



# 耆英通訊

印刷日期：05/04/2024 份數：500 份



小西灣長者鄰舍中心



5136 2029

## 下月例會 專題講座~長者福利

日期：2024 年 5 月 6 日(星期一)

時間：和平組(上午 9:00-10:00)

健康組(上午 10:15-11:15)

快樂組(下午 2:00-3:00)

溫柔組(下午 3:15-4:15)

內容：介紹最新長者最新的福利資料，讓會員認識社區資源。

費用：全免 / 名額：每節 30 位

\*\*請各會員按自己所屬的組別出席\*\*

## < 溫馨提示~會員續會 >

本年度未續期之會員證於 2024 年 4 月 1 日起無效，請未續會的會員盡快到本中心辦理續會手續。備註：

1. 請攜帶會員證及會費 24 元正。
2. 請自備輔幣繳交會費。
3. 辦理續證時，如會員證有破損或遺失，請帶備相片 2 張及補證費 \$5，以便製作新證。

續會會員可得紀念品一份，派完即止。

## 假期通告：

5 月 1 日為勞動節假期及 5 月 15 日公眾假期，以上日子中心休息，敬請留意。

## < 訂購營養粉安排 >

為配合防疫措施，訂購方法如下：

有需要會員可於 4 月 16 日至 17 日致電中心訂購（每人限購最多 4 罐加營素及 2 罐怡保康），訂購成功後攜同會員證到中心付款（不設找贖），並按收據上指定日期取貨，其他時間不作訂購安排。（今次共售賣 144 罐加營素和 36 罐怡保康，售完即止。）

因應廠商的加價調整，由 2024 年 4 月 1 日起營養粉收費如下：

加營素(900 克) ~ \$185(會員) / \$188(護老者會員)

怡保康(850 克) ~ \$220(會員) / \$223(護老者會員)

本年度服務主題：

「擁抱生命，祝福社群」

## < 聽你細訴 >

若您需要任何情緒支援的話，需要與我們分享及傾談，又或想瞭解社區有什麼資源可幫助自己及家人，歡迎到中心聯絡社工葉明暉、李智樑、周素琴、陳家儀或李柏納，我們樂意聆聽，並提供社會資源申請和轉介服務。



## < 招收新會員 >

歡迎本區六十歲或以上長者入會，4-6 月入會有效期至 2025 年 3 月 31 日，會費 24 元(包括會 21 元及行政費 3 元)，只需攜帶相片 1 張、身份證，致電預約到本中心辦理即可。(申請者須即場於中心攝影數碼相片以製作智能會員證。)

## <<中心消息>>

有多位會員表達意見，希望增加健智天地的節數。中心觀察使用健智天地的人數穩定，活動亦能聯繫會員感情。故中心將會於本月增加健智天地的節數(詳見活動時間表)，而日後仍須考慮場地、活動情況等再作安排，最新消息請留意每月通訊。

有多位會員表達希望擴大按摩椅的開放時段，中心觀察使用按摩椅服務的會員人數也有上升趨勢，故本月按摩椅開放時段擴大為 9:30-4:00，報名方法詳見通訊內文。

### 《齊來認識「國安法」》

服務質素標準 8 訂明中心須遵守有關運作及服務提供的法例，例如衛生、安全方面的法例。不論是會員、職員，都應該清楚和遵守法律。踏入新年度，讓我們再次重溫《港區國安法》，一個守法的公民。

《港區國安法》第三章「罪行和處罰」明確規定四類犯罪行為的具體構成和相應的刑罰責任，以及其他處罰規定和效力範圍。

- 分裂國家罪
- 顛覆國家政權罪
- 恐怖活動罪
- 勾結外國或者境外勢力危害國家安全罪

詳細內容可參閱上載於政府網頁的《港區國安法》相關條文（第二十條至第三十九條）

資料來源：政府網頁 <https://www.isd.gov.hk/nationalsecurity/chi/pamphlets.html>

## 十六個服務質素標準簡介

標準	項目	標準	項目
1	服務資料	9	安全的環境
2	檢討及修訂政策和程序	10	申請和退出服務
3	運作及活動紀錄	11	評估服務使用者的需要
4	職務及責任	12	知情的選擇
5	人力資源	13	私人財產
6	計劃、評估及收集意見	14	私隱和保密
7	財政管理	15	申訴
8	法律責任	16	免受侵犯

