



# 耆英通訊

印刷日期：29/11/2024 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、陳小婷、沈兆文或羅慧妍，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。)

## 下月例會

### 專題講座~斷·捨·離

日期：2025 年 1 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：分享透過斷捨離的概念，整理自己的生活環境，學習知足及理性消費。

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 **12 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。)

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)

**假期通告**：12 月 25、26 日為聖誕節公眾假期及聖誕節後第一個周日公眾假期，1 月 1 日為元旦日公眾假期，中心休息，敬請留意。

## << 特別通告 >>

新年將至，中心備有 2025 年月曆送出，名額 100 位，有需要之會員可於 **12 月 16 日起**，親身攜同會員證到中心領取，每人限取一個，先到先得，送完即止。

## 主任勸語

最近出席了教會一位伯伯的安息禮，他是一位很樂天開朗的伯伯，總是面帶笑容。當天主持人回顧伯伯的人生經歷，其中一個轉捩點是伯伯經歷妻子的離世：在他妻子重病及離世時，教會的弟兄姊妹關切問候讓伯伯很感動，伯伯很好奇為何弟兄姊妹非親非故，卻對妻子和他這麼好。因此，伯伯嘗試參與教會聚會，隨後認識及接受了福音，也經歷了生命的轉化，伯伯性情變得和善及開朗了，很熱心地在教會幫助人。

沒有人希望失去親人，但這也是人生中必經的困難之一。在困難之中，我們會否也可以像伯伯一樣，經歷到一些好處？心理學家海德在他的著作《象與騎象人》中歸納了經歷困難可以體會到的好處：一. 克服困難後讓我們發現，我們其實比自己以為的更堅強，日後也有更強的心志面對其他處境。二. 困難時讓我們看得到誰是患難與共的真朋友，亦讓我們打開心扉，對自己關心的人表現愛意。三. 讓我們反思什麼才是生命中重要的事，改變人生的優先次序。

我們不用過度吹捧困難的好處，也可以接受在困難時我們會感受到的痛苦和失落。與此同時，願我們能發現困難帶給我們生命的好處。

「不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的，因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望……」（羅馬書 5:3-4）



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

索妮亞·柳波莫斯基 ( Sonja Lyubomirsky )，一位著名的加州大學正向心理學權威，在《這一生的幸福計劃》一書中，提及到他其中一份研究的結論——一個人快樂的程度有 50% 是由基因決定，10% 是境遇，40% 取決與我們的行為和思想。雖然前兩者都是我們無法控制的，但剩下的 40% 的快樂是掌握我們手中的。其中一個方法是，學會感激我們所擁有的，不要總注意我們所匱乏的。

人算不如天算，由日常大小事，到人生大事，即使我們計畫再周全，有時候，事情都未能如我們所料發展。有一次，出發到國外旅遊的前一晚，我很不幸地得了感冒，鼻水流個不停。五天的旅程中，我都是病怏怏的，沒法享受旅程。遇上這倒楣事，我腦裡浮現了很多負面的想法，怪責自己沒有照顧好身體。事情發生了，我們都無法改變。適當的反思讓我們變得更好，但陷入追究過去的漩渦，不但只會讓我們更不開心，而且也無補於事，更奪取了現下的生活樂趣。

不要忘記，我們的快樂有 40% 是可以透過思想、行為控制的。沒錯，這次旅遊的確並未如想像中美好，但我感受到家人對我的關心，有機會欣賞到美麗的風景，吃到當地出名的食物。這些都不是理所當然的。

我們遇到困境時，若能花時間想想自己擁有的，就有更多力量面對，而且生活也會變得更快樂。

「……敬虔加上知足的心便是大利了。」（提摩太前書 6:6）



蕭翠茹姑娘  
活動幹事

# 中心資訊

## 「打卡之星」計劃

中心將會抽出在 12 月 1 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 1 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：12 月 2 日至 2025 年 1 月 3 日 (共 13 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：12 月 2 日至 2025 年 1 月 3 日

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

對象：會員/護老者會員

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：12 月 15、22 日 (星期日)

時間：上午 10:00-中午 12:00

內容：義工提供免費剪髮服務

對象：會員/護老者會員

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：12 月 3 日至 2025 年 1 月 2 日 (共 10 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 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：12 月 3 日至 2025 年 1 月 3 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 禦寒計劃~熱飲暖耆心

日期：12 月 9 日至 2025 年 1 月 3 日 (共 10 次)

