



赤柱石澳
長者鄰舍中心
Stanley/Shek O
Neighbourhood Elderly Centre

2022年5月份通訊

活動登記日期：2022年4月26日(星期二)
上午10:00開始



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) 【中心服務安排】

因應疫情的發展，為避免服務使用者因人群聚集而增加互相感染的風險。中心只提供有限度服務。中心內舉行的各類型小組服務，包括興趣班、講座等，均需暫停。中心小組活動將改為網上形式進行，而大型活動及偶到服務則不在此階段提供，直至另行通知。如有需要請致電與職員聯絡。

5月份活動大多改為線上形式舉行，及會按當時的情況再安排活動形式，大家留意中心公佈。

中心亦會加強感染控制工作，並提醒員工採取所需的感染控制措施。所有到訪人士必須佩戴口罩，並須進行體溫檢查，以及保持社交距離。

(二) 【假期中心暫停開放安排】

2022年5月2日(星期一) 為勞動節翌日假期及
5月9日(星期一)為佛誕翌日假期，中心暫停開放。

(三) 【新同工介紹】

大家好，我係新來的中心社工李穎施，平時喜歡造陶藝創作、菲林攝影、行山、露營，大家可以同我傾下計。



(四) 【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）。

(五) 【2022年3月中心服務數字】(截至2022年3月31日)

會員數字	620 位
活動數字	
活動性質	小組/活動數目
社交康樂	0
健康推廣	2
教育及發展	1
義工動員	1
護老者支援	1
隱蔽長者支援	1
認知障礙症支援及培訓活動	3
認知障礙症支援及培訓小組	0
認知障礙症公眾教育	0
有需要護老者培訓活動	0

(六) 【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  NE 東北	✗	✗	✗	✗
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

疫下全方位支援服務

確診支援

協助上報確診資訊、
確診後資訊支援。

IT支援

支援會員使用各項
疫下應用程式：
安心出行、醫健通、Zoom等。

資訊查詢

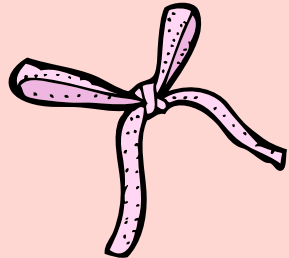
查詢現行各項疫
情政策。

代購服務

協助會員購買
日用品及食物
*獨居及雙老會員優先

如有需要，請致電2813 0648

與職員聯絡



支援有需要之護老者系列

P300 有需要護老者培訓活動 - 快樂七式 負責同工：社工倪姑娘

日期：2022 年5月26 日(星期四)

時間：下午2:30 至 3:30

舉行形式：活動將以中心Facebook及 Whatapps視訊形式進行

活動內容：近年，大家面對疫情，生活上有很大的變化，帶來情緒及心理影響，變得容易緊張及焦慮。透過活動，分享心理學中的快樂七式，讓大家可以在此疫情負面環境下能夠建立正向思維

對象：會員及護老者

費用：免費

名額：7位



加強認知障礙症支援系列



P315 健智俱樂部(5月)

負責同工：社工李先生

日期：2022年5月

時間：上午 9:00 至 5:00

舉行形式：個別安排派發練習紙，在家進行訓練

活動內容：職員派發練習讓參加者進行認知訓練

對象：適合懷疑或確診有早期/中期認知障礙症長者及其護老者

費用：免費

名額：8位

備註：報名後，職員會聯絡參加者相約時間派發練習



加強認知障礙症支援系列

P354 「智」識分子(5月)

負責同工：社工李先生

日期：2022年 5月11日(星期三)

