

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
5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：5月9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。)

下月例會

專題講座~HA GO應用

日期：6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：認識醫管局一站式手機預約程式

HAGO的功能：包括下載、預約門診、繳費服務及排隊易功能。

費用：全免 / 名額：每節30位

請各會員按自己所屬的組別出席

“

＜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。

”

＜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.請自備輔幣或以八達通繳交會費。
- 3.辦理續證時，如會員證有破損或遺失，請帶備補證費\$5，以便製作新證。

＜訂購營養粉安排＞

訂購營養粉安排更新：

為更方便服務使用者，中心將訂購營養粉服務改為即場發售營養粉，有需要購買的會員無須再事前登記預訂，於5月19日及20日親臨中心購買就可以，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

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月份已經開始，在轄下的中心單位（包括本中心）試行實施八達通付費，中心將於**2025年7月**正式全面使用八達通作付款方式，在2025年5-6月會員仍可以選擇以現金繳費。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



母親節前夕，聽到一對父子對話：父親問兒子：「母親節會否送花給媽媽？」兒子有點無奈地回答：「不送了，母親每次收到花都唔太高興，話我嘅錢。」

我想起我的母親，她生前是個節儉實際的人，每次送她禮物時，她也會說類似的說話。但不同的是，她會更多表達自己的想法，她會說：「多謝呀，我很開心收到花，但你知道我一向份人很實際，也不想你太破費，下次唔洗送了。」

或許我們未必懂得用符合對方期望的方式去付出，但自己卻可以學習如何好好接受、如何衷心地表示感謝。這不僅關乎真誠的溝通，更在於我們會否選擇用更寬廣和感恩的心，欣賞對方的付出。

「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩……」
(帖撒羅尼迦前書5:16-18)



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



活動報名大改革

踏入新一年度，感謝各位會員繼續支持！

過去收到不少會員對活動報名程序的意見。為了提升報名的效率及準確度，中心會6月起改行以「活動報名紙」的方式進行報名，方法如下：

- 每月的耆英通訊內會夾附當月的「活動報名紙」
- 請各會員在報名紙上“☒”選要報名的活動
- 於報名期內，以親身或WhatsApp的形式(圖像)提交「活動報名紙」 **不接受電話報名**。
- 已提交「活動報名紙」不等於成功取錄，須接獲負責職員通知才算成功取錄。
- 若報名人數超出名額上限，會安排在抽籤日進行抽籤。
- 以上方式不適用於「活動當天報名」的活動，例如熱敷墊體驗坊、負重運動練習坊、身心健康講座等。各會員請維持以現行方式報名(即當天親身或致電報名)。

以上新的報名程序會於6月正式實施。更多詳情會在6月通訊及中心例會上作詳細說明。若在報名時有任何困難和疑問，歡迎向中心職員查詢，我們十分樂意提供協助。

報名時段：例會當天至該星期五下午4時

抽籤日：下星期一下午12時



慈慧園耆安樂日晝小西灣長者鄰舍中心
2025年5月活動報名紙

聯絡姓名: _____ 聯絡/陳先生/潘小姐/陳小姐

大家在自己想報的活動前 ☒ 再交回中心或 WhatsApp 提交

活動編號	活動名稱	活動日期
①	恆康和康居	5月3、6、10、17、27、31日(一、四、五、二、六、日)
②	健康舞、認識流行音樂	5月26日(五)
③	電腦應用	5月25日(一)
④	康及健體操	5月29日(四)
⑤	康上健體操	二、四、六
⑥	康上健體操	5月28日(三)、6月1日(日)
⑦	康上健體操	5月29日(四)
⑧	康上健體操	5月30日(五)
⑨	康上健體操	5月31日(六)
⑩	康上健體操	6月1日(日)
⑪	康上健體操	6月2日(一)
⑫	康上健體操	6月3日(二)
⑬	康上健體操	6月4日(三)
⑭	康上健體操	6月5日(四)
⑮	康上健體操	6月6日(五)
⑯	康上健體操	6月7日(六)
⑰	康上健體操	6月8日(日)
⑱	康上健體操	6月9日(一)
⑲	康上健體操	6月10日(二)
⑳	康上健體操	6月11日(三)
㉑	康上健體操	6月12日(四)
㉒	康上健體操	6月13日(五)
㉓	康上健體操	6月14日(六)
㉔	康上健體操	6月15日(日)
㉕	康上健體操	6月16日(一)
㉖	康上健體操	6月17日(二)
㉗	康上健體操	6月18日(三)
㉘	康上健體操	6月19日(四)
㉙	康上健體操	6月20日(五)
㉚	康上健體操	6月21日(六)
㉛	康上健體操	6月22日(日)
㉜	康上健體操	6月23日(一)
㉝	康上健體操	6月24日(二)
㉞	康上健體操	6月25日(三)
㉟	康上健體操	6月26日(四)
㊱	康上健體操	6月27日(五)
㊲	康上健體操	6月28日(六)
㊳	康上健體操	6月29日(日)
㊴	康上健體操	6月30日(一)
㊵	康上健體操	7月1日(二)
㊶	康上健體操	7月2日(三)
㊷	康上健體操	7月3日(四)
㊸	康上健體操	7月4日(五)
㊹	康上健體操	7月5日(六)
㊺	康上健體操	7月6日(日)
㊻	康上健體操	7月7日(一)
㊼	康上健體操	7月8日(二)
㊽	康上健體操	7月9日(三)
㊾	康上健體操	7月10日(四)
㊿	康上健體操	7月11日(五)

