



每月例會ZOOM
QR CODE連結



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



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

2026 年8月通訊

活動報名日期及時間：2026年7月29日(星期三)上午10:30至
8月5日 (星期四)下午4:00

電話報名日期及時間：7月29日(星期三)上午11:30開始

下次例會日期及時間：2026年8月26日(星期三)
上午9:30(黃麻角道辦事處)
下午2:30(馬坑邨分處)

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

電話：28130648

傳真：28130659

電郵：stl@hkphab.org.hk

馬坑邨分處

地址：赤柱馬坑邨觀馬樓地庫

電話：21218211

4H
Health ~保持健康
Hobby ~發展嗜好
Habit ~建立習慣
Harmony~促進和諧

推動“4H”生活模式



香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association



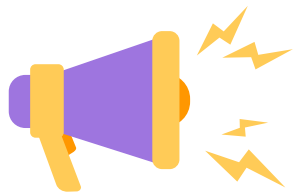
赤柱石澳
長者鄰舍中心
Stanley/Shek O
Neighbourhood Elderly Centre



社區投資共享基金
資助計劃
你為人嚟嘅基金

赤石情常在





中心廣播站



(一) 【會員續會事宜】

- 先多謝大家一直對中心嘅支持!!
- 大家如果未續會，可以於辦公時間內，前往黃麻角道辦事處或馬坑分處辦理續會手續。
- 費用為港幣\$21，建議使用電子支付。



(二) 【中心偶到獎勵計劃】

為鼓勵會員到中心參與活動，中心設偶到獎勵計劃，會員可到中心接待處取印仔卡及蓋印，每月集齊15個印仔，將獲禮物乙份。

《7月印仔卡》：需於2026年8月8(六)或之前換領禮物，逾期作放棄論。

《8月印仔卡》：將於2026年月1日(六)開始派發，謝謝支持。



(三) 【離職員工】

親愛的會員朋友們：

時間過得真快，當這封通訊送到大家手中時，我也要向大家告別了。

回顧這兩年多在中心的時光，

最珍惜的就是能和大家聚在一起說說笑笑，

這些溫暖的點點滴滴我都放在心裡。

雖然不在中心了，但心裡依然牽掛著大家。

願祝大家身體健康，日日平安，繼續開開心心、充滿笑聲！💕💕

薛穎恩姑娘

2026年7月27日



(四) 【活動報名注意事項】

1. 凡參加本中心的活動，一般情況下參加者需先成為有效之會員方可報名。
2. 如活動出現超額報名情況，將以抽籤決定，成功獲抽籤者則收到中心電話/Whatsapp 通知；如未收到通知，則作落選。
3. 所有活動舉行前約一星期進行抽籤，如有特別情況會個別安排及通知。
4. 會員報名前，參加者請先考慮自身體能及健康狀況是否適合參加該項活動。如有疑問，請徵詢醫生意見。
5. 如活動屬運動或舞蹈性質，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。
6. 本中心保留最終的酌情權及決定權。

(五) 【暴風或暴雨情況下的中心服務安排】

若活動於舉行前**2**小時天文台發出**3**號或以上風球，所有活動均會取消或延期舉行。

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 	✓	✓	(除水上活動外，一般情況下照常舉行)	✓
3號風球 	✓	✗	✗	✗
8號風球或以上  NW 西北	✗	✗	✗	✗
雷暴警告 	✓	✓	(一般情況下戶外活動照常舉行，但亦會按所到之處之特別天氣狀況而決定。所有水上活動及游泳班取消)	✓
黃色暴雨警告  Amber 黃	✓	✓	✗	✓
紅色暴雨警告  Red 紅	✓	✗	✗	✗
黑色暴雨警告  Black 黑	如未開放則停止開放 如已開放則繼續開放	✗	✗	✗

如對以上安排有任何疑問，可於辦公時間內致電本中心**28130648**向中心職員查詢。



(六) 【接收中心WhatsApp 廣播訊息】

為便利大家接收中心資訊，中心會透過WhatsApp廣播功能不定期發放中心月訊、個別活動宣傳、特別消息或通告等。

接收中心廣播訊息步驟：

於智能電話安裝WhatsApp後，將中心手提電話**67535379**加為聯絡人，並向中心WhatsApp號碼傳訊息，『我是(姓名)，請將我加入廣播群組。』

注意事項：

- 1) 中心WhatsApp號碼只供發放消息，不會接聽或回覆。
如有查詢，請致電**28130648**。
- 2) 近期較多WhatsApp訊息的騙案，本中心絕不會透過WhatsApp向服務使用者收取費用。如發現可疑訊息，請致電中心或親臨中心查詢。

中心
WhatsApp號碼：
67535379



(七) 【鼓勵使用八達通】

為方便會員繳付中心費用，中心現時可使用八達通繳費，歡迎各位會員報名時使用八達通付款，快捷又方便！使用過程大致簡單，鼓勵大家多多使用，如需了解相關詳情，請向中心職員查詢。



(八) 【服務標準 原則二服務管理】

標準九：	服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用處身於安全的環境。
------	----------------------------------

(九) 【服務標準 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）。





快樂共融護老者通訊

預設醫療指示



各位護老者辛苦了。照顧路上最難的，是遇到突發狀況時要代做生死決定。其實，不論健康或患病，長者都可在清醒時簽署「預設醫療指示」，預先決定日後（如永久昏迷或病情末期）是否接受維持生命治療。這能尊重長者意願，也減輕您的做決定壓力。以下為您詳細拆解。

什麼是「預設醫療指示」？

香港《維持生命治療的預作決定條例》將於**2026年7月31日生效**。市民在精神上有能力時，可預先簽署書面指示，指明一旦日後失去決定能力（如陷入永久昏迷或病情達末期時），拒絕哪些維持生命治療。

