



耆英通訊

印刷日期：05/07/2024 份數：500 份



小西灣長者鄰舍中心



5136 2029

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，7-9 月入會有效期至 2025 年 3 月 31 日，會費 15 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。)

下月例會

專題講座~預防中暑

日期：2024 年 8 月 5 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：夏天天氣炎熱，講座會講解預防中暑方法及注意事項。

費用：全免 / 名額：每節 30 位

請各會員按自己所屬的組別出席

< 訂購營養粉安排 >

訂購方法如下：

有需要會員可於 **7 月 16 日及 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。)

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)

~ 職員信息 ~

庶務員丘迺爾(霞姐)於 6 月 17 日到職，歡迎霞姐!



"大家好，我是新來的兼職社工陳小婷，大家可以叫我 YY 姑娘，我逢星期一、三、四會係中心，歡迎大家有空過黎同我傾下計~"



主任勵語

最近正舉行歐洲國家盃的足球比賽，看到一些球員落敗後真情流露，禁不住留下男兒淚，把心中的失望和不甘表達出來，令人為之動容。

但會否有一些時候，我們抑壓著心中的淚水，不想在人面前展示自己的脆弱，擔心被人批評、不被人接納呢？這種不安和脆弱的感覺，每個人也多少經歷過。然而，我們所渴望的愛和歸屬感，卻也正正是來自我們的脆弱。不知你是否曾有這樣的經驗？當你把一些難以開口的心事向人訴說，而對方願意聆聽和接納時，這種被愛的感覺是美好的。

中心不時也會安排一些主題小組，在社工的帶領和陪伴下，讓小組中的參加者可以不用逞強，安心地將心中的脆弱表達出來，經驗人與人之間互相尊重和接納的美麗。承認脆弱，就是一種勇敢。在此鼓勵大家多與信任的人傾訴，亦成為願意傾聽他人，滋潤別人心靈的人。

「他對我說：我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」（哥林多後書 12:9）



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

給自己的儀式感

儀式對我們並不陌生，每年的中秋節吃月餅、農曆新年派利是，這些都是常見的儀式。在日常生活中，我們多少也有自己的「儀式」，透過一些有儀式感的行動，使某一時刻與其他時刻不同，讓生活更有趣，也讓自己確實感受到過日子時的認真和用心。

我自己在生活中會有特定的儀式感，例如每星期會特定一日參與運動班組，當天盡量穿運動服上班，提醒自己當天是運動日；每晚睡覺之前會拉拉筋或進行靜觀練習，令自己身心放鬆。做這些小事時就像告訴我自己：我認真看待自己的生活，我對生活有所追求，而非一成不變。

我認識一些會員也有自己的專屬儀式，有的會員喜歡用自己專屬的碗筷；或者出席飲宴時，會有一套平時不會穿著的「戰衣」：男士是一整套西裝配皮鞋，女士是旗袍或帶有閃片的衣著，再配上玉器或珠寶；或者在生日時，會指定去某一間餐廳慶祝。

這些儀式都代表著我們對生活的一點重視，讓生活中的瑣碎變得莊重，讓日常的平凡變得特別。未知在日常生活中，你有什麼你的專屬儀式？期待你和我們分享！

「疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力量。」（以賽亞書 40:29）



李柏納先生
社會工作員

中心資訊

「打卡之星」計劃

中心將會抽出在 7 月 2 至 31 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 8 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：7 月 8 日至 8 月 2 日 (共 12 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：7 月 8 日至 8 月 2 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：7 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：7 月 9 日至 8 月 1 日 (共 8 次)

時間：逢星期二、四 (下午 1:00-2:00)

內容：體驗以熱敷墊舒緩痛症的功效。

費用：全免

名額：每節 4 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：7 月 9 日至 8 月 2 日 (逢星期二、五)

時間：上午 8:45-9:30

費用：全免

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

6 自助健體練習坊

日期：7 月 10 日至 31 日 (逢星期三)

時間：下午 4:45-5:30

內容：為了幫助會員建立運動習慣，中心將會每月舉辦健體練習坊，提供 2-3 樣的運動器材，讓會員使用。本月會有電子健身遊戲、柔力球、彈力帶。歡迎大家到中心試玩！

費用：全免

名額：10 位，額滿即止。活動當天致電中心報名。

負責職員：蕭翠茹姑娘

備註：請穿著合適的運動服裝。

活動資訊介紹

****請於 7 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。

7 心靈飽足茶座

日期：7月2、9、16、23、30日
(逢星期二，下午3:30-4:30)

