(馬坑)	2:30 新興運動分享日 (赤柱社區會堂) 2:30 "知"多一點點 FUN DAY(社區會堂)
8	9	10	11	12	13	14
	9:45 骨密度測試 10:00 輕鬆運動個半鐘 (02)(b) (體育館) 2:30 入伍登陸快閃動之 舞蹈篇 (01) (社區會堂)	10:30 上交叉綜合症工作坊 2:30 伸展按摩班II(社區會堂) 2:30 乒乓球同樂會(02)(b) 2:30 身壯力健(02)(b)(馬坑)	10:00 心靜禪繞畫(馬坑) 10:00 腦友記訓練小組(01)(b) 10:00 美國雅培奶粉代購(03) 11:15 腦筋急轉彎(b) 2:00 美國雅培奶粉代購 (03)(馬坑) 2:30 樂"遊"閒 (馬坑) 2:30 心肺大躍動II(社區會堂)	10:00 粵曲班(01)(b) 10:00 正向小組(馬坑) 11:00 羽毛球同樂會(02) (體育館) 1:45 經典金曲卡拉OK班(02)(c) 2:30 有需要護老者培訓活動 (馬坑)	9:00 快樂椅子舞(02)(b)(馬坑) 10:00 長者太極班(02)(c) (社區會堂) 10:15 快樂椅子舞(02)(b)(馬坑) 11:30 快樂椅子舞(02)(b)(馬坑) 2:30 『遊戲王』(馬坑)	10:30 舞動真我之訓練篇(03) 10:00 義工顯愛心行動— 和諧粉彩畫
15	16	17	18	19	20	21
P.11	10:00 輕鬆運動個半鐘 (02)(b) (體育館) 10:30 赤柱護老講座(05) 2:30 樂齡數碼科技學習活動 2:30 入伍登陸快閃動之 舞蹈篇 (01) (社區會堂)	9:00 「同行者」義工組(02) —小組聚會 10:30 上交叉綜合症工作坊 2:30 身壯力健(02)(b)(馬坑) 2:30 伸展按摩班II(社區會堂)	10:00 心靜禪繞畫(馬坑) 10:00 腦友記訓練小組(01)(b) 11:15 腦筋急轉彎(b) 11:00 長幼共融顯愛心活動 (赤柱明愛) 2:30 樂"遊"閒 (馬坑) 2:30 心肺大躍動II(社區會堂)	10:00 粵曲班(01)(b) 10:30 腦動樂 II(馬坑) 11:00 羽毛球同樂會(02) (體育館) 1:45 經典金曲卡拉OK班(03)(a) 2:30 知多一點點(02)(b)(馬坑)	9:00 快樂椅子舞(02)(b)(馬坑) 10:00 長者太極班(02)(c) (社區會堂) 10:00 輕鬆快樂小手工(01) 10:15 快樂椅子舞(02)(b)(馬坑) 11:30 快樂椅子舞(02)(b)(馬坑) 2:00 門球玩樂組(02)(b) 2:30 智友同行小組 (馬坑) 2:30 『遊戲王』(馬坑) 3:00 午間烘焙(馬坑)	
22	23	24	25	26	27	28
	10:00 輕鬆運動個半鐘 (02)(a) (體育館) 2:30 入伍登陸快閃動之 舞蹈篇 (01) (社區會堂) 2:30 義工顯愛心行動 —小玩意(b) (馬坑)	10:30 上交叉綜合症工作坊 2:30 中心健康講座(05)之 認識柏金遜病(馬坑) 2:30 乒乓球同樂會(02)(b) 2:30 伸展按摩班II(社區會堂)	10:00 腦友記訓練小組(01)(b) 11:15 腦筋急轉彎(b) 2:30 樂"遊"閒 (馬坑) 2:30 心肺大躍動II(社區會堂)	10:00 粵曲班(01)(b) 10:00 正向小組(馬坑) 10:30 腦動樂 II(馬坑) 11:00 羽毛球同樂會(02) (體育館) 1:45 經典金曲卡拉OK班(03)(a) 2:30 馬坑護老講座(05)	9:00 快樂椅子舞(02)(b)(馬坑) 10:00 長者太極班(03)(a) (社區會堂) 10:15 快樂椅子舞(02)(b)(馬坑) 11:30 快樂椅子舞(02)(b)(馬坑) 2:30 『遊戲王』(馬坑)	9:00 脂肪比例測試(02)(b) 10:00 自家出品(02)(b) 11:00 舞動真我之義工篇 (02)(a)(石硤尾體育館)
29	30	31				
	10:00 輕鬆運動個半鐘 (02)(b) (體育館) 2:30 入伍登陸快閃動之 舞蹈篇 (01) (社區會堂) 2:00 理髮樂(05) (馬坑)	9:30 中心例會 2:30 馬坑例會(馬坑) 3:30 優閒下午茶(01)(a) (馬坑)				