新法例確立了明確的法律框架，既保障病人的自主選擇權，也為遵從指示的醫護提供法律保護。未來，此指示更將透過「**醫健通**」全面電子化，方便市民訂立與儲存。

「預設醫療指示」執行上的先決條件

只有當病人失去決定能力，且經醫生證實符合以下其中一種臨床情況時，指示才會生效：

第一類：病情達末期 患有嚴重、持續惡化且不可逆轉的疾病，對針對病源的治療毫無反應，預期壽命僅剩數天至數月。

第二類：持續植物人或不可逆轉的昏迷 病人已完全失去知覺與意識，且無法恢復。

第三類：其他晚期不可逆轉疾病 不屬於上述兩類，但病情已屆晚期且存活期短（例如：晚期腎衰竭、晚期運動神經元疾病等）。

如何制定「預設醫療指示」？

政府鼓勵市民採用標準表格，以確保符合法例要求：

基本資格：訂立者須年滿18歲且精神上有自決能力

見證簽署：須在2名見證人面前簽署並寫上日期

第一位見證人：必須是香港註冊醫生。

第二位見證人：須年滿18歲，且兩人均不可是您的遺產受益人。

妥善保管：簽署後請妥善保存，並務必告知家人和醫護人員，以便在需要時使用。



訂立者可以更改或撤銷「預設醫療指示」嗎？

只要訂立者仍然精神健全，隨時都可以更改或撤銷指示

隨時更改：一旦您訂立並簽署了新的有效指示，舊的指示就會自動作廢。

務必通知：無論是更改還是撤銷，都請務必通知您的醫生和家人，確保大家掌握最新意願。

預設醫療指示的好處

保障長者尊嚴：讓長者以自身最佳利益為依歸，預先決定拒絕哪些治療，在生命末期保留尊嚴。

減輕家人壓力：遇上突發狀況時，家人不需再為「救與不救」而爭論或承擔抉擇壓力，只需依循長者既定意願行事。

提供清晰指引：為醫療團隊提供明確的法律依據，減少醫患糾紛，讓醫護人員能安心依法執行長者的決定。



參考資料



醫務衛生局
《維持生命治療的預作決定條例》



安心三寶 - 預設醫療指示



656Carer - 預設醫療指示安排指南



家支援 - 預設醫療指示

★ 護老者服務

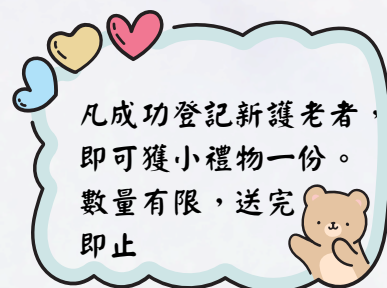
護老者是指為60歲或以上長者提供照顧的人，
包括：夫婦、子女、親友及外傭。

服務目標

本中心提供多元化的護老者支援服務及活動，以配合護老者
不同需要，藉此為護老者提供支援及協助，紓緩護老者的壓力。

服務內容

護老者技巧訓練 / 護老者支援小組及康樂活動 /
情緒支援 / 護老者資源閣 / 復康器材借用 / 探訪 /
每月通訊 / 轉介服務 / 奶粉代購。



**FREE
ENTRY**

P126 復康用品推廣及借用(02) 負責同工：社工倪姑娘

中心本年度添置全新的輪椅、扶行架、
四腳叉、腳踏單車及拐杖，
歡迎護老者及長者會員借用。



- 費用全免
- 每次借用期為一個月，可續借一次
(最長借用期為兩個月)
- 借用手續：於開放時間內致電中心查詢存量，
確定有存貨後到中心填妥借用表格即可。
請按時歸還或致電中心進行續借。





『護老者支援服務』



P237 護老者沙畫初體驗 (01)

負責同工：社工倪姑娘

日期：2026年8月5日(星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：馬坑邨分處

內容：一顆沙粒+無限創意與想像+放鬆心情，藉沙畫讓護老者表達舒發內心世界。

義工華好教導護老者學習基本手法，同時體驗沙畫帶來的創造力和舒壓效果。

對象：有需要護老者

費用：免費

名額：4位(每節)

備註：歡迎護老者帶同被照顧者前往中心，中心安排暫托服務。



嗜好
(HOBBY)



P238 護老者沙畫初體驗 (02)

負責同工：社工倪姑娘

日期：2026年8月12日(星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：馬坑邨分處

內容：一顆沙粒+無限創意與想像+放鬆心情，藉沙畫讓護老者表達舒發內心世界。

義工華好教導護老者學習基本手法，同時體驗沙畫帶來的創造力和舒壓效果

對象：護老者

費用：免費

名額：4位(每節)



嗜好
(HOBBY)



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

P.6

『護老者支援服務』



STLCA26-002 護老者活動：照顧人．先照顧自己，護膚篇

負責同工：社工何姑娘

日期：2026年8月11日 (星期二)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：馬坑邨分處



內容：護老者平日主力照顧受顧的長者，生活忙碌，無暇關顧自己的需要。

是次活動由年青長者義工帶領，把自己的專長與護老者分享，希望讓護老者認識護膚知識、掌握簡易化妝技巧，在生活忙碌的日子中學習放鬆自己、愛自己多一點。是次活動內容包括：

