

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

2025年
4月



耆英通訊



小西灣長者鄰舍中心



5136 2029

印刷數量：500份
製作日期：4月3日

服務主題：

「擁抱生命，祝福社群！」

< 招收新會員 >

歡迎本區六十歲或以上長者入會，4-6月入會有效期至2026年3月31日，會費21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。)

“

< 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、羅慧妍或沈兆文，我們樂意聆聽，並提供社會資源申請和轉介服務。

”

下月例會

專題講座~長者防騙

日期：5月12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：介紹日常生活中常見的騙案，提升長者防騙的意識。

費用：全免 / 名額：每節30位

請各會員按自己所屬的組別出席

< 溫馨提示~會員續會 >

本年度未續期之會員證於2025年4月1日起無效，請未續會的會員盡快到本中心辦理續會手續。

備註：

1. 請攜帶會員證及會費21元正。
2. 請自備輔幣繳交會費。
3. 辦理續證時，如會員證有破損或遺失，請帶備相片乙張及補證費\$5，以便製作新證。

< 訂購營養粉安排 >

訂購營養粉安排更新：

為了優化服務，中心訂購營養粉服務改為即場發售營養粉，方式如下：有需要會員可於4月15日及4月16日親臨中心購買，請攜同會員證到中心付款(不設找贖)，即場領取貨品。

每日限售數量：72罐加營素、12罐怡保康，售完即止。

由2025年4月起營養粉收費如下：

加營素(900克) ~ \$200(會員) / \$205(護老者會員)

怡保康(850克) ~ \$235(會員) / \$240(護老者會員)



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

4月以八達通繳費新措施

大家可能都留意到，社會對電子支付工具愈來愈普及。有見及此，本機構擬定2025年4月份開始，在轄下的中心單位（包括本中心）試行實施八達通付費，當試行初期的階段，中心將有約數個月的過渡期，在這期間會員仍可以選擇以現金繳費。隨後，機構會評估情況，再決定於中心全面實行以八達通付費的時間，屆時中心將停止收取現金，全面以八達通方式收費。故此，大家就趁過渡期間，多多嘗試使用八達通繳費，熟習當中的付款程序。

如果就此方面有任何查詢或疑問，或在中心使用八達通繳費時有遇到困難，請向我們提出，本中心職員很樂意提供協助及講解。



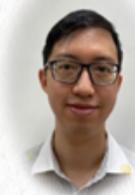
主任勵語

四月將近復活節，復活節是個紀念耶穌為世人受難和復活的節日。歷史上有很多偉人，但在死後會被立定公眾節日、為人所紀念的為數不多。因著各地文化不同，所紀念的人物會有差異，不過這些「節慶偉人」的都有共同的特徵：都曾為他者作出重大貢獻，無論對人、對國家或是對民族。

我們心中敬佩的不僅是能力強大的人，更是那些願意為別人付出的人，為人貢獻是我們心中的渴望。或許每人可以貢獻和付出的方式不同，在職的可能是賺取收入支持家人的生活所需，退休的可能是善用時間做義工服務他人，總的我們也渴望為人付出點什麼。曾經聽到長者的心聲，希望努力運動，保持健康，讓親人不用記掛，這何嘗不是一種為家人貢獻的方式呢？

不求回報的為他人付出，是跨越時間和地域的價值。節日提醒我們紀念偉人和先人，也勉勵我們盡自己所能、活出為他人付出的精神。

「如今常存的有信，有望，有愛這三樣，其中最大的是愛。」
(哥林多前書13:13)



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

假期通告：4月18日為耶穌受難日假期、4月21日為復活節星期一假期及5月5日為勞動節假期，以上日子中心休息，敬請留意。

「真善美曲藝研習會」將在4月16日下午2時，於小西灣社區會堂舉辦「粵韻聚知音」活動，屆時有多位嘉賓演唱經典金曲。如有興趣的會員，可於4月8日起到中心領取門票，名額30張，每位會員限取1張，派完即止。

