



耆英通訊

印刷日期：01/11/2024 份數：500 份



小西灣長者鄰舍中心



5136 2029

下月例會

專題講座~禦寒方法

日期：2024 年 12 月 2 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：介紹長者面對寒冷天氣時的禦寒方法。

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、陳小婷或羅慧妍，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 11 月 18 日及 19 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)

<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



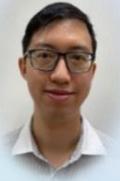
主任勵語

愛心券義賣活動在 10 月開始了，很感謝中心義工一呼百應地幫忙。

今年有幸與義工們一同到長洲義賣，看到義工們十分落力，從他們身上讓我想起一句說：我們是自己情緒的主人。事源當天我們遇到不少慷慨的善長，但也遭到不少拒絕，甚至遇到一名社區人士質疑我們是行騙。

遭受拒絕、責罵、誤解，有氣餒和憤怒是人之常情，但義工們仍是選擇平和的心情、保持友善態度、繼續落力義賣。對，外在壓力(例如別人的反應)很多時候會觸動我們內心的脆弱的地方，例如讓我們想到過去曾經被拒絕、感到不被接納的經驗。然而，下一步用什麼心情和行動去面對，這些都是我們可以選擇的。

「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」(箴言 4:23)



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

村上春樹曾說過：「我一直以為人是慢慢變老的，其實不是，人是一瞬間變老的。」--《舞！舞！舞！》

變老是每一個人人都必須要經歷的課題，但選擇怎樣變老的過程卻是我們需要學習的東西，日子一天天的過，時間一分一秒的走，我們沒法改變也無法回頭，年齡也是隨著一年一年的增長，白髮也越來越多，歲月在我們的臉上開始有行跡，我們亦經歷著世間各種坎坎坷坷是是非非。

因此我們在變老的路上更要善待自己，用正面樂觀的心態去面對生活的種種困難，不用太計較別人的說話及目光，也不要太在乎別人對我們的評論，我們並不是活在別人口中及目光之中，學習不計較、不抱怨、不煩惱、不生氣，用寬闊的心態善待自己，善待別人。

我們亦需要學習適當的放手，不要操心子女的人生路，所謂兒孫自有兒孫福，讓他們獨立自己走吧！我們擔心也擔心不過，就放手讓他們自由想走自己的路，他們總要學習長大的。

我們想玩就玩、想見就見、想吃就吃、想喝就喝，不要再等待了，有人說要等有空閒、有人說要等有錢，但空閒是自己爭取的，而錢財是賺不完的，很多人就是因為等待這兩個字充滿遺憾，那就別辜負時光，也不要辜負自己，做自己喜歡的事，做自己想做的事。

我們誰不是從意氣風發的少年郎走過來的？

我們誰不是從天真爛漫青少年人中成長的？

我們都是被這個世間事物所磨練，因此我們更要善待自己，開心過好每一天，一輩子只活一次，不要把自己委屈了，好好的愛自己一下，讓我們一起慢慢變老，選擇坦然的面對老去。

「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃什麼，喝什麼；為身體憂慮穿什麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？」(馬太福音 6:25)



陳瑛瑛姑娘
活動幹事

中心資訊

「打卡之星」計劃

中心將會抽出在 11 月 1 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 12 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：11 月 4 日至 29 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：11 月 4 日至 29 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：11 月 10、24 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：11 月 5 日至 28 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：11 月 5 日至 29 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

活動資訊介紹

6

自助健體練習坊

日期：11月6日至11月27日
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。
會員按運動喜好，選擇出席日子，並在當日報名。

11月6日	11月13日	11月20日	11月27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。)	健體舞 (初階)	軟球肌肉訓練

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。

7

生命師傅茶座

日期：11月5、12、19、26日
(逢星期二，下午3:30-4:30)
11月2、9、16、23、30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
*11月26日起可購買12月茶座票