(1)護膚概念5部曲包括：清潔、調理、爽膚、滋潤、防曬

(2)輕描淡化儀容包括：粉底、眉型、眼妝、胭脂、口紅

對象：已登記的護老者

費用：免費

名額：8位

備註：1.活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

2.歡迎參加者攜帶自己的護膚用品



P202 護老者健康講座之癌症小百科

負責同工：彭姑娘

日期：2026年8月20日 (星期四)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：馬坑邨分處

內容：1.常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性

2.防癌之道與健康生活的關係

對象：護老者、會員

費用：免費

名額：20位

P.7



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department



招募有需要護老者

有需要護老者服務：

有需要護老者是指需照顧60歲或以上體弱長者 (如：行動不便、體弱或患有認知障礙症)，護老者自身年老或健康狀況欠佳，需要特別支援的社區人士。



服務內容：

- 護老技巧訓練 / 有需要護老者支援小組(互相分享、支持和鼓勵)及康樂活動 / 情緒支援 / 護老者資源閣 / 復康器材借用 / 探訪 / 轉介服務
- 有需要護老者專有服務：包括：護送、陪診、購物、中心暫托服務等，以解決及協助長者在生活上之個人起居照顧的需要，減輕護老者於照顧上的壓力
- 護老者於2024年5月起向中心登記填寫表格，便可以參與護老者活動
- 有需要護老者需經由護老者服務社工進行面談及評估以了解其需要

如有任何查詢，歡迎聯絡社工倪姑娘，電話：2813 0648



『支援有需要之護老者系列』

P162 有需要護老者支援服務- 負責同工：社工倪姑娘 長者暫託服務

日期：2026年8月5日、19日及26日(逢/星期三，共3節)

時間：上午9:00 - 中午12:00

地點：馬坑邨分處

內容：中心按長者情況提供一系列活動，例如；認知訓練、桌上遊戲及電影欣賞

對象：有需要護老者之被照顧者

費用：免費

名額：8位

備註：看顧服務不包括個人護理、藥物管理及膳食安排





『支援有需要之護老者系列』

P235 有需要護老者培訓活動-音樂治療篇(01)

日期：2026年8月15日 (星期六)

負責同工：社工倪姑娘

時間：下午2:30 - 3:30

地點：馬坑邨分處

內容：透過音樂治療，包括唱歌、樂器彈奏、音樂遊戲，
讓護老者舒緩照顧上的壓力及提昇生活質素。

對象：被社工評為有需要護老者

費用：免費

名額：8位

備註：歡迎護老者帶同被照顧者前往中心，中心安排暫托服務。



P236 有需要護老者培訓活動-音樂治療篇(02)

日期：2026年8月29日 (星期六)

負責同工：社工倪姑娘

時間：下午2:30 - 3:30

地點：馬坑邨分處

內容：透過音樂治療，包括唱歌、樂器彈奏、音樂遊戲，
讓護老者舒緩照顧上的壓力及提昇生活質素。

對象：被社工評為有需要護老者

費用：免費

名額：8位

備註：歡迎護老者帶同被照顧者前往中心，中心安排暫托服務。





『有需要護老者支援服務系列』



★護老者需要關心自己的身心狀況，適當時候「自我充電」。

★每天安排短暫的「me time」，進行深呼吸、品嚐花茶、散步或繪畫，都是有效的減壓方法。

★與朋友傾訴、參與護老者小組，亦有助舒緩情緒。

**不要忽略自身需要，因為只有照顧好自己，才能有
能力照顧別人。**

P178 ME TIME CAFE ‘ (02)

負責同工：社工倪姑娘

日期：2026年8月1日 (星期六)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：馬坑邨分處

內容：護老者輕鬆暢談，享用咖啡/花茶或按摩機

對象：被社工評為有需要護老者及被其照顧者

費用：免費

名額：4位 (每節2人)

備註：歡迎護老者帶同被照顧者前往中心，中心安排暫托服務。



P.10



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

『 認知障礙症支援服務 』



HLS26-P224 手眼並用- 專注力訓練

負責同工：社工方姑娘

日期：2026年8月10日 (星期一)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：馬坑邨分處

內容：為潛在的認知障礙街坊透過遊戲提供專注力訓練體驗。

對象：會員

費用：免費

名額：8位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁



P225 蒙特利爾認知評估香港版 (HK-MoCA) 測試及諮詢日

負責同工：社工方姑娘

日期：2026年8月15日 (星期六) 或 8月29日 (星期六)，共2節

時間：下午2:30 – 5:00

地點：黃麻角道辦事處

內容：香港版蒙特利爾認知評估五分鐘版 (HK-MoCA五分鐘版) 是HK-MoCA的簡短版，並且是有效及可靠的認知測試，令更多潛在的認知障礙患者可接受到該測試。

對象：會員 / 社區人士

費用：免費

名額：不限

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁



『 認知障礙症支援服務 』



P226 「護腦守門員」義工

負責同工：社工方姑娘

日期：2026年8月28日 (星期五)

時間：上午10:30 – 11:30

地點：黃麻角道辦事處

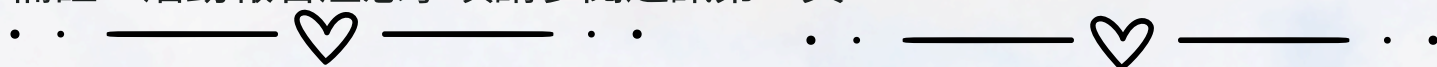
內容：招募區內義工於中心成立「護腦守門員」義工，定期提供認知障礙知識培訓及製作「健腦」材料包，支援區內認知障礙人士

對象：有興趣之人士

費用：免費

名額：8位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁



P227 認知障礙與食療之關連講座

負責同工：社工方姑娘

日期：2026年8月18日 (星期二)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：馬坑邨分處及網上講座

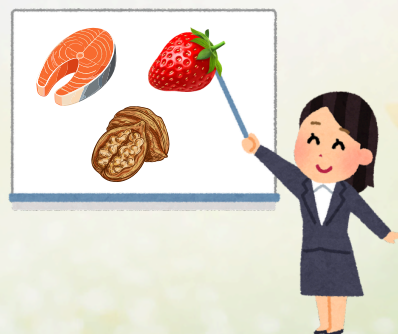
內容：由香港防癆心臟及胸病協會(中醫服務) 中醫師講解從食療方面了解與認知障礙的關係

