

基督復臨安息日會 小西灣長者鄰舍中心
香港柴灣小西灣邨瑞隆樓 6-9 號地下
電 話 : 2505-7428 傳真 : 2505-8064
電郵地址 : sswse@hkmcadventist.org

2024 年 1 月

第 363 期



老友通訊

印刷日期 : 05/01/2024 份數 : 500 份



小西灣長者鄰舍中心



5136 2029

下月例會 專題講座~廢物利用

日期 : 2024 年 2 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 : 介紹廢物種類及一些小廢物的改造方法，讓各位會員可以利用廢物自己 DIY 創造實用的小工具。

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 >

若果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，1-3 月入會有效期至 2025 年 3 月 31 日，會費 30 元(包括會費 27 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。)

< 訂購營養粉安排 >

有需要會員可於 1 月 15 至 16 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 48 罐怡保康，售完即止。)

營養粉收費如下：

加營素(900 克) ~ \$175(會員) / \$178(護老者會員)

怡保康(850 克) ~ \$220(會員) / \$223(護老者會員)

量 血 壓 服 務

日期 : 1 月 9 日至 2 月 2 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。

主任勵語

1月30日中心將會舉行老有所為嘉年華暨頒獎禮，以嘉許老友記義工。義工可能會說：「我幫中心手不是為了回報的」。然而中心還是希望給他們頒發獎項，以讚賞和肯定他們願意努力學習及幫助他人的精神。



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

我們都須要別人的肯定。回想我們還是小孩時，很容易因別人的讚賞而快樂；但長大後或者是我们見識多了，對自己、對人和事的要求也提高了，反而難以接受被讚賞，也難以從心而發的肯定別人。其實我們身邊有很多美好的事物，值得被讚賞和肯定，只是我們沒發現。例如我們專注在看手工作品是否精緻，但沒發現老友記做手工時是多麼專注、有耐性；或者我們專注看義工表演的舞蹈動作是否精彩，但沒發現義工是拿出了多大的勇氣去嘗試，排演的態度又是多麼認真。

願2024年我們能夠多一點發現別人的美好、多一點表達讚賞和肯定，成為激勵別人進步的動力。

「……只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。」（以弗所書4:29）

愛的信息

剛剛踏入2024年1月，正是新一年的開始。在一年之始，很多人會為自己許下新年願望，或者是定立目標，藉此鼓勵自己在新一年也要力求進步。大家的新年願望或目標又是甚麼呢？

相信不少會員的願望都是希望自己身體健康，「身體健康」這個看似簡單平凡的願望，要實踐其實並不簡單。我常常聽到許多會員說每天都有做晨運的習慣，又說平日飲食都以清淡多菜少肉為主。以上兩項無疑是保持身體健康的兩大要素，但我想在此提醒大家，除了要注重身體的運動，也要記得進行「腦筋訓練」。所有需要思考的益智活動都屬於「腦筋訓練」，例如閱讀、繪畫、玩益智遊戲等等。很多學術研究發現，相對於只進行單一的興趣活動，持續接觸新事物及進行多元化的活動，更有效使人的腦筋保持靈活，減慢認知能力退化。「2023年全球認知障礙症報告」*指出，多達四成認知障礙症個案可以及早預防，確診後仍能減慢病程惡化，藉此呼籲大眾「立即起動，保養大腦」。



周素琴姑娘
社會工作員

我時常聽到老友記會員說認為自己年老記性差，就害怕學習新事物，如此就等同放棄了訓練腦筋的好機會！我最近正在修讀一個與園藝治療相關的課程，老師說學習園藝治療需要認識不同植物的特性，並鼓勵我們從現在起，嘗試每星期認識一種植物。在此，我也想鼓勵各位會員：「有心不怕遲，健腦要及時！」在新的一年，希望大家都願意為了自己的身體而努力，除了保持健康的生活習慣，請嘗試每月接觸一項新事物，讓自己的身體及腦筋都不會輕易「生鏽」！

「得着智慧的，愛惜生命；保守聰明的，必得好處。」（箴言 19:8）

*參考資料：World Alzheimer Report 2023
<https://www.alzint.org/resource/world-alzheimer-report-2023/>