中心活動

按摩椅服務

日期：4月7日至5月2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

剪髮顯關懷

日期：4月6日及5月4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

負重運動練習坊

日期：4月2日至5月2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

身心健康講座

日期：4月2、9、16、23、30日(逢星期三)
時間：下午2:00-3:15
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。



中心活動

午間小聚

日期：4月8、15、22、29日(逢星期二)
時間：中午12:00-12:30 / 12:30-1:00
內容：於中午的時間提供溫暖的湯品，讓參加者可以品嚐湯品的同時，與其他會員分享生活的點滴，提供一個相聚的平台。
費用：全免
名額：每節10位
負責職員：朱嘉怡姑娘
備註：參加者請於活動當日致電/親身登記，額滿即止。



熱敷墊體驗坊

日期：4月1日至5月1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

量血壓服務

日期：4月1日至5月2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

中心活動

活動報名日期：4月8日(星期二)
報名方法：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。

1 關懷長者服務推廣

日期：4月16、30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
負責職員：沈兆文先生

2 輕鬆同樂唱

日期：4月14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。
費用：全免
名額：20位
負責職員：蕭翠茹姑娘



中心活動

活動報名日期：4月8日(星期二)

報名方法：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。

3

團結有愛茶座

日期：4月1、8、15、22、29日
(逢星期二，下午3:30-4:30)
4月5、12、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
*4月29日可購買5月茶座票

4

健康傳真- 「郁」得健康

日期：4月11日(星期五)
時間：下午3:15-4:15
內容：講解體能活動的重要性及其益處，有關體能活動的錯誤觀念。分享如何在生活中，實踐「少呆坐、多活動」。適當選擇體能活動，進行體能活動的注意事項以及運動的基本技巧。
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

5

獨居樂融融

日期：4月28日(星期一)
時間：下午3:15-4:15
內容：透過團體遊戲，強化組員之間的認識與溝通，加強連繫。
對象：一老會員/兩老會員
費用：全免
名額：16位
負責職員：沈兆文先生
備註：請穿著合適的運動服裝

6

長職齊早安健腦操

日期：4月8日至4月30日
時間：逢星期二、三、四，
上午8:35-8:45
內容：與中心職員開心快樂一起進行「一見你就笑」健腦操，齊齊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



中心活動

活動報名日期：4月8日(星期二)

報名方法：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

嶺學院·晨運路線

日期：4月15日(星期二)

時間：上午7:30-8:30

內容：參加者將沿著黑角徑進行晨運。享受海風和壯麗風景。讓大家在輕鬆氛圍中鍛煉，沿途可欣賞鯉魚門及藍塘海峽的景緻，並遠眺東龍洲。

集合地點：中心對出空地

解散地點：小西灣海濱花園

費用：全免

名額：10位

負責職員：沈兆文先生、蕭翠茹姑娘

備註：

- 建議參加者根據自身的健康狀況及體力評估是否適合參加此次活動，確保能舒適地完成行程。;
- 建議穿著請穿著淺色、輕便且適合遠足的長袖衣物，既方便行動。

8

飛鏢訓練自助工作坊 (飛揚樂年)

日期：4月14日(星期一)

時間：下午1:30-2:45

內容：讓會員培養興趣，中心將連續數月舉行訓練自助工作坊，從而達到技術進步與自我挑戰的目標。

費用：全免

名額：8位; 活動當天致電中心 / 現場報名。額滿即止。

負責職員：沈兆文先生、陳天賜先生

9

我愛健康系列~ 口腹之慾在於「齒」

日期：4月27日(星期日)

時間：上午10:00-12:00

內容：邀請牙醫分享長者口腔(牙齒)常見的問題和其帶來的影響，教授口腔護理和改善的方法。

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

中心活動

活動報名日期：4月8日(星期二)

報名方法：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

自助健體練習坊



日期：4月9日至5月7日 (逢星期三，共5節)

時間：下午4:45-5:30

內容：一起跟隨流行音樂，活動身體，促進身心健康。會員按運動需要，選擇出席日子。

4月9日	4月16日	4月23日	4月30日	5月7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)	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)