8

身心健康講座

日期：11月6、13、20、27日(逢星期三)
時間：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。

9

早早健腦操好輕鬆

日期：11月5、7、12、14、19、21、26、28日(逢星期二、四)
時間：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。
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
日期：11月6、13、20、27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。
名額：每次10位，活動當天即場報名參加，額滿即止。
負責職員：陳詠琴姑娘(小琴姑娘)

****請於11月5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

健康傳真-認識糖尿病

日期：11月8日(星期五)
時間：下午3:15-4:15
內容：講解糖尿病的成因、誘發因素、徵狀及併發症以及預防及治療糖尿病的原則。
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

11

「精靈大使」腦友義工聚

日期：11月18日(星期一)
時間：下午4:30-5:30
內容：教授帶領認知訓練活動及與認知障礙長者溝通的技巧，培訓義工協助推行中心認知障礙症服務。
費用：全免
名額：8位
對象：義工會員(有志服務認知障礙長者)
負責職員：周素琴姑娘

活動資訊介紹

****請於 11 月 5 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-花多一點心思

日期：11月25日(星期一)
時間：下午2:00-3:00
內容：感恩的心會令人更幸福，11月適逢感恩節，讓我們一起來回顧美好而珍貴的人和事，並為最愛的人和自己，製作一束精美的花束吧！
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 大笑歡聚 HOHAHA

日期：11月19日(星期二)
時間：上午9:15-10:15
內容：參加者透過進行發出大笑聲音及做出不同肢體動作的「大笑運動」，藉此改善身體協調能力及提升快樂情緒，促進身心健康。
費用：全免
名額：20位
負責職員：李智樑先生

14 關懷長者服務推廣

日期：11月13、20、27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)

15 我愛健康系列~行得穩 企得直

日期：11月17日(星期日)
時間：上午10:30-12:00
內容：分享主題信息「行得穩 企得直」、音樂分享，互動遊戲，提升參加者對健康的注重。
費用：全免(完成活動可獲贈禮物一份)
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

16 長者健康外展關懷服務

日期：11月21日(星期四)
日間：上午9:30-11:00
地點：小西灣邨圓形廣場
內容：為區內六十歲以上長者進行簡單健康檢查，包括量血壓、度高、磅重、認識健康攤位遊戲等
費用：全免
名額：50位(活動當天即場報名)
負責職員：李智樑先生

17 遊樂 Fun 分鐘

日期：11月7日至11月28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。

活動資訊介紹

****請於 11 月 5 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。

18 樂遊山林

日期：11 月 29 日(星期五)
時間：上午 8:30 - 下午 4:00
集合地點：港鐵石硤尾站 A 出口
內容：在港鐵石硤尾站出發，登上主教山，參觀主教山配水庫，然後在深水埗午膳(需自費)。午膳過後前往嘉頓山進行簡單的遠足、以及遊玩小遊戲(芬蘭木柱)。完成後一起乘車回到中心解散。
費用：\$20
名額：10 位
負責職員：陳天賜先生、羅慧妍姑娘
備註：參加者當天需穿著淺色方便遠足的長袖衣物，並遵守愛護郊野的遠足原則。

19 劇本殺~角色扮演體驗活動

「劇本殺」是近年流行的真人實境、角色扮演推理遊戲，每位玩家都會收到一份劇本、扮演成不同角色，根據房間佈置、道具和遊戲主持人的線索破解謎題。過程中需要溝通能力、分析能力、演技及團體精神。

日期：11 月 18 日(星期一)
時間：上午 10:45-下午 5:30 (包括午膳時間在內)
地點：觀塘興業街 29 號萬有引力 6/F & 8/F 燒腦會遊戲店
內容：在全息環幕投影的佈置下，一同體驗「劇本殺」新興潮流活動，增廣見聞，享受學習新事物。