中心資訊

1

禦寒計劃~暖包添暖意

日期：1月11日(星期四)起

內容：踏入冬季，為提高長者的防寒意識，保障健康，中心將送贈禦寒暖包，請攜同有效會員證到中心領取，每人限取兩個，先到先得，送完即止。

名額：300位

對象：會員(於2023年12月31日前有效之會員)

負責職員：朱嘉怡姑娘



2

禦寒計劃~暖心湯包送贈大行動

日期：1月12日(星期五)起

內容：為祝福大家在新一年生活如意、事事順利、開開心心，為有需要長者送上窩心的暖意祝福，中心將送贈暖心湯包福袋一份，為獨居長者送上暖暖的祝福，先到先得，送完即止。

名額：85位

對象：小西灣區內之一老獨居會員(於2023年12月31日前有效之會員)。

負責職員：朱嘉怡姑娘

3

禦寒計劃~窩心送暖祝福大行動

日期：1月15日(星期一)起

內容：為祝福大家在新一年生活如意、事事順利、開開心心，為有需要長者送上窩心的暖意祝福，中心將送贈暖心抱枕被子一份，以提醒大家注意保暖，先到先得，送完即止。

名額：180位

對象：小西灣區內之兩老或以上的獨居會員，以每戶家庭作計算。

(於2023年12月31日前有效之會員)

負責職員：朱嘉怡姑娘



4

按摩椅服務

日期：1月8日至2月2日(星期一至五)

時間：上午9:30-11:30 及下午2:00-4:00

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

5

剪髮顯關懷

日期：1月21日及2月4日(逢星期日)

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

活動資訊介紹

請於 1 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

健康傳真-正視肩膊痛

日期：1 月 12 日(星期五)

時間：下午 3:15-4:15

內容：講解肩部的護理和減低關節僵硬的方法、示範肩部運動、找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導。

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：蕭翠茹姑娘



7

新的開始茶座

日期：1 月 2、9、16、23 日(逢星期二，下午 3:30-4:30)

1 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：35 位

講者：翟牧師

負責職員：陳瑛瑛姑娘

備註：1 月 30 日因活動調動關係，暫停一次。

1 月 30 日可購買 2 月茶座票



8

身心健康講座

日期：1 月 3、10、17、24 日

(逢星期三)

時間：上午 9:00-10:00

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：翟牧師

負責職員：陳瑛瑛姑娘

備註：1 月 31 日因活動調動關係，暫停一次

9

熱敷墊體驗坊

日期：1 月 9 日至 2 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 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



10

早早健腦操好輕鬆

日期：1 月 10 日至 2 月 1 日(逢星期三、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

活動資訊介紹

請於 1 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。

11

遊樂 Fun 分鐘

日期：1 月 11 日至 2 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：參加不同的攤位活動，享受遊樂 Fun 分鐘。
費用：全免
名額：30 人
負責職員：李柏納先生 (納先生)
備註：會員不用報名，完成所有攤位後，會獲得禮物一份。



12

30 周年茶聚

日期：1 月 22 日(星期一)
時間：下午 3:15-4:15
內容：透過遊戲、相片欣賞、茶點等一同回顧中心發展歷程、歡樂時光，凝聚會員力量。
對象：未曾參與 30 周年茶聚的會員
費用：全免
名額：30 位
負責職員：陳家儀姑娘

13

獨居樂融融

日期：1 月 22 日(星期一)
時間：下午 2:00-3:00
主題：音樂律動伸展操
內容：以動感音樂配以樂器，以伸展身體及運動，保持身體健康。
費用：全免
名額：24 位
對象：獨居會員
備註：參加者請穿著運動服飾

14

負重運動練習坊

日期：1 月 8 日至 2 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

15

中醫講座

日期：1 月 28 日(星期日)
時間：上午 10:30-中午 12:00
內容：介紹耳鳴與相關疾病，例如：聽力下降…等耳疾，中醫及穴位的快速治療。
費用：全免
名額：30 位
講者：唐志達註冊中醫師
合辦：小西灣教會健康節制部
負責職員：陳瑛瑛姑娘



義工資訊欄



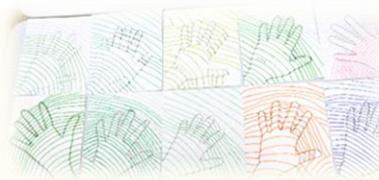
活動花絮(10-12月)

(撰寫：社會工作員李智樑)

