



每月例會ZOOM
QR CODE連結



香港傷健協會

Hong Kong PHAB Association

Stanley/Shek O Neighbourhood Elderly Centre



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

八月十五

2026 年9月通訊

活動報名日期及時間：2026年8月26日(星期三)上午10:30至
9月4日 (星期五)下午4:00

電話報名日期及時間：8月26日(星期三)上午11:30開始

下次例會日期及時間：2026年9月30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

佳節
中秋

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

健康 (HEALTH) 嗜好 (HOBBY) 習慣 (HABIT) 和諧 (HARMONY)



中秋節快樂

香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association

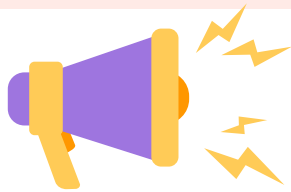


赤柱石澳
長者鄰舍中心
Stanley/Shek O
Neighbourhood Elderly Centre



社區服務科
長者事務組
赤石情常在





中心廣播站



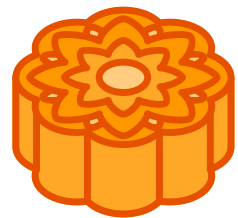
(一) 【會員續會事宜】



- 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) 【假期事宜】

2026年9月26日(六)為中秋節假期翌日，中心暫停開放。



(三) 【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。

《8月印仔卡》：需於2026年9月7日(一)或之前換領禮物，逾期作放棄論。

《9月印仔卡》：將於2026年9月1日(二)開始派發，謝謝支持。



(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	室內活動	戶外活動	外展服務 (石澳及大浪灣)
1號風球 T1	✓	✓	(水上活動除外)	✓
3號風球 ⌚3	✓	✗	✗	✗
8號風球或以上 ⬆8 NW西北	✗	✗	✗	✗
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 	開放時間內發出，中心維持開放，非開放時間內發出，中心不會開放	✗	✗	✗

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。



(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】

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。



P297

花好月圓

秋月朗照 碩果敬不老

派發由善心人士贈送的中秋節水果

登記期限：2/9/2026 (三) - 5/9/2026 (六)

親臨中心：下午2:00 (黃麻角道辦事處 或 馬坑邨分處)

電話登記：下午3:00 (2813 0648)

對象：2026-2027年度會員

名額：198名

形式：先到先得

派發日期：15/9/2026 (二) 下午2:30 - 5:00

派發地點：黃麻角道辦事處 或 馬坑邨分處

備註：

- 是次活動由「高峰汽車服務有限公司」贊助。
- 登記時請與職員核對會員身份。
- 登記時請與職員說明換領地點或代領者(如有)。
- 每位人士最多可替一位會員登記及代領水果。
- 派發時間或會受運送而有所影響。
- 中籤者將於8/9/2026起收到中心電話 / WhatsApp通知！
- 如派發當日仍有未取水果，中心將另行處理。

如有查詢，請致電2813 0648與職員聯絡

P.4



愛心食肆 賞你惠食

(派發指定下午茶餐餐飲優惠券)

登記時間：9月9日(三)至9月23日(三)
(9月25日(五)下午於中心張貼抽籤結果)

對象：赤柱、石澳及大浪灣之獨居、兩老及隱蔽長者
名額：61名(非會員)、141(本中心會員)
內容：協助政府派發「愛心食肆賞你惠食」
優惠券予合資格對象

優惠券由1/10/2026 - 30/11/2026可以於以下
八間食肆：

- 大快活集團
- 大家樂集團
- 太興飲食集團
- 美心集團
- 香港麥當勞
- 銀龍飲食集團
- 香港必勝客有限公司
- 香港KFC



以\$18優惠價享用一份指定下午茶餐一份。
(並不是現金券)



食得健康賀中秋

中秋佳節，建議護老者貼心為長者的飲食健康與安全把關。傳統應節食品和高糖水果雖然美味，但一定要適量淺嚐，特別是慢性病患者更要避免過量或吃下相沖的食材。



月餅是最受歡迎的傳統中秋食品之一，但所含的糖分、脂肪及熱量往往很高，因此應有節制地享用。此外，亦須了解月餅來源，向可靠和有信譽的零售商購買；同時要檢查月餅及包裝是否完整清潔，確保仍在食用期限之內，並於到期前進食。

一個雙黃蓮蓉月餅等於

建議

熱量

3 ½ 碗白飯



- 每個雙黃蓮蓉月餅（約190克）含有高達約890千卡的熱量
- 一般成年人每天需要攝取2,000千卡熱量
- 一個雙黃蓮蓉月餅所提供的熱量已經超過一頓正餐的需要
- 所以切勿過量進食！
- 建議進食分量：
- 每次進食 = 不多於1/8個雙黃蓮蓉月餅（間中品嚐）