時間：逢星期一、三、五，下午 3:00-4:00

內容：製作禦寒滋潤飲品供會員於中心享用。

費用：全免

名額：每節 30 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

### 7 身心健康講座

日期：12 月 4、11、18 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。

# 活動資訊介紹

**\*\*請於 12 月 3 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。

## 8 自助健體練習坊

日期：12 月 4 日至 12 月 18 日 (逢星期三，共 3 節)

時間：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。

12 月 4 日	12 月 11 日	12 月 18 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。)	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。

## 9 追求永恆茶座

日期：12 月 3、10、17、24、31 日

(逢星期二，下午 3:30-4:30)

12 月 7、14、\*21、28 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

備註：12 月 21 日茶座後有聖誕聚餐，歡迎茶座參加者留步參與，共慶佳節。

\*12 月 31 日起可購買 1 月茶座票

## 10 早早健腦操好輕鬆

日期：12 月 3、4、5、10、11、12、17、18、19、31 日及 2025 年 1 月 2 日(逢星期二、三、四)  
(12 月 24 日暫停一次)

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

# 活動資訊介紹

**\*\*請於 12 月 3 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。

## 11 獨居樂融融-普天同慶迎聖誕

日期：12 月 23 日(星期一)  
時間：下午 2:00-3:00  
內容：一年一度聖誕節又到了！想邀請你們來一起歡渡聖誕，當天會為大家準備簡單的小點心和製作精美的聖誕燭光瓶。  
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)

## 12 聖誕節親善探訪

日期：12 月 17 至 20 日(星期二至五)  
時間：個別安排  
地點：小西灣區內  
內容：藉著聖誕節來臨，由職員及中心義工上門探訪長者會員及送上節日禮物，傳達關懷。  
名額：100 位  
負責職員：李智樑先生  
備註：無須報名，由職員安排合適的探訪對象。

## 13 關懷長者服務推廣

日期：12 月 11 日(星期三), 12 月 24、31 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：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 大笑特攻隊(義)

日期：12 月 13 日(星期五)  
時間：下午 12:30-2:00  
地點：循道愛華小西灣老人日間護理中心  
內容：在工作員陪同下到訪該中心協助帶領大笑運動，與服務使用者共渡歡樂時光，亦提升義工個人能力感。  
對象：大笑特攻隊義工成員  
名額：4 位  
負責職員：李智樑先生

## 15 聖誕調香花環工作坊

日期：12 月 16 日(星期一)  
時間：上午 10:00-12:00  
內容：導師於課堂上教授參加者學習調香基礎理論、種類及製作香氛花環，讓參加者除了可以學習到新知識外，亦有一個香氣氛芳的聖誕花環共度佳節。  
名額：20 位  
費用：\$20  
負責職員：朱嘉怡姑娘

## 16 遊樂 Fun 分鐘

日期：12 月 5 日至 2025 年 1 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。  
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 12 月 3 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 老有所為~長青運動交流日

日期：12月29日(星期日)  
時間：上午10:30-中午12:30  
集合地點及時間：上午9:50在本中心集合  
地點：香港中華基督教青年會小西灣會所(香港柴灣小西灣道9號富欣花園停車場1樓)  
內容：與初中學生一同進行「地壺球」及「芬蘭木棋」，體驗新興運動樂趣，達到長青共融的目的。  
對象：會員  
名額：10位  
合辦機構：香港中華基督教青年會小西灣會所  
負責職員：李智樑先生、陳天賜先生  
(此活動獲社署老有所為活動計劃資助)

## 18 我愛健康系列~~行得穩 企得直

日期：12月29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

## 19 喜樂聖誕慶賀活動

日期：12月23日(星期一)  
時間：上午10:30-12:00  
內容：集體遊戲、抽獎等慶祝節目，一起慶祝佳節的來臨。是次活動內容是由義工會員策劃，讓義工能夠學以致用。  
費用：\$10  
名額：30位  
負責職員：陳瑛瑛姑娘、蕭翠茹姑娘

## 20 健康傳真-聽覺保健知多少

日期：12月6日(星期五)  
時間：下午3:15-4:15  
內容：讓參加者了解失聽的原因、處理方法、選擇助聽器的要點及預防失聽的措施。  
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

## 21 親善探訪隊(義)

日期：12月10日(星期二)  
時間：上午9:15-10:15  
內容：提供探訪義工技巧訓練及知識，介紹進行探訪時注意的事項，為即將舉辦的聖誕節親善探訪做準備。  
對象：中心義工  
(歡迎有興趣參與探訪而未登記成為中心義工的人士參與)  
費用：全免  
名額：12位  
負責職員：李智樑先生