SAMPLE

中心活動

遊樂Fun 分鐘

日期：5月8、15、29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，在過程中重拾往昔音遊玩時的美好回憶，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。

天主教明德小學 探訪活動

日期：5月14日(星期三)
時間：下午2:30-4:00
內容：學生到訪中心與長者玩遊戲及表演，與長者渡過快樂時光。
費用：全免
名額：20位
合辦：香港音樂傳承協會
備註：只限於5月13日親身到中心報名，額滿即止。
負責職員：李智樑先生

負重運動練習坊

日期：5月7日至5月30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

身心健康講座

日期：5月7、21、28日(逢星期三，5月14日暫停)
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：5月6、13、20、27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：5月6日至5月29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

量血壓服務

日期：5月6日至5月30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

按摩椅服務

日期：5月6日至5月30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：使用按摩椅舒緩疲勞

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

長職齊早安健腦操

日期：5月13日至5月29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

自助健體練習坊



日期：5月14及28日 (逢星期三，共2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。會員按運動能力，選擇出席日子。

5月14日	5月28日
健體舞 (初階)	健體舞 (進階)

費用：全免

名額：每節10位 (活動當天致電或親身報名，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.活動開始15分鐘後，停止進場。



關懷長者服務推廣

日期：5月14、28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

端午節親善探訪

日期：5月27日至30日(星期二至五)

時間：個別安排

地點：居住小西灣區內長者會員單位

內容：藉著端午節來臨，由職員及中心義工上門探訪會員，關懷長者及送上節日禮物。

名額：80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。

中心活動

活動報名日期：5月13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

信實親和茶座

日期：5月6、13、27日
(逢星期二，下午3:30-4:30)
5月3、10、17、24、31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
*5月27日可購買6月茶座票

2

健康傳真- 認識流行性感冒

日期：5月16日(星期五)
時間：下午3:15-4:15
內容：講解流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法，以及分享一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用。
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

3

獨居樂融融

日期：5月21日(星期三)
時間：上午9:30-11:30
內容：透過參觀香港抗戰及海防博物館，見證着昔日軍事要塞的點點滴滴。
對象：獨居會員/雙老會員
集合地點：本中心
解散地點：香港抗戰及海防博物館
(香港筲箕灣東喜道175號)
費用：全免
名額：16位
負責職員：沈兆文先生
備註：
• 是次活動有需要步行斜路及樓梯，參加者需要自行評估是否適合參加此次活動。
• 參加者需自備車費。

4

普及健體運動

日期：5月19日(星期一)
時間：上午9:00-11:00
內容：由康樂及文化事務署提供教練，學習健康體操，強健身心，旨在提高參加者對運動的興趣，宣傳運動的好處。
費用：全免
名額：28位
講者：康文署合資格健體教練
地點：中心活動室
負責職員：陳瑛瑛姑娘
備註：參加者需於活動前簽署體能活動適應能力問卷

中心活動

活動報名日期：5月13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。

5

桌上遊戲同樂日

	A. 第一場	B. 第二場
日期	5月18日(星期日)	6月1日(星期日)
時間	上午11:00-12:00	上午11:00-12:00
名額	12人	12人
內容	由「腦」練棋兵社區共融計劃青年義工團隊帶同不同的遊戲，會員一同享受桌遊活動，為會員帶來歡樂時光。	
合辦	聖雅各福群會 - 「腦」練棋兵社區共融計劃	
備註	參加者只可以選擇其中一節活動	
負責職員	李柏納(納先生)	