時間：上午 10:00

舉行形式：中心Facebook網頁

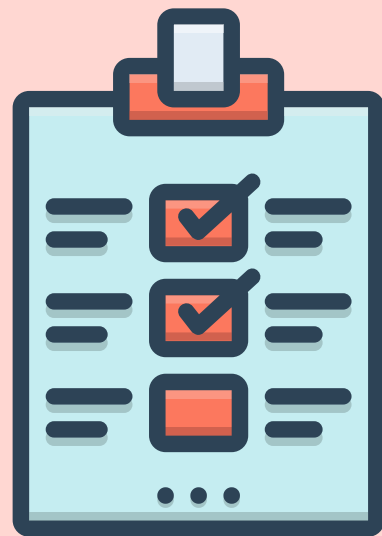
活動內容：分享認知障礙症初步評估及診斷方法

對象：會員、護老者或社區人士

費用：免費

名額：10位

備註：如無法使用手機/電腦觀看影片，可致電中心讓職員講解相關內容



P366 初步認知評估(5月)

負責同工：社工李先生

日期：2022年 5月

時間：上午 9:00 至 5:00

舉行地點：黃麻角辦事處或馬坑分處

活動內容：由職員個別為參加者初步進行HK-MoCA認知評估，需時大約30分鐘。讓參加者得知自身的認知情況。

對象：會員、護老者或社區人士

費用：免費

名額：8位

備註：報名後，職員會個別聯絡參加者，以預約時間進行評估



支援有需要之護老者支援服務系列

P295 『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，貨到付款

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

寶馬會「E」健樂健康管理計劃推介

(以下活動由寶馬會「E」健樂健康管理計劃贊助)

STLEHC22-P016 伸展運動班(坪洲合辦活動) ** 負責同工：蔡先生**

日期：2022年5月5日及19日 (星期四)

時間：上午11:00 至12:00

舉行形式：網上平台ZOOM

活動內容：1. 由體適能教練教授不同類別的靜態伸展運動
2. 透過各種靜態及動態伸展，改善關節活動能力及舒緩肌肉繃緊。

對象：會員[E健樂參加者優先]

費用：免費

名額：10位 (截止報名日期：5月4日)

備註：參加者須自備毛巾



STLEHC22-P011 骨質疏鬆&防跌錦囊工作坊 ** 負責同工：蔡先生**

日期：2022年5月12日 (星期四)

時間：上午10:00至11:30

舉行形式：網上平台ZOOM

活動內容：1. 講解及教授有關骨質疏鬆的成因
2. 骨質疏鬆的高危群及日常護理方法
3. 透過家居運動訓練達到預防骨質疏鬆症及減低跌倒和受傷的機會。

對象：會員[E健樂參加者優先]

費用：免費

名額：10位 (截止報名日期：5月5日)



STLEHC22-P017 營養標籤大解析 ****

負責同工：林姑娘

日期：2022年5月17日 (星期二)

時間：下午2:00 至3:00

舉行形式：網上平台ZOOM

活動內容：由註冊營養師講解挑選健康食材的原則及健康零食推薦。

對象：會員[E健樂參加者優先]

費用：免費

名額：10位 (截止報名日期：5月16日)

備註：1. 視乎報名者健康狀況及活動名額安排，中心保留決定參加者名單的最終決定權。
2. 活動會以網上平台ZOOM的形式舉行。

STLEHC22-P012 居家上肢肌力訓練 ****

負責同工：蔡先生

日期：2022年5月18日 (星期三)

時間：上午10:00至11:00

舉行形式：網上平台ZOOM

活動內容：1.由體適能教練教授阻力訓練提升參加者肌力和增加肌肉量，改善功能性動作表現和降低痛症的風險
2.預防長者長期居家防疫引致肌力流失

對象：會員[E健樂參加者優先]

費用：免費

名額：10位 (截止報名日期：5月5日)

備註：參加者需自備兩樽500毫升(裝滿水)的水樽進行訓練



STLEHC22-P013 居家心肺大躍動 *****

負責同工：蔡先生

日期：2022年5月24日 (星期二)