## 22 社區遊蹤

日期：12月27日(星期五)  
時間：上午8:40-下午1:00  
內容：漫遊城市中的藝術綠洲，欣賞陶藝，探索紅磚瓦頂建築物的歷史故事。走進字型藝術裝置之中，感受維港的朝氣。完成後一起乘車回到中心解散。  
地點：北角炮台山油街實現、東岸公園主題區  
對象：青齡會員、會員  
名額：10位  
收費：\$10  
負責職員：羅慧妍姑娘、陳天賜先生  
備註：上午8:40中心集合，自費公共交通

## 23 歡樂齊享報佳音 2024

日期：12月21日(星期六)  
時間：下午2:30-4:00  
內容：荃灣教會義工到訪，為會員獻唱粵曲、聖誕節歌曲、齊唱新歌，並進行主題訊息分享及有獎問答遊戲。  
費用：全免  
名額：30位  
地點：中心活動室  
合辦團體：荃灣教會  
負責職員：葉明暉先生

# 活動資訊介紹

**\*\*請於 12 月 3 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。

## 24 新興運動體驗日

日期：12 月 19 日(星期四)  
時間：上午 11:45-下午 12:45  
內容：透過新興運動布袋球，讓長者接觸布袋球，培養長者運動的新興趣，達至全城運動，運動傳承。  
費用：\$10  
名額：18 位  
協辦：國際健康及運動聯盟(集團)有限公司  
負責職員：沈兆文先生

## 25 輕鬆同樂唱

日期：12 月 16 日(星期一)  
時間：下午 3:15-5:15  
內容：透過唱歌聊天，享受唱歌樂趣，互相分享，舒展身心。  
對象：會員  
費用：全免  
名額：20 位  
負責職員：陳天賜先生

## 26 會員歡聚秋季旅行

日期：12 月 24 日(星期二)  
集合時間：上午 9:00 / 集合地點：本中心  
活動時間：上午 9:00 至下午 5:00  
解散地點：本中心  
內容：帶領中心會員遊覽如心園木化石藏品公園和浩海立方海洋探索體驗館，以及享用酒店中菜午宴、體驗製作中式點心壽桃包。會員可藉著同遊別具趣味與大自然教育意義的景點，增廣見聞及認識新朋友，豐富社交網絡。  
費用：\$153/位  
名額：56 位  
負責職員：周素琴姑娘  
報名日期：12 月 5 日起，致電或親臨中心報名，額滿即止。

## 2024 敬老護老愛心券

中心今年在「敬老護老愛心券 2024」活動售出 4,000 張愛心券，共籌得善款\$80,000 元，當中百分之十須付予統籌大會作行政費用，百分之九十則撥歸機構經費。在此衷心感激你們每一位義工、會員、社區人士的慷慨支持、熱心幫助。  
謹祝大家身體健康，生活平安！感激！感激！

### 2024 敬老護老愛心券義工嘉許禮

日期：12 月 9 日 (星期一)  
時間：下午 3:15-4:15  
內容：頒發義工獎狀、收集意見及茶點分享。  
對象：愛心券得獎義工/曾協助外出公開義賣愛心券的義工  
負責職員：葉明暉先生



### 愛心券 2024 得獎義工名單 (協助外出公開義賣達 7 小時的義工朋友，排名不分先後)

張彩鳳、李巧香、劉印妹、樊少妙、吳松妹、鄭寶群、賴玉珍、陸美娟、蕭惠芬、林偉民、黃景美、蘇秀琴、鄭惜愛、曾樹祥、姜玉卿、謝桂英、譚玉賢、謝皓華

# 2024-25年度班組資料

**\*\*請於 12 月 4 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。

<p><b>27</b> 24/25 成教-長者基礎英文班 (二)</p> <p>日期：1月8日至3月19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。 &lt;包課本及寫字簿&gt; 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</p> <p>****如報名人數超出24位，則會安排於12月13日，12:00進行抽籤****</p>	<p><b>28</b> 24/25 成教-長者趣味中文班 (二)</p> <p>日期：1月8日至3月19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。 &lt;包課本及寫字簿&gt; 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</p>
--	---

<p><b>29</b> 乒乓球交流班</p> <p>日期：12月5日至2025年1月9日(共5堂) 時間：逢星期四，下午2:00-4:00 內容：互相切磋乒乓球球技交流心得，並協助活動進行。 對象：會員 費用：\$20 名額：12位 負責職員：陳天賜先生 地點：小西灣體育館4樓乒乓球室</p>	<p><b>30</b> 手機 WeChat(微信)班</p> <p>日期：12月17日至2025年1月14日 (共4節)(12月24日暫停) 時間：逢星期二，上午9:00-10:15 內容：微信，一款通訊應用程式，方便我們聯絡內地的親朋戚友。參加者會學習常用的聊天功能，從發送文字短信，到進行視像通話等。 費用：\$10 名額：10位 負責職員：蕭翠茹姑娘、陳天賜先生 備註： 1.手機需備有流動數據網絡 2.已註冊微信帳戶 3.職員了解報名者的狀況後，再聯絡合適者。</p>
--	---