進行「耆義愛心製聖誕飾物」活動，中心義工合力製作 100 份雪人木製掛飾，需要將組件填色及裝嵌，親手為飾物灌注祝福及關懷。完成後的製成品，已經在聖誕節親善探訪時由職員及探訪隊義工送給長者會員，參與製作的義工也感到很有意義。



進行「我和義工有個約會」活動，參加者是本中心的義工，透過繪畫工具進行手複畫創作，代表著靠著自己一雙手的付出，協助及支援中心不同的活動進行。透過表達藝術創作的過程中，義工能夠欣賞個人長處，達到肯定自我價值的目的。



16

長者健康外展關懷服務

日期：2月1日(星期四)

時間：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(活動當天現場報名)

負責職員：李智樑先生



17

新春送揮春祝福活動

日期：2月2日(星期五)

時間：第一節：上午 9:30-12:00 中心大廳進行

第二節：下午 2:30-4:00 瑞滿樓對出空地進行

內容：贈送揮春，可自選祝賀語，由義工即場揮筆

費用：全免

名額：80 人 (每人只限一份)

負責職員：陳瑛瑛姑娘、朱嘉怡姑娘

*** 活動當天帶同會員証親臨現場，名額先到先得，派完即止。***



義工資訊欄

請於 1 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。

18

寒冬送暖新年探訪

日期：1月 31 日、2月 1、2、6 日(星期三至五及星期二)

時間：個別安排

地點：小西灣區內

內容：藉著農曆新年就快來臨，由職員及中心義工上門探訪長者會員及送上節日禮物，感受關懷。

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。



19

親善探訪隊(義)

日期：1月 22 日(星期一)

時間：上午 11:00-12:00

內容：提供探訪義工技巧訓練及知識，介紹探訪時須注意的事項，為新年送暖探訪做準備。

對象：中心義工

費用：全免

名額：15 位

負責職員：李智樑先生



20

大笑特攻隊(義)

日期：1月 17 日(星期三)

時間：下午 2:00-3:00

內容：在工作員的帶領下，進行大笑運動的大笑動作演練，為 1 月 30 日的老有所為嘉年華大笑運動演出做好準備。

對象：「大笑特攻隊」成員，工作員邀請成員參加，不用報名。

名額：10 位

負責職員：李智樑先生

21

會員代表會

日期：1月 15 日 (星期一)

時間：下午 2:00-3:00

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

22

大使分享會(義)

日期：1月 22 日 (星期一)

時間：上午 10:00-11:00

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：葉明暉先生

老有所為

「樂活行義無限耆」

23

22~24 老有所為~「樂活行義無限耆」嘉年華(1)

日期：1月 21 日（星期日）

時間：下午 12:00-1:00

地點：小西灣圓形廣場

內容：透過攤位遊戲，宣揚老有所為的精神。

對象：會員及護老者會員

費用：全免

報名日期：1月 9 日(星期二)起到中心索取遊戲券，每人可取兩張，名額 150 名，先到先得，派完即止。

負責職員：葉明暉先生

鳴謝：社會福利署老有所為活動計劃資助

24

22~24 老有所為~「樂活行義無限耆」嘉年華(2)暨典禮

日期：1月 30 日（星期二）

時間：上午 10:30 – 下午 12:30

地點：小西灣社區會堂

內容：典禮、頒獎儀式、義工表演、攤位遊戲和展覽，以總結老有所為計劃的成果，推廣老有所為及關愛鄰里的精神。

對象：會員及護老者會員

費用：全免

報名日期：1月 9 日(星期二)起到中心索取遊戲券，每人可取兩張，名額 150 名，先到先得，派完即止。

負責職員：葉明暉先生

鳴謝：社會福利署老有所為活動計劃資助

「打卡之星」計劃

中心將會抽出在1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 2 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。

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 1 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

樂遊山林

日期：1月 12 日(星期五)