脂肪

11茶匙油



- 每個雙黃蓮蓉月餅（約190克）含有約55克脂肪
- 月餅的餡料（如蓮蓉、豆沙）及餅皮常混入大量油脂
- 酥皮更需用動物油或起酥油以達鬆化口感，這些油類皆含較多的飽和及反式脂肪
- 冰皮月餅的脂肪含量雖普遍稍低，但仍佔約百分之十六
- 所以任何一類月餅都不要過量進食！

糖分

11茶匙砂糖



- 每個雙黃蓮蓉月餅的糖分含量高達約55克
- 較低糖月餅的糖分雖較一般月餅的含量稍低，但可能仍屬高糖的食物，同樣需要控制進食分量
- 為避免吸收大量的糖分，不宜配以汽水和果汁等高糖飲品，建議大家選擇清水或清茶

- 中秋節探望長者送水果，應選擇質地較軟、易於咀嚼和消化的種類，如水晶梨、柿子及沙田柚（注意腎病或咀嚼安全），若伴隨月餅食用，分量應適可而止，避免短時間內攝取過量果糖。
- 需留意部分水果含糖量高或屬高鉀，應提醒長者適量淺嚐。
- 沙田柚和楊桃
 - 高鉀水果，腎臟功能欠佳的長者如進食過量，便難以分解及排出鉀離子，有機會出現肌肉癱瘓、呼吸困難及心跳不規律等症狀。
 - 容易與不少藥物「相沖」，若與藥物同時服用，便可能影響藥物的作用，甚至導致副作用出現機率增加或心臟功能異常
 - 楊桃含有神經毒素及草酸鹽，患腎病的長者或出現中毒情況。
- 提子、提子肉或較硬的水果
 - 切塊要適中，避免長者（尤其是吞嚥困難者）「落錯格」或哽喉



P.6

參考資料

基督教香港崇真會
長者社區照顧服務券計劃
長者中秋飲食攻略



衛生署衛生防護中心
月餅方程式





介紹長者日間／住宿暫託服務

在照顧長者的路上，護老者常常需要付出大量心力。現時本地有一些貼心的暫託服務，能在需要時伸出援手，既讓長者獲得妥善照顧，也讓護老者有片刻喘息。以下簡介兩類暫託服務，供大家參考。

長者日間暫託服務

長者日間暫託服務為居於社區的長者提供短期日間照顧，以紓緩護老者的照顧壓力，讓他們在有需要時能得到短暫的休息或能處理其他事務，從而鼓勵及協助長者盡可能繼續居家安老。

服務對象

- 60歲或以上，居於社區及沒有接受院舍照顧服務；
- 需要一般起居照顧及／或有限度護理的服務；
- 體格及精神適合群居生活環境；及
- 健康情況及自我照顧能力符合提供日間暫託服務之中心／單位／院舍的照顧／護理程度。

服務時間

- 一般情況：星期一至六，上午8時至下午6時(公眾假期除外)
- 部分中心／單位設有延長服務時間

申請途徑

- 可直接向提供服務的中心／院舍查詢
- 亦可透過綜合家庭服務中心、醫務社會服務部或長者服務單位轉介
- 亦設有護老者支援專線 182 183
- 詳情請掃描QR code



長者住宿暫託服務

這是一種臨時住宿安排，適合居於社區、需要家人協助照顧的長者。當護老者需要休息或外出時，長者可在院舍獲得短期照顧，安心度過一段時間。

申請資格

- 60歲或以上
- 需要短期住宿照顧，讓家人／親屬休息
- 身心適合群體生活
- 健康及自理能力符合院舍要求
- 暫託期滿後由家人接回照顧

申請途徑

- 一般需由社工轉介
- 可致電護老者支援專線 182 183
- 或聯絡綜合家庭服務中心、醫務社會服務部、長者服務單位
- 若在非辦公時間有緊急需要，可直接聯絡「改善買位計劃」下的指定私營安老院安排入住
- 可透過社署「暫託服務／緊急住宿空置名額查詢系統」查閱宿位情況。
- 查詢熱線：2343 2255 或 182 183
- 詳情請掃描QR code



科技惠民：智能義肢落地香港

國家近年積極推動科技創新服務民生，在「十五五」規劃中提出全面實施「人工智能+」行動，希望運用人工智能改善人民生活質素。香港亦積極配合相關發展方向，推動創新科技成果落地應用，實踐「科技惠民」理念。

今年5月，香港理工大學與內地腦機接口企業強腦科技啟動「強腦科技—香港理工大學惠民科技計劃」，透過創新及科技基金資助，引入智能仿生手及智能仿生腿技術，為本港合資格截肢人士提供免費配置及復康支援服務。計劃首階段為期兩年，預計60名截肢人士受惠。

是次計劃源自《2025年施政報告》提出的惠民科研政策。特區政府利用創新及科技基金支持新科研技術義肢落地，並由創新科技及工業局擔任指導機構，期望透過科技改善傷殘人士生活，促進社會共融。