6

米蘭棋大獎挑戰賽

日期：5月29日(星期四)

時間：下午12:30-3:15

內容：招募參加者參與中心米蘭棋比賽，比賽將會採取標準遊戲規則，簡化版的規則，活動特設排名賽，誠邀各位一試身手，在比賽中與對手一同享受比賽帶來的刺激感。每位參加者都能獲得比賽獎品，建立或強化社交圈，促進心理健康。

賽制：1. 比賽分為小組賽與決賽。每位參加者都會獲得比賽獎品。
 2. 小組賽以隨機抽籤決定的座位以及對手。經三局比賽後根據名次進入決賽，例如：小組賽每組的第一名將會進入決賽A組、小組賽每組的第二名將會進入決賽B組。
 3. 決賽比賽每組同樣以三局分勝負，而每組的將會決定最終的名次，A組將會以將會根據成績分出一到四名，B組將會將會分出五至八名，如此類推。

對象：會員

費用：\$10位

名額：16位

負責職員：陳天賜先生

備註：1. 比賽當日參加者請於活動前15分鐘到中心集合，活動開始10分鐘未到會場的參加者將喪失參賽資格。

2. 5月16日上午11:15-12:15中心將會特設賽前練習會，參加者可以在當天能提前了解比賽規則以及提前演練米蘭棋大獎的比賽流程。

中心活動

活動報名日期：5月13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 親善探訪大使準備會

日期：5月19日(星期一)
時間：下午2:00-3:00
內容：提供探訪義工技巧訓練及知識，介紹探訪時與注意的事項，為即將舉行的「端午節親善探訪」做準備。
對象：中心義工
費用：全免
名額：14位
負責職員：李智樑先生

8 我愛健康系列(2) 神是愛~「黑道」

日期：5月25日(星期日)
時間：上午10:30-12:00
內容：活動以主題訊息、電影欣賞、唱歌、茗茶形式進行。
費用：全免
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

9 大笑運動社區俱樂部

日期：5月27日(星期二)
時間：上午9:30-10:30
地點：小西灣圓形廣場
內容：透過發出大笑聲音及進行不同肢體動作的「大笑運動」，提升快樂情緒，促進個人身心健康之餘亦以笑聲加強與社區連結感。
費用：全免
備註：由於在戶外地方進行，可能受到天氣較為炎熱影響，參加者需衡量身體狀況是否適宜參與。
名額：12位
負責職員：李智樑先生、陳瑛瑛姑娘

10 手機安全你要識

日期：5月26日(星期一)
時間：下午3:30-4:30
內容：提高上網安全意識，例如：識別可疑訊息、保護個人資料等，減低受騙機會。
費用：全免
名額：10位
合辦：長者安居協會
負責職員：蕭翠茹姑娘

11 大使分享會

日期：6月6日(星期五)
時間：下午2:00-3:00
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



中心活動

活動報名日期：5月13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。

12 長者健康生活講座2025

講座主題：「喜樂的泉源」

日期/主題/主講人：

5月19日(星期一)	「飲食新視野」	吳巧玲教士
5月20日(星期二)	「喜樂的應許」	蕭家岐牧師
5月21日(星期三)	「感恩的晚年」	陳婉婷副幹事
5月22日(星期四)	「助人的快樂」	陳順儀教士
5月23日(星期五)	「一輩子的愛」	張穎雅教士

內容：透過傳遞心靈及主題信息、音樂分享、遊戲，提升參加者正向情緒，獲取活得更快樂的秘訣。(參與出席活動當天者均可獲贈禮物一份)

時間：下午3:30-5:00

講座主題：「永遠的喜樂」

日期/主題/主講人：

5月24日(星期六) 「聯合聚會-永遠的喜樂」 - 陳陞瑋弟兄

時間：下午2:30 至4:00 (下午1:00於中心集合)

地點：香港三育書院(清水灣)

內容：有旅遊巴接送，傳遞喜樂的主題信息、詩歌頌讚、遊戲等，提升參加者注重自己及喜樂的泉源，達致活得更快樂的秘訣。

費用：\$10

名額：35位

合辦：小西灣教會

負責職員：陳瑛瑛姑娘

備註：參加者需連同上述中心講座出席才可以報名外出活動。

13 大笑特攻隊培訓工作坊

日期：6月5日(星期四)