時間：上午 8:30-下午 4:00

內容：由中心出發前往西貢小夏威夷徑(完成郊遊路徑約 1.5 小時)，走完郊遊路徑乘車前往鄰近九龍灣的佐敦谷公園野餐。野餐過後再乘車返回中心解散。

集合地點：中心

集合時間：上午 8:30

解散地點：中心

解散時間：下午 4:00

對象：青齡學院會員

費用：\$20

名額：10 位

負責職員：陳天賜先生、李柏納先生

備註：

- 參加者需要自費車資以及午膳費用。
- 參加者需自行判斷及衡量其狀況是否合適參與此項活動，由於活動過程中會行走不同幅度的斜坡，故此建議參加者需要有一定程度的體能。如參加者有長期病患，需要報名時告知職員。本中心有權就身體健康狀況作出篩選。
- 參加者當天需身穿合適遠足服裝，由於天氣可能溫差較大請參加者預備輕便的外套。
- 如當日活動過程中天氣不佳的情況，如：下雨、寒冷天氣警告生效等，野餐部分將改由在餐廳進餐。



26

光雕工藝體驗工作坊

日期：2 月 6 日(星期二)

時間：上午 10:00-12:00

內容：介紹日本光雕及刀具用法、雕刻紋路變化，通過雕刻帶有預印圖案的矽膠薄片，創作出像照片一樣帶有玻璃般感覺的漂亮的作品！

對象：青齡學院會員 (未曾參與 11 月光雕工藝體驗工作坊的青齡學院會員優先)

費用：\$5

名額：14 位

負責職員：朱嘉怡姑娘



2023-24班組資料表

請於 1 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。

27

iPad 遊戲班

日期：2 月 1 日 至 2 月 22 日 (逢星期四，共 4 堂)

時間：上午 10:30-11:45

內容：透過使用平板電腦，與其他參加者一同進行聯機遊戲。除了學會平板電腦的操作外，亦能放鬆心情。

費用：\$10

名額：10 位

負責職員：蕭翠茹姑娘



28

老有齊友「福」歌唱班

日期：1 月 31 日、2 月 28 日及 3 月 27 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：20 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 1 月 18 日下午 1 時進行抽簽。

2)成功報名者，須承諾預留時間出席全數三節的課堂。



29

30 周年與您創造佈置活動

日期：2 月 6 日至 2 月 27 日(逢星期二、五，共 6 堂)

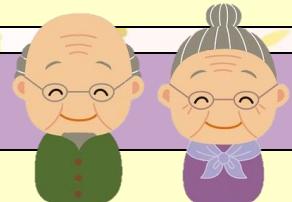
時間：下午 2:00-3:15

內容：發揮創意，為中心 30 周年進行中心佈置。當中會一起製作裝飾品、協助設計佈置，一同讓中心變得更美。

費用：全免

名額：8 位(義工會員優先報名)

負責職員：陳瑛瑛姑娘、陳天賜先生



30

芬蘭木柱班

日期：1 月 25 日至 2 月 29 日(逢星期四，共 6 堂)

時間：下午 2:00-3:15

內容：參加者一起進行芬蘭木柱的運動遊戲，掌握遊戲規則和技巧，在遊戲過程中訓練手腳肌肉，寓運動於遊戲。

費用：\$10

名額：8 位

負責職員：陳天賜先生

2024 年第一季生日會暨 新春聯歡

報名日期：
1月 22 日(星期一)起，
額滿即止

日期：2月 22 日(星期四)(農曆正月十三)

時間：晚上 6:30-晚上 9:00 (晚上 6 時恭候、6:30 入席)
地點：都匯漁港 (香港柴灣小西灣邨小西灣商場 3 樓 303 號舖)

內容：表演、遊戲、抽獎、晚宴

費用：會員 \$150 / 非會員 \$170

名額：120 位 (壽星月份：12、1、2、3 月，亦歡迎非壽星月份的會員報名參加)