時間：上午10:00至11:00

舉行形式：網上平台ZOOM

活動內容：1.由體適能教練教授不同類別的居家運動強化心肺功能。

2.通過全身的律動，鍛鍊特定肌肉，更令參加者全身發展更均衡。

3.預防長者長期居家防疫引致心肺功能及關節活動能力下降。

對象：會員[E健樂參加者優先]

費用：免費

名額：10位 (截止報名日期：5月5日)



STLEHC22-P014 體重管理及預防痛症工作坊 *****

負責同工：蔡先生

日期：2022年5月26日 (星期四)

時間：上午10:00至11:30

舉行形式：網上平台ZOOM

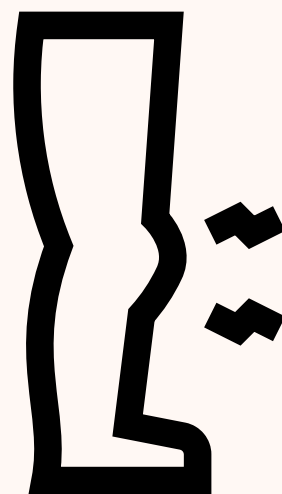
活動內容：1. 講解體重和下肢痛症的關係

2.控制體重的方法和運動

對象：會員[E健樂參加者優先]

費用：免費

名額：10位 (截止報名日期：5月5日)



STLEHC22-P015 靜態伸展運動班 ***

負責同工：蔡先生

日期：2022年5月30日 (星期一)

時間：上午10:00至11:00

舉行形式：網上平台ZOOM

活動內容：1. 由體適能教練教授不同類別的靜態伸展運動
2. 藉此增加關節活動範圍、降低過度使用肌肉造成的痠痛、減輕疲勞、改善身體不良姿勢及提升運動表現等

對象：會員[E健樂參加者優先]

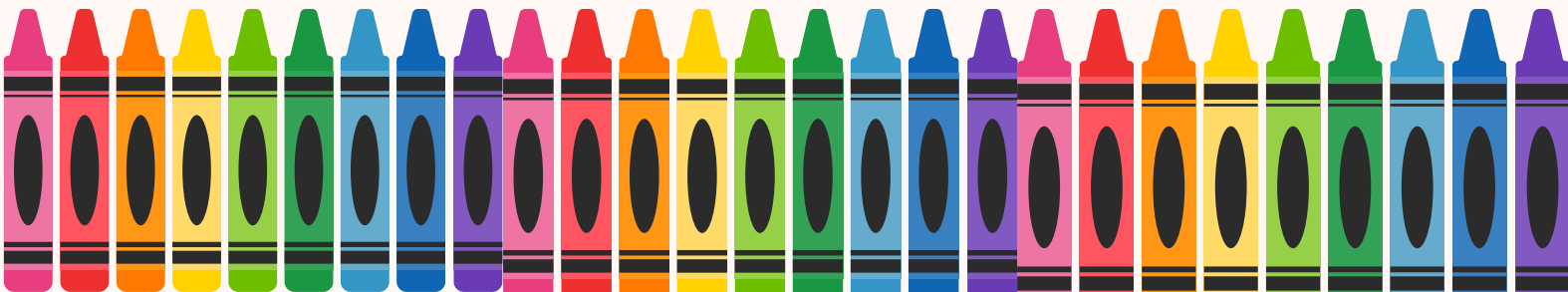
費用：免費

名額：10位 (截止報名日期：5月5日)

賽馬會「E」健樂

******賽馬會『E』健樂活動備註**

1. 會員報名前，請先考慮自身體能及健康狀況是否適合參加該項活動。
2. 如出現超額報名情況，中心將因應報名者的體能及健康狀況，安排最少一項E健樂活動。
3. 視乎報名者健康狀況及活動名額安排，中心保留決定參加者名單的最終決定權。
4. 參加者需穿著舒適運動服裝及運動鞋，避免穿著緊身衣物進行運動。
5. 活動會以網上平台ZOOM的形式舉行。





快樂共融護老者通訊

(2022年5月)

