

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  
6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30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~環保小貼士

日期：7月7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：分享日常生活可以實踐的環保小貼士，鼓勵會員建立環保的生活習慣。

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6月17日及18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：48罐加營素、18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

# 香港國安法 Promulgation & Implementation of Hong Kong National Security Law

## 公布實施

### 5周年 Anniversary



## 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，本機構已於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，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

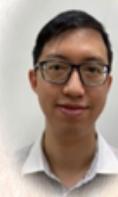


有句諺語：未食五月糉，寒衣咪入櫥，踏入6月，是時候換季了。有時候我想到換季也覺得麻煩，但沒有了季節的轉換，又好像少了一點趣味。香港天氣反覆，但尚有四季，在不同季節我們可以享受不同的風景和節目：炎夏適合游泳、秋涼可以遠足行山、冬天燒烤份外美味。

記得在我讀社工第一次實習時，在長者中心舉辦生死教育活動，當時這主題未甚普及，我擔心會員對談論死亡仍有避諱，所以苦思怎樣較自然地帶出這主題呢？沒錯，最後我就用了最自然的「季節」去表達。

季節與人生相似在於，都會經歷不同階段的改變。我們可以去適應，也可以去細味。改變或許令人不安，就像換季時會帶給我們一點麻煩，但正正有改變才讓我們的生命有新的可能、新的風景和樂趣。

「不要效法這個世界，只要心意更新而變化…」(羅馬書12:2)



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

以下活動於活動當天現場報名：



## 遊樂Fun 分鐘

日期：6月5日至7月3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。

## 身心健康講座

日期：6月4、11、18、25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。

## 按摩椅服務

日期：6月2日至7月4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

## 長職齊早安健腦操

日期：6月3日至7月3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



## 量血壓服務

日期：6月3日至7月4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

以下活動於活動當天致電報名：



## 負重運動練習坊

日期：6月2日至7月4日 (共15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

## 自助健體練習坊



日期：6月4日至7月2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。會員按運動能力，選擇出席日子。

6月4日	6月11日	6月18日	6月25日	7月2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 (活動當天致電/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。

以下活動於活動當天致電報名：



### 飛鏢訓練自助工作坊 (飛揚樂年)

日期：6月16日(星期一)  
時間：下午3:15-4:30  
內容：讓會員對飛鏢運動的培養興趣，中心將每月舉行自助訓練工作坊。  
費用：全免  
名額：8位；活動當天致電中心報名。  
負責職員：沈兆文先生及陳天賜先生

### 熱敷墊體驗坊

日期：6月3日至7月3日 (共9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2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

以下活動於活動當天早上8:30親身到中心報名：

### 午間小聚

日期：6月3、10、17、24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：活動當天上午8:30開始親身報名，額滿即止。



### 剪髮顯關懷

日期：6月8日及6月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開始親身報名，額滿即止。  
負責職員：朱嘉怡姑娘





# 活動報名大改革



新一年度，感謝您繼續支持！

為了讓活動報名更簡單、更順暢，中心從6月起使用「活動報名紙」報名。以下是新安排：

## 報名方法：

1	每月報名紙	每個月，您會在「耆英通訊」內收到一張「活動報名紙」。 在報名紙上「 <input checked="" type="checkbox"/> 」您想參加的活動。
2	提交報名紙	在報名期間，親自到中心遞交或用 WhatsApp 傳送報名紙的照片。 不接受電話、錄音或文字訊息報名。
3	名額安排	如果報名人數多過名額，中心會在「抽籤日」抽籤決定參加者。 中心職員會在抽籤日後3天內通知成功取錄者。