負責職員：李智樑先生

備註：請勿攜帶或食用不符合機構健康飲食原則的食物及飲品，中心保留取消違規者繼續參與活動之權利，以免影響他人。

- 請攜同有效會員證，到中心報名及繳費。

12 月壽星

謝素嬌	陳玉珍(景)	鄭志雄	李少曼	洪清楚	曾金美	王承飛	林國明	鄭夢嫦	梁翠寶
何麗珍	賴玉珍	成坤娣	陳耀南	葉培雲	李妙儀	林奇葉	張子璇	陳倩華	徐素娟
韓秀琼	叢淑敏	葉碧芬	莊秀麗	陳惠英	林清雅	嚴衛瓊	何健明	歐玉珍	蔡篤志
宋美卿	麥慧蘭	洪素貞	張玉燕	江愛華	張惠芬	鄭玉荷	何玉英	陳雄輝	莫小玲
古阿好	吳詠慈	蔡明車	伍錦麗	鄭銘蓮	莊麗琼	司徒環	林景新	蘇煥珍	吳素英
黃自	蔡秀暖	陳秀潤	伍錦炎	蘇典	鄭美英	汪整國	顏曜漢	傅秀金	余靜華
蕭麗英	李法銓	楊位行	黃秀玲	季玉霞	梁麗珍	容美珍	吳德玲	甄華基	黃金群
黃容妹	許潔珍	袁雅英	黃葉	黃愛璋	黃桂林	黃育敏	龔秋嬪	崔貴珍	卓惠珍
梁麗金	吳碧梅	張美娟	杜丹芳	柯秀榮	呂玉清	李巧香	陳轉卿	曾樹祥	王秀環
梁慕懿	莊秀云	陸艷貞	鄭家文	顏鳳岐	留碧蓮	麥婉卿	楊麗麗	唐婉鳳	李彩貞
袁柔意	謝梅華	侯秀碧	梁巧環	曾鳳興	羅寶玲	唐肖群	黃容根	林淡宏	郭美華
馮桂英	朱炳南	林孫妹	鄭志瑩	鄒惠芳	盧燕萍	何麗霞	呂子平	黃美顏	

1 月壽星

黎雪芬	潘玉燕	李美玲	林愛芳	馮志強	麥鏡添	熊錦英	吳文郁	高彩珍	郭愛
黃贊	梁玉心	韋志權	黃橋磅	曾金玲	周寶珠	陳細	郭振德	郭小芬	馮少芳
陳早芝	張文英	黎占科	朱日歡	楊細琳	陳烟林	吳潤芝	方鳳芝	鄭燕嬌	袁鑑
廖翠連	勞張月瓊	陳潤萍	王婉華	林偉民	歐陽琼	莫熾恆	黃新玉	周曼影	蘇水安
鄭惠貞	黎鳳鳴	何麗容	許丕健	區四妹	黎根	蔡美雅	潘少琼	范碧玉	卓桂專
吳章欣	李少宗	陳肇芳	蔡運珍	梁美常	曾強興	梁蘇妹	梁鳳連	黃德華	
陳永得	袁羅舜	吳璧嫻	林賽花	蕭麗娟	劉鎮喜	黎育蓮	吳惠梅	張鳳娟	
黎燕玲	李惠娥(筲箕灣)	葉麗群	鄭玉儀	歐紅梅	倪美珍	梁國華	盧文有	周喜	
譚蓮珠	黃桂箋	黃淑寬	鄒玉珍	陳燕芬	鍾鳳琴	賴姚新娣	葉桂英	高洪芳	
陳愛好	吳榮昌	陳燕眉	沈亦玲	陳炳興	黎婉萍	李素馨	周禮明	吳素娥	

2 月壽星

伍掌	蘇惠娟	余麗雲	賴釗妹	萬愛桃	劉芹菜	張二拾	黃錦湘	吳木貞	蕭煥珍
張彬	張惜	陳錦棠	楊少君	施燕婉	何帶金	石水根	李美玲	施輝艇	陳翠群
陳麗貞	葉華文	張婉媚	楊金治	柯仙楂	黃潤成	張恩妹	何珏	陳德泉	梁小燕
楊玉英	譚堯	余寶玉	梁月紅	王雙慧	簡華勝	黃紹東	李松	馮窩倦	黃美香
馮仲賢	蘇秀琴	李翠娥	姚潤江	黎金彩	吳秀鳳	萬秀蘭	關綉英	何蘇妹	陳德其
陳雪蘭	鄧小娥	林德祥	陳麗玲	潘美玲	余倩萍	區玉珍	陳甜	張米姐	梁慧珊
鄒潔萍	李希迪	周惠卿	張清娥	施雪珍	劉印妹	區妙容	林艷蘭	文創平	布家麗
李麗萍	郭芷英								