時間：下午2:00-3:30

內容：提供「大笑運動」的義工訓練，認識大笑運動的概念及執行步驟，為日後協助中心及社區持份者進行大笑運動活動進行做好準備。

對象：有興趣及有志為中心推廣「大笑運動」，並願意藉著「大笑運動」為其他服務對象及社區帶來快樂正能量的中心義工。

費用：全免

名額：10位

負責職員：李智樑先生

中心活動

活動報名日期：5月13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。

14

生日會 (4-5月壽星)

日期：6月5日(星期四)

時間：中午12:00-1:30

內容：為中心會員慶祝生日，一起唱生日歌、享用茶點、玩遊戲，共同創造歡樂的慶生回憶。每位參加者可獲贈生日禮物一份。

對象：只限4月及5月生日的會員(以會員證顯示為準)

費用：\$10

名額：30位

負責職員：周素琴姑娘、陳瑛瑛姑娘

4月壽星

張黃月娥	楊桂英	鄭惜愛	張秀英	張玉芳	周麗仙
吳波	李鳳儀	吳方春月	梁美鳳	劉玉嬌	許杏宋
何錫良	王志芬	黎潔冰	謝貞	梁杏好	倪云欽
蕭英	謝明國	何寶珠	吳國派	陳思祖	梁羽強
石九妹	陳淑瑞	王儂娟	勞銀歡	陳淑儀	陳寶玲
黃惠仙	謝麗旋	葉麗霞	關雙全	黃惠玲	黃會娣
蕭惠芬	張維良	林少卿	梁麗謙	陳玲	潘笑蘭
陳秀蘭	吳宣義	盧定珍	梁潤好	成雪霞	李秀抱
鄧小雁	黃帶英	謝玉兒	陳培珊	鄭淑貞	吳展英
葉玉珍	鄭萬	王淑端	許少芬	李照蘭	林惠英
陸鏞標					

5月壽星

張秀玲	歐陽引群	陳富治	黃浩光	曾源	吳松妹
許柏樟	羅柳波	陳文	徐麗卿	余鴻輝	吳燕芳
梁玉	利翠英	王美玉	鍾可兒	文進平	陳秀英
陳惠賢	葉佩蓮	林秀娥	劉桂英	張金妹	楊鎮和
黃秀花	蘇佩華	吳宝容	周素	許浩滿	陳淑芳
陳美琴	鍾群娣	林文欽	湯建輝	曹寶群	李麗貞
楊群英	李燕玲	胡錦輝	吳雪英	陳栢榮	馮美蘭
劉桂珍	郭麗麗	李礦波	崔金佩	駱惠蘭	陳有成
吳赤東	吳慧儀	林章宇	屈潔生	張卓群	陳素娟
林婉娟	雷惠珍	余永慶	鄭小雄	張雪芬	黃日敬
鄧綿誠	張淑勤	林翰庭			

班組資料

活動報名日期：5月14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。

15 24/25成教_長者趣味中文班 (四)

日期：6月11日至8月13日(逢星期三)

時間：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，能看懂報紙文章，需要書寫文字。

費用：\$20

名額：24位

導師：彭少康先生

負責職員：陳瑛瑛姑娘

*此為勞工及福利局資助活動，參加者必須達到八成或以上的出席率。

16 24/25成教_長者日常中文寫字班

日期：6月11日至8月13日(逢星期三)

時間：中午12:00-13:30

內容：教授簡短中文詞語、默書、抄書等。<包課本及寫字簿>

學歷要求：未曾接受教育的會員，但懂得書寫文字。

費用：\$20

名額：24位

導師：彭少康先生

負責職員：陳瑛瑛姑娘

*此為勞工及福利局資助活動，參加者必須達到八成或以上的出席率。

如各成教班組的報名人數超過24位，將安排於5月19日中午12:00進行抽籤

17 銀髮活力普拉提

日期：6月6日至6月27日(逢星期五，共四堂)

時間：上午 8:45- 9:45

內容：熱身運動、基礎普拉提動作及放鬆動作

對象：55至69歲青齡或長者會員

費用：全免

名額：8位

合作機構：香港普拉提運動協會

導師：認可普拉提導師

備註：此運動為低強度運動，並穿著合適運動服

負責職員：李柏納(納先生)