行程：
上午 10:45 中心集合
上午 10:45-11:30 車程(自費公共交通)
上午 11:30-12:30 午餐時間 (自費午餐)
下午 12:30-13:00 前往活動場地
下午 13:00-17:30 進行活動(約 4 小時)
下午 17:30 觀塘解散

名額：8 位
名額：青齡會員、會員

費用：\$10

參加要求：必須能閱讀文字文章、並有足夠的體力。

負責職員：陳瑛瑛姑娘、朱嘉怡姑娘

備註：工作人員因應活動對參加者的要求對參加者進行篩選。

20 「無痛 E 世代：膝痛管理成效擴展計劃」健康講座

日期：11 月 18 日 (星期一)
時間：上午 10:30-12:00
內容：由物理治療師講解長者膝痛成因、影響及預防。簡介「無痛 E 世代：膝痛管理成效擴展計劃」及協助有興趣參加者完成初步篩選。

費用：全免

名額：30 位

負責職員：葉明暉先生

合辦：香港聖公會福利協會

2024-25年度班組資料

****請於 11 月 6 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 美善囑福長者生命教育小組

日期：11月19日至12月24日(共6節)

時間：逢星期二，下午2:00-3:00

內容：長者透過參與及經歷小組有關「生死教育」主題的設計內容，協助長者回顧過去人生歷程，建立正面價值觀及肯定個人成就感。同時，長者透過認識「預囑、遺囑、叮囑」加以思索死亡對人生的意義，從而達致美善生命及圓滿的晚年生活。

對象：有興趣認識及了解「生死教育」議題的中心長者會員

費用：\$10

名額：8位

負責職員：李智樑先生

22 藝術文字班(中文)

日期：11月15日至12月13日(共5堂)

時間：逢星期五，下午2:00-3:00

內容：教授用文字設計繪畫，用不同的顏色材料輔助，透過藝術文字可以表達情感，清楚明瞭。

費用：\$25

名額：14位

負責職員：陳瑛瑛姑娘

23 健康讚美操(基礎)

日期：11月21日至2025年2月6日(共10堂)

時間：逢星期四，上午9:00-9:30

內容：一起跟隨讚美操音樂影片跳動，達致保持身體健康。

費用：\$10

名額：10位

負責職員：陳天賜先生

24 健康讚美操(進階)

日期：11月21日至2025年2月6日(共10堂)

時間：逢星期四，上午9:30-10:00

內容：一起跟隨讚美操音樂影片跳動，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

25 米蘭棋學習班(義)

日期：11月13日至12月4日(共4堂)

時間：逢星期三，下午3:15-4:30

內容：米蘭棋能訓練腦筋，又刺激好玩，非常受會員歡迎。課程期望參加者學會米蘭棋後，願意日後在中心活動擔任義工，教其他會員玩。

對象：中心義工/有意成為義工的會員(未曾接觸的會員優先)

費用：\$10 / 名額：12位

負責職員：蕭翠茹姑娘

備註：職員因應活動要求，了解報名者狀況及進行篩選。

26 聖誕慶賀活動籌備小組

日期：12月4、11、18日(逢星期三，上午9:00-10:00)

12月13、20日(逢星期五，上午10:30-12:00)

內容：籌備12月中心聖誕慶祝活動，由設計活動內容、遊戲節目、佈置場地、司儀、活動禮物等都需要由義工一起籌劃，培養義工的自主性及創意能力。

對象：中心義工(曾協助戶外活動義工優先)

費用：全免

名額：8位

負責職員：陳瑛瑛姑娘、蕭翠茹姑娘

備註：工作人員因應活動需求而向參加者進行評估

27 基礎普通話

日期：12月3日至2025年2月11日(共10堂)
(1月28日暫停)

時間：逢星期二，上午10:30-11:30

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，豐富知識。

費用：\$60

名額：30位

導師：官維幸女士

負責職員：朱嘉怡姑娘

28 活力操

日期：11月29日至2025年2月7日(共10堂)

