



# 耆英通訊

印刷日期：04/10/2024 份數：500 份



小西灣長者鄰舍中心



5136 2029

## 下月例會

### 專題講座~長者防騙

日期：2024 年 11 月 4 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：講解各式各樣不同的詐騙方式，  
以及應對詐騙的方法。

費用：全免 / 名額：每節 30 位

\*\*請各會員按自己所屬的組別出席\*\*

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、陳詠琴、陳小婷或李柏納，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，10-12 月入會有效期至 2025 年 3 月 31 日，會費 10 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。)

### < 訂購營養粉安排 >

訂購方法如下：

有需要會員可於 **10 月 14 日及 15 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 9 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) ~ \$230(會員) / \$233(護老者會員)

### 職員訊息

大家好！我是 9 月新到任的社工小琴姑娘，很感恩可以來到這裡認識大家，能夠跟這麼多的前輩一起相處、服事，實在是上天給我的恩典。我很喜歡閱讀、音樂，也熱愛研究功夫，是一個很「男仔頭」的同工。我也是柴灣區的街坊呢！在此祝福大家：「身心靈健康、開開心心！」



社工陳詠琴姑娘

大家好！我是 10 月份新到職的社工羅姑娘，我喜歡緩步跑，溜狗。很期待與大家一起在中心之時光，歡迎大家和我聊天！祝福大家身體健康！



社工羅慧妍姑娘

假期通告：10 月 11 日為重陽節假期，敬請留意。

## 主任勵語

一些商店喜歡以「期間限定」作招徠，吸引人們購買商品。對於自己喜歡的商品，「期間限定」實在很可惜，但這也提醒我們，每樣事情都有限時，我們須要把握機會，珍惜時間。正如我聽過一位老友記表達，當踏入晚年，更有感想每一天也是賺到的，會把握和過好每一天。

有些時候，我們會為未來的事情而憂慮，以至影響到當下的心情。這時候也不妨將憂慮的想法定為「期間限定」！

不少心理學家提出設定「憂慮時間」的方法：當憂慮的想法出現時，先將想法分類，一些能夠立即解決的憂慮，就立刻處理(例如擔心沒帶鎖匙出門，可以立即檢查)；一些無法立刻處理的事情(例如外國的子女致電沒有回覆)，那就留待指定的「憂慮時間」再想吧。這做法的好處是先讓自己專心處理好手頭上的事情，而且等到「憂慮時間」時，往往會發現憂慮的事情並不如想像般迫切，甚至根本沒有發生。

「所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮。」(馬太福音 6:34)



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

「海納百川，有容乃大；壁立千仞，無欲則剛」，這句是出自林則徐出任兩廣總督時在其總督府的衙門對聯。

上聯的意思是：大海因為有寬廣的度量才容納了成百上千條的河流，下聯是述說堅韌不拔的志向，表明要排除一切雜念，做一個正直、無私無畏的人。

這副對聯令我聯想起我在剛剛大學畢業後，前往外地做關懷服事及培訓婦女的工作的經歷。當時擔心與當地的合作單位難以溝通，畢竟兩地文化必有所差異。

然而事件的發展很奇妙，我們義工相約了當地合作單位的負責人茶聚，商討如何合作，大家提出的看法雖有不同，但最終互相協調了一個最理想的方案，並且商討得很愉快。這讓我親身領會到「海納百川，有容乃大；壁立千仞，無欲則剛」這副對聯蘊藏的意思：當大家均擁有「海量的胸襟」，願意以開放的心態溝通時，就能和諧地合作；而因著義工有著堅持的志向，不放棄，終於成就了在當地一段長時間的服事工作。

其實，「海納百川，有容乃大；壁立千仞，無欲則剛」— 這副對聯蘊含著人與人之間相處的智慧，勸勉我們一同學習操練有廣闊的胸襟，接納人與人之間會有不同的性格、不同的表達方式、不同的生活習慣；更提醒我們面對困難、不如意時，我們可以選擇作出正面的回應，不逃避、以積極心態去面對。共勉之！

「凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容.....」(以弗所書 4:2)



陳詠琴姑娘  
社會工作員

# 中心資訊

## 「打卡之星」計劃

中心將會抽出在 10 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 11 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: 10 月 7 日至 11 月 1 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: 10 月 7 日至 11 月 1 日 (星期一至五)

時間: 上午 9:00-下午 5:00 (星期一至四)/

上午 9:00-下午 4:00 (星期五)

內容: 使用按摩椅舒緩疲勞

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: 10 月 20 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: 10 月 8 日至 10 月 31 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: 10 月 8 日至 11 月 1 日

時間: 逢星期二、五, 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 飛鏢天地

日期: 10 月 10 日至 10 月 31 日 (共 4 次)

時間: 逢星期四, 中午 12:30-下午 1:30

內容: 參加者在活動期間自由交流飛鏢心得。

費用: 全免

名額: 8 位

備註: 活動當天親身或致電中心報名。

負責職員: 陳天賜先生

# 活動資訊介紹

**\*\*請於 10 月 8 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 自助健體練習坊

日期：10月9、16、30日(共3次)

時間：逢星期三，下午4:45-5:30

內容：為了幫助會員建立恆常運動的習慣，中心將會每月舉辦健體練習坊。每星期提供不同的運動種類，職員會在現場指導使用器材的方法。  
會員按運動喜好，選擇出席日子，並在當日報名。

10月9日	10月16日	10月30日
健體舞(初階)	健體舞(進階)(運動節奏快，和涉及較多蹲下、彎腰的動作。)	彈力帶肌肉鍛練

費用：全免

名額：每節10位，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。

## 8 活力人生茶座

日期：10月8、15、29日(10月22日暫停一次)

(逢星期二，下午3:30-4:30)

10月5、12、19、26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、小西灣教會同工

負責職員：陳瑛瑛姑娘

\*10月29日起可購買11月茶座票

## 9 身心健康講座

日期：10月9、16、23、30日(共4次)

時間：逢星期三，下午2:00-3:00

內容：透過分享健康資料，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 早早健腦操好輕鬆

日期：10月8、10、15、17、22、24、29、31日

時間：逢星期二、四，上午8:35-8:45

內容：進行「一見你就笑」健腦操，提升腦部及身體協調功能。

日期：10月9、16、23、30日(逢星期三)

時間：上午8:35-9:00

內容：進行「腦保健操及全身運動」，促進身心健康及腦部功能。

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、陳詠琴姑娘(小琴姑娘)

## 11 健康傳真-高血壓知多少(補)

日期：11月1日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：分享高血壓的高危因素以及促進健康生活方式。

費用：全免

名額：30位

合辦：衛生署長者健康外展分隊

備註：此活動為因9月6日懸掛8號風球，中心暫停開放，活動延期舉行，之前已報名的參加者無須重複報名。

負責職員：陳天賜先生

# 活動資訊介紹

**\*\*請於 10 月 8 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 獨居樂融融 – 筋膜放鬆不求人

日期：10 月 17 日(星期四)

時間：上午 11:00-12:00

內容：由義務伸展導師教大家使用簡易的工具、動作去放鬆肌肉和筋膜，齊齊動起來，好好保護筋骨。

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)

## 13 關懷長者服務推廣

日期：10 月 16 日、23 日、30 日

時間：逢星期三，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 輕鬆同樂唱

日期：10 月 14 日 (星期一)

時間：上午 9:30-11:45

內容：參加者輪流一展歌喉，透過唱歌聊天，享受唱歌樂趣，互相分享，舒展身心。

費用：全免

名額：20 位

負責職員：蕭翠茹姑娘

## 15 注射預防流感針服務

日期：10 月 28 日(星期一)

時間：上午 9:45-12:00

內容：2024/25 滅活流感疫苗(注射式)