18 學院·樹留芳名

日期：6月3日至6月24日(逢星期二 共4節)

時間：上午9:00-10:00

內容：在我們的社區中有不同的植物，往往我們都不知道它的名稱，是次小組讓組員透過應用程式，認識及分辨植物，並製作植物名牌讓社區人士一同認識社區內的植物。

對象：中心會員(青齡會員優先)

費用：\$5

名額：8位

負責職員：沈兆文先生及蕭翠茹姑娘

活動報名日期：5月14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

19

樂活社區~漫步大自然(二)

日期：5月29日(星期四)

時間：上午8:40-下午1:00

內容：參加者在中心集合乘車前往鰂魚涌，沿柏架山道往山上步行15分鐘到林邊生物多樣性自然教育中心。導賞認識本地生態，在大自然中慢活忘憂。最後步行到鰂魚涌乘車回中心。

費用：全免,車費自付

名額：15位

對象：有需要護老者優先/護老者會員

集合地點：中心大堂

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。

合辦：漁農自然護理署林邊生物多樣性自然教育中心

負責職員：羅慧妍姑娘、蕭翠茹姑娘



20

樂活社區~護老學堂(一)腦退化症與口腔健康

日期：6月9日(星期一)

時間：下午2:30 - 3:45

簡介：根據醫學證據顯示，口腔健康狀況不佳，例如牙齦炎、牙周病、蛀牙、牙齒脫落、缺牙，與患上腦退化症及一些慢性疾病的風險增加有關。我們在日常口腔護理上若能保持口腔健康對維持整體身心健康是十分重要，特別是對患上腦退化症及柏金遜症之長者。

內容：分享長者常見的口腔問題成因，口腔健康對腦退化症者的重要，教授正確刷牙和的清潔活動假牙方法，介紹「賽馬會智齒保健計劃」。

費用：全免

名額：30位

對象：有需要護老者優先/護老者會員

備註：講座後合資格參加「賽馬會智齒保健計劃」人士之家屬可向盈愛.笑容基金有限公司教育主任進行登記

合辦：盈愛.笑容基金有限公司

負責職員：羅慧妍姑娘

21

樂活社區~智醒老友椅子舞

日期：6月18日至7月16日 (逢星期三，共5堂)

時間：上午9:00-10:00

內容：教授會員進行「快樂椅子舞」音樂運動，寓運動於娛樂，幫助會員訓練四肢協調能力及促進社交互動。

費用：\$10

名額：10位

對象：有記憶力訓練需要會員優先(由社工評估)

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。

22

護老者講座-預防家居意外

日期：6月6日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：講解家中一般意外，如割傷、扭傷、灼傷、氣體中毒的原因、預防及處理方法。

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



23 護老聚一聚(護)

	第一節	第二節
日期：	5月26日 (星期一)	6月2日(星期一)
時間：	下午2:00-3:00	下午4:30-5:30
主題：	愛自己	
內容：	照顧的旅程上，工作人員和義工一同和護老者分享和進行愛自己的練習，學習愛自己。 第一節：愛自己心靈的分享 第二節：有關美甲、護膚分享	
對象：	護老者會員 (歡迎護老者及受照顧對象一同出席)	
費用：	全免	
名額：	12人	
備註：	參加者需要出席2節活動	
協辦：	明愛我完美計劃義工	
負責職員：	李柏納先生 (納先生)	



24 改善睡眠有心法講座暨工作坊 (護)



日期：5月30日(星期五)

時間：下午3:15 – 4:15

內容：護老者在照顧的歷程中，有沒有面對全晚“眼光光”，左思右想，難以入睡或經常“扎醒”？如果你正面對情緒困擾而失眠，或者想了解更多有關改善睡眠的知識，此活動有助你以心理彈性換個角度，改善睡眠質素。

對象：護老者會員 (優先) / 長者會員

名額：25位

合辦機構：香港心聆 – 一所提高大眾對精神健康及精神健康狀況的認識、消除有關精神健康的污名及提供實證為本的心理治療，以此達致全民精神健康的目標的慈善機構。

講者：香港心聆心理健康主任

負責職員：李柏納先生(納先生)