對象：會員

費用：免費

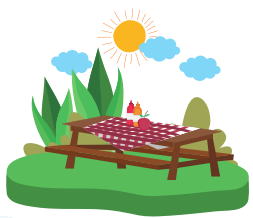
名額：馬坑邨分處 (30位) 及網上講座 (不限)

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

P.12



社區投資共享基金計劃



社區投資共享基金
Community Investment and Inclusion Fund

充滿人情味的基金 A Caring Fund

赤石情常在 – 鄉郊地區支援計劃

赤石情常在 – 鄉郊地區支援計劃是一個由民政及青年事務局社區投資共享基金資助舉辦之社區發展計劃，旨在建立鄰里支援網絡，連繫區內不同持分者及居民，建立互信互惠的文化，以及發揮不同協作夥伴的強項，共同持續支援有需要的居民。

- ☺ **赤石社區義工** - 招募及培訓居民成為義工，以服務赤柱、石澳、大浪灣有需要的居民，並向區外人士推廣赤柱、石澳、大浪灣古蹟名勝。
- ☺ **區長及樓長** - 推動赤柱、石澳、大浪灣居民及協作夥伴發揮所長，建立居民之間互信互惠的關係。
- ☺ **赤石關愛同盟** - 組織區內及區內外持分者建立跨界別協作平台，定期合辦關懷區內長者的活動，鞏固赤柱、石澳之社區支援網絡。

P.13



香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association



社區投資共享基金
資助計劃
赤石情常在



社區投資共享基金
資助計劃
赤石情常在
This project is funded by Community Investment and Inclusion Fund



【赤石情常在計劃 – 黃麻角辦事處活動】

HLS26-P007(A) 小手工製作研習班

負責同工：社工袁姑娘

日期：2026年8月6日及 8月27日 (星期四，共2節)

時間：上午10:00 – 11:30

地點：黃麻角道辦事處

內容：尋找自己喜歡的興趣，與街坊分享製成品，製作中心紀念品或小禮品。

對象：曾參與小手工成員優先

費用：免費

名額：8位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

嗜好
(HOBBY)



【赤石情常在計劃 – 馬坑分處活動】

HLS26-P009 (A) 樂鄰關注組

負責同工：社工袁姑娘

日期：2026年8月6日 及 8月13日 (星期四)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：馬坑邨分處

內容：習字、主題分享、社區資訊等

對象：會員 / 居民

費用：免費

名額：不限

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

嗜好
(HOBBY)



HLS26-P007 (B) 樂玩桌遊 (A)

負責同工：社工袁姑娘

日期：2026年8月7日 (星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：馬坑邨分處

內容：由區長義工與會員輕鬆試玩各式棋類、紙牌等桌上遊戲，促進社交溝通。

對象：會員 / 居民

費用：免費

名額：10位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

和諧
(HARMONY)



【赤石情常在計劃 – 馬坑分處活動】

HLS26-P007 (C) 樂玩桌遊 (B)

負責同工：社工袁姑娘

日期：2026年8月27日 (星期四)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：馬坑邨分處

內容：由區長義工與會員試玩各式棋類、紙牌等桌上遊戲，
促進社交溝通。

對象：會員 / 居民

費用：免費

名額：10位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

和諧
(HARMONY)



HLS26-P008 (A) 活力操

負責同工：社工袁姑娘

日期：2026年8月1日及8月8日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：馬坑邨分處

內容：由義工帶領簡單伸展運動、彈力帶阻力訓練，有助舒展筋骨，
放鬆身心。

對象：會員

費用：免費

名額：12位

備註：1.請穿著輕便舒服衫褲、運動鞋及帶備水。

2.活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

嗜好
(HOBBY)



【赤石情常在計劃 – 赤石義工團服務及活動】

HLS26-P009(B)

馬坑邨上門探訪

負責同工：社工袁姑娘

日期：2026年8月5、12、26日(星期三)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：馬坑邨

內容：由義工擬定探訪住戶及內容，送上關懷和推動社區連繫。

對象：赤石義工

費用：免費

名額：每次最少4位義工

備註：1.歡迎有意成為義工的居民一同參與。
2.活動報名注意事項請參閱通訊第二頁。

習慣
(HABIT)



HLS26-P011 (A) 走訪赤柱大街商戶

負責同工：社工袁姑娘

日期：2026年8月10、24、31日(星期一)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：赤柱大街

內容：探訪赤柱大街商戶，為商戶送上關懷。

對象：赤石義工

費用：免費

名額：每次2-4位義工

備註：1.歡迎有意成為義工的居民一同參與。
2.活動報名注意事項請參閱通訊第二頁。

和諧
(HARMONY)



【赤石情常在計劃 – 赤石義工團服務及活動】

HLS26-P009 (C)

義工會議

負責同工：社工袁姑娘

日期：2026年8月12日 (星期三)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：黃麻角道辦事處

內容：分享交流義工經驗，提供義工服務資訊和商擬義工服務。

對象：赤石義工

費用：免費

名額：10位義工

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁



習慣
(HABIT)



HLS26-P009 (D)

義工培訓

負責同工：社工袁姑娘

日期：2026年8月29日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：黃麻角道辦事處

內容：由大學生義工協助教授以手機程式進行影片製作，與及交流義工服務經驗。

對象：赤石義工優先

費用：免費

名額：12位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

習慣
(HABIT)



赤石情常在 – 赤石導賞團及導賞活動

HLS26-P010 (A)

導賞服務：香港扶幼會元洲宿舍

日期：2026年8月4日 (星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

集合地點：黃麻角道辦事處

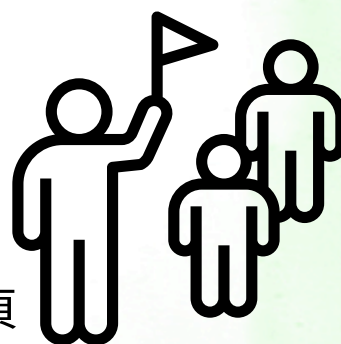
內容：提供導賞服務

對象：赤石導賞義工2位

費用：免費

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

負責同工：社工袁姑娘



嗜好
(HOBBY)