可預防的以下 4 種流感病毒，包括：

\* 類甲型 A/維多利亞 Victoria/4897/2022 (H1N1)pdm-09 病毒

\* 類甲型 A/泰國 Thailand/8/2022(H3N2)病毒

\* 類乙型 B/奧地利 Austria/1359417/2021(B/Victoria 譜系)病毒

\* 類乙型 B/布吉 Phuket/3073/2013 病毒(B/Yamagata 譜系) 病毒

對象：中心會員

費用：符合申請「疫苗資助計劃」必須為香港居民，可獲政府資助注射疫苗費用，而本中心會收取每名參加者\$2 費用，以用作活動行政用途。

名額：100 位 (額滿即止)

報名日期及方法：有興趣參加的會員即日起致電中心或親身到中心報名，職員將稍後聯絡通知成功報名的會員，並預約日期及時間到中心簽署「使用疫苗資助同意書」。屆時請帶備及出示香港身份證正本登記資料，同時亦會編配及給予 10 月 28 日接受注射預防流感針的時間票。

服務提供機構：基督教聯合那打素社康服務

負責職員：李智樑先生

# 活動資訊介紹

**\*\*請於 10 月 8 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。

## 16 遊樂 Fun 分鐘

日期：10月10日至10月31日  
時間：逢星期四，下午4:45-5:30 (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

## 17 老有所為~新興運動體驗日(1)

日期：10月14日(星期一)

時間：下午3:30-4:30

內容：由曾參與地壺球義工訓練小組的義工的陪伴及協助下，讓參與的長者一起體驗新興運動的樂趣，提升個人能力及快樂情緒。

對象：中心會員

名額：12位

負責職員：李智樑先生、陳天賜先生

鳴謝：社會福利署老有所為活動計劃資助

## 18

### 小西灣長者鄰舍中心、新蒲崗長者鄰舍中心合辦 大灣區長者服務考察團

日期：2024年11月25日至27日(星期一至三)

集合時間：上午7:00

集合地點：中心禮堂

活動地點：廣東省佛山、中山及深圳

內容：參觀社署「廣東院舍照顧服務計劃」資助下的兩間院舍、佛山老年大學及位於中山的私營長者公寓，親身體驗及參觀內地不同的養老方式和「適老化」的生活安排和設計，學以致用在生活當中。

對象：有興趣了解內地長者服務發展的中心會員、護老者

人數：各中心20位(共40位)

費用：每人\$670(費用已包括團費及綜合旅遊保險)

鳴謝：粵港澳大灣區康養產業促進會、信輝康養

承辦旅行社：新怡旅遊(牌照號碼354195)

負責職員：李姑娘(督導主任)、葉先生(中心主任)、周姑娘(社工)

報名日期：10月10日至10月24日

行程：

日期	25/11 (第一天)	26/11 (第二天)	27/11 (第三天)
早餐	自理	和泰安養中心(由院舍安排)	石岐大信酒店自助早餐
上午	參觀佛山暢享薈、參加「廣東院舍照顧服務計劃」講座	參觀和泰安養中心	參觀深圳龍華社工村
午膳	中菜圍餐	中山脆肉鯪魚百味宴	香港賽馬會深圳復康會頤康院(由院舍安排)
下午	參觀佛山老年大學、祖廟及嶺南新天地	參觀信輝康養長者公寓	參觀香港賽馬會深圳復康會頤康院
晚膳	特式養生料理	自理(在大信新都匯)	農家蟲草花水鴨湯宴
入住	和泰安養中心	石岐大信酒店	/

注意事項：

- 本團內容主要在考察內地服務，以學習和體驗為主，活動期間會有分享和交流環節，敬請留意。
- 參加者必須持有有效之回鄉證，並須同意加購綜合旅遊保險。
- 請衡量個人身體狀況及活動能力，並讓家人知悉參與此活動。
- 如報名人數超額，將於10月25日下午12:30進行抽籤方式決定，結果會於10月底前公佈。
- 請成功報名的參加者如期準時出席，如無合理解釋而中途退出的參加者，中心將會收取成本價(大約\$1500)。