在技術方面，智能義肢採用非侵入式腦機接口技術，用家毋須進行植入手術，只需透過感測器讀取肌肉發出的神經電訊號，便可控制義肢活動。智能仿生手可協助使用者重新掌握抓握及精細動作能力，經過訓練後甚至能夠書寫或演奏樂器；智能仿生腿則利用多種感測器及智能液壓系統，自動適應步行狀態，協助上落樓梯及不同速度行走，同時具備防跌保護功能。

理工大學表示，未來將繼續與強腦科技深化合作，推動腦機接口及康復科技研究發展，讓更多創新成果惠及有需要人士。這項計劃不但展示國家、特區政府、科研界與企業攜手推動創新科技的成果，更讓我們看到科技如何提升截肢人士的自主生活能力與社會參與機會，實踐科技向善、共融社會的願景。隨着輔助科技持續發展，傷殘人士將有更多機會突破身體限制，實現更自主、更具尊嚴的生活，體現《殘疾人權利公約》倡導的平等參與精神。



協會總幹事鄧頌詩女士與傷健學院同工岑幸富先生一同出席「強腦科技—香港理工大學惠民科技計劃」啟動禮

★ 護老者服務

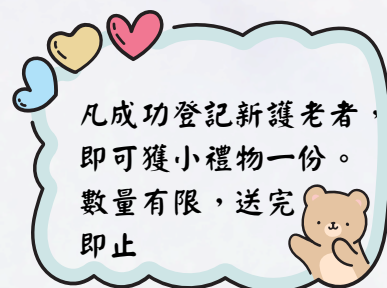
護老者是指為60歲或以上長者提供照顧的人，包括：夫婦、子女、親友及外傭。

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

P239 復康用品推廣及借用(03) 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



P278 護老者健康講座之外用藥物使用巡禮 負責同工：彭姑娘

日期：2026年9月15日 (星期二)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：馬坑邨分處

內容：外用藥物，如眼藥膏、滴眼、滴耳及滴鼻藥水、肛門及陰道塞劑等的
使用原則及方法

對象：護老者、會員

費用：免費

名額：20位



P182 護老者雅培及雀巢奶粉代購(02)

負責同工：彭姑娘

日期：2026年9月17日 (星期四)

時間：上午 10:00 - 12:00 或 下午 3:00 - 4:00

地點：黃麻角道辦事處 / 馬坑邨分處

內容：售賣加營素及怡保康奶粉

對象：護老者、會員

費用：免費

名額：20位



P279 護老者美國雅培奶粉之健康講座系列(四) -

勿失良肌 – 如何提升活動能力

負責同工：彭姑娘

日期：2026年9月17日 (星期四)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：馬坑邨分處

內容：1. 認識肌肉減少症的成因及預防方法
2. 上下肢肌肉測試量度肌肉強度

對象：護老者、會員

費用：免費

名額：20位



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

P.10



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：28130648

『支援有需要之護老者系列』

P162 有需要護老者支援服務- 長者暫託服務

負責同工：社工倪姑娘

日期：2026年9月2日、23日及30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』

P303 『有需要護老者培訓活動』-頭部按摩

負責同工：社工倪姑娘

日期：2026年9月19日(星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：馬坑邨分處

內容：頭部按摩更可以刺激頭皮的血液循環，有助於促進頭髮生長，甚至改善髮質(需配合香薰油使用)。除了能提昇毛囊周遭養分交換、改善頭髮生長情況之外。透過長期按摩，加強了大腦的血液循環後，更能提神醒腦，有助提高專注力和記憶力。義工JENNY教導護老者學習基本手法，學習按摩以舒緩頭部不適，同時推動內分泌系統釋放「幸福荷爾蒙」，進一步提升情緒和減少壓力。

對象：有需要護老者

費用：免費

名額：10 位

備註：鼓勵護老者或被照顧者一起參加



P304 『有需要護老者培訓活動』-沙畫初體驗(03)

負責同工：社工倪姑娘

日期：2026年9月24日(星期四)

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)



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 』



P274 記憶小幫手：打造我的聰明備忘錄

日期：2026年9月4日 (星期五)

負責同工：社工方姑娘

時間：下午2:30 – 3:30

地點：馬坑邨分處

內容：幫助長者了解「忘記」有時是因為資訊太多、缺乏整理或未妥善規劃，而非單純能力退化，減輕心理焦慮。認識大腦的「外在輔助工具」（如備忘錄、日曆、分類清單）如何彌補記憶的不足。



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一頁

P225 蒙特利爾認知評估香港版（HK-MoCA）測試及諮詢日

日期：2026年9月12日 (星期六)