《說骨療讀—骨科知識六十講》

骨骼作為保護內臟、配合肌肉活動及支撐身軀的主幹，角色舉足輕重。機器尚可定期維修及更換，然而骨骼自出生開始便每日重覆勞動，故此退化、勞損或受傷亦在所難免。正因如此，任何人都應盡力保護一身骨子，及早處理任何損傷，方能於古稀之年仍能挺起一身鐵骨傲然而立。

由骨科專科王嘉暉醫生親自撰寫的《說骨療讀—骨科知識六十講》詳談大眾常見骨科問題。全書共分六大章節闡述各類骨科知識，並就相關問題分析其成因、病徵、診治及預防之法。不論落枕、骨刺、手指麻痺等日常生活問題，抑或拉傷、扭傷或骨折等運動創傷，全都包攬其中。文中內容除了探討基本病理知識，還有真實個案分享，並配以特別繪製的模擬圖，望能讓讀者對骨科知識得到更全面的理解。

《說骨療讀—骨科知識六十講》為你拆解六十多個骨科問題，對骨科建立基本認知，教你不再當個「骨科盲」！

護老者活動

護老講座

時常聽到長者說「周身骨痛」，到底關節痛在長者當中有多普遍呢？ 本地一項大型研究調查顯示，在受訪的 4000 名 65 歲或以上的長者當中，差不多有一半(48%)的長者患有腰背痛，更有分別三成及兩成的長者患有膝關節痛(31%)及頸痛(23%)。 此外，「世界衞生組織」的數據亦指出，年過 60 歲的長者當中，9.6%的男性及 18%的女性都有不同程度的退化性關節炎。關節疼痛會顯著地降低長者的自理能力和生活質素。可見關節問題不但在長者當中十分普遍，所帶來的影響亦不容忽視。

P236 **赤柱護老講座(05)** 負責同工：社工姚姑娘

日　　期：2021 年 8 月 16 日(星期一)
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：年紀大、關節壞？
對　　象：會員及護老者
費　　用：免費
名　　額：10 位

P252 **馬坑護老講座(05)** 負責同工：社工姚姑娘

日　　期：2021 年 8 月 26 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：年紀大、關節壞？
對　　象：會員及護老者
費　　用：免費
名　　額：10 位

P351 **樂“遊”閒** 負責同工：社工姚姑娘

日　　期：2021 年 8 月 4 日至 8 月 25 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：玩桌上遊戲減壓、分享照顧經驗
對　　象：會員、護老者
費　　用：免費
名　　額：8 位 (如報名人數多於 8 位，將以抽籤決定)

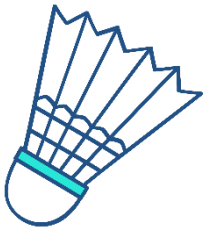
健康推廣活動

P147(b) **身壯力健(02)(b)** 負責同工：社工倪姑娘

日　　期： 2021 年 8 月 3 日、8 月 10 日及 8 月 17 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： 學習健腦操
對　　象： 會員及護老者
費　　用： 免費
名　　額： 10 位

P129 **羽毛球同樂會(02)** 負責同工：黃姑娘

日　　期： 2021 年 8 月 5 日 至 8 月 26 日(逢星期四)
時　　間： 上午 11:00 至下午 1:00
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、護老者
費　　用： $60.00(會員)
名　　額： 10 位 **(如報名人數多於 10 位，將於 8 月 4 日以抽籤決定)**



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

健康推廣活動

P123 **骨密度測試** 負責同工：社工蔡姑娘

日　　期： 2021 年 8 月 9 日(星期一)
時　　間： 上午 9:45 至下午 4:00
舉行地點： 馬坑邨分處
活動內容： 進行骨密度測試
對　　象： 會員
費　　用： 全免
名　　額： 18 位
備　　註： 如參加者有以下情況，就不建議進行骨密度測試:
1. 糖尿病
2. 水腫(腳也腫)
3. 酒精敏感