# 活動資訊介紹

**\*\*請於 10 月 8 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。

## 19 老有所為~新興運動體驗日(2)

日期：10月21日(星期一)

時間：下午 3:30-4:30

內容：由曾參與芬蘭木棋義工訓練小組的義工的陪伴及協助下，讓參與的長者一起體驗新興運動的樂趣，提升個人能力及快樂情緒。

對象：中心會員

名額：12 位

負責職員：李智樑先生、陳天賜先生

鳴謝：社會福利署老有所為活動計劃資助

## 20 2024 敬老護老愛心券

今年度「敬老護老愛心券」義賣活動將於十月二十六日展開，籌得善款總數的百分之九十用作各社會服務單位的營運費用和未來發展之用；餘下百分之十撥歸「敬老護老愛心會有限公司」行政費及儲備基金。

中心已申請進行公開義賣愛心券，請大家多多支持，詳情如下：

日期	地點
10月27日(星期日)	長洲 (早上 6:30 巴士站集合， 下午 3:30 回程)
10月29日(星期二)	小西灣邨瑞滿樓對出
10月31日(星期四)	柴灣港鐵站外
11月1日(星期五)	柴灣宏德居
11月5日(星期二)	筲箕灣港鐵站外
11月8日(星期五)	小西灣邨瑞滿樓對出
11月12日(星期二)	西灣河港鐵站外
11月15日(星期五)	筲箕灣東大街
11月19日(星期二)	北角國都廣場

\* 義賣時間：

上午 9:00 至下午 4:00

(可以自行選擇協助的日子、時段)

\* 參加方法：

1. 一起參與公開義賣愛心券。

2. 到中心取愛心券，向親友宣傳及義賣。

詳情歡迎向葉先生查詢。

愛心券義工簡介會

日期：10月24日

時間：下午 2:00-3:00

地點：中心

內容：介紹義賣愛心券的注意事項

為表達對義工的感謝和鼓勵，凡協助外出公開義賣愛心券達 7 小時的義工朋友，將會獲邀請參與感謝禮及獲發感謝狀。

# 2024-25年度班組資料

**\*\*請於 10 月 9 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 拇指琴同樂坊

日期：10月15日至12月17日(共10堂)

時間：逢星期二，上午11:45-中午12:45

內容：在原有的基礎上加強學員對歌曲的認識，由導師教授歌曲，體會更多拇指琴的演奏方式。

歌曲：天空之城、奇異恩典、愛是不保留等

費用：\$40

名額：10位

導師：JJ Wan

負責職員：朱嘉怡姑娘

## 22 秘「蜜」花園 chill — chill

日期：10月31日至11月21日(共4堂)

時間：逢星期四，下午1:30-3:15

內容：藉著製作一些手工、小食、品茶，為自己於繁囂的生活中，加添悠閒、放鬆的時光，於生活中加入一點甜。

費用：\$25

名額：15位

負責職員：朱嘉怡姑娘、陳瑛瑛姑娘

## 23 長者體適能運動班(2)

日期：10月24日至12月19日(共10堂)

時間：逢星期四，上午10:30-11:30

內容：配以恆常的練習，鼓勵會員建立健康運動模式。

費用：\$20

名額：15位

導師：銀齡體適能導師

負責職員：朱嘉怡姑娘

## 24 手機淘寶班

日期：10月18日至11月8日(共4堂)

時間：逢星期五，下午1:15-2:45

內容：淘寶是一款熱門的網上購物平台。參加者會學習申請帳戶、搜尋商品、結帳和運送方式等。

費用：\$10

名額：10位

負責職員：蕭翠茹姑娘、陳天賜先生

備註：1.用戶註冊涉及實名登記，需要提供身分證明文件。

2.職員致電各報名者了解其能力及作出篩選，再確定報名。

## 25 24/25 成教-長者基礎英文班 (一)

日期：10月16日至12月18日(共10節)