基督復臨安息日會 小西灣長者鄰舍中心 2025 年 5 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
11 預約服務 8:30-12:30 健智天地 9-12	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	13 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 幸福嘗樂小組 9:15-10:15 基礎普通話 10:30-11:30 午間小聚 12:00-1:00 熱敷墊體驗坊 1:00-2:00 飛鏢自務學習小組 1:45-3:30 「信實親和」茶座 3:30-4:30	14 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 按摩鬆一鬆小組 9-10 長者中文班 10:15-11:45 趣味英文班 12:00-1:30 身心健康講座 (暫停) 天主教明德小學探訪活動 2:30-4:00 負重運動 3:30-4:30 關懷長者服務推廣 4-5(外) 自助健體練習坊 4:45-5:30	15 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 中式水墨畫 10:30-12:00 熱敷墊體驗坊 1:00-2:00 智能手機班 2:00-3:15 樂活訓練 3:30-4:15 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	16 量血壓 8:45-9:30 銀齡體適能訓練班 8:45-9:45 無痛 E 世代小組 10-1 「至美智善」生命 教育工作坊 1:30-3:00 健康傳真 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	17 「信實親和」 茶座 9:15-10:30
18 預約服務 8:30-12:30 桌上遊戲同 樂日 11-12	19 普及健康運動 9-11 米蘭棋大獎挑戰賽 賽前練習 11:15-12:15 飛揚樂年 12:30-1:45 親善探訪大使準備會 2-3 負重運動 3:30-4:30 長者生活講座 3:30-5:00	20 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 幸福嘗樂小組 9:15-10:15 基礎普通話 10:30-11:30 午間小聚 12:00-1:00 熱敷墊體驗坊 1:00-2:00 飛鏢自務學習小組 1:45-3:30 長者生活講座 3:30-5:00	21 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 按摩鬆一鬆小組 9-10 獨居樂融融 9:30-11:30(外) 長者中文班 10:15-11:45 趣味英文班 12:00-1:30 身心健康講座 2-3:15 長者生活講座 3:30-5:00 負重運動 3:30-4:30	22 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 中式水墨畫 10:30-12:00 熱敷墊體驗坊 1:00-2:00 認知友善好友分享會 1:45-3:15 長者生活講座 3:30-5:00	23 量血壓 8:45-9:30 銀齡體適能訓練班 8:45-9:45 無痛 E 世代小組 10-1 「至美智善」生命 教育工作坊 1:30-3:00 負重運動 3:15-4:15 長者生活講座 3:30-5	24 「信實親和」 茶座 9:15-10:30 長者生活講座 1:00-4:00 (外出)
25 預約服務 8:30-12:30 我愛健康 系列 10:30-12:00	26 職員會議 9-12 護老聚一聚 (第一節) 2-3 手機安全你要識 3:30-4:30 負重運動 3:30-4:30	27 端午節親善探訪 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 大笑運動社區俱樂部(戶外) 9:30-10:30 幸福嘗樂小組 9:15-10:15 基礎普通話 10:30-11:30 午間小聚 12:00-1:00 熱敷墊體驗坊 1:00-2:00 飛鏢自務學習小組 1:45-3:30 「信實親和」茶座 3:30-4:30	28 端午節親善探訪 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 按摩鬆一鬆小組 9-10 長者中文班 10:15-11:45 趣味英文班 12:00-1:30 身心健康講座 2-3:15 老友齊有福歌唱班 3:30-4:45 負重運動 3:30-4:30 關懷長者服務推廣 4-5(外) 自助健體練習坊 4:45-5:30	29 端午節親善探訪 漫步大自然 8:40-1:00 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 中式水墨畫 10:30-12:00 熱敷墊體驗坊 1:00-2:00 米蘭棋大獎挑戰賽 12:30-3:15 樂活訓練 3:30-4:15 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	30 端午節親善探訪 量血壓 8:45-9:30 銀齡體適能訓練班 8:45-9:45 無痛 E 世代小組 10-1 「至美智善」生命 教育工作坊 1:30-3:00 負重運動 3:15-4:15 改善睡眠方法講座 3:15 -4:15	31 「信實親和」 茶座 9:15-10:30
1/6 預約服務 8:30-12:30 桌上遊戲同 樂日 11-12	2 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 護老聚一聚(第二節) 4:30-5:50	3 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 琳學院·樹留芳名小組 9-10 基礎普通話 10:30-11:30 午間小聚 12:00-1:00 熱敷墊體驗坊 1:00-2:00 飛鏢自務學習小組 1:45-3:30 「喜悅盼望」茶座 3:30-4:30	4 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 長者中文班 10:15-11:45 趣味英文班 12:00-1:30 身心健康講座 2-3:15 負重運動 3:30-4:30 自助健體練習坊 4:45-5:30	5 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 守護耆跡 10-11 生日會(4-5 月) 12-1:30 熱敷墊體驗坊 1-2 大笑特攻隊培訓工作坊 2:00-3:30 樂活訓練 3:30-4:15 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	6 量血壓 8:45-9:30 普拉提訓練班 8:45-9:45 無痛 E 世代小組 10-1 大使分享會 2-3 護老者講座 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	7 「喜悅盼望」 茶座 9:15-10:30