## ~~ 樂活社區 ~~

### **31** 樂活社區~健腦運動齊齊學(六)芬蘭木柱

日期：12月20日(星期四)  
時間：下午2:00-3:00  
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：羅慧妍姑娘



# ~護老者天地~

**\*\*請於 12 月 4 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。

## 32 護老者講座-長者常見的氣喘問題

日期：12月20日(星期五)  
時間：下午 3:15-4:15  
內容：分享氣喘的原因，慢性阻塞性肺病的定義、誘因、徵狀及預防觸發氣喘的要點。教授改善呼吸的運動。  
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

## 33 護老聚一聚

日期：12月16日(星期一)  
時間：下午 2:00-3:00  
主題：聖誕減壓  
內容：製作以聖誕為主題的作品，為護老者製造一個心靈喘息的空間。  
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)

## 34 護老者中醫義診

日期：2025年1月3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，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)

## 35 幸福有「樂」-表達藝術工作坊

日期：12月30日(星期一)  
時間：上午 9:00-10:30 (1.5 小時)  
內容：以舞動及視覺藝術為主題的表達藝術活動，讓護老者在過程中釋放照顧壓力。  
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)

# ~護老者天地~

**\*\*請於 12 月 4 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。

## 36 護老者感謝祭 – Chill 愛自己 (補)

日期：12月23日(星期一)  
時間：下午 3:15-4:15  
主題：愛護心靈 – 感官體驗  
內容：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  
名額：12位  
負責職員：李柏納先生(納先生)

## 37 守護耆跡-護老同行大使

日期：12月9日(星期一)  
時間：下午 2:00-3:00  
內容：介紹1月進行的「護老者服務推廣」活動，邀請會員參與一同籌劃，商討分工安排。  
對象：護老者會員/會員  
費用：全免  
名額：8位  
負責職員：李柏納先生(納先生)

## 38 護老「耆」遇記 – 相處之道小組

日期：12月12日至2025年1月23日(共6節)  
時間：逢星期四，下午 2:00-3:00  
內容：在小組中，參加者會「耆遇」不同的護老環境及情況，護老者和被照顧者會學習相處，在相處之中找到自己的喘息空間，釋放壓力，讓自己心靈休息。  
對象：護老者會員及/或其照顧對象  
費用：\$10  
名額：8位  
負責職員：李柏納先生(納先生)

〈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



# 善工跑2024



「善工跑」是本機構年度以運動為主題的籌款活動，所籌得的善款將用作支持非政府資助單位的營運用途。一如以往，有健步、跑步、單車及游泳項目的，今年更新增一項集結了跑步、單車及游泳的「三項鐵人」項目。

「善工跑」今年已踏入第五年，過往都獲得很多老友記支持，參與健步籌款項目。今年鼓勵大家繼續和我們一起積極做運動，保持身心健康，同時又可以挑戰自己，做善事之時，又可以幫助有需要的人！參加「健步籌款」的老友記，只需於2025年2月28日前完成以下目標步數及達到指定的籌款目標，就會獲得精美獎牌一個。詳情如下：

組別	銅牌	銀牌	金牌	最低籌款目標
長者個人組	10萬步	50萬步	100萬步	\$300
長者團隊組	50萬步	100萬步	200萬步	\$500
家庭組隊	80萬步	150萬步	250萬步	\$500

\* 團隊組和家庭隊組每隊最少2人，最多5人

參加方法：

在2024年12月1日至2025年2月28日期間建立每日健步的習慣，以智能手機記錄每次步行步數。

報名方法：

掃描以下QRCode，填寫網上報名表(中心職員可代為填寫)，並繳付報名行政費(個人組：\$100、團隊/家庭組：\$200)。每位參加者，均會獲贈筋膜球一個，讓大家可以把在運動後累積的疲勞，以筋膜放鬆來舒緩。