時間：逢星期三，中午12:00-1:30

內容：教授簡短英文文章、默書、抄書、習作等。  
<包課本及寫字簿>

學歷要求：懂簡單英文句字，需要書寫文字。

費用：\$20

名額：24位

負責職員：陳瑛瑛姑娘

導師：彭少康先生

## 26 24/25 成教-長者趣味中文班 (一)

日期：10月16日至12月18日(共10節)

時間：逢星期三，上午10:15-11:45

內容：教授文章、默書、抄書、習作等。  
<包課本及寫字簿>

學歷要求：

懂簡單中文句子，能看懂報紙，需要書寫文字。

費用：\$20

名額：24位

負責職員：陳瑛瑛姑娘

導師：彭少康先生

\*\*\*\*如報名人數超出24位，則會安排於10月10日，12:00進行抽籤\*\*\*\*



**27****老有齊友「福」歌唱班(3)**

日期：10月30日、11月27日及12月18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10月14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。

**義工資訊欄****7-9月義工活動花絮 (社會工作人員：李智樑)**

在「我和義工有個約會」的活動，參與的義工親手製作具有感謝、祝福意思的心意卡，在過程中用心將預備製作心意卡的物資及材料，共完成約十多張寫上「感謝您」、「照顧別人同時也要照顧好自己」的關懷寄語卡。義工們在工作員的陪同下，一同前往區內愛華綜合家居照顧服務(小西灣中心)，將充滿溫度及暖意的心意卡，由義工親自送給該單位的前線照顧員的同工，以表達對他們為社區有需要的長者及社區人士提供照顧服務，亦讓義工有機會直接了解其他非政府機構提供的社會服務的內容。

**\*\*請於 10月9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****我和義工有個約會(義)**

日期：10月16日(星期三)

時間：下午3:30-4:30

內容：以仿製康乃馨配以卡紙、彩麗貼等材料及貼上祝福語句製作心意卡，走訪小西灣邨內社區長者聚集之處，表達關懷心意並介紹中心服務。

對象：中心義工(本年度未參與過中心義工服務的會員獲優先考慮參加)

費用：全免

名額：12位

負責職員：李智樑先生

**29****會員代表會(義)**

日期：10月28日(星期一)

時間：下午3:15-4:15

內容：分享對中心服務的意見、一同商討及策劃中心活動。

費用：全免

名額：15位

負責職員：葉明暉先生

# ~護老者天地~



李柏納先生(社會工作員)

**\*\*請於 10 月 9 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。

<b>30</b>	<b>護老者講座- 如何處理焦慮</b>	<b>31</b>	<b>護老聚一聚</b>
日期：10月18日(星期五) 時間：下午 3:15-4:15 內容：了解過分焦慮的表現和不良後果、學習怎樣處理自己的焦慮，以及分享如何協助過分焦慮的長者。 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		日期：10月21日(星期一) 時間：下午 2:00-3:30 主題：樂齡科技 內容：參加者將認識到樂齡科技的基本知識和概念，並有機會接觸及親身體驗與醫療、飲食、居住、出行四大範疇相關的樂齡科技產品。 對象：護老者會員 費用：全免 名額：16位 負責職員：李柏納先生(納先生) 合辦機構：嶺大賽馬會樂齡科技與智能安老計劃	

<b>32</b>	<b>護老者中醫義診</b>		
日期：10月18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：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。各人只限選擇一個時段，確認參加資格後請按指定時段到達中心領取籌號，請預留時間輪候，不設即日報名。 合辦：解藥堂(註冊中醫師陳芊憶) 負責職員：李柏納先生(納先生)			