3 月壽星

麥美蓮	陳燕霞	王麗珍	李瑞蘭	仇瑞釵	曾健初	陳惠珍	葛清珠	張勝驅	林香珠
杜少如	劉亞根	康月明	葉孟貞	郭少芳	黃錦濤	洪火木	劉冠初	楊月亮	李瑞珍
趙潤珍	俞瑞麗	孔雪芳	張靜如	周麗卿	楊麗卿	黃志輝	張發容	胡惠琼	馮惠英
陳好	譚美英	胡琮	歐美梅	鄧玉明	楊佩華	吳嘉華	林麗欽	葉榮康	鄭玉琴
季觀容	施至港	莊垂泰	譚九妹	司徒碧玲	甘萬歡	廖潤錦	何月娥	劉桂妹	何麗娟
施秀暖	盧秀敏	郭厚鋒	王炳發	鄭帶金	吳詠貞	何桂清	李份	陳小玲	黃細妹
鄭鶯英	陳永生	王玉旋	林月紅	黃瑞卿	施毓玲	唐麟華	李錦美	謝惠梅	章露雯
盧桂珍	謝桂英	林存妹	羅雲開						

~護老者天地~



12月活動回顧

護老聚一聚(9) 參觀長者日間護理中心

本次的護老聚一聚，帶同參加者參觀東華三院華芬長者日間護理中心及智晴坊，由該中心的職員負責講解日間中心及智晴坊的服務內容及以導賞方式介紹中心的設施並試玩日間中心的設備。參加者積極向職員發問有關日間護理中心的服務內容，包括有關價錢、使用服務的手續及服務內容的安排，活動有助護老者認識規劃長者的照顧及提升對不同照顧服務的認識。

李柏納先生(社會工作員)



職員介紹日間中心服務



職員導賞參加者參觀日間中心

表達你的心 - 護老者小組

護老者在六節的小組中，體驗不同表達藝術元素的活動：包括舞動、視覺藝術、音樂、戲劇及文字創作。各參加者在圍繞護老者主題的活動中展現了他們的創作力，包括以即興演奏樂器表達情感、以不同種類的顏料繪畫創作反映當下的感受及情緒，以戲劇方式表達過往的照顧點滴、以輕黏土輔以其他手工材料製作禮物贈予一個重視的人及以臉譜創作以形容自己。

在活動過程中工作員會利用表達藝術中的其中兩個元素交替使用，使參加者投入以非語言的創作和表達，發揮他們的想像力和創作力，並在活動解說中，引導他們分享創作過程，並連結在他們的照顧片段之中，以豐富他們照顧的意義及言語表達能力。

在分享的過程中，他們表示更明白到自己在照顧角色上在給予和收受的比重和內容、這裡有一個平台分享他們照顧所面對的人和事，從而釋放壓力，並有同路人的互相支持。另外他們也表示在創作的過程之中，有一個屬於自己的時間，可以有喘息的空間並沉澱。



組員創作臉譜並分享對小組的得著及感受



組員以樂器表達情感，及後創作畫作抒發感受，以釋放壓力

~護老者天地~

踏入新一年，不少新聞都會報導元旦嬰孩的誕生。對於新生命的誕生，人們都感到雀躍，父母都會打點計劃一切；對於生命的離去，常常陪隨著很多的不捨之情，所以很多人不願多想。但生命像一個旅程，總有終點。當一位長者過世之後，親友除了認知及情緒上接受及適應外，也要為先人處理身後事。若早一點對後事程序有所了解，親友屆時便不至手足無措，可以安然為先人打點及送上祝福：

第一步

- 了解先人生前意願
- 先人有沒有想過以土葬安葬於墳場或火花後放骨灰龕位/撒放於花園

第二步

- 領取死亡文件 (如屬自然死亡)
- 醫院會發出「死因醫學證明書」、「醫生證明書」及認領遺體證明書

第三步

- 選擇殮葬商
- 殮葬商多以套餐方式提供服務，家屬按自己需要及經濟能力，並格價不同的殮葬商

第四步

- 決定出殯方式
- 可選擇殯儀館或禮堂舉殯，若想簡化儀式或經濟有限，可選擇在醫院或公眾殮房出殯

第五步

- 問明各項細節
- 殯葬儀式和使用的物品種類繁多，向服務商問清楚並在單據上列明相關收費

第六步

- 通知親友出席喪禮

第七步

- 在殯儀館/禮堂作最後告別儀式，隨後靈車接載先人遺體前往火葬場或墓地

第八步

- 後續跟進
- 火葬後約一星期，可前往食環署領回先人骨灰及火葬證明文件，隨後按先人意願處理骨灰

參考資料：葬儀舍 <https://funeralhome.hk/funeral-procedure/>

本月護老聚一聚的生死教育之旅，正好可以從講座認識後事規劃的知識、並可以實地參觀墳場及火葬場，從而提升對後事資訊的認識，歡迎所有會員參與！

如果對以上內容有任何疑問，請向當值社工查詢。

~護老者天地~

請於 1 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。

32

護老聚一聚 - 生死教育之旅

日期：1 月 15 日 (星期一)