# 《 16 個服務質素標準知多少 》

一. 會員可以用什麼方式向中心表達意見？

- 1 填意見表、入意見箱
- 2 在活動後填寫問卷
- 3 同職員講
4. 以上答案皆正確

答案：4

中心會以口頭、中心通訊、中心通訊、會員代表會等回應各位寶貴意見！

二. 中心的會籍何時「夠期」？

- 1 一世有效、不用續期
- 2 每年 12 月 31 日
- 3 每年農曆年初五
- 4 每年 3 月底

答案：4

每年 3 月底，中心通訊會刊登通告，告知續會日子和手續！

三. 報名中心活動時，中心一般是按照什麼原則決定收納？

- 1 入會年期早的會員優先
- 2 義工優先
- 3 按報名次序，先到先得
- 4 同職員熟絡的會員優先

答案：3

如活動只收指定對象，通訊會寫明(如獨居樂融融)，但都是以「先到先得」為原則！

四. 在以下哪個地方可以找到有關中心的資料？

- 1 廚房
- 2 詢問處的資料冊
- 3 中心門口花槽
- 4 洗手間的牆上

答案：2

你還可以在：詢問處的單張、洗手間外的壁報、門口通訊找到中心資料。

五. 在詢問處的資料冊可以隨時借閱，冊內可以看到哪些資料？

- 1 職員的年齡
- 2 職員的身高
- 3 職員的薪金
- 4 職員的職務和責任

答案：4

資料冊內還可以看到資料，例如：服務標準 1-16、投訴程序、會員須知等。

六. 當活動有改動，職員一定會通知參加者改期。以下哪一種是職員通知參加者改期的方法？

- 1 電話
- 2 口頭通知
- 3 通告
- 4 以上答案皆正確

答案：4

## 主任勸語

上月勞工及福利局宣佈地區服務及關愛隊伍---支援長者及照顧者先導計劃正式展開，將由荃灣和南區為試點，動用關愛隊支援長者和照顧者。社會上更多單位關切長者和照顧者的需要是好的事情。而與此同時，鄰里支援的力量亦是不容忽視的。

最近本人探望長者王伯伯(化名)，他平日獨自一人生活，每腳步也只走到一吋距離，十分吃力。適逢一連數天的長假期，上門送飯服務也暫停，不禁令人擔心寸步難行的他如何生活。幸而王伯伯十分平安，全賴一名大廈保安員乘著午休時間幫他買飯，送到他家中。王伯伯又向我介紹幾位好鄰居，表示十分多謝他們常常問候他、為幫他買東西。

俗話說：「遠親不如近鄰。」當遇有急難時，就算遠方的親戚再怎麼親，都不如近旁的鄰舍能給予及時的幫助，何況對沒有親人的長者來說，鄰舍的一點幫助不是杯水車薪，而是荒漠中的甘霖。

「…又要愛鄰舍如同自己」(路加福音 10:27 下)



葉明暉先生  
基督復臨安息日會  
小西灣長者鄰舍中心  
中心主任

## 愛的信息

記得有一次到中心協助活動時有位老友記前來擁抱我表示歡迎。當時我感到有點意外，也感到一絲絲溫暖。

不要小看擁抱的力量。在 2019 年 10 月 20 日有線新聞的一段報導中，內容是在美國波特蘭一名高中生帶同霰彈槍返學校，企圖自殺。結果在兼任保安的美式足球教練擁抱下，和平解決事件，挽救了一條生命。原來擁抱可讓人感到被接納、信任；若在別人憂傷時擁抱對方，可給予安慰和鼓勵，舒緩壓力和放鬆心情。所以，與親朋相聚時，來一個擁抱，增加大家的信任、接納、歡迎，更能增進關係。

有一次因工作上的困難，感到很大壓力，後來在禱告中，在心靈上經歷到主耶穌的擁抱，當時心情放鬆了，憂慮得以減輕，重新得著力量去面對困難。

「直到你們年老，我還是一樣；直到你們髮白，我仍然懷抱你。我以前既然這樣作了，以後我仍必提攜你；我必懷抱你，也必拯救你。」  
(以賽亞書 46:4)