負責同工：社工方姑娘

時間：上午10:00 – 11:00

地點：馬坑邨分處

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。

費用：免費

名額：不限

對象：65歲或以上長者

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第一頁



HLS26-P275 生活小管家：我的日常大作戰

負責同工：社工方姑娘

日期：2026年9月14日 至 10月26日 (星期一)（共6堂）

時間：下午2:30 – 3:30

地點：馬坑邨分處

內容：為患有認知障礙症的患者遊戲進行日常活動訓練，提升長者對個人日常作息、物品使用或時間分配的掌握度。

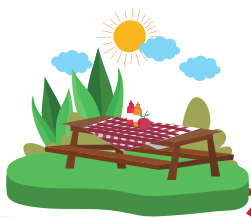
費用：\$60

名額：6-8名

對象：患有認知障礙症的患者

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第一頁





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.14



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

充滿人情味的基金



政府資助計劃
Government-funded programme

【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9月3日及9月24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一頁

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9月10日(星期四)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：馬坑邨分處

內容：眼睛去旅行，介紹社會文化資訊、分享見聞、社區熱話等

對象：會員

費用：免費

名額：不限

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第一頁

嗜好
(HOBBY)



P.15

【赤石情常在計劃 – 馬坑分處活動】

HLS26-P007 (B)

樂玩桌遊 (A)

負責同工：社工袁姑娘

日期：2026年9月11日(星期五)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：馬坑邨分處

內容：輕鬆體驗不同類別的桌上遊戲，享受桌遊的樂趣，促進社交溝通和互動。

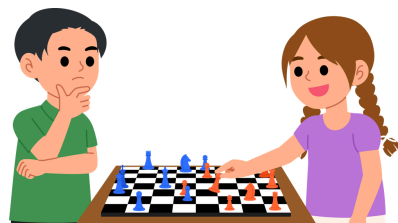
對象：會員

費用：免費

名額：16位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第一頁

和諧
(HARMONY)



HLS26-P007 (C)

輕鬆扭氣球

負責同工：社工袁姑娘

日期：2026年9月14日(星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：馬坑邨分處

內容：由導師教授基本扭氣球技巧、製作簡單氣球造型，發揮創意，提升手指靈敏度。

對象：會員

費用：免費

名額：12位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第一頁

嗜好
(HOBBY)



HLS26-P007 (D)

樂玩桌遊 (B)

負責同工：社工袁姑娘

日期：2026年9月24日(星期四)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：馬坑邨分處

內容：輕鬆體驗不同遊戲，齊齊動腦筋，互相交流渡過快樂的時光。

對象：會員

費用：免費

名額：10位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第一頁

和諧
(HARMONY)



P.16

【赤石情常在計劃 – 赤石義工團服務及活動】

HLS26-P009(B)

上門探訪服務

負責同工：社工袁姑娘

日期：2026年9月2、16、30日(星期三)

時間：上午10:00 - 中午 12:00

地點：馬坑邨/赤柱大街

內容：由義工擬定上門探訪住戶及內容，送上節日關懷和提供適切支援，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一頁。

習慣
(HABIT)



HLS26-P009 (D)

義工培訓: 基本急救工作坊

負責同工：社工袁姑娘

日期：2026年9月3日(星期四)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：黃麻角道辦事處

內容：由救護義工教授基本急救知識、緊急應變和正確求救、家居意外處理、CPR與AED概念等。

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一頁

習慣
(HABIT)



P.17

【赤石情常在計劃 – 赤石義工團服務及活動】

HLS26-P011 (A) 走訪赤柱大街商戶 負責同工：社工袁姑娘

日期：2026年9月15日(星期二)及9月28日(星期一)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：赤柱大街

內容：走訪赤柱大街商戶，為商戶送上節日關懷。

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一頁。



HLS26-P009 (C) 義工會議 負責同工：社工袁姑娘

日期：2026年9月16日(星期三)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：黃麻角道辦事處

內容：分享交流義工服務經驗，商討義工服務和活動方向。

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一頁



【赤石情常在 – 赤石導賞團及導賞活動】

HLS26-P009 (E)

花好月圓.樂共融

日期：2026年9月23日(星期三) 負責同工：社工袁姑娘/黃姑娘

時間：下午2:30 - 4:30

地點：馬坑邨分處

內容：由義工帶領攤位遊戲、猜燈謎、中秋打卡區等，
與會員街坊一起慶祝佳節。

對象：會員、居民

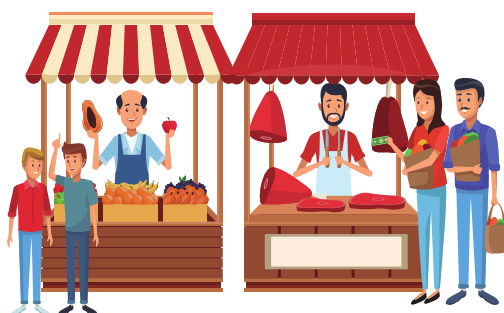
費用：免費 (憑券入場)

名額：50位

備註：1.詳情請留意日後宣傳。

2.參加者憑券完成攤位遊戲可換領禮物，換完即止。

3.活動報名注意事項請參閱通訊第一頁



HLS26-P010 (A) 帶領導賞團：循道衛理觀塘社會服務處 藍田樂齡鄰舍中心 責同工：社工袁姑娘

日期：2026年9月29日(星期二)