P137(b) **乒乓球同樂會(02)(b)** 負責同工：黃姑娘

日　　期： 2021 年 8 月 10 日 / 8 月 24 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)

P292 **簡單健康測試及美國雅培奶粉代購(03)**負責同工: 霍姑娘

日　　期： 2021 年 8 月 11 日(星期三)
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： 1. 為參加者測試肌肉量、肌肉強度、體內脂肪率等等
2. 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

P155(b) **門球玩樂組(02)(b)** 負責同工：黃姑娘

日　　期： 2021 年 8 月 20 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： 10 位(如報名人數多於 10 位，將以抽籤決定)

健康推廣活動

P384 **中心健康講座(05)之認識柏金遜病** 負責同工：羅姑娘

日　　期：2021 年 8 月 24 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：認識柏金遜症的成因、徵狀、治療及處理方法
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。

P152 **長者太極班(03)** 負責同工：黃姑娘

日　　期：2021 年 8 月 27 日 11 月 5 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。

P159(b) **脂肪比例測試(02)(b)** 負責同工：黃姑娘

日　　期：2021 年 8 月 28 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(如報名人數多於 20 位，將以抽籤決定)

教育及發展性活動

P167 **人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

P.16

教育及發展性活動

P015 **樂齡數碼科技學習活動** 負責同工： 李先生

日　　期： 2021 年 8 月 16 日 (星期一)
時　　間： 下午 2:30 至 3:30
舉行地點： 黃麻角道辦事處
活動內容： 透過科技學習，令長者掌握常用的應用程式
對　　象： 會員及護老者
費　　用： 免費
名　　額： 6 位

P205(b) **知多一點點(02)(b)** 負責同工：羅姑娘

日　　期： 2021 年 8 月 19 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： 會員及護老者
費　　用： 免費
名　　額： 10 位

P183 **輕鬆快樂小手工(01)** 負責同工：黎姑娘/蔡姑娘

日　　期： 2021 年 8 月 20 日(星期五)
時　　間： 上午 10:00 至 11:00
舉行地點： 黃麻角道辦事處 (活動室)
活動內容： 乾花小手工
對　　象： 會員
費　　用： $30
名　　額： 8 位

社交康樂活動

P079(a) **午間烘焙** 負責同工：玲姐

日　　期： 2021 年 8 月 20 日(星期五)
時　　間： 下午 3:00
舉行地點： 馬坑邨分處
活動內容： 鮮奶包
對　　象： 會員
費　　用： $15
名　　額： 6 位

圖片只供參考

社交康樂活動

P093(b) **自家出品(02)(b)** 負責同工：玲姐

日　　期： 2021 年 8 月 28 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： 製作春卷
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

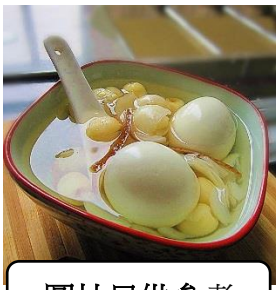
圖片只供參考

P102 **理髮樂(05)** 負責同工：黃姑娘

日　　期： 2021 年 8 月 30 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

P111(a) **優閒下午茶(01)(a)** 負責同工：玲姐

日　　期： 2021 年 8 月 31 日 (星期二)
時　　間： 下午 3:00
舉行地點： 馬坑邨分處
活動內容： 蓮子百合雞蛋糖水
對　　象： 會員、護老者及非會員
費　　用： $12(會員)、$17(護老者) 及 $22(非會員)
名　　額： 15 位
備　　註： 因為疫情關係，將會以外賣形式供應。



圖片只供參考

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 8 月 3 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

P171 **舞動真我之訓練篇(03)** 負責同工：社工姚姑娘

日　　期：2021 年 8 月 14 日 (星期六)
時　　間：上午 10:30 至 12:00
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：$50

P052(a) **舞動真我之義工篇(02)(a)** 負責同工：社工姚姑娘

日　　期：2021 年 8 月 28 日 (星期六)
時　　間：上午 11:00 至 12:30
舉行地點：石硤尾體育館（活動室 1）
活動內容：藉舞蹈表演去服務學前弱兒家長會親子舞蹈班的參加者
對　　象：「舞動真我」成員
費　　用：免費
名　　額：8 位 (先報先得)
備　　註：參加者需自行前往石硤尾體育館。