P.17





赤石情常在 活動系列



赤石關愛同盟成員名單 (排名不分先後)

振翅
食德好
尊賢會
浴室易
醫藝同行
復修辦館
93m.style
醫學會
愛無限義工隊

樂·跆拳道館
大浪灣村居民協進會
石澳居民會有限公司
香港浸信教會石澳福音堂
香港浸信教會赤柱福音堂
香港赤柱商業百貨有限公司
香港仔坊會南區地區康健中心
社企同行
大浪灣婦女會有限公司

聖公會聖彼得堂幼稚園(赤柱分校)
香港防癆心臟及胸病協會(中醫服務)
香港傷健協會坪洲長者暨青少年鄰舍中心
香港傷健協會港島傷健中心
牽手香港
Passion Academy
港島第88A女童軍隊
髮·現·愛義剪服務隊
仟源裝修工程有限公司
香港仁人家園

赤石愛心商戶名單 (排名不分先後)

龍師傅	長有足	赤柱餐廳	赤柱五金	螢火蟲洗濯專門店	Sun & Moon Fashion
5+2 Studio	超記瓷器	好望角	九記士多	棠記士多	森記士多
自己友	均豐	第一街	M&P	萬誠堂	T Wong ART Gallery
張泮記	大浪灣沙灘茶座		林記士多	富記小廚	新星

赤石情常在聯絡處：香港赤柱黃麻角道10至12號綠怡居地下A舖及1字樓
(香港傷健協會赤柱石澳長者鄰舍中心)

計劃查詢及報名：袁姑娘 (註冊社工)

Facebook專頁：赤石情常在

電話：28130648

電郵：harmonylifesso@hkphab.org.hk



社區投資共享基金
資助計劃

充滿人情味的基金



互助情常在 人情味常滿



年青長者發展活動系列

P211 悅齡．展翅——禪繞畫

負責同工：社工何姑娘

日期：2026年9月2日、16日、23日、30日(逢星期三，共4節)

嗜好
(HOBBY)



時間：下午2:30 - 4:30

地點：黃麻角道辦事處

內容：禪繞畫是不需要複雜的繪畫技巧，只需跟隨呼吸，一筆一劃地在各式形狀的紙磚及小布袋上延伸。注入你喜愛的色彩，讓繁雜的心靈在專注中沉澱，享受片刻的靈靜與療癒。

活動由年青長者帶義工領，與會員分享禪繞畫的技巧及一起進行創作。

對象：會員

費用：\$20位

名額：8位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁



退休準備系列

P212 安居樂．參觀房協長者屋

負責同工：社工何姑娘

日期：2026年9月1日 (星期二)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：香港房屋協會彩頤居(牛頭角)

內容：不少人希望退休後能生活自主、居住在理想房屋中，當年齡漸長生活得到社區支援，這種理想的退休生活，在香港又有何選擇呢？

是次活動有幸獲香港房屋協會開放彩頤居讓公眾人士參觀，活動內容包括：由房協職員介紹長者安居樂住屋計劃理念、參觀彩頤居設施和服務，由現居彩頤居的住戶分享居住狀況，機會難逢！

對象：剛退休或準備退休之會員(55歲至69歲優先)

其他有興趣之會員也可以報名參加

費用：免費

名額：20位

備註：1.活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

2.參加者需自行前往集合地點集合及自行解散

3.集合時間及地點：準時上午9:30於九龍灣港鐵站集合A出口，出閘位置附近集合



退休準備系列

P213 防跌有辦法

負責同工：社工何姑娘

日期：2026年9月9日 (星期三)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：黃麻角道辦事處

內容：長者跌倒可大可少，跌倒可引致受傷、甚至骨折，影響生活質素。

為了及早預防或減少長者因跌倒而受傷的風險，是次活動邀請了香港防跌受身協會與長者分享，內容包括：

- (1)介紹跌倒原因：從環境及個人身體狀況檢測跌倒風險
- (2)實用家居防跌建議及預判風險方法：從日常生活中分析跌倒危機及如何改善
- (3)簡單的家居防跌體能練習：利用常見家具也能強化體能
- (4)受身護身倒法體驗及示範：在跌倒時如何保護身體重要部位，以免嚴重受傷

對象：剛退休或準備退休之會員(55歲至69歲優先)

其他有興趣之會員也可報名參加

費用：免費

名額：12位

備註：1.活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

2.參加者需穿著鬆身衣物及運動鞋

3.參加者需衡量自己健康狀況是否合適參加



社會福利署資助服務

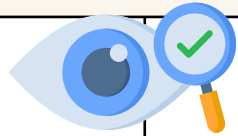
Subsidised Service by the Social Welfare Department

健康晚年活動

P234

眼底檢查及痛症治療

負責同工：社工何姑娘

	AI 眼底健康風險篩查	衝擊波評估及痛症治療
日期：	2026年9月3日(星期四)	2026年9月3日(星期四)
時間：	下午2:00 - 4:30 (檢查10分鐘時間內完成)	下午2:00 - 4:30 (評估及治療10-20分鐘時間內完成)
地點：	馬坑邨分處	馬坑邨分處
內容：	由視光師為長者提供眼底疾病風險進行評估，包括：黃斑病變、青光眼、白內障風險評估	由物理治療師就長者的痛症問題作出評估，包括：衝擊波痛症治療及超聲波痛症治療，主要治療肩、頸、腳部
對象：	60歲或以上之會員	60歲或以上之會員
費用：	全免	全免
名額：	25位	25位
備註：	/	如長者裝有心臟起搏器或金屬片，不適合參加此項治療