時間：逢星期五，上午9:00-10:00

內容：跟隨著影片學習健康十八式操、回春操，保持身心健康。

費用：\$10

名額：15位

負責職員：朱嘉怡姑娘

29 2024 年第三季生日會慶祝(8-11 月)

日期：2024 年 12 月 3 日(星期二) (農曆十一月三日)
 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：120 位 (壽星月份：8、9、10、11 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)
 負責職員：羅慧妍姑娘

報名日期：2024 年 11 月 13 日(星期三) 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。

8 月壽星

禰麗嫻	周燕生	何鏘玲	麥有蓮	湯斌梅	袁玉嬋	梁惠英	陳平	張玉英	李翠芳	蕭寧
李玉瓊	葉含華	王建平	吳阿福	潘桂芳	寶振輝	李少梅	蕭宏洲	鄭杏如	黃肖霞	湯群金
關麗容	伍從歡	羅慧嫻	黃妹妹	畢集雲	陳月圓	丁真真	李祥湧	吳秀燕	梁海根	盧連有
黎永成	陳麗仙	陳賢	甘添群	陳惠芳	陳淑琴	王麗理	劉娘濱	鄭蘊兒	黃佩玲	余瑞華
孫巧珍	李允宜	洪美莉	陳雅惠	鄭金帶	劉滿嫦	李梅林	孫葵兄	方立銘	林惠芳	林玉珍
陸淑玲	孔少如	梁有葉	王錫淵	彭月卿	黃平英	陳惠卿	黎鳳好	馮帶好	黃景美	陳波容
黃翠桃	余月霞	陳觀好	樊少妙	王美玲	鄺惠芳	陳惠芳	蘇古	吳美珠	周德群	溫麗蓮
鄔明耀	洪水尚	翁碧霞	黃肖容	盧麗雅	王潔禎	蘇麗芳	劉棠卿	呂秀卿	鄭來勝	羅家儀
王應治	翁麗華	盧婉青	廖燕芳	聶玉英	蔡月嬋	黎香萍	蔡明棠	莊淑琴	許瑞典	許訢
黃杏銀	何蕙娟	黃彩意	顏消容							

9 月壽星

徐二嬌	麥順榮	黃成就	許愛琼	陳惠寬	陳巧珍	沈亦明	王海燕	吳樹根	鄭琴彩
許艷卿	林若華	張惠卿	岑玉梅	林淑雁	陳鵬飛	江素碧	區群兄	黃美卿	林忠耀
梁金盛	李進發	洪金英	金鳳英	鄧少玲	李寶娥	施世杰	鄭菊娣	林玉英	袁林清
方惠珍	羅枝	黃金智	關艷萍	莊淑惠	黃金愛	何林亞蘭	吳松標	關若卿	鄭敏
曾桂嫻	鄭錦梅	黃淑珍	鈕金標	彭譚秋嫻	梁潮榮	張惠連	許素芳	曾永興	王肖麗
林愛卿	許光	康月桂	高瑞英	劉俊協	劉玉冰	曾雲嫦	劉健文	李金如	王曼麗
吳月嫻	郭美英	梁惠蘭	陳廖雙明	彭美儀	梁玉芬	吳賢賢	朱惠蘭	劉粵增	許克勤
甘嫻娟	廖桂芳	鄧耀	吳志安	曾麗琼	周淑儀	黃啟超	馮華珠	邢慧芳	姚翠萍
王芳	沈家光	黎淑霞	莊佩霞	溫秀芳	高念興	袁芳蓮	黃少梅	羅樹芬	林保華
林金生	吳清溪	傅明良	曾明月	謝球	陸寶梅	楊笑英	黃雲開	黃少薇	林卓業
萬建明	錢惠娣	黃桂蘭	梁錦明						