7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

負責職員：陳瑛瑛姑娘

7月30日可購買8月茶座票



8 早早健腦操好輕鬆

日期：7月9日至8月1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 身心健康講座

日期：7月3、10、17、24、31日(逢星期三)

時間：下午2:00-3:00

內容：透過分享健康資訊及小遊戲，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

備註：參加者請於活動當日登記，額滿即止。

10 獨居樂融融

日期：7月29日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

內容：透過茶聚和製作天然驅蚊香包，促進身心健康。

對象：一老會員/兩老會員

費用：全免

名額：24位

負責職員：陳小婷姑娘(YY姑娘)

11 健康傳真－正視肩膊痛

日期：7月12日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：講解肩部的護理及減低關節僵硬的方法，示範針對肩部運動以及找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導。

對象：中心會員

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 7 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。

12

遊樂 Fun 分鐘

日期：7 月 11 至 8 月 1 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。
費用：全免
名額：30 位
負責職員：陳小婷姑娘 (YY 姑娘)
註：會員不用報名，於活動開始後自由進場，活動完結前 10 分鐘停止進場，完成所有攤位後，會獲得禮物一份。

13

關懷長者服務推廣

日期：7 月 10 日及 7 月 24 日(星期三)
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：社區人士
費用：全免
備註：*有意協助的義工請聯絡 YY 姑娘
負責職員：陳小婷姑娘(YY 姑娘)

14

食住睇好戲-路得

日期：7 月 27 日(星期六)
時間：下午 2:00-3:00
內容：一起食住睇好戲，以音樂話劇形式分享聖經故事，踏上愛的腳蹤。
費用：全免
名額：30 位
講者：小西灣教會同工
地點：中心活動室
合辦：小西灣教會健康節制部合辦
負責職員：陳瑛瑛姑娘

15

健康傳真－長者的口腔健康

日期：8 月 2 日(星期五)
時間：下午 3:15-4:15
內容：糾正長者對口腔健康的錯誤觀念、讓長者知道蛀牙及牙周病的原因，講解正確清潔牙齒及假牙托的方法，另外也會讓長者明白定期檢查牙齒的重要性。
對象：中心會員
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

16

大使分享會

日期：7 月 22 日 (星期一)
時間：上午 9:30-10:30
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：15 位
負責職員：葉明暉先生

活動資訊介紹

****請於 7 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。

17

健體訓練坊

日期：7月16日至7月30日(逢星期二，共3堂)

時間：上午11:45-下午12:45

內容：向會員簡單介紹如何使用健身器材，例如：柔力球、藥球、彈力帶和健身電子遊戲，鍛煉身體不同部位。期望以後會員能夠以自助的形式，到中心做運動。

費用：全免

名額：8位

負責職員：蕭翠茹姑娘

備註：1.未曾參加過此練習坊的會員優先。

2.請穿著合適的運動服裝。

2024-25年度班組資料

18

氣球造型班

日期：7月15日至7月29日(逢星期一，共三堂)

時間：下午3:45-5:15

內容：在這三堂中，參加者能掌握初階的扭氣球技巧。參加者會學習如何用長型的氣球，扭出2-3樣款式的花，和做簡單的桌上氣球柱。

費用：\$20

名額：10位

負責職員：蕭翠茹姑娘、陳天賜先生

19

桌上遊戲學習班

日期：8月9日至30日(逢星期五，共四堂)

時間：下午2:00-3:00

內容：學習不同桌上遊戲，一同享受愉快時光。

費用：\$20

名額：10位

負責職員：朱嘉怡姑娘、陳瑛瑛姑娘

20

老有齊友「福」歌唱班

日期：7月31日、8月28日及9月25日(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，合唱具快樂、開心又有意義的歌曲，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」，鼓勵社會有需要人士學習音樂，透過音樂的不同元素，達致積極樂觀人生。

對象：有興趣認識基本唱歌方法、體驗音樂樂趣的會員。

費用：全免

名額：28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7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。



****請於 7 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。

21 一「團」和氣 - 活動籌備小組

日期：7 月 19 日 至 8 月 9 日(逢星期五，共 4 堂)