時間：上午10:00 - 12:00

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8位

費用：免費

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第一頁



P.19





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	樂·跆拳道館	聖公會聖彼得堂幼稚園(赤柱分校)
食德好	大浪灣村居民協進會	香港防癆心臟及胸病協會(中醫服務)
尊賢會	石澳居民會有限公司	香港傷健協會坪洲長者暨青少年鄰舍中心
浴室易	香港浸信教會石澳福音堂	香港傷健協會港島傷健中心
醫藝同行	香港浸信教會赤柱福音堂	牽手香港
復修辦館	香港赤柱商業百貨有限公司	Passion Academy
93m.style	香港仔坊會南區地區康健中心	港島第88A女童軍隊
醫學會	社企同行	髮·現·愛義剪服務隊
愛無限義工隊	大浪灣婦女會有限公司	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



數碼科技系列

P302 「跨代橋樑 - 科技夥伴推動數碼共融」計劃 - 科技夥伴手機班

負責同工：何先生

日期：2026年10月29日、11月5日 及 11月12日 (星期四)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：馬坑邨分處

內容：由青年導師提供小組貼身支援，針對長者個人疑問實時解答，輕鬆學會使用智能手機（如 WhatsApp、Google地圖等實用工具）。

對象：會員

費用：免費

名額：15位

備註：1)活動由 香港賽馬會慈善信託基金 資助。
2)活動由 香港理工大學 與 醫念科技 協辦。
3)參加者必須出席三次活動。
4)活動報名注意事項請參閱通訊第一頁。

嗜好
(HOBBY)



捐助機構

主導機構

項目夥伴



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



Knowledge Transfer and
Entrepreneurship Office
知識轉移及創業處



P.21



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

健康晚年活動

P261

免費長者營養計劃

負責同工：社工何姑娘



日期：2026年9月18日(星期五)



時間：下午2:00 - 5:00



地點：馬坑邨分處



內容：活動由聖雅各福群會善長贊助，鼓勵長者定時補充營養，關注個人健康。合資格及成功申請之長者，每月可領取價值\$250之電子營養券，為期六個月總值\$1500。長者可按個人需要到「百佳」期下的超市以智能手機內的電子營養券換領奶粉、麥片等營養產品。電子營養券可累積使用，有效期一年。



對象： (1) 60歲或以上之會員或照顧者
(2)  領取綜援或公務員退休金的長者未能參加本計劃
  領取其他津貼的長者可申請
(3) 如沒有領取長者生活津貼，或仍有工作收入，家庭總收入(只計算受惠人士)需不超過政府統計處公布的家庭住戶入息中位數 75%。如有任何疑問，歡迎向活動負責社工查詢



費用： 免費

名額： 50位



備註： 1. 活動報名注意事項請參閱通訊第二頁
2. 長者需懂得使用智能手機及能閱讀中文
3. 參加計劃之長者需帶備身份證正本
4. 每位長者登記時間約20分鐘，活動前一星期負責社工會安排分流
5. 活動與聖雅各福群會「長者營養計劃」合辦



P261

免費長者營養計劃 成功申請後可換領之營養品

指定商店及商品名單

1 商戶名稱

香港百佳超級市場

TASTE

TASTE x FRESH 新鮮生活(只限於乾貨部付款)

INTERNATIONAL

FUSION

food parc

GREAT FOOD HALL

2 燕麥片

佳之選

- 即食燕麥片 1000克/800克/200克
- 快熟燕麥片 1000克/800克/200克
- 原片大燕片 1000克/800克/200克
- 燕麥飯 850克
- 燕麥糠 850克



丹帝牌

- 快熟麥片 1000克
- 原片燕麥片 1000克
- 即食燕麥片 1000克



杜比叔叔

- 即食燕麥片—原味 34克X10件
- 即食燕麥片—雲呢拿味 35克X10件



指定商店及商品名單

大排檔

- 即沖全穀豆漿燕麥早餐 35克X6件



理想牌

- 快熟麥片 700克



BOB'S RED MILL

- 即食滾壓燕麥 907克
- 特厚滾壓燕麥 907克
- 有機全穀物大燕麥片 907克



NUTRABLISS WS

- 有機燕麥片 500克
- 有機即食燕麥片 500克



桂格

- 即食燕麥片 袋裝 1500/800克/200克/罐裝 800克
- 快熟燕麥片 袋裝 1500/800克/200克
- 5紅混合即食麥片 480克 / 5黑混合即食麥片 518克
- 即沖燕麥片—原味 42克X5件 / 粟米味 35克X5件
- 即沖燕麥飲品—原味 / 莓果味 30克X5件
- 燕麥飯 600克
- 原片大燕麥 800克
- 燕麥糠 400克
- 即食滋補燕麥片—杞子銀耳味 / 紅棗味 35克X6件
- 即食多穀類麥片 500克
- 即食燕麥片—高鈣配方 / 紫米淮山 700克
- 即食美味燕麥片乾果乳酪味 58.5克X5件
- 高鈣即食燕麥片 袋裝 600克
- 即沖燕麥粥—雞肉粟米菠菜味 / 淮山瘦肉味 30克X5件
- 有機即食燕麥片—楓糖味 328克