10 月壽星

歐順好	陳劍華	鄧金英	陳賽卿	莫建明	林佩英	鄭金妹	劉鳳英	梁惠燕	蕭觀偉
李銀英	古桂梅	徐菊珍	盧慧賢	黃彩娟	黃伙娣	馮樹生	楊玉蓉	黃慶安	黎鳳霞
謝皓華	陳杏娟	符美娟	陳合時	葉丑	吳明珠	朱彩雲	李艷珠	李玉英	黃煥如
黃群興	張春英	蔡美和	杜亞妹	曾娣英	楊紅桔	張淑惠	蘇水英	何鑽有	鄧麗琼
梁佩英	李寶心	林美德	賴煥安	鄭國女	蔣素雲	陳麗芬	林淑徽	梁月英	何玉蓮
劉志方	蔡楚華	施美晒	石招娣	林文芳	方漢森	蕭燕如	李秀英	潘德焯	吳國雄
陳兆良	黃靜儀	林芬	麥惠兒	黃翠薇	何惠英	陸儀「夕即」	林順惠	楊永華	何啓明
林玉仙	郭金妹	黃麗珍	周定芳	楊瑤卿	劉秀妹	李鳳湘	余保珍	梁柳嬌	江美清
謝素顏	曾蓮芳	林娘澤	王琼芬	賴合興	鍾就明	朱麗群	葉梅聰	黃惠珍	黃平
陳肖芳	何庭昭	容美華	黃昌榮	徐慧儀	鍾漢光	苗淑德	楊維謀	邱幼良	阮蘊華
盧鳳珠	薛艷芳	麥美鳳	陳志坤	陳清亮	葉麗佳	賴得瓣	鄭惠芬	蔡國豐	吳麗雅
李錦銀	鄺苜莉	王德秀	林素評	彭美玲	梁詠芳	吳全鋒	譚美蓮	曾潤齊	湯雲開
郭根	林璟媛								

11 月壽星

盧鳳琴	譚玉賢	黃桂花	杜娥女	黃益明	蕭慕賢	楊靜英	范桂妹	梁希汶	譚麗娟
鄭寶群	李秀梅	王秀延	陳洁娣	蕭素英	黃尊蘭	黃慶釗	馮瑞熊	蔣國良	蘇妙卿
劉仲武	黎珠	黃勵華	盧美容	謝秀娟	張嫻珍	梁翠嫻	陳水仙	陳鳳	鍾麗娟
杜群好	馬大娣	黃少英	馮桂梅	蘇錦法	李生	龔佩華	何二妹	梁釗華	馮雪冰
鄧亮帶	曾雲愛	陳月華	郭錦蘭	陳秀模	廖漢德	洪玉磋	陳志華	吳永祥	黃翠儀
彭潤寬	區淑心	馬美琴	陳美歡	戴玉珍	施秀好	黎玉卿	伍陽	王振萬	馬振輝
陳群杏	楊蘭芬	陳麗敏	徐雪卿	林彩嫻	夏夢蓮	陳梅華	張小玲	葉筱華	鄧增鳳
陳樹森	吳嘉麗	陳杏蘭	李順葵	李鳳	鄧潔珍	蔡惠香	李少英	張麗珍	徐志賢

~護老者天地~

照顧者壓力及生活平衡

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

照顧者肩負照顧工作，有時容易將注意力集中在被照顧者身上，而忽略了自身的需要，以下是一個專為量度照顧者壓力的量表，名為「照顧者負荷指數」*，讓作為照顧者的你參考。請按你的實況填寫在適合的空格加上☑，共有十三條問題，若你有七題或以上 的答案是「經常」或「有時」，即表示你屬於「高負荷」的一群 (high strain)，照顧壓力很大，請先照顧好自己，或進一步尋求家人及專業人士協助。