時間：上午 10:15-11:30

內容：由社工分享籌備活動的心得，讓參加者學習籌備活動時內容及注意事項，並設有合作帶領活動的環節，以實踐所學。

對象：青齡會員

費用：\$10

名額：8 位

負責職員：李柏納先生(納先生)

22 性格透視 - 退休後生活配對工作坊

日期：7 月 15 日(星期一)

時間：下午 2:00-3:30

內容：透過認識性格透視及進行工作坊，參加者在探索自我的過程中，一方面更認識自我，同時更懂得安排適合自己性格特質的退休生活。

對象：青齡會員

費用：\$10

名額：10 位

負責職員：李柏納先生(納先生)

23 飛鏢班

日期：7 月 11 日至 8 月 15 日(逢星期四，共 5 堂，8 月 8 日暫停一堂)

時間：下午 12:15-1:45

內容：講解飛鏢遊戲的基本玩法、設定飛鏢遊戲時所需要的事前準備，一同學習和交流飛鏢遊戲技巧。

對象：青齡會員

費用：\$25

名額：8 位

負責職員：陳天賜先生

善工運動 2024

一年一度的『善工運動』又再展開，目的為本會社會服務事工籌募經費，所得的善款將用作各社會服務單位的營運費用及未來發展之用。感謝大家歷年無私的奉獻及支持，為有需要的人帶來無限暖意和關懷。希望大家慷慨解囊，多多益善，小小無拘。多謝！多謝！

24 2024 年第二季生日會慶祝 (4-7 月)

日期：7 月 23 日(星期二) (農曆六月十八)

時間：晚上 6:30-晚上 9:30 (晚上 6:00 入席)

內容：表演、遊戲、抽獎、晚宴

費用：會員 \$180 / 非會員 \$200

名額：108 位 (壽星月份：4、5、6、7 月)，歡迎非壽星月份會員報名。

地點：都滙漁港 (香港柴灣小西灣邨小西灣商場 3 樓 303 號舖)

報名日期：2024 年 7 月 11 日(星期四) 起，額滿即止。

備註：

1. 請勿攜帶或食用不符合機構健康飲食原則的食物及飲品，中心保留禁止違規者繼續參與活動之權利，以免影響他人。
2. 請攜同有效會員證，到中心報名及繳費。

4 月壽星

陳玉珍	蕭惠芬	王志芬	鄭惜愛	葉麗霞	謝貞	梁潤好	劉玉嬌	鄭淑貞	葉彩卿
張黃月娥	陳秀蘭	吳玉珍	吳方春月	林少卿	吳國派	劉嬋娟	梁杏好	李照蘭	陳寶玲
吳波	胡惠珍	陳淑瑞	朱瑞霞	謝玉兒	勞銀歡	吳尚娣	陳思祖	周麗仙	黃會娣
何錫良	鄧小雁	謝麗旋	黎潔冰	王淑端	關雙全	陳培珊	黃惠玲	許杏宋	潘笑蘭
蕭英	葉玉珍	張維良	張華妹	張秀英	康清菊	許少芬	陳玲	倪云欽	李秀抱
石九妹	楊桂英	吳宣義	王儂娟	梁美鳳	梁麗謙	張玉芳	成雪霞	梁羽強	區湜鈞
黃惠仙	李鳳儀	鄭萬卿							

5 月壽星

黃雲生	楊群英	江麗卿	鍾群娣	張淑勤	鍾可兒	崔金佩	文進平	駱惠蘭	楊鎮和
張秀玲	余永慶	許柏樟	李燕玲	黃發壽	文雨銀	屈潔生	吳仲玲	吳松妹	陳淑芳
林章宇	林翰庭	利翠英	郭麗麗	陳文	劉桂英	曾源	鄭小雄	吳燕芳	李麗貞
梁玉琼	林婉娟	葉佩蓮	陳富治	王美玉	周素卿	余鴻輝	曹寶群	譚照光	蘇淑霞
陳惠賢	歐陽引	蘇佩華	陳素娟	林文欽	張雪芬	梁頌東	陳栢榮	陳秀英	馮美蘭
黃秀花	羅柳波	劉桂珍	林秀娥	黃浩光	湯建輝	張金妹	張卓群	黃閏流	謝火榮
陳美琴	蔡帶妹	林婉珍	吳宝容	徐麗卿	吳雪英				