食得有「營」又「開心」

快樂是可以「吃」出來的。「快樂荷爾蒙」是指血清素，是可幫助調節情緒的神經傳導物質。當血清素的濃度太低時，我們便可能會有憂鬱、負面的情緒焦慮。其中一個合成血清素的原料就是【色胺酸】，【色胺酸】必需由食物中攝取，所以多吃一點富含【色胺酸】的食物，便有助增加快樂感。只要多補充一些快樂營養素，有助穩定情緒、抵抗抑鬱。你知不知道有那些營養素，他們的功用如何，看一看下面就知道。

維他命 D	☺ 調節腦內的腎上腺素、甲腎上腺素和多巴胺的產生 ☺ 強化骨質、提升肌力 ☺ 讓心情愉快	維他命 B 群	☺ 與鐵質的代謝有關，重要的抗氧化劑 ☺ 能影響腦部控制憂慮的神經傳導物質 ☺ 具製造細胞和修復 DNA 的功能，有助維持神經系統健康
礦物質 - 鎂	☺ 穩定神經 ☺ 改善睡眠質素 ☺ 促進色胺酸轉換成血清素	礦物質 - 鈣	☺ 放鬆肌肉 ☺ 舒緩心情
色胺酸	☺ 製作快樂血清素原料 ☺ 改善睡眠質素及減壓	脂肪酸	☺ 幫助增強血管彈性 ☺ 延緩腦部退化

含豐富營養食物例子

	維他命 D	維他命 B	礦物質 - 鎂	礦物質 - 鈣	色胺酸	脂肪酸
全穀麥類		☺	☺			
燕麥		☺	☺			
豆腐		☺		☺		
肉類		☺			☺	
綠葉蔬菜		☺		☺		
核桃			☺			☺
奶類製品(牛奶、芝士、乳酪)				☺	☺	
香蕉		☺	☺			
沙甸魚	☺			☺		☺
三文魚	☺	☺	☺			☺

食譜建議：

大家可一起動手做肉碎蔬菜卷(3 人份)。

它含有豐富的蛋白質及維他命 B6，既可以作為主菜，又可當小食。

材料：

娃娃菜	6 片	冬菇	4 頂
茼蒿	40 克	紅蘿蔔	半條
免治豬肉	160 克	油	1 茶匙
木耳	5 克		

調味料：

鹽、糖、粟粉 各半茶匙

烹調前準備

- 先洗淨茼蒿；然後將木耳、冬菇浸軟，
- 將木耳、冬菇分別切細絲及切粒
- 最後將紅蘿蔔切粒

做法

- 1) 用調味料略醃免治豬肉
- 2) 用油起鑊，放入冬菇粒、紅蘿蔔粒、木耳絲、免治豬肉，快炒至 7 成熟，備用
- 3) 娃娃菜隔水蒸兩分鐘，而茼蒿則快灼一下，使其變軟
- 4) 在娃娃菜的葉末上先放上小量茼蒿，再舀約一湯匙肉碎，然後捲到頂端
- 5) 捲好後隔水蒸 5 分鐘，即成