天父也很想擁抱你們，給予你們關心和支持，放心讓祂抱抱你吧！



馮肖莊姑娘  
基督復臨安息日會港澳區會  
社會服務部副幹事

# 中心資訊

## 「打卡之星」計劃

中心將會抽出在 4 月 2 至 30 日到訪中心最多的 30 名中心會員 (根據各會員在\*指定時段，於中心門口電腦的「打卡」簽到次數作計算)，向他們送出禮物一份！(禮物款式由中心決定)。獲獎者會於 5 月收到職員通知到中心領獎。

\*指定打卡簽到時段：

-星期一至五：上午 8:30 至下午 1:00

-星期一至四：下午 1:00 至下午 5:30，星期五：下午 1:00 至下午 4:30

-星期日：上午 8:30 至中午 12:30

請注意，上述每一時段只計算一次打卡簽到，在同一時段內重覆打卡亦不會被計算。

### 1 負重運動練習坊

日期：4 月 8 日至 5 月 3 日 (共 11 次)

時間：逢星期一、三、五 (下午 3:30 - 4:30)

內容：進行負重運動儀練習，有效提升骨質密度，強化人體骨骼及肌肉，改善骨質疏鬆。

費用：全免

名額：每節 6 位，額滿即止。活動當天致電中心報名。

備註：置有心臟起搏器、體內金屬儀器人士、孕婦等不能使用。

負責職員：陳天賜先生

### 2 按摩椅服務

日期：4 月 8 日至 5 月 3 日(星期一至五)

時間：上午 9:30-4:00

內容：使用按摩椅紓緩疲勞

費用：\$2/節

備註：

每節使用時間為 15 分鐘，每次只可參與一節，參加者請於活動當天攜同會員證繳費。

負責職員：陳天賜先生

### 3 剪髮顯關懷

日期：4 月 14、28 日(星期日)

時間：上午 10:00-中午 12:00

服務：義工提供免費剪髮服務

對象：護老者及被照顧長者

名額：10 位

報名方法：活動當天上午 8:30 開始親身

或致電報名，額滿即止。

負責職員：朱嘉怡姑娘

### 4 熱敷墊體驗坊

日期：4 月 9 日至 5 月 2 日 (共 8 次)

時間：逢星期二、四 (下午 1:00-2:00)

內容：體驗以熱敷墊紓緩痛症的功效。

費用：全免

名額：每節 6 位，額滿即止

備註：活動當天致電中心報名。

負責職員：朱嘉怡姑娘

### 5 量血壓服務

日期：4 月 9 日至 5 月 3 日 (逢星期二、五)

時間：上午 8:45-9:30

備註：參加者請於活動當日上午 8:30 起攜同

會員證到中心登記，活動完結前 10

分鐘將停止派籌。

負責職員：陳天賜先生

# 活動資訊介紹

**\*\*請於 4 月 9 日(星期二)起致電或親臨中心登記報名以下活動\*\***

所有活動在中心舉行，有特別指明除外。

## 6 遊樂 Fun 分鐘

日期：4月18日至5月2日(逢星期四)  
時間：下午4:45至5:30(活動期間自由進場)  
內容：長者會員透過參與具有懷舊及新穎元素的小型攤位遊戲，在過程中重拾往昔遊玩時的美好回憶，享受當刻的愉快感受，以提升正面及快樂情緒。  
對象：中心會員  
費用：全免  
名額：30人  
負責職員：陳家儀姑娘  
註：會員不用報名，完成所有攤位後，會獲得禮物一份

## 7 相親相愛茶座

日期：4月2、9、16、23、30日  
(逢星期二，下午3:30-4:30)  
4月6、13、20、27日  
(逢星期六，上午9:15-10:30)  
內容：透過傳遞心靈及健康信息、音樂分享，提升參加者正向情緒。  
費用：\$12  
名額：30位  
講者：陳順儀教士、蔡華牧師、小西灣教會同工  
負責職員：陳瑛瑛姑娘

\*\*\*4月30日可購買5月茶座票\*\*\*



## 8 早早健腦操好輕鬆

日期：4月9日至5月2日(逢星期二、三、四)  
時間：上午8:35-8:45  
內容：跟著「一見你就笑」健腦操示範影片進行運動，提升參加者腦部及身體協調功能。  
費用：全免  
名額：每次10位，活動當天即場報名參加，額滿即止。  
負責職員：李智樑先生

## 9 健康傳真－長者選擇鞋履的方法

日期：4月12日(星期五)  
時間：下午3:15-4:15  
內容：講解足部/鞋的結構及用途以認識合適鞋款的重要性及選擇鞋的正確方法，最後也會介紹常見的足患。  
對象：護老者/會員  
費用：全免  
名額：30位  
合辦：衛生署長者健康外展分隊  
負責職員：陳天賜先生