問題	經常	有時	完全無
1 感到困身 (例如：因自由時間減少了或不能外出)			
2 感到不方便 (例如：因為需要花很多時間或長途跋涉去協助病者)			
3 感到身體疲累 (例如：需專注看護病者或費力去幫助病者坐立)			
4 睡眠被打擾 (例如：需在夜間照顧經常要上落床或無法安頓下來的病者)			
5 起居生活習慣有變動 (例如：因為往常的家居工作被打擾，私人時間少了)			
6 個人計劃的改動 (例如：要放棄轉工的念頭，或者不能放假)			
7 要花時間應付其他人的需求 (例如：來自其他家庭成員的要求)			
8 情緒上要適應 (例如：因為出現激烈的爭吵)			
9 長者某些行為令人煩厭 (例如：失禁、他記憶事情有困難或他怪責別人取了他的東西)			
10 發現長者改變很大而令你不安 (例如：他跟以往完全不同)			
11 要改動工作安排 (例如：因為要特別放假照顧病者)			
12 財政負荷			
13 感到心靈疲累 (例如：因為擔心或顧慮該如何處理長者)			

註*：照顧者負荷指數 (Caregiver Strain Index) 是 Robinson (1983) 所設計的問題卷，旨在了解成人照顧者所面對的身體、社交、財政、情緒壓力。後來得到 Thorton Travis (2003) 的修訂及香港中文大學的 Lui, Lee & Mackenzie (2004) 的翻譯及印證 (validation)，證明這是一份有關照顧者壓力的有效中文版問卷。

照顧者要平衡生活有什麼的自助方法？可以參考 5、3、1 心理健康行動。

5

每天花 5 分鐘時間，做一些靜觀練習，以訓練自己的注意力。

3

每天回想及紀錄 3 件值得高興的事情。

1

日行一善，莫以善小而不為之。



~護老者天地~

****請於 11 月 6 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。

30 護老者講座-糖尿病患者的健康飲食

日期：11月22日(星期五)
時間：下午 3:15-4:15
內容：剖析糖尿病患者的基本飲食原則，糖尿病患者的營養需要及醣質食物交換法並分享如何設計一份糖尿病患者的餐單。
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

31 護老聚一聚

日期：11月18日(星期一)
時間：下午 2:00-3:00
主題：擁抱自己
內容：透過介紹實用的減壓方法和製作減壓心靈樽，提醒大家關顧自己的身心靈健康，只有好好愛自己，才能更好地去愛別人。
對象：護老者會員
費用：全免
名額：12 位
負責職員：陳小婷姑娘(YY 姑娘)

32 護老者中醫義診

日期：11月22日(星期五)
時間：下午 2:00 至 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，學習關顧自己身體。
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 (註冊中醫師陳芊愷)

負責職員：朱嘉怡姑娘

33 幸福有「樂」-表達藝術工作坊

日期：11月25日(星期一)
時間：下午 3:15-4:30
內容：以舞動藝術為主題的表達藝術活動，護老者在過程中帶來治愈效果，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：羅慧妍姑娘

~~ 樂活社區 ~~



****請於 11 月 6 日 (星期三) 起致電或親臨中心登記報名以下活動**** 陳詠琴姑娘 周素琴姑娘
所有活動在中心舉行，有特別指明除外。 (社會工作員) (社會工作員)

34 樂活社區~護老學堂 (四) 腰背護理

日期：11 月 15 日 (星期五)
時間：下午 3:15-4:15
內容：由專職治療師透過講座形式，講解腰背護理知識，讓護老者更懂得保持腰背健康。
費用：全免
名額：15 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)
合辦：工程及醫療義務工作協會

35 樂活社區~「園」滿人生一生命教育小組

日期：12 月 6 日至 2025 年 1 月 10 日 (共 6 堂)
時間：逢星期五，中午 12:30-1:30
內容：透過不同元素的園藝活動，讓早期認知障礙症長者及其照顧者能輕鬆地回顧和整合人生大事，一起回味往昔的快樂難忘回憶，提升正向情緒。
費用：\$10
名額：8 位
對象：早期認知障礙症會員及其照顧者
負責職員：周素琴姑娘