費用：全免

名額：每節10位 (需要報名，額滿即止)

負責職員：蕭翠茹姑娘

備註：1.請穿著合適的運動服裝。 2.活動15分鐘後，停止進場。



11

遊樂Fun 分鐘

日期：4月10日至4月24日 (逢星期四)

時間：下午4:45-5:30

(活動期間自由進場)

內容：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：50位

負責職員：李柏納先生(納先生)

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

12

會員代表會

日期：4月28日 (星期一)

時間：上午11:00-12:00

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

1月至3月義工服務 活動花絮



社會工作員 李智樑

3月9日，本中心義工參與由社會服務部主辦「聯合義工嘉許禮2024」，除本中心參與外，機構其他的社會服務部單位包括山景綜合青少年中心、新蒲崗長者鄰舍中心、恆安老人中心合共接近逾200位義工參與，本中心有42位義工出席，到達位於觀塘「基督教家庭服務中心」參與典禮，場面熱鬧。

當天，大會邀請了社會福利署黃大仙及西貢區福利專員擔任主禮嘉賓，向義工表達感謝及勉勵義工繼續身體力行從心服務社會。大會亦邀請「靜心生活」創辦人林天心女士，為大家分享從事義工服務的得著、意義及價值，相信義工也獲益良多。接著，大會為2024年累積達到金獎、銀獎、銅獎及嘉許獎服務時數的義工頒發獎項，肯定義工們過去一年的盡心盡力的付出。

除了以上環節外，本中心的快樂椅子舞義工隊，也表演名為「開心快樂齊STAND UP！」節目，精彩的演出為現場帶來充滿熱鬧的氣氛，連其他中心的長者和青年人都一起跟著節奏動身跳舞，散播滿滿的正能量！嘉許禮於上午順利完成後，一眾義工在本中心職員帶領下，到新蒲崗一間酒家享用午膳及在九龍城寨公園遊覽，增進大家的情誼，享受輕鬆愉快的共聚時光，渡過愉快的一天。



「使命八達」義工團

感謝過去中心義工善用餘閒，協助中心進行不同類別的義工服務進行，提供充滿溫度及愛心滿滿服務讓長者感到充分的關懷。

今年4月，為了進一步整合義工服務的發展，中心的「使命八達義工團」正式成立及啟動，中心有以下八項涉及多元化的義工服務讓大家參與，有興趣參與的老友記或社區人士，同時亦會按需要提供相關義工訓練及知識給參與的義工大使，快D與負責不同義工大使職員了解詳情同登記，成為我地「使命八達義工團」服務大使一份子啦！

親善探訪大使

•協助中心探訪活動例如家訪、院舍或其他類型的探訪活動進行，向有需要人士表達關懷。

負責職員：李智樑



電話關懷大使

•協助中心電腦聯絡有需要的會員，提醒每月專題講座例會進行，表達關懷。

負責職員：朱嘉怡

當值諮詢大使

•於中心當值，協助簡單的中心運作及解答查詢，通知職員需要協助人士的需要。

負責職員：李智樑

健康推廣大使

•為長者或社區人士進行簡單的健康檢查服務例如量血壓、度高、磅重，亦協助推廣健康及運動知識。

負責職員：陳天賜、蕭翠茹



護老關愛大使

•協助中心護老者服務推廣，推廣護老關愛及資源訊息給社區人士。

負責職員：羅慧妍、李柏納

認知精靈大使

•協助中心推廣認知障礙症的知識及資訊，支援認知訓練活動進行。

負責職員：周素琴、薛艷

活動策劃大使

•支援中心的活動或小組進行，協助籌劃服務及執行流程。

負責職員：沈兆文、陳瑛瑛



藝術手作大使

•協助中心藝術例如繪畫、手工等手作的設計及創作活動進行。

負責職員：朱嘉怡、陳瑛瑛

班組資料

活動報名日期：4月9日(星期三)

報名方法：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。

13

智能手機班

日期：4月17日至5月15日(共4堂)
時間：逢星期四，下午2:00-3:15
內容：學習整理手機桌面，將應用程式分類放好，方便使用習慣。另外，認識電話內置的小工具，例如：計算機、備忘錄等。