6 月壽星

吳鳳娟	黃恩楣	吳文英	鄧妣云	吳美芳	沈智杰	蘇群英	張洪娣	冼麗容	楊玉英
周修美	梁少芳	陳惠蓮	楊雲	楊玉蘭	吳秀治	洪秀寬	練家祥	吳遠碩	楊愛蓮
譚淑馨	梁彩蓮	袁轉弟	李碧華	甄芳	何玉冰	聞素敏	張玉鳳	陳偉坤	曾寶珍
蔡柏容	謝廣祥	陳匯英	蔡秀環	黃美桃	廖伍妹	江玉蘭	杜釗耀	黃秀蓮	姜素連
梁芳儀	徐麗英	陳燕燕	區惠歡	陳祝治	黃亞秀	陳月清	陳端榮	冼鳳珊	余招娣
陳彩娟	何月柳	許淑燕	方全珍	林香蘭	李環好	林鳳娣	郭秀瓊	呂英	劉淑華
沈金懷	黃桂珍	朱秀娥	陳艷芳	熊玉蓮	梁美儀	崔笑好	呂志剛	何合英	周淑華
陳麗英	丁淑華	馮光紹	梁建文	趙錦泉	顏宗嚴	彭張玉	陳榮烈	高麗苹	香天惠
李耀洪									

7 月壽星

李惠慈	黃帶喜	黃少珍	李潤金	楊燕端	廖玉英	鄭玉英	麥國豪	楊小玲	程慧薇
楊細玉	黃麗荷	馮永維	曾木群	容秀彤	陳見興	盛克明	張彩鳳	郭秋英	張秀名
伍麗珍	周秀專	施婉良	葉鳳娣	梁松根	李妙儀	曾惠貞	魏麗雲	余蘭英	顏碧珍
陳月如	黃弟	鄔成	許蓮香	李翠竹	林玉香	沈亦芸	許澤文	尹鳳英	勞燕芬
李汝珍	施振勇西	粘秀鳳	孫慧蓮	黎憲才	廖愛金	司徒蕙芳	林淑英	黃惠平	楊宝川
張六妹	黃蘭秀	李玉燕	梁少芬	陸美娟	黃聰敏	岑春萍	關玉蓮	黎麗金	林月英
胡玉寶	黃宏彥	吳妙珍	陳巧花	黃美霞	吳宣漢	黎佩珍	黃少蘭	羅偉珍	羅秀蓮
黃玉德	林鳳娟								

義工資訊欄

****請於 7 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。

25 我和義工有個約會(義)

日期：7 月 29 日(星期一)

時間：上午 11:45-12:45

內容：代表中心製作具有祝福及感謝意思的心意卡，完成後結伴到訪本區內提供長者社區支援服務的機構單位，感謝從事前線長者服務的同工付出，建立良好伙伴關係。

對象：義工會員

費用：全免

名額：12 位

負責職員：李智樑先生



李智樑先生
(社會工作員)

義工服務花絮(4-6 月)

在過去的端午佳節，中心舉行了端午節親善探訪活動，職員和義工到長者會員上門長者會員，為他們送上禮物及節日祝福。



在探訪前，中心舉辦「親善探訪隊」，招募中心義工參與籌備。當天除了講解探訪的安排外，工作人員亦向每組義工派發一張有關長者獨處的圖片，就圖片表達的意思進行討論及分享感受，以裝備義工以同理心和適切的溝通方法進行探訪。義工們都十分投入參與，還很熱心地就探訪活動提出意見。



在探訪活動期間，職員和義工探訪了共 100 名長者會員，被訪的老友記都感受到中心的關懷，紛紛表示謝意。義工在探訪過程中，與老友記傾談，表達祝福及關心，發揮「擁抱生命，祝福社群」的精神。



「凡你們所做的都要憑愛心而做。」哥林多前書 16:14



~護老者天地~



李柏納先生(社會工作員)

****請於 7 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。

26 護老者講座 - 頸、腰背護理

日期：7月26日(星期五)
時間：下午 3:15-4:15
內容：講解骨質疏鬆症的成因、病徵及減慢骨質疏鬆的方法，以及解構骨質疏鬆症的後果診斷、治療及預防方法。
對象：護老者會員/中心會員
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