負責職員：葉明暉先生



# 基督復臨安息日會 小西灣長者鄰舍中心 2024年12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
1	2	3	4	5	6	7
預約服務 8:30-12:30 健智天地 9-12	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	早早健腦操好輕鬆 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 基礎普通話 10:30-11:30 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 「追求永恆」茶座 3:30-4:30 第三季生日會 6-9	早早健腦操好輕鬆 8:35-8:45 聖誕慶賀活動籌備 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 米蘭棋學習班 3:15-4:30 負重運動 3:30-4:30 自助健體練習坊 4:45-5:30	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 乒乓球交流班 2-4 (外出) 樂活訓練 3:30-4:15 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	量血壓 8:45-9:30 活力操 9-10 男灣天地 10:30-11:30 「園」滿人生小組 12:30-1:30 藝術文字班(中文)2-3 健康傳真 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	「追求永恆」 茶座 9:15-10:30
8	9	10	11	12	13	14
預約服務 8:30-12:30	職員會議 9-12 守護耆跡-護老同行大使 2-3 愛心券義工嘉許禮 3:15-4:15 負重運動 3:30-4:30	早早健腦操好輕鬆 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 親善探訪隊 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 「追求永恆」茶座 3:30-4:30	早早健腦操好輕鬆 8:35-8:45 聖誕慶賀活動籌備 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 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(街) 4-5 自助健體練習坊 4:45-5:30	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 護老者遇記 2:00-3:00 乒乓球交流班 2-4 (外出) 樂活訓練 3:30-4:15 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	量血壓 8:45-9:30 活力操 9-10 聖誕慶賀活動籌備 10:30-12 「園」滿人生小組 12:30-1:30 大笑特攻隊 12:30-2:00 (外出) 藝術文字班(中文)2-3 負重運動 3:15-4:15	「追求永恆」 茶座 9:15-10:30
15	16	17	18	19	20	21
預約服務 8:30-12:30 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12	聖誕調香花環工作坊 10-12 護老聚一聚 2-3 輕鬆同樂唱 3:15-5:15 負重運動 3:30-4:30	聖誕探訪 量血壓 8:45-9:30 早早健腦操好輕鬆 8:35-8:45 手機 WeChat 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 美善囑福小組 2-3 院舍親善探訪 2:30-4:00(外出) 「追求永恆」茶座 3:30-4:30	聖誕探訪 早早健腦操好輕鬆 8:35-8:45 聖誕慶賀活動籌備 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 老有齊有福歌唱班 3:30-4:30 自助健體練習坊 4:45-5:30	聖誕探訪 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 新興運動體驗日 11:45-12:45 熱敷墊體驗坊 1-2 護老者遇記 2:00-3:00 乒乓球交流班 2-4 (外出) 樂活訓練 3:30-4:15 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	聖誕探訪 量血壓 8:45-9:30 活力操 9-10 聖誕慶賀活動籌備 10:30-12:00 「園」滿人生小組 12:30-1:30 健腦運動齊齊學 2-3 護老者講座 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	「追求永恆」 茶座 9:15-10:30  歡樂齊享 報佳音 2:30-4:00
22	23	24	25	26	27	28
預約服務 8:30-12:30 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12	喜樂聖誕慶賀活動 10:30-12:00 獨居樂融融 2-3 護老者感謝祭 Chill 愛自己 3:15-4:15 負重運動 3:30-4:30	量血壓 8:45-9:30 早早健腦操好輕鬆 (暫停) 會員歡聚秋季旅行 9-5(外出) 基礎普通話 10:30-11:30 熱敷墊體驗坊 1-2 美善囑福小組 2-3 「追求永恆」茶座 3:30-4:30 關懷長者服務推廣(街) 4-5	聖誕節 公眾假期 	聖誕節翌日 公眾假期 	量血壓 8:45-9:30 社區遊蹤 8:40-1(外出) 活力操 9-10 「園」滿人生小組 12:30-1:30 負重運動 3:15-4:15	「追求永恆」 茶座 9:15-10:30
29	30	31	1/1	2/1	3/1	4/1
預約服務 8:30-12:30 我愛健康 10:30-12:00 長青運動日 (外出) 9:50-12:30	幸福有「樂」表達藝術工 作坊 9:00-10:30 健智天地 2-5 負重運動 3:30-4:30	量血壓 8:45-9:30 早早健腦操好輕鬆 8:35-8:45 手機 WeChat 班 9-10:15 基礎普通話 10:30-11:30 熱敷墊體驗坊 1-2 「追求永恆」茶座 3:30-4:30 關懷長者服務推廣(街) 4-5	元旦日假期 中心休息	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 護老者遇記 2:00-3:00 乒乓球交流班 2-4 (外出) 樂活訓練 3:30-4:15 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	量血壓 8:45-9:30 活力操 9-10 「園」滿人生小組 12:30-1:30 護老者中醫義診 2-4 負重運動 3:15-4:15	「追求永恆」 茶座 9:15-10:30