參考資料

香港安醫院：減壓飲食秘笈

<https://www.twah.org.hk/tc/education/article/id/518/>

Cosmopolitan：化悲憤為食量？10 種減壓食物推介：香蕉、牛奶、三文魚…… 還有甚麼？

<https://www.cosmopolitan.com.hk/cosmobody/destress-10-food>

ETtoday 健康雲：3 食物越吃越神經質！想穩定情緒...「快樂菜單」營養師激推

<https://health.ettoday.net/news/1874443>

香港青年協會全健思維中心：「吃出好心情」：註冊營養師推介快樂食物

<https://wmc.hkfyg.org.hk/2020/08/08/food/>

香港中文大學：吃出抗壓好心情

https://www.cuhk.edu.hk/sphpc/cns/Media/VAP_Nov2017.pdf

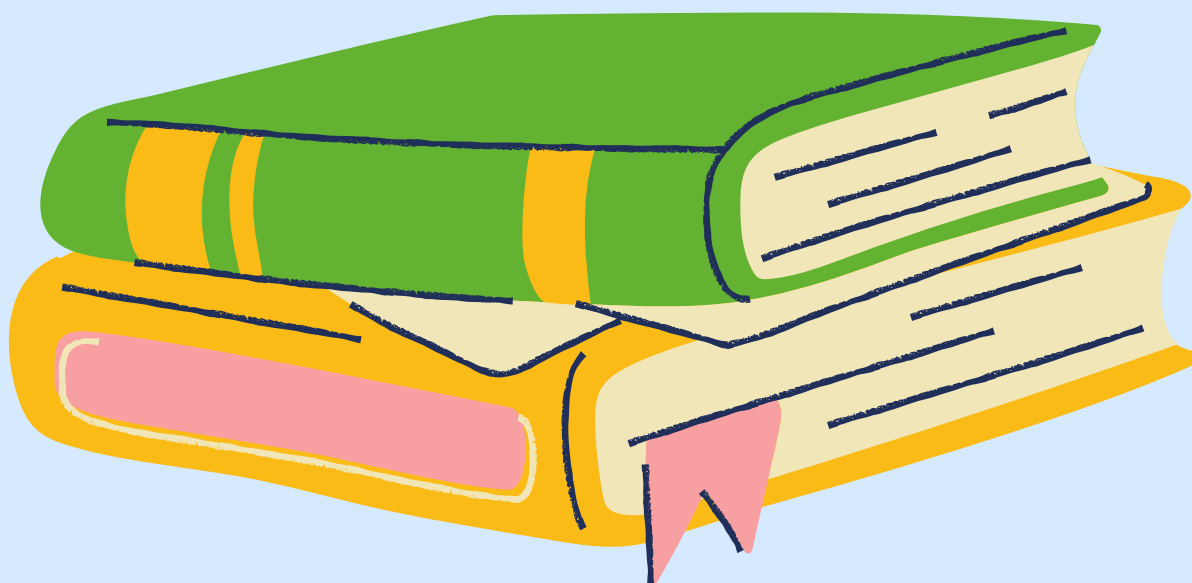
明報：營養師教你「疫」境中吃出快樂 原來大腦需要這些有助舒緩情緒（上）/（下）

<https://health.mingpao.com/%E3%80%90%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%81%A5%E5%8A%B7%E3%80%91-%E7%87%9F%E9%A4%8A%E5%B8%AB%E6%95%99%E4%BD%A0%E3%80%8C%E7%96%AB%E3%80%8D%E5%A2%83%E4%B8%AD%E5%90%83%E5%87%8A%E5%BF%AB%E6%A8%82%E3%80%80%E5%8E%9F/>

護老者加油站—護老資源介紹

《圖解居家長期照護全書》

《總有一天，我們得要面對身邊的人或是自己的老化、照護問題。當成為照顧者會有許多疑問或不安，這本書有全面的資訊包括飲食、運動、居家、照顧等方面需要，這百科全書附上圖解說明又可按個人需要尋找照護答案去除心中疑慮，亦可以為家人或自己制定長遠照顧計劃。





護老者活動



P317 赤柱護老講座 (02)

負責同工：社工李姑娘

日期：2022年5月10日 (星期二)

時間：上午10:30 至 11:30

舉行形式：WHATSAPP群組視象

活動內容：腳踏實地好平安，選取好鞋子小知識

對象：會員

費用：免費

名額：10位



P334 馬坑護老講座 (02)

負責同工：社工李姑娘

日期：2022年5月12日 (星期四)