費用：\$10

名額：8位

備註：至少能撥打、接聽電話

負責職員：蕭翠茹姑娘

14

飛鏢自務學習小組

日期：4月29日至6月3日(共4堂)
時間：逢星期二，下午1:45-3:00
內容：飛鏢自務學習小組是一個專為飛鏢愛好者設計的小組活動，旨在提升個人飛鏢技術、分享技巧、並促進成員間的交流與合作。

費用：\$20

名額：10位

負責職員：沈兆文先生、陳天賜先生

15

和諧粉彩展身心

日期：4月16日至5月7日(共3堂、4月30日暫停)

時間：逢星期三，下午3:15-4:30

內容：教授長者使用簡易和諧粉彩的創作方法，繪畫令人心靈平和的圖畫，簡單易學。

費用：\$20

名額：10位

負責職員：朱嘉怡姑娘

16

長者普通話班

日期：4月22日至6月24日(共10堂)

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：\$100

名額：30位

導師：官維幸女士

負責職員：朱嘉怡姑娘

班組資料

活動報名日期：4月9日(星期三)

報名方法：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

銀齡體適能訓練班

日期：4月25日至5月23日(共5堂)

時間：逢星期五，上午 8:45- 9:45

內容：適合參加者程度的肌力訓練、心肺訓練、平衡力訓練及伸展及關節活動訓練以建立運動習慣。

對象：70歲或以上長者會員

費用：\$20

名額：8位

負責職員：李柏納(納先生)

備註：

1. 報名登記日期至4月16日，工作人員在參加者登記後個別了解參加者身體情況，經核實後才確認報名資格，並於4月18日起付款作實。

2. 如未經工作人員了解身體情況，並不能參加本班組。

3. 69歲或以下會員體適能訓練班會於5月開辦。



18

中式水墨畫班

日期：4月17日至5月29日(共6堂)

時間：逢星期四，上午10:30-12:00

內容：課程教授中國水墨畫技巧：用筆、用墨及著色方法。

主題：山水、花草、動物，以生動淺白方法教授，使學生更易掌握。

入學要求：學員要有基本畫畫認識，因此曾參加中式水墨畫班會員優先入讀。

費用：\$100

名額：14位

導師：黃維達先生

負責職員：陳瑛瑛姑娘

19

「至美智善」 生命教育工作坊

日期：5月2日至5月30日(共5堂)

時間：逢星期五，下午1:30-3:00

內容：透過主題遊戲、電影音樂欣賞、故事分享等，一同探討如何以樂觀的心態面對人生及生活上的高低起跌，活出退休後的精彩人生。

對象：對生命教育議題有興趣的會員

費用：全免

名額：15位

負責職員：葉明暉先生、李智樑先生

鳴謝：怡珊亞洲慈善基金贊助

班組資料

活動報名日期：4月9日(星期三)

報名方法：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。

20

老友齊有福歌唱班

日期：4月30日、5月28日、6月25日、7月30日、8月27日、9月24日
(共6節)

時間：逢星期三，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，願意體驗音樂樂趣的會員。

費用：全免

名額：30位(參加者需要承諾能夠出席全部六堂)

負責職員：李智樑先生

備註：如人數超出30位，則安排於4月11日下午1:00進行抽籤。

21

米蘭棋裁判學習班

日期：4月15日及4月22日(共2堂)

時間：逢星期二，下午1:30-3:00

內容：招募參加者成為中心米蘭棋的義工裁判，活動過程中需要一起擬定比賽的規則和流程。並於本年度中心米蘭棋比賽進行裁判工作。

費用：全免

名額：4位

負責職員：陳天賜先生

備註：參加米蘭棋裁判學習班的義工將不能同時成為本年度中心米蘭棋比賽的參加者。

活動報名日期：4月9日(星期三)

報名方法：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。

樂活社區

22

樂活社區~漫步大自然

日期：4月25日(星期五)