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。

P050(b) **義工顯愛心行動─小玩意(b)** 負責同工：社工蔡姑娘

日　　期：2021 年 8 月 2 日及 23 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：8 位

P270 **義工顯愛心行動─和諧粉彩畫** 負責同工：社工蔡姑娘

日　　期：2021 年 8 月 14 日(星期六)
時　　間：上午 10:00 至 11:30
舉行地點：黃麻角道辦事處(活動室)
活動內容：繪畫生日卡
對　　象：曾參與和諧粉彩畫訓練之義工
費　　用：免費
名　　額：8 位

P024 **「同行者」義工組(02)─小組聚會** 負責同工：社工蔡姑娘

日　　期：2021 年 8 月 17 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 9 月義工服務
對　　象：「同行者」義工組組員
費　　用：免費
名　　額：8 位

P377 **長幼共融顯愛心活動** 負責同工：社工蔡姑娘

日　　期：2021 年 8 月 18 日(星期三)
時　　間：上午 11:00 至中午 12:15
舉行地點：明愛賽馬會赤柱青少年綜合服務禮堂
活動內容：進行共融遊戲
對　　象：會員
費　　用：免費
名　　額：30 位
備　　註：1.是次活動與明愛賽馬會赤柱青少年綜合服務合作
2. 參加者需自行到達目的地

備忘錄

相信有不少長者以八達通方式領取消券費券，所以中心特此製作了一份溫馨小備忘，讓大家可以簡易地了解用八達通申請的程度，令大家更易明白。

以八達通領取消費券計劃

1. 消費券計劃的登記期為 2021 年 7 月 4 日至 2021 年 8 月 14 日。
   (2017 年 7 月 4 日起，合資格士可透過本網站進行電子登記)
   網頁: www.consumptionvoucher.gov.hk
   熱線:185000
2. 資格準則:在 2021 年 6 月 18 日或之前年滿 18 歲，在港居住的香港永久性居民及新來港人士。
3. 儲值支付工具: 八達通
   註:八達通

於 2021 年 7 月 4 日至 7 月 17 日完成登記	於 2021 年 7 月 18 日至 8 月 14 日完成的電子登記及所有書面登記
發放日期	
第一期消費券(2,000 元)	
2021 年 8 月 1 日	**2021 年 9 月 1 日**
第二期消費券(2,000 元)	
2021 年 10 月 1 日	**2021 年 11 月 1 日**
第三期消費券(1,000 元)	
2021 年 12 月 16 日 （如於 2021 年 8 月 1 日至 2021 年 11 月 30 日四個月內的「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元）	**2022 年 1 月 16 日** （如於 2021 年 9 月 1 日至 2021 年 12 月 31 日四個月內的「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元）
2022 年 1 月 16 日 （如於 2021 年 8 月 1 日至 2021 年 12 月 31 日五個月內的「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元）	**2022 年 2 月 16 日** （如於 2021 年 9 月 1 日至 2022 年 1 月 31 日五個月內的「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元）
2022 年 2 月 16 日 （如於 2021 年 8 月 1 日至 2022 年 1 月 31 日六個月內的「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元）	**2022 年 3 月 16 日** （如於 2021 年 9 月 1 日至 2022 年 2 月 28 日六個月內的「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元）
2022 年 3 月 16 日 （如於 2021 年 8 月 1 日至 2022 年 2 月 28 日七個月內的「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元）	**2022 年 4 月 16 日** （如於 2021 年 9 月 1 日至 2022 年 3 月 31 日七個月內的「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元）

4. 消費券領取期限：
   登記人需以登記的八達通卡拍卡領取消費券，領取期限為消費券發放日起計三個月內。

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)　林汶珊(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)

赤柱石澳長者鄰舍中心
香港傷健協會 Hong Kong PHAB Association
Stanley/Shek O Neighbourhood Elderly Centre

赤柱黃麻角道 10-12 號綠怡居地下 A 舖及一字樓

中心通訊

印製數量：500 份　督印人：葉志榮　編務：霍翠詩

印製日期：2021 年 7 月 27 日