## 6月活動報名安排

### 6月2日(一)本月例會

專題講座及當月活動資訊分享

### 6月2日(一) - 6月5日(四) 正午12時前遞交報名表

如報名人數超出名額，將以抽籤處理

### 6月9日(一) 抽籤日(下午3時)

以WhatsApp/ 電話 通知結果

### 6月10日(二)重新開放報名

如活動仍有名額，只接受親身到中心報名

特別注意：

當天報名活動：

- (如熱敷墊體驗坊、負重運動練習坊、身心健康講座等) 維持現有方式：當天親自到中心或致電報名。

職員評估/甄選之活動：

- 由負責同事按現有方式處理，無需抽籤。您可直接向職員查詢報名方法。



# 衛生署「社區牙科支援計劃」(已於2025年5月26日推出)

## 計劃背景：

社區牙科支援計劃旨在向有經濟困難的弱勢社群提供資助的牙科服務，協助弱勢社群及早發現和治療牙患。

## 服務對象：

社區牙科支援計劃的申請人必須符合下列所有條件：

1. 持有有效香港身份證或《豁免登記證明書》；及
2. 以下各項的目前受惠人／受助者：
  - a. 社會福利署（社署）「長者生活津貼」；或
  - b. 社署「長者社區照顧服務券計劃」（第二級共同付款級別）；或
  - c. 社署「綜合家居照顧服務（體弱個案）」／「改善家居及社區照顧服務」／「家居支援服務」（第一或第二級別收費／共同付款級別）；或
  - d. 醫院管理局「醫療費用減免」；及
3. 已登記加入「醫健通」



## 參與方法：

合資格人士可選擇一間已參與計劃的非政府組織牙科診所，自行聯絡該牙科診所（如有需要的長者亦可透過個案社工安排）。

## 資助服務範圍：

經政府選定的非政府組織主診註冊牙科醫生評估後如情況合適，計劃參加者在180天內可獲以下服務：

- 口腔檢查
- 緩解牙齒疼痛的藥物（如需要）
- X光檢查
- 補牙或拔牙，以每一顆牙齒計算為一個「補牙或拔牙配額」（每名計劃參加者最多可獲三個「補牙或拔牙配額」）

## 行政費：

每個「補牙或拔牙配額」的行政費為\$50。

## 關懷長者服務推廣

日期：6月11及25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  
報名方法：活動當天自行前往活動場地參與。

## 喜悅盼望茶座

日期：6月3、10、17、24日  
(逢星期二，下午3:30-4:30)  
6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

\*6月24日可購買7月茶座票

# 中心活動

活動報名日期：6月2日至6月5日中午12:00(星期一至四)

報名方法：親臨或以WhatsApp(圖像)提交報名紙

所有活動在中心舉行，有特別指明除外。

## 1

### 保齡球體驗日

日期：6月17日(星期二)

時間：上午9:30-下午2:30

內容：參加者由中心出發一同前往啟德保齡球中心遊玩保齡球運動約一小時，並於啟德午膳，午膳過後會在啟德遊覽約一小時後乘車回到小西灣。

集合地點：中心大堂

費用：\$40

名額：14位

備註：活動需自行支付車費，活動報名費用已包含保齡球中心的場租、租鞋費用及午膳費用。參加者需要穿著方便運動的衣著。

負責職員：陳天賜先生、李柏納先生

## 2

### 大使分享會(義)

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

費用：全免

名額：20位

負責職員：葉明暉先生

## 3

### 妙趣知多啲(茶藝)

日期：7月3日(星期四)

時間：下午3:00-4:15

內容：參加者透過活動品嚐茶葉了解不同的地方的茶文化，自己參與沖茶製作茶品並透過舌尖感受不同的味道，放鬆身心。

費用：\$10

名額：10位

負責職員：陳天賜先生

## 4

### 電影欣賞會

日期：6月23日(星期一)

時間：下午3:15-5:15

電影內容：《燈火闌珊》

內容：驀然喪偶的美香為完成亡夫的遺願，再造一塊他生前戀戀不捨的霓虹招牌，在燈火凋零的城市裡，重拾昔日璀璨但遺憾的回憶。

費用：全免

名額：20位

負責職員：蕭翠茹姑娘

## 5

### 「一線通平安鐘」服務簡介

日期：6月13日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：介紹平安鐘的各種服務，及申請津助計劃的詳情。

合辦：長者安居協會

費用：全免

名額：30位

負責職員：蕭翠茹姑娘

## 6 社區急救訓練工作坊

日期：7月20日(星期日)  
時間：上午9:00-12:00  
內容：讓大眾學習基本急救理論及日常意外的處理方法，讓人人學急救，以達致保護生命，預防意外。  
費用：全免(紅十字會申請基金贊助學費及物資費用共值\$815/人)  
名額：20位(青齡會員優先)  
備註：完成課程的參加者將可獲出席證書及價值\$400的個人急救包乙個。  
合辦：香港紅十字會  
負責職員：沈兆文先生