36 樂活社區~ 音樂治療減壓工作坊

日期：11 月 25 日(星期一)
時間：上午 10:15-11:45
內容：透過音樂的節奏和旋律，提供聽覺感官刺激。享受音樂趣味，放鬆心情。認識壓力和腦部健康的關係。
費用：全免
名額：15 人
對象：有認知訓練需要的會員優先/會員 (*由社工評估)
負責職員：羅慧妍姑娘
合辦機構：同樂源

37 樂活社區~健腦運動齊齊學(五) 芬蘭木柱

日期：11 月 21 日 (星期四)
時間：中午 12:00-1:00
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)

2025-26「鄰舍第一·送米助人」計劃

(香港青年協會 承辦 區百齡慈善基金 贊助)

內容：本中心會為有需要的家庭，轉介申請至此計劃(被接納的個案可於一年內每月或隔月免費獲發一包 5 公斤白米)，減輕經濟負擔。

申請資格：有經濟困難的獨居長者、兩老或低收入家庭
(需合乎該計劃的申請資格及條件)

申請日期：即日起至 12 月 24 日

(欲申請該計劃的合資格長者請先致電聯絡當值社工預約辦理時間)

基督復臨安息日會 小西灣長者鄰舍中心 2024年11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
3 預約服務 8:30-12:30 健智天地 9-12	4 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	5 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 「生命師傅」茶座 3:30-4:30	6 早早健腦操好輕鬆 8:35-9 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 考察團簡介會 3:15-4:15 自助健體練習坊 4:45-5:30	7 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 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	8 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 1:30-2:45 健康傳真 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	9 「生命師傅」 茶座 9:15-10:30
10 預約服務 8:30-12:30 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12	11 職員會議 9-12 SQS 檢討會 2-5 負重運動 3:30-4:30	12 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 「生命師傅」茶座 3:30-4:30	13 早早健腦操好輕鬆 8:35-9 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 米蘭棋學習班 3:15-4:30 負重運動 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	14 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 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	15 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 藝術文字班(中文)2-3 護老學堂「腰背護理」 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	16 「生命師傅」 茶座 9:15-10:30
17 預約服務 8:30-12:30 我愛健康 10:30-12:00	18 劇本殺角色扮演體驗活動 10:45-5:30(外出) 「無痛 E 世代」健康講座 10:30-12:00 護老聚一聚 2-3 負重運動 3:30-4:30 「精靈大使」腦友義工聚 4:30-5:30	19 量血壓 8:45-9:30 早早健腦操好輕鬆 8:35-8:45 大笑歡聚 9:15-10:15 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 美善囑福小組 2-3 「生命師傅」茶座 3:30-4:30	20 早早健腦操好輕鬆 8:35-9 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 米蘭棋學習班 3:15-4:30 負重運動 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	21 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 長者健康外展關懷 9:30-11:00 長者體適能運動班 10:30-11:30 健腦運動齊齊學 12-1 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	22 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 藝術文字班(中文)2-3 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	23 「生命師傅」 茶座 9:15-10:30
24 預約服務 8:30-12:30 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12	25 大灣區長者服務考察團 音樂治療工作坊 10:15-11:45 獨居樂融融 2-3 幸福有「樂」-表達藝術 工作坊 3:15-4:30 負重運動 3:30-4:30	26 大灣區長者服務考察團 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 美善囑福小組 2-3 「生命師傅」茶座 3:30-4:30	27 大灣區長者服務考察團 早早健腦操好輕鬆 8:35-9 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 關懷長者服務推廣 4-5 自助健體練習坊 4:45-5:30	28 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 熱敷墊體驗坊 1-2 樂活訓練(暫停) 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	29 量血壓 8:45-9:30 樂遊山林 8:30-4(外出) 活力操 9-10 「飛躍生命」照顧者正向情緒小組 10:30-12 藝術文字班(中文)2-3 負重運動 3:15-4:15 老有齊有福歌唱班 3:30-4:30	30 「生命師傅」 茶座 9:15-10:30