備註：1.活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

2.每位參加者「只可以報名參加其中一項」檢查或治療

3.服務由南區愛心協會提供

健康晚年活動

P243 南區全民運動日

負責同工：黃姑娘

日期：2026年8月2日 (星期日)

時間：下午2:00 - 6:00

地點：香港仔體育館(市政大廈5樓及6樓)

內容：體適能測試及諮詢、身心伸展、棍子伸展操、橡筋帶健體運動、AI體適能驛站、手球示範及同樂、劍擊示範及同樂、飛鏢同樂及地板冰壺同樂

對象：會員

費用：免費

名額：10 位

備註：1.參加者需於當天下午1:45自行到達香港仔體育館5樓集合
2.下午6:00於香港仔體育館解散

習慣
(HABIT)



P136 輕鬆運動個半鐘(02)

負責同工：黃姑娘

日期：2026年8月3日至9月21日 (逢星期一,共9節)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：赤柱社區會堂

內容：教授強身健體的運動及正確運動姿勢

對象：會員

費用：\$60

名額：25 位

備註：7月27日已上一節

習慣
(HABIT)



P165 身壯力健 (02)

負責同工：社工倪姑娘

日期：2026年8月4日、11日及25日 (逢星期二,共3節)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：馬坑邨分處

內容：學習及體驗健體操。

對象：會員及護老者

費用：免費

名額：20位

備註：鳴謝各位身壯力健義工隊成員的協助

習慣
(HABIT)



P.23



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

健康晚年活動

P219 預防肌肉流失訓練班

負責同工：葉先生

日期：2026年8月4、11、25日(逢星期二，共3節)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：馬坑邨分處

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，改善功能動作表現及降低痛症的風險

2.預防肌力流失

對象：會員及護老者

費用：免費

名額：12 位

備註：1.活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

2. 參加者需自備兩樽同等重量(裝滿水)的水樽進行訓練



P132 長者太極班(02)

負責同工：葉先生/黃姑娘

日期：2026年8月5、12、26日 (逢星期三，共3節)

時間：上午10:15 - 11:45

地點：赤柱社區會堂

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：免費

名額：30 位

備註：1.舊生優先

2.鳴謝義工導師趙成球先生及鄭惠玲女士,董愛蓮女士

3. 8月19日導師請假,暫停一節



P.24



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

健康晚年活動

P222 「鈴」魂覺醒：壺鈴核心燃脂體驗班

日期：2026 年8月10日 (星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：黃麻角道辦事處

內容：大家有聽過「壺鈴」(Kettlebell) 嗎？它不只是年輕人的玩意，更是我們鍛鍊核心肌群、強健骨骼的「不老神器」！「鈴」魂覺醒：壺鈴核心燃脂體驗班：專為各位會員量身打造。體適能教練會由最基本的呼吸和安全姿勢分享，利用適合會員重量的壺鈴，帶大家進行溫和而有效的全身運動。適度的重量訓練不單能刺激肌肉生長、預防骨質疏鬆，更能有效燃燒脂肪、強化腰腹核心力量，讓大家行路更有力、上下樓梯更穩健！讓你不知不覺間「鈴」活身手，醒神瘦身，重拾活力！

對象：會員

費用：免費

名額：8 位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁



P220 坐低起身·自己嚟——長者體適能新思維：

從按壓到張力重置

負責同工：葉先生

日期：2026 年8月24日 (星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：黃麻角道辦事處

內容：延續上兩月講座活動之最終篇。本活動以「張力重置」為核心理念，糾正傳統「按壓痛點」的迷思，透過擺位放鬆、拮抗肌交替活化及遠端處理三大技術，提升長者肌力平衡與功能性活動能力，最終達致「坐低起身·自己嚟」的自主健康目標，並回應「唔怕老，最怕郁唔到」(2026年6月首場講座) 長者賦能的時代趨勢。以柔韌應萬變，讓長者於時代轉變中，重掌身體自主，活出從容自在。

對象：會員

費用：免費

名額：8 位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

健康晚年活動

P223 《InBody之「肌」密評估》— 1對1「智」Fit體態 「揭密日」

負責同工：葉先生

日期：2026 年8月11日 (星期二)

時間：下午2:00 – 4:30 (每位半小時)

地點：黃麻角道辦事處

內容：



👽 UFO (外星人)都有揭密日，你又知唔知道自己身體嘅秘密呢？

老友記，你以為自己仲好「扎實」？可能入面已經不知不覺「流失」緊肌肉！中心特別引入醫院及健身中心專用嘅「InBody 身體組成分析儀」，唔使抽血、唔使除衫，企上去 3 分鐘，即刻解鎖你身體嘅「肌肉與脂肪分佈圖」！

🔍 今次揭邊三個「肌」密？

✅ 肌肉儲備 — 夠唔夠支撐你日日行街買餸、湊孫抱孫？

✅ 內臟脂肪 — 會唔會係你身體入面嘅「計時炸彈」？

✅ 防跌指數 — 及唔及格？一測就知你係「穩陣派」定「跌親高危族」！

📅 July 17 名額有限，即刻報名，揭開你嘅身體之謎！

對象：會員

費用：免費

名額：5 位

備註：1. 活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

2. 體內裝有心臟起搏器或金屬醫療儀器者不適宜參加

3. 測量時，需赤腳站立於足部電極，並脫掉襪子

4. 抽中活動的會員，將會另行通知及預約時間

5. 只適合能獨立站立人士



健康晚年活動

P221 晨光第一線

負責同工：葉先生

日期：2026年8月24日 (星期一)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：黃麻角道辦事處

內容：由體適能教練分享簡單的伸展動作。在週一的早晨，讓我們迎著晨光伸展，喚醒身體機能，舒緩肌肉僵硬。透過簡單的伸展，舒展筋骨，讓身心舒暢。以輕鬆愉快的步伐，與老友記一起，用飽滿精神迎接美好的一週。