中心集合時間：上午 8:30

時間：上午 8:30 至下午 5 時

地點：「一切從簡」生死教育共享空間(深水埗)、素來素往素食餐廳(自助午餐)、屯門曾咀靈灰安置所

內容：透過後事規劃講座、參觀社企殯儀產品、實地參觀墳場及火葬場，從而提升對後事資訊的認識、協助參加者了解自己的權利和選擇。

對象：護老者/中心會員

費用：\$30

名額：32 位

備註：設有旅遊巴來回接送，預計下午 4:00 於屯門曾咀回程，回到中心約下午 5:00

負責職員：李柏納先生(納先生)

鳴謝：一切從「揀」生死教育計劃

33

桌上遊戲玩樂日

日期：1 月 14 日 (星期日)

時間：上午 10:00-11:30 (1.5 小時)

內容：由聖雅各福群會的青年桌遊導師，以有趣的桌上遊戲，和護老者一同玩樂，紓緩照顧壓力。

對象：護老者會員

費用：全免

名額：12 人

負責職員：李柏納先生(納先生)

合辦：聖雅各福群會「腦」練棋兵青年創新計劃

34

輕鬆同樂唱

日期：1 月 24 日(星期三)

時間：下午 3:30-5:30

內容：讓參加者透過唱歌聊天，享受唱歌樂趣，互相分享，舒展身心。另外，活動除了唱歌以外也能到場欣賞參加者的歌聲。

對象：會員

費用：免費

名額：20 位

負責職員：陳天賜先生

35

護老者講座- 吞嚥知多少

日期：1 月 26 日(星期五)

時間：下午 3:15-4:15

內容：講述常見吞嚥困難的成因、徵狀、危險、預防及處理方法以及如何強化口部肌肉的運動及預防哽嚥的方法。另外，也會為大家指導急救哽嚥者的方法。

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



~~ 樂活社區 ~~

請於 1 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。

36 智藝學堂

日期：1 月 24 日至 3 月 6 日(逢星期三，共 6 堂)(2 月 14 日 年初五暫停一次)

時間：下午 2:00-3:00

內容：透過藝術活動，讓參加者在創作過程中運用不同的功能，從而提升感官及認知能力。

費用：\$20

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：陳家儀姑娘



37 精靈耆兵齊樂聚（義）

日期：1 月 11 日(星期四)

時間：上午 10:30-11:30

內容：定期為認知義工舉行聚會，教授不同認知訓練技巧，培訓義工協助推行中心認知障礙症服務。

費用：全免

名額：10 名

對象：精靈耆兵義工及有興趣成為認知義工的會員

負責職員：周素琴姑娘



38 認知障礙症知多一點點

日期：1 月 26 日(星期五)

時間：下午 3:00-4:00

地點：小西灣邨瑞滿樓對出空地

內容：透過小型攤位遊戲，推廣公眾對認知障礙症的認識，以及宣傳本中心的認知障礙症及有需要護老者支援服務，提升社區人士對認知障礙症的認識及關注。

對象：社區人士

報名日期：活動即場報名

39 認知好友共你行

日期：1 月 25 日(星期四)