# 活動資訊介紹

**\*\*請於 4 月 9 日(星期二)起致電或親臨中心登記報名以下活動\*\***  
所有活動在中心舉行，有特別指明除外。

## 10 身心健康講座

日期：4月3、10、17、24日(逢星期三)  
時間：下午 2:00-3:00  
內容：透過分享健康資訊，讓參加者達致身心健康。  
費用：全免  
名額：20位  
講者：小西灣教會同工  
負責職員：陳瑛瑛姑娘

## 11 獨居樂融融

日期：4月29日(星期一)  
時間：下午 2:00-3:00  
內容：透過藝術活動，一同享受藝術的樂趣，從而促進身心健康。  
對象：獨居會員  
費用：全免  
名額：24位  
負責職員：陳家儀姑娘

## 12 福建中學探訪同樂日

日期：4月16日(星期二)  
時間：下午 2:30-3:30  
內容：福建中學中四班同學到中心探訪，帶來豐富節目，與會員同樂。  
(凡參加者有禮物一份)  
名額：20位  
負責職員：李柏納先生  
註：報名會於4月12日(星期五)中午 12:00 截止，若報名人數超出參加名額，同日下午 1:00 進行抽籤。

## 義工資訊欄



(撰寫：社會工作員李智樑)

### 活動花絮(1-3月)



本機構的一年一度「聯合長者義工活動」，已經於3月3日於烏溪沙青年新村順利舉行。當日本中心共有47名義工參加，並在場地參與及欣賞大會安排不同的環節。當日的活動內容精彩豐富，包括由義工帶領大笑運動表演，提升參加者的快樂情緒；由義工以小結他演唱具有鼓勵意義的歌曲，令參加者透過樂曲體會愛的力量；頒發義工嘉許金、銀、銅獎牌及獎狀給予於2023年累積足夠領取獎項的義工時數的義工，感謝義工無私的貢獻及付出，除了協助中心活動及服務得以順利進行外，更重要的是透過行動為社區及服務使用者灌溉了愛與關懷，滋潤了別人的生命，同時也為自己的人生添上更豐盛的色彩。而是次活動，更加難得邀請到福頭老師為該活動的分享嘉賓，福頭老師透過音樂及歌曲向參加者分享她過往及現時做義務導師的珍貴經驗，充滿愛及正能量，勉勵大家繼續為社區作出貢獻，繼續同心同行義工之路，繼續「擁抱生命、祝福社群」。

# 義工資訊欄

**\*\*請於 4 月 9 日(星期二)起致電或親臨中心登記報名以下活動\*\***

所有活動在中心舉行，有特別指明除外。

## 13 關懷長者服務推廣(義)

日期：4 月 30 日(星期二)  
 時間：下午 4:00-5:00  
 地點：瑞滿樓對出空地  
 內容：透過街展，讓社區人士了解社區資源及中心服務。  
 對象：義工會員  
 費用：全免  
 備註：\*有意協助的義工請聯絡家儀姑娘  
 負責職員：陳家儀姑娘

## 14 大使分享會(義)

日期：4 月 11 日 (星期四)  
 時間：下午 2:00-3:00  
 內容：義工大使們一同分享義工經驗，就中心義工服務表達意見。  
 對象：義工會員  
 名額：20 位  
 負責職員：李柏納先生 (納先生)

## 15 我和義工有個約會(義)

日期：4 月 11 日(星期四)  
 時間：上午 10:30-11:30  
 內容：義工透過學習及進行「關愛身心靈」的練習，達致個人身心平衡狀態外，亦能推己及人，向有需要的長者介紹該練習的好處。  
 對象：義工會員  
 費用：全免  
 名額：12 位  
 負責職員：李智樑先生

## 16 「地壺球」義工體驗招募日

	第一節	第二節
日期	4 月 29 日 (星期一)	4 月 29 日 (星期一)
時間	上午 9:00-10:30	上午 10:30-12:00
地點	中心	中心
內容	讓會員體驗又好玩又刺激的新興運動「地壺球」，講求策略及團體合作，齊齊寓玩樂於鍛鍊大腦。同時，藉此招募有興趣的會員在之後接受培訓，成為中心的地壺球義工。	
費用	全免	
對象	會員 / 義工會員	
名額	12 人	12 人
備註	每人只可以報名一節	
負責職員	周素琴姑娘	