時間：下午2:30 至 3:30

舉行形式：WHATSAPP群組視象

活動內容：腳踏實地好平安，選取好鞋子小知識

對象：會員

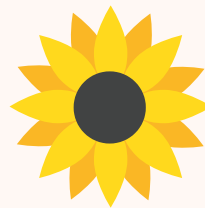
費用：免費

名額：10位





健康推廣活動



P093 認識『長新冠』

負責同工：羅姑娘

日期：2022年5月20日(星期五)

時間：下午2:30至3:30

舉行形式：網上平台ZOOM

活動內容：1.認識長新冠的症狀及影響
2.如何改善及減輕長新冠的症狀

對象：會員、護老者及非會員

費用：免費

名額：10位

教育及發展性系列

P232 樂齡數碼科技學習活動 (02)

負責同工：李偉豪先生

日期：2022年5月16日(星期一)

時間：下午2:30 至 3:30

舉行形式：網上平台ZOOM

活動內容：教導長者使用YouTube應用程式,透過科技學習在家
觀賞娛樂影片。

對象：會員

費用：免費

名額：8位

教育及發展性系列

P233 樂齡數碼科技學習活動 (03)

負責同工：李偉豪先生

日期：2022年5月23日(星期一)

時間：下午2:30 至 3:30

舉行形式：中心WHATSAPP進行網上授課

活動內容：教導長者如何加入ZOOM會議及講解ZOOM會議的基本功能。

對象：會員

費用：免費

名額：8位

P001 【M+網上活動之疫情阻止不了創意】

負責同工：羅姑娘

日期：2022年5月11日(星期三)

時間：下午4:00 至 5:00

舉行形式：網上平台 ZOOM

活動內容：以對談、影片、互動遊戲的形式，介紹M+及數件精選藏品。M+教學人員將引導參加者在面對嚴峻疫情同時，不忘與身邊的人和文化生活經驗聯繫，拓展思考空間。

對象：會員及護老者

費用：免費

名額：20位

備註：1. 是次活動與西九文化區視覺文化博物館M+合辦
2. 參加者必須在參與活動時全程開啟鏡頭，加強交流
3. 由於活動內容及藏品相片的版權所限，請參加者勿拍攝錄像。

P010 知多一點點(01)(b)

負責同工：羅姑娘

日期：2022年5月18日(星期三)

時間：下午2:30 至 3:30

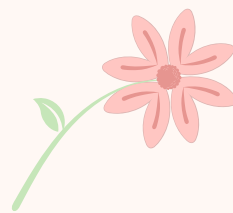
舉行形式：Whatsapp 群組視象

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

名額：7位



P083 樂齡女童軍集會

負責同工：霍姑娘

日期：2022年5月17日 (星期二)

時間：上午9:30至10:30

舉行形式：WHATSAPP群組視像

活動內容：學習八項綱領

對象：樂齡女童軍成員

費用：免費

名額：7位





義工推廣

P074 「同行者」義工組(01)－小組聚會

負責同工：社工蔡姑娘

日期：2022年5月10日(星期二)

時間：上午10:00至11:00

舉行形式：網上平台ZOOM

活動內容：計劃5-6月份服務內容

對象：「同行者」義工組組員

費用：免費

名額：11位

P266 義工訓練工作坊－進階禪繞畫技巧

負責同工：社工蔡姑娘

日期：2022年5月25日(星期三)

時間：上午10:00至11:00

舉行形式：網上平台ZOOM

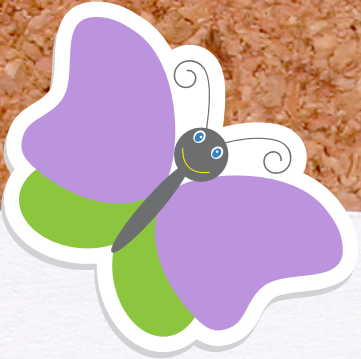
活動內容：教授禪繞畫

對象：有興趣之會員義工

費用：免費

名額：10位

備註：自備鉛筆及白紙



P268 義工訓練工作坊—溝通之道篇

負責同工：社工蔡姑娘

日期：2022年5月19日(星期四)