指定商店及商品名單

3 成人奶粉

雅培

- 金裝加營養 900克/400克
- 低糖加營養 850克
- 怡保康 850克



三花

- 柏齡健心 三清高高鈣較低脂奶粉 1600克/750克
- 雀巢三花 三效高鈣較低脂奶粉 750克
- 雀巢三花 高鈣活關節低脂奶粉 800克
- 雀巢三花 高鈣健骨低脂奶粉 800克



指定商店及商品名單

桂格

- 高鈣活關節奶粉 750克
- 膠原珍珠低脂奶粉 750克
- 三效脫脂奶粉 750克



雀巢

- 即溶全脂奶粉 800克
- 蛋白補 (乳清蛋白質粉) 227克
- 纖維樂纖維粉 250克



子母

- 即溶全脂奶粉 900克





健康晚年活動



P280 預防肌肉流失訓練班

負責同工：葉先生

日期：2026年9月1,15,22,29日(逢星期二，共四節)

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：15位

備註：1.參加者需自備兩樽同等重量(裝滿水)的水樽進行訓練

2.請留意活動報名注意事項(通訊第一頁)

3.因場地所限，需要獲成功報名的會員方可參加，敬請合作!



P165 身壯力健(02)

負責用工：社工倪姑娘

日期：2026年9月1日、8日、22及29日(逢星期二，共4節)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：馬坑邨分處

內容：學習健體操

對象：會員及護老者

費用：免費

名額：20位

備註：1.鳴謝各位身壯力健義工隊的協助

2.請留意活動報名注意事項(通訊第一頁)

3.因場地所限，需要獲成功報名的會員方可參加，敬請合作!



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

健康晚年活動

P132 長者太極班(02)

負責同工：葉先生/黃姑娘

日期：2026年9月2至30日 (逢星期三 共5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(會員)

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



P249 我好叻之Inbody身體檢測試(前篇)

負責同工：黃姑娘/葉先生

日期：2026年9月8日(星期二)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：馬坑邨分處

內容：為[我好叻]預防肌肉流失訓練班活動前做紀錄，觀察預防肌肉流失訓練班運動成效

對象：曾經參與會員優先

費用：免費

名額：25 位 (如活動出現超額報名情況，將以抽籤決定)



P283 不老「壺」蘆：逆齡「鈴」距離 - - 壺鈴入門體驗班

日期：2026年9月14, 28日(星期一，共二節)

負責同工：葉先生

時間：下午2:30 - 4:00

地點：黃麻角道辦事處

內容：是次活動目的旨在透過安全、循序漸進的輕量壺鈴訓練，協助會員改善身體平衡力與核心肌力，從而提升日常生活的活動能力，並預防跌倒，及推廣「逆齡健體」的健康生活模式。

對象：會員

費用：免費

名額：7 位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第一頁

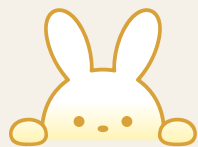


P.25



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department



健康晚年活動



P281 「智」愛傳承. 護「手」同行

負責同工：葉先生

日期：2026年9月15日(星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：黃麻角道辦事處

內容：在數碼時代，不少長者既要用手機與子女聯繫，亦肩負湊孫重任；雙手在傳遞愛的同時，也因重複勞損而響起警號。「媽媽手」（狹窄性肌腱滑膜炎）不限於媽媽或湊孫長者，長期重複手腕動作（家務、用手機、抱孫等）均可致痛，惟許多人誤以為「痛就正常」。是次工作坊將拆解成因、糾正謬誤，針對湊孫、家務、用手機等場景，教授正確姿勢、護手運動及居家護理，讓參加者掌握實用技巧。守護雙手，才能健康快樂陪伴乖孫成長，在照顧家人的同時亦愛錫自己。

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一頁



P282 健身器材輕鬆「Fun」享班

負責同工：葉先生

日期：2026 年9月30 日(星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：黃麻角道辦事處

內容：不怕你不會，新手絕對ok！

想運動卻不知從何開始？讓體適能教練帶你安全解鎖器材技能。

步驟簡單易明，輕鬆跨越入門門檻，第一次運動就上手。

一個人怕無聊？這裡有同伴和你一起互動練習。在笑聲中愛上運動，讓汗水也變得開心。無論目標是增肌、交友，還是單純想變健康—跟著我們的節奏，笑著流汗，輕鬆打造你的活力健康新生活！