時間：上午 10:30-11:30

內容：介紹「認知友善好友」概念，講解認知障礙症謬誤，並邀請參加者共同構思如何能在社區推廣關懷認知障礙症長者的訊息。

費用：全免

名額：15 名

對象：會員及護老者會員

負責職員：周素琴姑娘

基督復臨安息日會 小西灣長者鄰舍中心 2024年1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 剪髮服務 (暫停)	8 專題講座及例會 9:00-10:00 (和平組) 10:15-11:15(健康組) 11:30-12:30(快樂組、溫柔組) 長青共融同樂日 2:45-4:00 負重運動 3:30-4:30	9 量血壓 8:45-9:30 與自己對話的時光小聚 10:30-12:00 熱敷墊體驗坊 1-2 智能手機班 2:00-3:15 「新的開始」茶座 3:30-4:30	10 早早健腦操 8:35-8:45 文化探索藏品遊 9:15-1:30(外出) 身心健康講座 9:00-10:00 長者中班 10:15-11:45 趣味英文班 12:00-1:30 護老者花園 3:30-4:45 負重運動 3:30-4:30	11 早早健腦操 8:35-8:45 讚美操(基礎)9-9:30 讚美操(進階)9:30-10 精靈耆兵齊樂聚 10:30-11:30 熱敷墊體驗坊 1-2 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	12 樂遊山林 8:30-4:00(外出) 量血壓 8:45-9:30 活力操 9-10 電腦班 10:15-11:45 健康傳真 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	13 「新的開始」 茶座 9:15-10:30
14 預約服務 8:30-12:30 桌上遊戲玩樂日 10:00-11:30 剪髮服務 (暫停)	15 生死教育之旅(外出) 8:30-5:00 會員代表會 2:00-3:00 負重運動 3:30-4:30	16 量血壓 8:45-9:30 與自己對話的時光小聚 10:30-12:00 熱敷墊體驗坊 1-2 智能手機班 2:00-3:15 「新的開始」茶座 3:30-4:30	17 早早健腦操 8:35-8:45 身心健康講座 9:00-10:00 長者中文班 10:15-11:45 趣味英文班 12:00-1:30 大笑特攻隊 2:00-3:00 負重運動 3:30-4:30	18 早早健腦操 8:35-8:45 讚美操(基礎)9:00-9:30 讚美操(進階)9:30-10:00 熱敷墊體驗坊 1-2 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(暫停) 職員年議會 9-5 	20 「新的開始」 茶座 9:15-10:30
21 預約服務 8:30-12:30 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12 老有所為嘉年華 (圓型廣場) 12:00-1:00	22 大使分享會 10:00-11:00 親善探訪隊 11:00-12:00 獨居樂融融 2:00-3:00 30周年茶聚 3:15-4:15 負重運動 3:30-4:30	23 量血壓 8:45-9:30 與自己對話的時光小聚 10:30-12:00 熱敷墊體驗坊 1-2 智能手機班 2:00-3:15 「新的開始」茶座 3:30-4:30	24 早早健腦操 8:35-8:45 身心健康講座 9:00-10:00 長者中文班 10:15-11:45 趣味英文班 12:00-1:30 智藝學堂 2-3 輕鬆同樂唱 3:30-5:30 負重運動 3:30-4:30	25 早早健腦操 8:35-8:45 讚美操(基礎)9:00-9:30 讚美操(進階)9:30-10:00 認知好友共你行 10:30-11:30 熱敷墊體驗坊 1-2 芬蘭木柱班 2:00-3:15 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(暫停) 職員會議 9-12 認知障礙症知多一點點(街) 3:00-4:00 護老者講座 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	27 「新的開始」 茶座 9:15-10:30
28 預約服務 8:30-12:30 中醫講座 10:30-12:00 剪髮服務 (暫停)	29 職員年議會 9-5  負重運動 3:30-4:30	30 量血壓 8:45-9:30 老有所為嘉年華暨典禮 10:30-12:30(小西灣會堂) 熱敷墊體驗坊 1-2 與自己對話的時光小聚 (暫停) 「新的開始」茶座 (暫停)	31 寒冬送暖新年探訪 早早健腦操 8:35-8:45 身心健康講座(暫停) 長者中文班 10:15-11:45 趣味英文班 12:00-1:30 智藝學堂 2-3 老有齊友「福」歌唱班 3:30-4:30 負重運動 3:30-4:30	1/2 寒冬送暖新年探訪 早早健腦操 8:35-8:45 長者健康外展服務 9-11 (戶外) 讚美操(基礎)9-9:30 讚美操(進階)9:30-10 iPad 遊戲班 10:30-11:45 熱敷墊體驗坊 1-2 芬蘭木柱班 2:00-3:15 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	2/2 寒冬送暖新年探訪 量血壓 8:45-9:30 活力操 9-10 新春送祝福活動 9:00-12:00(中心) 2:00-4:00(瑞滿樓) 健康傳真 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	3/2 「常常喜樂」 茶座 9:15-10:30