<b>33</b>	<b>護老者感謝祭-Chill 愛自己系列</b>		
主題	茶與健康	愛護心靈 - 藝術	愛護心靈 - 感官體驗
日期	10月15日(星期二)	10月22日(星期二)	10月29日(星期二)
時間	下午 3:00-4:30 (中心集合時間：2:15)	下午 2:00 -3:00	下午 2:00-3:00
地點	賽馬會照顧者中心(西灣河) (西灣河鯉景灣觀暉閣地下 GA19-20 號地舖)	本中心	本中心
內容	分享中國六大茶類及沖泡工序,介紹茶與健康。透過欣賞茶藝師沖泡茶葉及品味一杯中國茶,得到聽覺、味覺與嗅覺享受,細味此時此刻,從而學習關顧自己的身心健康。	體驗藝術創作活動,以非語言表達及釋放情緒壓力,關顧自己的身心健康。	體驗活動為感官(視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺)帶來鬆弛和放鬆感覺,關顧自己的感覺。
費用	全免	全免	全免
名額	12	12	12
備註	設有旅遊車來回接送		
合辦	賽馬會照顧者中心		
負責職員	李柏納先生(納先生)		

## 34 幸福有「樂」-表達藝術工作坊

日期：10月23日(星期三)

時間：下午 3:30-5:00 (1.5 小時)

內容：以舞動及視覺藝術為主題的表達藝術活動，讓老者在過程中得以表達抒發感受，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)

合辦機構：香港表達藝術治療中心

## ~~ 樂活社區 ~~



陳詠琴姑娘 周素琴姑娘  
(社會工作員) (社會工作員)

**\*\*請於 10 月 9 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。

## 35 樂活社區~「飛躍生命」照顧者正向情緒小組

日期：10月25日至11月29日(共6堂)

時間：逢星期五，上午 10:30-中午 12:00

內容：照顧者平日會面對不少的壓力，透過小組帶出生活不同的正向情緒，從而鼓勵組員可以「換個角度看不同的人與事」；此外，每一節均會加插不同有助身心健康的活動，從而有助組員心靈舒壓。

費用：\$10

名額：8 位

對象：有需要護老者會員優先 / 護老者會員

負責職員：陳詠琴姑娘(小琴姑娘)

## 36 樂活社區~健腦運動齊齊學 芬蘭木柱

日期：10月22日(星期二)

時間：下午 3:30-4:30

內容：教導老友記試玩新興運動「芬蘭木柱」，一同訓練專注力及手眼協調能力，同時透過學習新事物鍛鍊大腦，也享受運動帶來的樂趣。

費用：全免

名額：8 位

對象：有記憶力訓練需要的會員優先  
(\*由社工評估)

負責職員：陳詠琴姑娘(小琴姑娘)

## 37 樂活社區~「有你有我有 認知友善社區

日期：10月25日(星期五)