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一頁



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

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9月4及11日(逢星期五，共2節)

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

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第一頁

習慣
(HABIT)



P258 頌鉢一對一體驗(04)

負責同工：黃姑娘

日期：2026年9月9日(星期三)

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

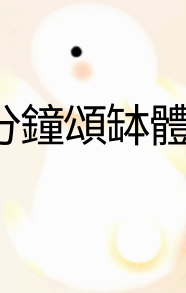
對象：會員

費用：\$10 (會員)

名額：4 位 (如活動出現超額報名情況，將以抽籤決定)

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第一頁

和諧
(HARMONY)



心理社交福祉活動

P286

馬坑鏢局(06)

負責同工：社工林先生

日期：2026年9月14及28日(星期一)

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一頁

嗜好
(HOBBY)



P287 布袋? Oh~(05)

負責同工：社工林先生

日期：2026年9月14及28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一頁

嗜好
(HOBBY)



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

心理社交福祉活動

P134 龍馬精神剪髮樂(02)

負責同工：黃姑娘

和諧
(HARMONY)



日期：2026年9月28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



教育及發展性系列

P269 長者跆拳道展英姿(03)

負責同工：葉先生

嗜好
(HOBBY)



日期：2026年9月3日至 11月12日(逢星期四,共10堂)

時間：上午 11:00 - 12:30

地點：赤柱社區會堂

內容：由「國際跆拳道師範」重新編排跆拳道課程*，藉此讓參加者：

- 1.建立嗜好
- 2.鍛練體魄
- 3.增強會員自信心及團結精神 (4H_Harmory)

對象：會員、護老者及 非會員

費用：\$110(會員)、\$120(護老者)及\$130(非會員)

名額：20位

P.29



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

教育及發展性系列

P275 山水茶檔：生命對話茶聚

負責同工：社工方姑娘

日期：2026年9月5日 (星期六)
2026年9月12日 (星期六)
2026年9月19日 (星期六)

時間：上午9:30 – 12:30

地點：馬坑邨分處

內容：「山水茶聚」是一個在輕鬆茶點中談論人生與生死故事的小型聚會。參加者可自由分享對人生終站、臨終照顧及回憶的想法，講自己願意分享的部分，亦可只安靜聆聽。

茶聚提供一個安全、尊重的空間，彼此交流心聲，珍惜當下。

對象：會員

費用：免費

名額：每節名額8位

備註：(1)活動報名注意事項請參閱通訊第一頁
(2)每位長者/護老者只需選擇一個時段參與
(3)活動由註冊護士提供



和諧
(HARMONY)



P293 小手機大學堂

負責同工：何先生

日期：2026年9月11及18日 (星期五)

時間：上午10:30 - 12:00 或 下午 2:30 - 4:00

地點：馬坑邨分處(11/9) 或 黃麻角道辦事處(18/9)

內容：分享各類系統的手機資訊，即場解答會員對手機操作的疑難或電子資訊問題。

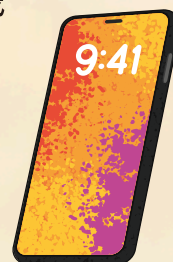
對象：會員

費用：免費

名額：每節3位

備註：1)每半小時解答會員查詢，報名時請提供手機型號
2)活動報名注意事項請參閱通訊第一頁

嗜好
(HOBBY)

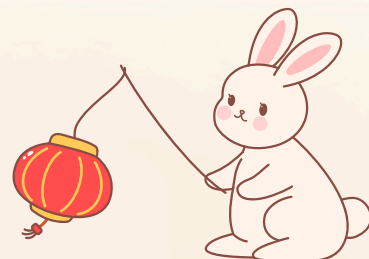


社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

P.30

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9月15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：全免

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一頁

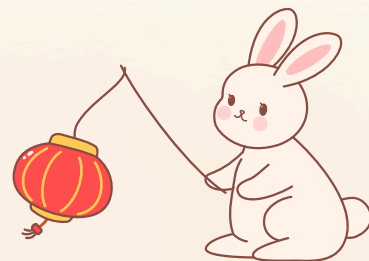
2)每位長者/護老者只可以參加一個時段的體驗

3)參加者需躺在按摩床上進行體驗

4)從未參加此項活動之長者或護老者優先



教育及發展性系列



P305 粵曲班(04)

負責同工：霍姑娘

日期：2026年10月8日至11月26日(逢星期四,共8堂)

時間：上午 10:00 - 中午12:00

地點：黃麻角道辦事處

內容：由導師教授參加者演唱技巧

對象：會員、護老者及 非會員

費用：\$320(會員)、\$330(護老者)及\$340(非會員)

名額：25位(舊生優先)

嗜好
(HOBBY)