# 青齡學院

今年度起中心將會響應社會福利署的方針，開展「青齡學院」服務。「青齡學院」服務的目標是透過多元化、有挑戰性的活動，讓準退休人士及年輕長者(55歲或以上)得以積極學習、發展興趣，以至善用所學貢獻他人。如有興趣成為青齡學院一份子，歡迎致電或親身到中心了解詳情及進行登記。

**\*\*請於 4 月 10 日(星期三)起致電或親臨中心登記報名以下活動\*\***  
所有活動在中心舉行，有特別指明除外。

## 17 退休規劃分享會

日期：5月5日(星期日)  
時間：上午 11:00-12:00  
內容：分享如何規劃退休後的生活、面對的轉變及如何準備身心迎接轉變。  
費用：全免  
名額：15 位  
對象：青齡會員  
講者：Protad 霍立德博士  
負責職員：蕭翠茹姑娘、朱嘉怡姑娘

## 18 樂遊山林

日期：4月28日(星期日)  
時間：上午 9:00-下午 4:00  
內容：讓參加者在活動中感受大自然的風光、鍛鍊身心、認識新朋友。  
由中心出發前往東龍島郊遊徑及午膳，下午 2:30 回程小西灣解散。  
對象：青齡會員  
費用：\$20  
名額：10 位  
負責職員：陳天賜先生、李柏納先生

## 19 飛鏢班

日期：4月19日至5月17日(逢星期五，共5堂)  
時間：上午 10:30-11:45  
內容：參加者學習並交流飛鏢遊戲技巧，另外也學習設定飛鏢遊戲時所需要的事前準備。  
對象：青齡會員  
費用：\$25  
名額：8 位  
負責職員：陳天賜先生



# 青齡學院



**\*\*請於 4 月 10 日(星期三)起致電或親臨中心登記報名以下活動\*\***

所有活動在中心舉行，有特別指明除外。

## 20 手機 WhatsApp 班

日期：4 月 17 日至 5 月 29 日(逢星期三，共 5 堂)

(5 月 1 日、15 日暫停)

時間：上午 9:00-10:00

內容：介紹通訊應用程式的類型和 WhatsApp 的基本介面及各種使用 WhatsApp 時能方便使用的小技巧。

對象：青齡會員

費用：\$10

名額：10 位

負責職員：蕭翠茹姑娘/陳天賜先生

備註：參加者需要對智能手機操作有基本的認識，例如開關應用程式。

# 2024-25年度班組資料

## 21 老有齊友「福」歌唱班

日期：4 月 24 日、5 月 29 日及 6 月 26 日(逢星期三)

時間：下午 3:30-4:30

內容：在義務導師「福頭老師」的指導下，參加者透過使用簡單及有趣的小樂器，學習基本的歌唱方法，合唱快樂又有意義的歌曲，提升正面情緒及生活幸福感。

導師簡介：福頭老師，一直以義務身份，在社區推廣及分享「歌唱的快樂」，鼓勵社會有需要的人士學習音樂，透過學習音樂不同元素，達致積極樂觀人生。

對象：有興趣認識及學習基本唱歌方法、願意體驗音樂樂趣的會員

費用：全免

名額：25 位

負責職員：李智樑先生

備註：1)如報名人數超過參加名額，將於 4 月 12 日下午 1 時進行抽籤。

2)成功報名者，須承諾預留時間出席全數三節的課堂。

# 2024-25年度班組資料

**\*\*請於 4 月 10 日(星期二)起致電或親臨中心登記報名以下活動\*\***

所有活動在中心舉行，有特別指明除外。

## 22 健康讚美操(基礎)

日期：4月11日至6月13日  
(逢星期四，共10堂)  
時間：上午9:00-9:30  
內容：一起跟隨讚美操DVD跟隨音樂短片跳動，達致保持身體健康。  
對象：會員  
費用：\$10  
名額：10位  
負責職員：陳天賜先生

## 23 健康讚美操(進階)

日期：4月11日至6月13日  
(逢星期四，共10堂)  
時間：上午9:30-10:00  
內容：一起跟隨讚美操DVD跟隨音樂短片跳動，達致保持身體健康。  
對象：會員  
費用：\$10  
名額：10位  
負責職員：陳天賜先生