27 護老聚一聚

日期：7月22日(星期一)
時間：下午 2:00-3:00
主題：團隊遊戲
內容：護老者參與不同的團體遊戲，在過程中帶來歡樂及釋放照顧及生活壓力。
對象：護老者會員
費用：全免
名額：12 位
負責職員：李柏納先生 (納先生)

28 護老者中醫義診

日期：7月19日(星期五)
時間：下午 2:00-4:00
內容：由註冊中醫師為護老者針灸義診及問診，為護老者保健養生。
對象：護老者會員(優先) / 中心會員
費用：全免

時間	下午 2:00-2:45 (45 分鐘)	下午 2:45-3:15 (30 分鐘)	下午 3:15-4:00(45 分鐘)
內容	針灸義診	問診	針灸義診
名額	5 位	5 位	5 位

備註：
1. 活動為針灸義診，註冊中醫師會視乎參加者身體情況決定是否合適針灸，並保留最終決定權。
2. 各人只限選擇一個時段
合辦：解藥堂 (註冊中醫師陳芊愷)
負責職員：李柏納先生(納先生)

29 幸福有「樂」- 表達藝術工作坊(7月)

日期：7月29日(星期一)
時間：上午 10:00-11:30 (1.5 小時)
內容：以視覺藝術及舞動為主題，與護老者透過表達藝術活動自由抒發感受，釋放照顧壓力。
對象：護老者會員
費用：全免
名額：8 位
負責職員：李柏納先生 (納先生)

30 幸福有「樂」- 表達藝術工作坊(8月)

日期：8月8日(星期四)
時間：上午 10:15-12:15 (2 小時)
內容：以音樂及舞動為主題，與護老者透過表達藝術活動自由抒發感受，釋放照顧壓力。
對象：護老者會員
費用：全免
名額：8 位
合辦：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)

~~ 樂活社區 ~~



周素琴姑娘 陳家儀姑娘
(社會工作員) (社會工作員)

****請於 7 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 樂活社區~MeMore 嘆茶時光

日期：7 月 21 日(星期日)
 時間：下午 2:00-3:30
 內容：以享受生活關顧心靈為主題，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 位
 對象：有需要護老者會員優先/護老者會員
 負責職員：陳家儀姑娘

32 樂活社區~由心出發靜心小組

日期：7 月 25 日至 8 月 29 日
 (逢星期四，共 6 堂)
 時間：下午 2:00-3:00
 內容：透過靜觀及芳香活動，護老者一起放慢腳步，體驗心靈安靜的一刻，從而培養內在的平靜，舒緩日常照顧的壓力，達致身心健康。
 費用：\$10
 名額：6 位
 對象：有需要護老者會員優先/護老者會員
 負責職員：陳家儀姑娘

33 樂活社區~健腦運動齊齊學(一)地壺球

日期：7 月 22 日 (星期一)
 時間：下午 12:30-1:30
 內容：教授老友記試玩新興運動地壺球，齊齊訓練專注力及手眼協調能力，同時透過學習新事物來鍛鍊大腦。
 費用：全免
 名額：8 位
 對象：有記憶力訓練需要會員優先 (由社工評估)
 負責職員：周素琴姑娘

34 樂活社區~「愛·護腦」資訊速遞

日期：7 月 30 日 (星期二)
 時間：下午 4:00-5:15
 地點：瑞滿樓對出空地
 內容：透過特色攤位活動及資訊分享，提升社區人士對大腦健康及認知障礙症的關注，以及宣傳本中心的認知障礙症及有需要護老者支援服務。
 對象：社區人士
 報名日期：活動當天即場報名
 負責職員：周素琴姑娘

<復康用品外借服務> 本中心提供復康用品外借服務，詳情如下：

收費	即日借還	1 星期 (可續借一次，暫停 2 星期後方可再次租借)	1 個月 (可續借一次，暫停 2 個月後方可再次租借)
輪椅	免費	\$10	\$20
四腳架、手杖	免費	\$5	\$10