P301 「跨代橋樑 - 科技夥伴推動數碼共融」計劃 - 防騙講座

負責同工：何先生

日期：2026年10月22日 (星期四)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：馬坑邨分處

內容：幫助長者掌握防範網絡詐騙的實用技巧，安心擁抱數碼生活。

對象：會員

費用：免費

名額：25位

備註：1)活動由 香港賽馬會慈善信託基金 資助。

2)活動由 香港理工大學 與 醫念科技 協辦。

3)活動報名注意事項請參閱通訊第一頁。

和諧
(HARMONY)



JOCKEY CLUB
SMART TEENS ACTIONS
賽馬會路由青年系列

ASCEND
Tech For Good Scheme
創善先鋒計劃

捐助機構

主導機構

項目夥伴



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



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



J.C.D.I.S.I.
賽馬會社會創新設計院



Knowledge Transfer and
Entrepreneurship Office
知識轉移及創業處



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

P.32

社交康樂系列

P190 鼓舞人生—社區節

負責同工：社工何姑娘

日期：2026年9月19日(星期六)

時間：下午1:00 - 3:00

地點：赤柱社區會堂

內容：活動由本中心之舞蹈大使及音樂大使，以舞蹈及樂器與長者進行交流，為長者送上祝福與關懷。

對象：60歲或以上的會員

費用：免費

名額：40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)



P300 指尖減壓：拼豆體驗工作坊

負責同工：霍姑娘

日期：2026年9月23日 (星期三)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：黃麻角道辦事處

內容：1.透過專注排列細小彩色膠豆來放鬆心情
2.減壓放鬆：透過高度集中雙手動作，暫忘生活煩惱。
3.訓練耐性：提升手眼協調、專注力與立體空間感。

對象：會員

費用：\$20

名額：10位

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第一頁



嗜好
(HOBBY)



社交康樂系列

HAPPY
BIRTHDAY

P284 7-9月福祿壽中秋生日會 負責同工：社工林先生

日期：2026年9月25日(星期五)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：馬坑邨分處

內容：與7-9月生日會員一同慶祝生日，適逢中秋正日，亦可以與老友記度過一個熱鬧的中秋節。

對象：中心會員及其照顧者

費用：\$30(會員)及\$40(照顧者)

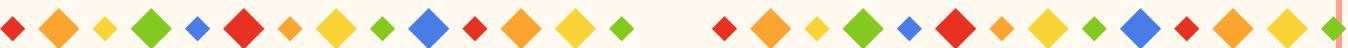
名額：25位

備註：1. 活動報名注意事項請參閱通訊第一頁

2. 7-9月生日之會員優先

3. 如身份證上只有出生年份，一律當1月處理

和諧
(HARMONY)



P268 滋味下午茶

負責同工：霍姑娘/妹姐

日期：2026年9月30日 (星期三)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：馬坑邨分處

內容：由妹姐製作馬蹄露糖水，供大家享用。

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

備註：活動報名注意事項請參閱通訊第一頁

和諧
(HARMONY)



P.34



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

古蹟探索戲曲欣賞會

P277

日期：2026年9月9日(星期三)

時間：上午9:30 - 下午5:00

地點：大埔、灣仔及西灣河



內容：1.由導賞員帶領參加者遊覽綠匯學院

2.於諾富特世紀酒店享用自助午餐

3.戲曲欣賞：選取豫劇《穆桂英掛帥》為國寶級豫劇大師馬金鳳的代表作，亦是忠義為題的戲曲電影經典之一。劇中穆桂英經佘太君勸說重披戰甲率軍平定叛亂，奮勇抗敵，彰顯剛烈忠義精神，體現傳統戲曲中俠義人物的鮮明風範與中華文化之精髓。

對象：會員、照顧者及非會員

費用：\$255(會員)、\$265(護老者)及\$275(非會員)

名額：24位

備註：費用已包括旅遊巴來回接送服務及膳食費用



2026年8月12日(星期三)開始接受報名

P.35



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9月1日(星期二)

時間：中午12:00 - 1:00

地點：外出會議

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)



P.36



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

義工動員系列

P285 新興運動指導員聚會

負責同工：社工林先生

日期：2026年9月7日(星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：馬坑邨分處

內容：與中心指導員有機會一同交流，一同學習新運動的玩法及計分方法。

對象：曾參加中心指導員之會員

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一頁

2. 曾參加中心新興運動指導員訓練班之會員優先



P201 樂齡女童軍集會

負責同工：霍姑娘

日期：2026年9月15日(星期二)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：黃麻角道辦事處

內容：認識八項鋼領

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(粉紅色上衣、黑褲、黑鞋)



義工動員系列

P299 數碼特工培訓

負責同工：何先生



日期：2026年9月24日 (星期四)

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：1) 曾參加數碼特工培訓的會員優先
2) 活動報名注意事項請參閱通訊第一頁

★ ★ ★

★ ★ ★

P148 摺通訊好幫手

日期：2026年9月25日(星期五)

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

負責同工：霍姑娘



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department



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		



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：關兆基 編輯：霍翠詩

印製日期：2026年8月26日