基督復臨安息日會小西灣長者鄰舍中心
2025 年 5 月活動報名紙(只供參考，不作報名之用)

會員姓名：_____ 會員/護老者/青齡會員編號：_____

~~~~~大家在自己想報的活動前的 ☐ 加上 ☒，再交回中心/以 WhatsApp 提交~~~~~

|                          | 活動編號 | 活動名稱                          | 活動日期                                                                              |
|--------------------------|------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ①    | 信實親和茶座                        | 5 月 3、6、10、13、17、27、31 日(二、六)                                                     |
| <input type="checkbox"/> | ②    | 健康傳真-認識流行性感冒                  | 5 月 16 日(五)                                                                       |
| <input type="checkbox"/> | ③    | 獨居樂融融                         | 5 月 21 日(一)                                                                       |
| <input type="checkbox"/> | ④    | 普及健體運動                        | 5 月 19 日(一)                                                                       |
| <input type="checkbox"/> | ⑤    | 桌上遊同樂日                        | 二選一：<br><input type="checkbox"/> 5 月 18 日(日)、 <input type="checkbox"/> 6 月 1 日(日) |
| <input type="checkbox"/> | ⑥    | 米蘭棋大獎挑戰賽                      | 5 月 29 日(四)                                                                       |
| <input type="checkbox"/> | ⑦    | 親善探訪大使準備會                     | 5 月 19 日(一)                                                                       |
| <input type="checkbox"/> | ⑧    | 我愛健康系列(2)神是愛~「黑 .道」           | 5 月 25 日(日)                                                                       |
| <input type="checkbox"/> | ⑨    | 大笑運動社區俱樂部                     | 5 月 27 日(二)                                                                       |
| <input type="checkbox"/> | ⑩    | 手機安全你要識                       | 5 月 26 日(一)                                                                       |
| <input type="checkbox"/> | ⑪    | 大使分享會                         | 6 月 6 日(五)                                                                        |
| <input type="checkbox"/> | ⑫    | 長者健康生活講座 2025                 | 5 月 19 日至 24 日(一至六)                                                               |
| <input type="checkbox"/> | ⑬    | 大笑特攻隊培訓工作坊                    | 6 月 5 日(四)                                                                        |
| <input type="checkbox"/> | ⑭    | 生日會 (4-5 月壽星)                 | 6 月 5 日(四)                                                                        |
| <input type="checkbox"/> | ⑮    | 24/25 成教_長者趣味中文班              | 6 月 11 日至 8 月 13 日(三)                                                             |
| <input type="checkbox"/> | ⑯    | 24/25 成教_長者日常中文寫字班            | 6 月 11 日至 8 月 13 日(三)                                                             |
| <input type="checkbox"/> | ⑰    | 銀髮活力普拉提                       | 6 月 6 日至 27 日(五)                                                                  |
| <input type="checkbox"/> | ⑱    | 嶺學院·樹留芳名                      | 6 月 3 日至 24 日(二)                                                                  |
| <input type="checkbox"/> | ⑲    | 樂活社區~漫步大自然(NC)                | 5 月 29 日(四)                                                                       |
| <input type="checkbox"/> | ⑳    | 樂活社區~護老學堂(一)<br>腦退化症與口腔健康(NC) | 6 月 9 日(一)                                                                        |
| <input type="checkbox"/> | ㉑    | 樂活社區~智醒老友椅子舞                  | 6 月 18 日至 7 月 16 日(三)                                                             |
| <input type="checkbox"/> | ㉒    | 護老者講座-預防家居意外                  | 6 月 6 日(五)                                                                        |
| <input type="checkbox"/> | ㉓    | 護老聚一聚(護)                      | 5 月 26 日及 6 月 2 日(一)                                                              |
| <input type="checkbox"/> | ㉔    | 改善睡眠有心法講座暨工作坊 (護)             | 5 月 30 日(五)                                                                       |