對象：會員

費用：免費

名額：8位

備註：1. 會在瑜伽墊上進行活動,請自行評估身體狀況。
2. 活動報名注意事項請參閱通訊第二頁



P230 營養標籤睇真啲

負責同工：社工林先生

日期：2026年8月28日 (星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：馬坑邨分處

內容：讓長者了解營養標籤上常見項目（例如：熱量、糖、脂肪、鈉/鹽等）的含意，提升營養標籤辨識的能力。

對象：會員

費用：免費

名額：20位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁



心理社交福祉活動

P194 三代同堂．才藝相傳：美食篇

負責同工：社工何姑娘

日期：2026年8月17日(星期一)及8月21日(星期五)，共2節

和諧
(HARMONY)



時間：下午2:30 - 4:30

地點：馬坑邨分處

內容：8月17日先由年青長者義工與會員一起製作中國傳統民間小食，
然後於8月21日與南亞家庭以美食互相交流、分享，推動文化
與長幼共融的精神。

對象：60歲或以上的會員

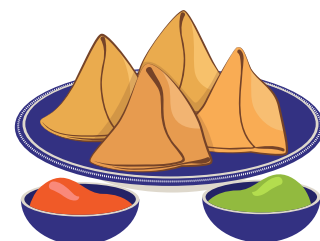
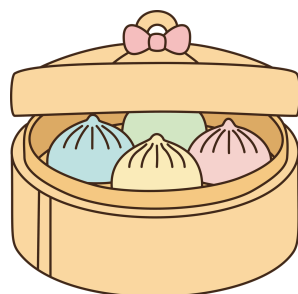
費用：免費

名額：10位

備註：1.活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

2.參加者需出席兩天活動

3.活動由社會福利署「老有所為計劃」資助



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project



社會福利署
Social Welfare Department

心理社交福祉活動

P188 鼓舞人生—舞蹈大使探訪

負責同工：社工何姑娘

日期：2026年8月29日 (星期六)

時間：上午11:00 - 12:30

地點：黃麻角道辦事處

內容：活動由著名舞蹈家王廷琳先生帶領本中心之舞蹈大使，以舞蹈與長者進行交流，為長者送上祝福與關懷。

對象：60歲或以上的會員，獨居或雙老優先

費用：免費

名額：15位

備註：1.活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

2.每位出席者獲贈送禮物一份

3.活動由南區民政事務署資助

和諧
(HARMONY)



心理社交福祉活動

P233 我的Little me

負責同工：黃姑娘

日期：2026年8月3日(星期一)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：馬坑邨分處

內容：由職員帶領參加者透過心靈工具學會「先看見、後安撫、再賦能」的日常自我照顧方法

對象：會員

費用：免費

名額：5 位 (如活動出現超額報名情況，將以抽籤決定)



P183 頌鉢一對一體驗(03)

負責同工：黃姑娘

日期：2026年8月6日(星期四)

時間：上午 9:15 - 中午 12:15 (4節,每節30分鐘)

地點：馬坑邨分處

內容：每位參加者進行三十分鐘頌鉢體驗

對象：會員

費用：\$10

名額：4 位 (如活動出現超額報名情況，將以抽籤決定)



心理社交福祉活動

P133 快樂共融椅子舞(02)

負責同工：黃姑娘

日期：2026年8月7至28日 (逢星期五, 共4節)

習慣
(HABIT)



時間：上午10:00 - 11:30

地點：馬坑邨分處

內容：齊跳椅子舞

對象：會員、護老者

費用：免費

名額：20位



P228 馬坑鏢局(05)

負責同工：社工林先生

日期：2026年8月10及24日 (星期一)

嗜好
(HOBBY)



時間：上午9:30 - 10:30

地點：馬坑邨分處

內容：透過飛鏢運動，延緩長者上肢肌肉流失，並維持手眼協調能力及身體平衡感。

對象：會員

費用：免費

名額：8位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁



心理社交福祉活動

P229 布袋? Oh~(04)

負責同工：社工林先生

日期：2026年8月10及24日(星期一)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：馬坑邨分處

內容：透過計分及投擲策略的運用，刺激老友記的腦部運作，保持思維活躍。

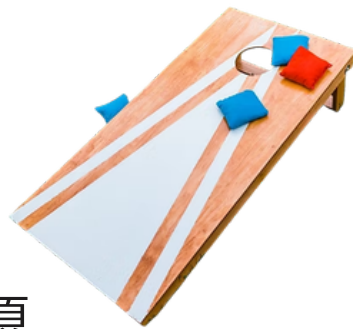
對象：會員

費用：免費

名額：8位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

嗜好
(HOBBY)



P134 龍馬精神剪髮樂(02)

負責同工：黃姑娘

日期：2026年8月24日(星期一)

時間：下午2:00 - 5:00

地點：馬坑邨分處

內容：由龍馬精神義剪小組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)

名額：20 位 (如活動出現超額報名情況，將以抽籤決定)

備註：1.鳴謝馬精神義剪小組義工提供剪髮服務

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

和諧
(HARMONY)



P.32



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

教育及發展性系列

P214 髖髀骨手法體驗

負責同工：社工何姑娘

日期：2026年8月11日 (星期二，共4節)

時間：(A)上午9:30 - 10:30

(B)上午11:00 - 12:00

(C)下午2:00 - 3:00

(D)下午3:30 - 4:30

地點：黃麻角道辦事處

內容：髖髀療法是一種輕柔的觸診療法，用來處理身體的軟組織。軟組織是連接、支撐或包圍身體各個器官與骨骼的組織。當人遇到壓力或受傷時，軟組織會收緊，有機會令身體出現各種的不適，甚至影響情緒。髖髀療法的義工會利用輕柔的手法，幫助服務使用者改善筋膜放鬆、改善睡眠質素、提高自我療癒，優化身體功能。