逾期交還：每天需繳付逾期費用 2 元(以中心工作天計算)。

服務範圍：小西灣區

服務對象：中心會員、護老者會員

如需續借，請先到中心繳費



基督復臨安息日會 小西灣長者鄰舍中心 2024年7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 舞動活力社區小組 9-10 基礎普通話 10:30-11:30 地壺球義工小組 1:45-3 熱敷墊體驗坊 1-2 「突破自我」茶座 3:30-4:30 讚美操(練習)4:30-5:30	10 健腦操好輕鬆 8:35-8:45 芬蘭木柱義工組 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 負重運動 3:30-4:30 益智健腦班 3:30-4:30 關懷長者服務推廣 4-5 自助健體練習坊 4:45-5:30	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 中國水墨畫 10:30-12:00 飛鏢班 12:15-1:45 熱敷墊體驗坊 1-2 妙趣知多點 (茶藝)2-3 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	12 量血壓 8:45-9:30 活力操 9-10 智能手機班 10:15-11:45 集體舞蹈班 12-1 智「營」飲食 2-3 負重運動 3:15-4:15 健康傳真 3:15-4:15	13 「突破自我」 茶座 9:15-10:30
14 預約服務 8:30-12:30 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12	15 職員會議 9-12 性格透視工作坊 2-3:30 氣球造型班 3:45-5:15	16 健腦操好輕鬆 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 舞動活力社區小組 9-10 基礎普通話 10:30-11:30 健體訓練坊 11:45-12:45 熱敷墊體驗坊 1-2 地壺球義工小組 1:45-3 「突破自我」茶座 3:30-4:30 讚美操(練習)4:30-5:30	17 健腦操好輕鬆 8:35-8:45 芬蘭木柱義工組 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 負重運動 3:30-4:30 益智健腦班 3:30-4:30 自助健體練習坊 4:45-5:30	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 長者體適能運動班 10:30-11:30 飛鏢班 12:15-1:45 熱敷墊體驗坊 1-2 妙趣知多點 (茶藝)2-3 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 —「團」和氣活動籌備小組 10:15-11:30 集體舞蹈班 12-1 智「營」飲食 2-3 護老者中醫義診 2-4 負重運動 3:15-4:15	20 「突破自我」 茶座 9:15-10:30
21 預約服務 8:30-12:30 健智天地 9-12 MeMore 嘆茶 時光 2-3:30	22 大使分享會 9:30-10:30 健腦運動齊齊學 12:30-1:30 護老聚一聚 2-3 負重運動 3:30-4:30 氣球造型班 3:45-5:15	23 健腦操好輕鬆 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 舞動活力社區小組 9-10 基礎普通話 10:30-11:30 健體訓練坊 11:45-12:45 熱敷墊體驗坊 1-2 地壺球義工小組 1:45-3 「突破自我」茶座 3:30-4:30 生日會 6:30-9:00	24 健腦操好輕鬆 8:35-8:45 芬蘭木柱義工組 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 負重運動 3:30-4:30 益智健腦班 3:30-4:30 關懷長者服務推廣 4-5 自助健體練習坊 4:45-5:30	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 長者體適能運動班 10:30-11:30 飛鏢班 12:15-1:45 熱敷墊體驗坊 1-2 由心出發靜心小組 2-3 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 —「團」和氣活動籌備小組 10:15-11:30 集體舞蹈班 12-1 智「營」飲食 2-3 負重運動 3:15-4:15 護老者講座 3:15-4:15	27 「突破自我」 茶座 9:15-10:30 食住睇好戲- 路得 2:00-3:00
28 預約服務 8:30-12:30 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12	29 幸福有「樂」表達藝術工 作坊 10:00-11:30 我和義工有個約會 11:45-12:45 獨居樂融融 2-3 負重運動 3:30-4:30 氣球造型班 3:45-5:15	30 健腦操好輕鬆 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 舞動活力社區小組 9-10 基礎普通話 10:30-11:30 健體訓練坊 11:45-12:45 熱敷墊體驗坊 1-2 地壺球義工小組 1:45-3 「突破自我」茶座 3:30-4:30 「愛·護腦」資訊速遞 4:00-5:15(外出)	31 健腦操好輕鬆 8:35-8:45 芬蘭木柱義工組 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 負重運動 3:30-4:30 老有齊友「福」歌唱班 3:30-4:30 自助健體練習坊 4:45-5:30	1/8 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 長者體適能運動班 10:30-11:30 飛鏢班 12:15-1:45 熱敷墊體驗坊 1-2 由心出發靜心小組 2-3 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	2/8 量血壓 8:45-9:30 活力操 9-10 —「團」和氣活動籌備小組 10:15-11:30 集體舞蹈班 12-1 健康傳真 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	3/8 「高尚品格」 茶座 9:15-10:30