## 24 基礎普通話

日期：4月23日至6月25日  
(逢星期二，共10堂)  
時間：上午10:30至11:30  
內容：以輕鬆手法，教授長者學習日常基本生活常用的普通話。  
費用：\$60  
名額：30位  
導師：官維幸女士  
負責職員：朱嘉怡姑娘

## 25 活力操

日期：4月12日至6月14日  
(逢星期五，共10堂)  
時間：上午9:00-10:00  
內容：健康十八式操、回春操。  
費用：\$10  
名額：15位  
負責職員：朱嘉怡姑娘

## 26 和諧粉彩展身心

日期：4月18日至5月23日  
(逢星期四，共6堂)  
時間：上午10:30-12:00  
內容：使用簡易和諧粉彩的創作方法，繪畫令人心靈平和的圖畫，簡單易學。  
費用：\$20  
名額：10位  
義工導師：彭月卿女士  
負責職員：朱嘉怡姑娘

## 27 柔力球運動班

日期：4月18日至5月9日  
(逢星期四，共4堂)  
時間：下午2:00-3:00  
內容：柔力球把軟膠球放在球拍上，表演花式同時，要保持球的平衡。此運動結合太極、羽毛球、網球等項目的元素，簡單易學，而且可訓練手眼協調。行動不便的參加者，可以坐著運動。  
費用：\$20  
名額：8人  
負責職員：蕭翠茹姑娘

# ~護老者天地~



李柏納先生(社會工作員)

## 3月活動回顧

### 2023-24 年度護老者嘉許禮

本年度護老者嘉許禮邀請了言遇劇團作一人一故事演出，劇團成員邀請護老者說出護老的故事，然後再進一步邀請護老者坐出台邊，一邊說故事，一邊現場感受一人一故事的威力。完成共6個故事的演出後，由工作人員作最後的總結，並且向各護老者派發護老者禮物，以肯定及感受這一年來的付出及努力。

護老者均為首次接觸「一人一故事」，需要經劇團和個別較被動的護老者熱身，讓護老者投入分享及觀看演出。後期分享的護老者，見到台上的有關護老者的演出而有共鳴，暗自流淚，而台下的護老者也感同身受，顯示劇團演員的演出有感染力，以感染各參加者。而護老者的情緒及壓力在此氛圍下得到釋放，完成演出後，感到有力量繼續照顧的工作。

### 護老者天地展覽 (2) - 護老者服務推廣

本年度護老者天地展覽分開2部份進行：在中心層面向護老者及會員回顧中心的護老者服務。另一個層面，則向社區人士宣傳中心的護老者服務。本年度繼續邀請了插畫家 Kathy 製作小半的明信片，向社區人士宣傳有關照顧者照顧自己的訊息。

本年度護老者服務包括表達藝術及園藝活動，以提供一個喘息空間予護老者減壓，以講座、外出活動提升護老者的照顧技巧、能力及體驗。為護老者提供復康用品外借，以減輕他們的負擔。更有大型活動以感謝護老者及提升社區人士對護老者的關注。