對象：會員 / 已登記的護老者

費用：免費

名額：每個時段1位長者

備註：(1)活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

(2)每位長者/護老者只可以參加一個時段的體驗

(3)參加者需躺在按摩床上進行體驗



P231 眼睛去旅行

負責同工：何先生

日期：2026年8月12日 (星期三)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：馬坑邨分處

內容：每月一次，分享世界各地各式各樣的新聞、活動及文化資訊，以閒談形式互相討論。

對象：會員

費用：免費

名額：18位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁



教育及發展性系列

P208 鉤織日常—萬能百潔布 負責同工：社工何姑娘

日期：2026年8月20、27日 (逢星期四，共2節)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：黃麻角道辦事處

內容：由鉤織日常義工帶領，與會員一起鉤織「韓式萬能百潔布」。

對象：會員

費用：\$20位

名額：8位

備註：1. 活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

2. 參加者需自備3號或4號的鉤針，如沒有鉤針報名時請通知職員

3. 小組成員為義工，並非專業導師

嗜好
(HOBBY)



P205 悅齡．展翅—酒精墨水畫：氣球篇

負責同工：社工何姑娘

日期：2026年8月31日 (星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：馬坑邨分處

內容：活動由年青長者帶義工領，利用氣球與不同顏色的酒精墨水與長者進行藝術活動，製成與別不同的藝術品。

對象：會員

費用：\$20位

名額：8位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

嗜好
(HOBBY)



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

教育及發展性系列

P207 悅齡．展翅—輕黏土磁石貼

負責同工：社工何姑娘

日期：2026年8月31日 (星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：馬坑邨分處

內容：活動由年青長者義工帶領，與長者一起以輕黏土製作水果拼盤磁石貼。

水果拼盤中每一個水果都蘊含寓意，屆時會在活動中揭曉，有興趣的會員歡迎報名參加。

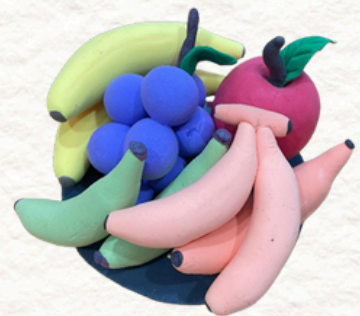
對象：會員

費用：\$20位

名額：10位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

嗜好
(HOBBY)



P206 水墨畫—秋天柿子

負責同工：社工何姑娘

日期：2026年9月7日 (星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：黃麻角道辦事處

內容：由年青長者義工分享水墨畫秋天柿子的畫法。

對象：會員

費用：\$20位

名額：8位

備註：1. 活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

2. 曾參與水墨畫體驗活動會員優先

嗜好
(HOBBY)



社交康樂系列

P217 滋味下午茶

負責同工：霍姑娘/妹姐

日期：2026年8月26日 (星期三)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：馬坑邨分處

內容：1.由妹姐製作紅椰汁芋頭咋喳糖水，供大家享用。

2.健脾益胃、清心安神與美容養顏的功效

對象：會員、護老者及非會員

費用：\$14 (會員)、\$19(護老者)及\$24(非會員)

名額：28位



P209 港鐵義工隊—同您賀中秋

負責同工：社工何姑娘

日期：2026年9月12日 (星期六)

時間：下午1:45 - 3:45

地點：赤柱社區會堂

內容：由港鐵義工隊以歌舞、遊戲與會員一同慶祝中秋節。

對象：會員

費用：免費

名額：90位

備註：1. 活動報名注意事項請參閱通訊第二頁

2. 出席者可獲禮物一份



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

義工動員系列

「HELP WANTED」

同行者義工招募行動



歡迎與社工何姑娘聯絡



電話：28130648

如果你有意成為中心義工，願意為長者服務，歡迎你加入同行者義工小組。義工每年最少出席六次義工會議及為中心長者提供義工服務，服務時間可協調。

P128 同行者義工組

負責同工：社工何姑娘

日期：2026年8月4日 (星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：黃麻角道辦事處

內容：與義工小組成員互相分享服務心得，並提供義工服務資訊。

對象：會員

費用：免費

名額：15位

備註：1. 義工需每年出席最少6次義工會議
2. 義工需參與中心的義工服務

和諧
(HARMONY)



義工動員系列

P148 摺通訊好幫手

負責同工：霍姑娘

日期：2026年8月22日 (星期六)

時間：上午9:00 - 中午12:30

地點：黃麻角道辦事處

內容：協助中心摺通訊

對象：會員

費用：免費

名額：4位

備註：1. 參加者需登記成為本會義工
2. 負責社工會通知參加者摺通訊的實際時間



P201 樂齡女童軍集會

負責同工：霍姑娘

日期：2026年8月18日 (星期二)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：黃麻角道辦事處

內容：頒發年章

對象：樂齡女童軍成員

名額：10位

備註：穿著整齊童軍戶外制服(湖水藍色上衣、黑褲、黑鞋)



P232 數碼特工培訓

負責同工：何先生

日期：2026年8月18日 (星期二)

時間：上午9:30 - 11:30

地點：馬坑邨分處

內容：招募義工成立「數碼特工」，讓參加者掌握智能手機的核心操作、裝備樂齡科技的應用技巧及加強網絡安全意識。培訓後支援中心資訊科技相關活動，協助解決老友記難題。

對象：會員

費用：免費

名額：6位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第二頁



P.38



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

職員名單

中心經理(社工)	招聘中	項目工作員	招聘中
高級項目幹事(社工)	方樂兒	行政助理	何國榮
高級項目幹事(社工)	何佩珊	項目及文書助理	霍翠詩
計劃主管(社工)	袁翠娟	護理員	彭美琴
項目幹事(社工)	倪麗燕	工友	蔡佛妹
項目幹事(社工)	林雋逸	中心助理(半職)	黎詠賢
項目工作員	黃嘉敏	見習工作員	潘朗昇
項目工作員	葉俊傑		