時間：下午 3:00-4:15

地點：瑞滿樓對出空地

內容：透過特色攤位活動和資訊分享，提升社區人士對認知障礙症及認知友善社區的認識，同時宣傳本中心的認知障礙症支援及義工服務。

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	1 個月
		(可續借一次，暫停 2 星期後方可再次租借)	(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10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
6 預約服務 8:30-12:30 健智天地 9-12	7 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	8 量血壓 8:45-9:30 早早健腦操好輕鬆 8:35-8:45 電子遊戲學習班 9-10:15 基礎普通話 10:30-11:30 熱敷墊體驗坊 1-2 護老者感謝祭 1-3 「活力人生」茶座 3:30-4:30	9 早早健腦操好輕鬆 8:35-9:00 園途有你·藝滿人生小組 10:15-11:30 身心健康講座 2-3 負重運動 3:30-4:30 自助健體練習坊 4:45-5:30	10 早早健腦操好輕鬆 8:35-8:45 讚美操(基礎)9-9:30 讚美操(進階)9:30-10 飛鏢天地 12:30-1:30 熱敷墊體驗坊 1-2 彩色世界水彩畫班 2-3:15 樂活訓練 3:30-4:15 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	11 重陽節假期 中心休息  休息 一天	12 「活力人生」 茶座 9:15-10:30
13 預約服務 8:30-12:30 我愛健康系列 10:30-12:00	14 輕鬆同樂唱 9:30-11:45 新興運動 (地壺球) 3:30-4:30 負重運動 3:30-4:30	15 量血壓 8:45-9:30 早早健腦操好輕鬆 8:35-8:45 基礎普通話(暫停) 電子遊戲學習班 9-10:15 拇指琴同樂坊 11:45-12:45 熱敷墊體驗坊 1-2 護老者感謝祭(外出活動) 2:15-4:30 「活力人生」茶座 3:30-4:30	16 早早健腦操好輕鬆 8:35-9:00 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 義工約會 3:30-4:30 負重運動 3:30-4:30 關懷長者服務推廣(街) 4-5 自助健體練習坊 4:45-5:30	17 早早健腦操好輕鬆 8:35-8:45 讚美操(基礎)9-9:30 讚美操(進階)9:30-10 獨居樂融融 11-12 飛鏢天地 12:30-1:30 熱敷墊體驗坊 1-2 彩色世界水彩畫班 2-3:15 樂活訓練 3:30-4:15 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	18 量血壓 8:45-9:30 活力操 9-10 淘寶手機班 1:15-2:45 護老者中醫義診 2-4 護老者講座 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	19 「活力人生」 茶座 9:15-10:30
20 預約服務 8:30-12:30 剪髮服務 10-12 健智天地 9-12	21 職員會議 9-12 護老聚一聚-科技流動 體驗站 2-3:30 新興運動 (芬蘭木棋) 3:30-4:30 負重運動 3:30-4:30	22 量血壓 8:45-9:30 早早健腦操好輕鬆 8:35-8:45 電子遊戲學習班 9-10:15 基礎普通話 10:30-11:30 拇指琴同樂坊 11:45-12:45 熱敷墊體驗坊 1-2 護老者感謝祭 2-3 健腦運動齊齊學 3:30-4:30 「活力人生」茶座(暫停)	23 早早健腦操好輕鬆 8:35-9:00 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 幸福有「樂」工作坊 3:30-5:00 關懷長者服務推廣(街) 4-5 自助健體練習坊 (暫停)	24 早早健腦操好輕鬆 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 飛鏢天地 12:30-1:30 熱敷墊體驗坊 1-2 愛心券義工簡介會 2-3 樂活訓練 3:30-4:15 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	25 量血壓 8:45-9:30 活力操 9-10 「飛躍生命」照顧者正向 情緒小組 10:30-12 淘寶手機班 1:15-2:45 「有你有我有情」 認知友善社區(外)3-4:15 護老者講座 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	26 「活力人生」 茶座 9:15-10:30
27 愛心券 預約服務 8:30-12:30 健智天地 9-12	28 流感針 9-1 會員代表會 3:15-4:15 負重運動 3:30-4:30	29 愛心券 量血壓 8:45-9:30 早早健腦操好輕鬆 8:35-8:45 基礎普通話 10:30-11:30 拇指琴同樂坊 11:45-12:45 熱敷墊體驗坊 1-2 護老者感謝祭 2-3 「活力人生」茶座 3:30-4:30	30 早早健腦操好輕鬆 8:35-9:00 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 老有齊有福歌唱班 3:30-4:30 負重運動 3:30-4:30 關懷長者服務推廣(街) 4-5 自助健體練習坊 4:45-5:30	31 愛心券 早早健腦操好輕鬆 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 飛鏢天地 12:30-1:30 熱敷墊體驗坊 1-2 秘「蜜」花園 chill — chill 1:30-3:15 樂活訓練 3:30-4:15 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	1/11 量血壓 8:45-9:30 活力操 9-10 「飛躍生命」照顧者正向 情緒小組 10:30-12 淘寶手機班 1:15-2:45 健康傳真(補)3:15- 4:15 負重運動 3:15-4:15	2/11 「生命師傅」 茶座 9:15-10:30