在中心及社區層面，透過遊戲讓會員、護老者及社區人士認識護老者服務，以便他們在有需要時，可以聯絡我們尋求協助。



護老者被邀請到台前接受訪問有關照顧內容，並由一人一故事演員演出



護老者很感謝一人一故事的演出，能夠引起共鳴



由義工協助護老者服務推廣活動



由插畫家 Kathy 設計的小半明信片

# ~護老者天地~

## 護老者服務回顧

轉眼間又到 2024 年 4 月，讓我們一同回顧 2023 年 4 月至 2024 年 3 月的護老者服務。

	服務種類	活動 / 服務	回應護老者需要
1.	表達藝術	<ul style="list-style-type: none"><li>● 護老聚一聚系列 (酒精墨水畫、填顏色、圓形畫、輕黏土)</li><li>● 以愛護舞 - 伸展身心</li><li>● 表達你的心護老者小組</li></ul>	抒發情緒、減輕照顧壓力，提供喘息空間
2.	園藝活動	<ul style="list-style-type: none"><li>● 護老者花園小組</li></ul>	
3.	護老者講座	<ul style="list-style-type: none"><li>● 每月一次護老者講座 (邀請衛生署護士提供和護老者相關的照顧知識及技巧)</li></ul>	提升照顧相關知識、技巧或能力
4.	外出活動	<ul style="list-style-type: none"><li>● 護老聚一聚 - 生死教育之旅 (參觀屯門曾咀靈灰安置所、社企殯儀用品店)</li><li>● 護老聚一聚 - 參觀日間護理中心 (由日間中心職員導賞日間中心設置及介紹日間中心運作)</li></ul>	
5.	大型活動	<ul style="list-style-type: none"><li>● 護老者感謝祭 - 除了提供喘息空間，也讓護老者彼此感謝大家的付出</li><li>● 護老者天地展覽 - 護老者服務推廣 - 向社區人士推廣護老者服務，並感謝護老者付出</li><li>● 護老者嘉許禮 - 以一人一故事劇場說出護老者的故事</li></ul>	感謝護老者的付出，提升社區人士關注
6.	復康用品外借	全年提供租借輪椅、四腳架、拐杖服務	減輕照顧壓力

本年度的護老者服務全方位減輕護老者的照顧壓力、並由講座到親身體驗提升護老者照顧的知識、技巧及能力，並感謝護老者的付出。期望來年度本中心繼續提供更優質的護老者服務，回應護老者的需要。

這些活動讓他們當中有所得著，並帶來學習，這些從活動而來的養份都成為了他們照顧路上的力量。各位護老者，鼓勵大家要多欣賞和感謝自己願意付出時間的參與，中心也多謝你們的支持，這些力量的累積得來不易，鼓勵護老者來年繼續參與我們的活動，繼續累積照顧的力量。

# ~護老者天地~

**\*\*請於 4 月 10 日(星期三)起致電或親臨中心登記報名以下活動\*\***

所有活動在中心舉行，有特別指明除外。

28

## 護老聚一聚-護老者中醫養身講座暨義診 (護)

日期：4 月 15 日(星期一)

時間：下午 2:00-3:00 (講座)

下午 3:00-5:00 (針灸)

主題：中醫講座 (講題：春季保健養生法)

內容：由註冊中醫師分享春季保健養生方法，並在活動後設有針灸義診，為護老者保健養生。

對象：護老者會員

費用：全免

名額：20 位

備註：在講座後各護老者按時段進行針灸，註冊中醫師會視乎身體情況決定是否針灸，並保留最終決定權。

合辦：解藥堂

講者：註冊中醫師陳芊憶

負責職員：李柏納先生(納先生)

29

## 幸福有「樂」-表達藝術工作坊(1)

日期：4 月 16 日 (星期二)

時間：上午 10:00-11:30 (1.5 小時)

內容：透過視覺藝術、舞動及文字創作等表達藝術介入手法，讓護老者創作、抒發及分享情緒和想法，以減輕照顧者壓力。

對象：護老者會員

費用：全免

名額：8 人

協辦：香港大學表達藝術治療碩士學生

負責職員：李柏納先生 (納先生)

30

## 護老者講座- 退化性膝關節炎：日常生活篇

日期：2024 年 4 月 26 日(星期五)

時間：下午 3:15-4:15

內容：了解膝部退化性關節炎的成因及處理方法，分享關節保護守則以及解決因關節而引起的日常生活困難的方法。

對象：會員

費用：全免

名額：30 位

合辦：衛生署長者健康外展分隊

負責職員：陳天賜先生

# ~護老者天地~

**\*\*請於 4 月 10 日(星期三)起致電或親臨中心登記報名以下活動\*\***

所有活動在中心舉行，有特別指明除外。

## 31 照顧者表達藝術治療小組

日期：4 月 15 日至 6 月 3 日(逢星期一，共 8 節)

時間：下午 4:00-5:30

內容：透過視覺藝術、音樂、戲劇、舞動及文字創作的藝術媒介、創作、抒發及分享情緒和想法，以減低照顧者壓力。

對象：護老者

費用：全免

名額：8 人

協辦：香港大學表達藝術治療碩士學生

負責職員：李柏納先生(納先生)

備註：先登記，負責職員會再致電通知結果。

# ~~ 樂活社區 ~~

## 32 樂活社區~MeMore 嘆茶時光

日期：4 月 14 日(星期日)