時間：上午9:00-10:15

內容：生活節奏急促，想到戶外走走，那龍躍亭應該是不錯的選擇！在龍躍亭可以從不同角度眺望海景山景。靜靜地寫生和觀察，利用簡單線條，描繪和記錄某一刻。

費用：全免

名額：10位

對象：有需要護老者優先/護老者會員

集合地點：中心大堂

解散地點：小西灣海濱花園

備註：路線短，是易走的石級。

負責職員：羅慧妍姑娘、蕭翠茹姑娘



23

樂活社區~按摩鬆一鬆小組

日期：4月23日至5月28日(共6節)

時間：逢星期三，上午09:00-10:00

內容：學習簡單手力按摩技巧，自我護理方法。認識安全要點、禁忌。

費用：\$20

名額：8位

備註：有需要護老者優先/護老者會員

負責職員：羅慧妍姑娘

24

樂活社區~認知友善好友分享會

日期：5月22日(星期四)

時間：下午1:45-3:15

內容：鼓勵大家齊來了解關於認知障礙症的5個重要訊息。完成活動後可登記成為香港認知障礙症協會的「認知友善好友」，肯定你對患者的關懷！

費用：全免

名額：20位

備註：參加者資料需轉交予香港認知障礙症協會作報名之用，並獲發手帶、襟章及小冊子。

合辦：香港認知障礙症協會

負責職員：羅慧妍姑娘

25

樂活社區~「愛·護腦」資訊速遞

日期：4月28日(星期一)

時間：下午4:30-5:30

內容：要預防腦部退化，就要及早行動！透過遊戲及資訊分享，讓你掌握如何為自己的大腦增加「認知儲備」，減低患上認知障礙症的風險。

費用：全免

名額：15位

負責職員：周素琴姑娘

護老者天地

護老者whatsapp 頻道 - 護老者們

為加強和護老者會員的連繫，本中心的手機號碼將於2025年4月7日開始成立「護老者whatsapp」頻道 - 護老者們，「們」由「人」和「門」組成，本頻道會定期提供照顧的資訊及中心護老者活動，和各位護老者(人)一同在照顧路上開啟不同的「門」- 「智慧之門」、「支援之門」和「未知之門」。本年度有效的護老者及有需要護老者會員均會自動加入頻道，若新護老者有意或現有護老者會員不希望接收有關訊息，請與職員李柏納先生(納生)聯絡。

註：護老者頻道係一個單向嘅頻道，主要係發放資訊為主，所以如果護老者有任何嘅疑問或需要情緒支援，可致電25057428向聯絡中心職員。

護老者是指正在為60歲或以上長者提供照顧的人。

26

護老者講座- 頸、腰背護理

日期：4月25日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：講解脊柱的構造與頸、腰毛病之間的關係和正確脊柱的姿勢。在日常活動時的姿勢需注重的事項，以及護理運動。

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

27

護老聚一聚

日期：4月28日(星期一)

時間：下午2:00 - 3:00

主題：復活節手工

內容：和護老者一同製作復活節手工，營造歡樂時刻，以此抒緩照顧壓力。

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)

護老者天地

活動報名日期：4月9日(星期三)

報名方法：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 幸福嘗樂小組

日期：4月22日至5月27日(共6節)
時間：逢星期二，上午9:15-10:15
內容：以表達藝術或園藝等多元手法，護老者在小組中體會和分享幸福及快樂，同路人互相支援，抒緩照顧壓力，邁向個人的幸福。
對象：護老者會員
費用：\$10
名額：12位
負責職員：李柏納先生(納先生)

29 開卷有益-照亮說書會

日期：4月28日(星期一)
時間：上午10:00 - 11:00
書目：面對父母老去的勇氣
內容：以說書引發照顧共鳴和分享，並提供輕食，護老者享受喘息時光，以照亮照顧生活。
對象：護老者會員(可帶同照顧對象參與)
費用：全免
名額：12位
負責職員：李柏納先生(納先生)

30

護老者中醫義診

日期：4月25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(註冊中醫師陳芊愷)
負責職員：李柏納先生(納先生)