時間：上午10:00至11:00

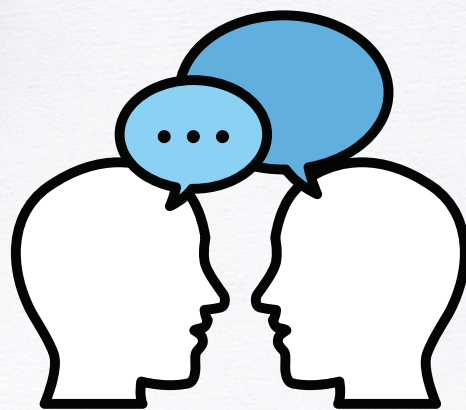
舉行形式：網上平台ZOOM

活動內容：如何與人溝通

對象：有興趣之義工

費用：免費

名額：8位



P150 長者的認知及體能測量

負責同工：社工蔡姑娘

日期：2022年5月16日(星期四)

時間：上午9:30至12:30

活動地點：馬坑邨分處

活動內容：個別進行認知及體能訓練

對象：已在1月報名參加的會員

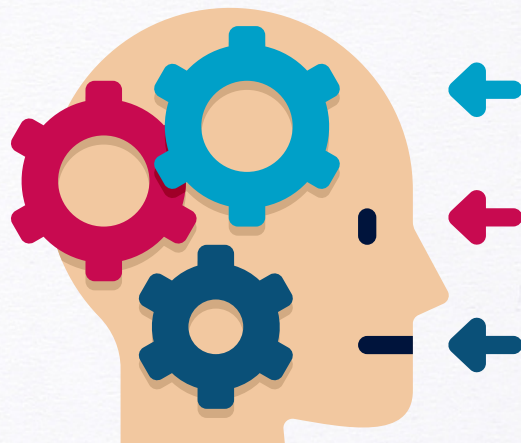
費用：免費

名額：15位

備註：1.參加者需穿著運動鞋及輕便服飾

2.是次活動與香港浸會大學許士芬

博士體康研究中心 合辦



2022年5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
勞動節假期	勞動節假期翌日			9:30 樂滿FUN英文班(01) 11:00 伸展運動班 (坪洲合辦活動)		
8	9	10	11	12	13	14
佛誕假期	佛誕假期翌日	10:00 「同行者」義工組(01) —小組聚會 10:30 赤柱護老講座 (02)	10:00 「智」識分子(5月) 4:00 【M+網上活動之 疫情阻止不了創意】	9:30 樂滿FUN英文班(01) 10:00 骨質疏鬆&防跌錦囊 工作坊 2:30 馬坑護老講座 (02)		
15	16	17	18	19	20	21
9:30 長者的認知及體能測量 2:30 樂齡數碼科技 學習活動 (02)	9:30 樂齡女童軍集會 2:00 營養標籤大解析	10:00 居家上肢肌力訓練 2:30 知多一點點(01)(b)	9:30 樂滿FUN英文班(01) 10:00 義工訓練工作坊— 溝通之道篇 11:00 伸展運動班(坪洲合辦活動)		2:30 認識『長新冠』	
22	23	24	25	26	27	28
2:30 樂齡數碼科技 學習活動 (03)	10:00 居家心肺大躍動	10:00 義工訓練工作坊— 進階禪繞畫技巧	9:30 樂滿FUN英文班(01) 10:00 體重管理及 預防痛症工作坊 2:30 有需要護老者 培訓活動~快樂7式			
29	30	31				
10:00 靜態伸展運動班						



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

楊敏慧(中心經理)

李文傑(高級項目幹事)

林汶珊(項目幹事)

蔡惠兒(項目幹事)

李穎施(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)



香港傷健協會
Hong Kong
PHAB Association

赤柱石澳
長者鄰舍中心

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

印製數量：500份 督印人：楊敏慧 編務：霍翠詩

印製日期：2022年4月26日