時間：上午 10:30-12:00

內容：以享受生活心靈為主題，讓護老者暫時放下照顧工作，在「嘆茶」中慢活忘憂。

費用：全免

名額：6 名

對象：有需要護老者優先、護老者

負責職員：陳家儀姑娘

基督復臨安息日會 小西灣長者鄰舍中心 2024 年 4 月份活動表 (活動如有更改，以中心公佈為準)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
7 預約服務 8:30-12:30 健智天地 9-12	8 專題講座及例會 9:00-10:00 (和平組) 10:15-11:15(健康組) 2:00-3:00(快樂組) 3:15-4:15(溫柔組) 負重運動 3:30-4:30	9 健腦操好輕鬆 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 健智天地 10-2 熱敷墊體驗坊 1-2 「相親相愛」茶座 3:30-4:30	10 健腦操好輕鬆 8:35-8:45 長者中文班 10:15-11:45 趣味英文班 12-1:30 身心健康講座 2-3 負重運動 3:30-4:30	11 健腦操好輕鬆 8:35-8:45 讚美操(基礎)9-9:30 讚美操(進階)9:30-10 我和義工約會 10:30-11:30 熱敷墊體驗坊 1-2 大使分享會 2-3 健智天地 3:30-5:00	12 量血壓 8:45-9:30 活力操 9-10 健康傳真 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	13 「相親相愛」 茶座 9:15-10:30
14 預約服務 8:30-12:30 MeMore 嘆茶時光 10:30-12 剪髮服務 10-12	15 職員會議 9-12 護老聚一聚 2:00-3:00 照顧者表達藝術治療小組 4:00-5:30 負重運動 3:30-4:30 護老者中醫義診 3:00-5:00	16 健腦操好輕鬆 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 幸福有「樂」表達藝術工作坊 10:00-11:30 熱敷墊體驗坊 1-2 探訪同樂日 2:30-3:30 「相親相愛」茶座 3:30-4:30	17 健腦操好輕鬆 8:35-8:45 手機 Whatsapp 班 9-10 長者中文班 10:15-11:45 趣味英文班 12-1:30 身心健康講座 2-3 健智天地 3:30-5:00 負重運動 3:30-4:30	18 健腦操好輕鬆 8:35-8:45 讚美操(基礎)9-9:30 讚美操(進階)9:30-10 和諧粉彩展身心 10:30-12:00 熱敷墊體驗坊 1-2 柔力球 2:00-3:00 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	19 量血壓 8:45-9:30 活力操 9-10 飛鏢班 10:30-11:45 健智天地 12-3:30 負重運動 3:15-4:15	20 「相親相愛」 茶座 9:15-10:30
21 預約服務 8:30-12:30 健智天地 9-12	22 健智天地 9-12 會員代表會 2-3 照顧者表達藝術治療小組 4:00-5:30 負重運動 3:30-4:30	23 健腦操好輕鬆 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 基礎普通話 10:30-11:30 熱敷墊體驗坊 1-2 「相親相愛」茶座 3:30-4:30	24 健腦操好輕鬆 8:35-8:45 手機 WhatsApp 班 9-10 長者中文班 10:15-11:45 趣味英文班 12-1:30 身心健康講座 2-3 老有齊友福歌唱班 3:30-4:30 負重運動 3:30-4:30	25 健腦操好輕鬆 8:35-8:45 讚美操(基礎)9-9:30 讚美操(進階)9:30-10 和諧粉彩展身心 10:30-12:00 熱敷墊體驗坊 1-2 柔力球 2:00-3:00 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	26 量血壓 8:45-9:30 活力操 9-10 飛鏢班 10:30-11:45 護老者講座 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	27 「相親相愛」 茶座 9:15-10:30
28 預約服務 8:30-12:30 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12 樂遊山林 9-4	29 「地壺球」義工體驗招募日 9-12 獨居樂融融 2-3 照顧者表達藝術治療小組 4:00-5:30 負重運動 3:30-4:30	30 健腦操好輕鬆 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 基礎普通話 10:30-11:30 熱敷墊體驗坊 1-2 「相親相愛」茶座 3:30-4:30 關懷長者服務推廣(街) 4:00-5:00	1/5 勞動節 假期 (中心休息一天)	2/5 健腦操好輕鬆 8:35-8:45 讚美操(基礎)9-9:30 讚美操(進階)9:30-10 和諧粉彩展身心 10:30-12:00 熱敷墊體驗坊 1-2 柔力球運動班 2-3 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	3/5 量血壓 8:45-9:30 活力操 9-10 飛鏢班 10:30-11:45 負重運動 3:15-4:15	4/5 「守望鄰舍」 茶座 9:15-10:30