## 8 獨居樂融融~ 夏至樂悠悠

日期：6月23日(星期一)  
時間：上午10:30-11:30  
內容：夏至到，陽光暖！誠邀各位長者一同參與這場充滿傳統趣味的夏至活動！我們將一起動手製作精緻的毛毛條棗花，並品嚐清涼解暑的青草茶，讓身心在夏日裡感受到舒適與歡樂。  
對象：獨居會員/雙老會員  
費用：全免  
名額：20位  
負責職員：沈兆文先生

## 7 健康傳真- 長者安全路路通

日期：6月20日(星期五)  
時間：下午3:15-4:15  
內容：講解讓長者認識身體老化與在道路及乘坐交通工具時遇上意外的關係，從而增強他們的道路安全及乘坐交通工具的安全意識，以遵守「使用道路者守則」。  
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

## 9 我愛健康系列~ 「晴」明一點

日期：6月15日(星期日)  
時間：上午10:30-12:00  
內容：邀請專業視光師分享長者眼睛常見的問題和帶來的影響，教授視力護理和改善的方法。活動期間有唱歌和互動遊戲，增加活動的內容的豐富。  
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：6月2日至6月5日中午12:00(星期一至四)

報名方法：親臨或以WhatsApp(圖像)提交報名紙

所有活動在中心舉行，有特別指明除外。

## 10 桌上遊同樂日

日期：6月29日(星期日)  
時間：上午10:30 - 12:00  
名額：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  
負責職員：李柏納先生(納先生)

## 11 男灣天地

日期：6月30日(星期一)  
時間：下午2:00-3:00  
主題：男士四力- 簡易肌力運動  
內容：和男會員體驗簡易肌力運動，體驗運動樂趣及促進男會員的社交網絡。  
對象：男會員  
費用：全免  
名額：8位  
負責職員：李柏納先生(納先生)

## 12 「知藥用藥」講座

日期：6月9日(星期一)  
時間：下午4:00-5:00  
內容：藥劑師會與參加者分享藥物貯存、分辨處方與非處方藥物、服食藥物時間分配、忘記服藥處理等問題。  
合辦：藥健同心聖雅各福群會社區藥房  
費用：全免  
名額：30位  
負責職員：蕭翠茹姑娘

## 13 輕鬆同樂唱

日期：6月9日(星期一)  
時間：上午 9:30-11:30  
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

## 14 會員迎新會

日期：6月23日(星期一)  
時間：上午9:15-10:15  
內容：透過介紹中心設施和服務，讓新會員了解中心環境及會員福利，提升對中心的認識及歸屬感。  
對象：2025年4月1日至6月20日期間新入會的長者會員。  
費用：全免  
名額：18位  
負責職員：李智樑先生

## 15 健康傳真-痛風症

日期：7月11日(星期五)  
時間：下午3:15-4:15  
內容：結構痛風症的成因、徵狀及防治方法和高「普林」食物。  
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

## 班組資料

活動報名日期：6月2日至6月5日中午12:00(星期一至四)

報名方法：親臨或以WhatsApp(圖像)提交報名紙

所有活動在中心舉行，有特別指明除外。

# 16

## 2526老有所為~藝術大使訓練班 和諧粉彩

日期：6月12日至7月17日(逢星期四、共6節)

時間：上午10:00-11:30

內容：教導長者用手指或棉花棒輕輕塗抹粉彩，創造柔和的漸層效果，例如畫天空或花瓣，從季節或自然主題開始，如畫雲、太陽、花朵，長者可根據自己的喜好進行自由創作，添加個人化創作元素。

費用：全免

名額：8位

負責職員：朱嘉怡姑娘、蕭翠茹姑娘

鳴謝：社署老有所為計劃資助

# 17

## Q版趣味畫班



日期：6月10日至7月15日(逢星期二，共5節、7月1日暫停)

時間：下午2:00-3:15

內容：透過教簡單繪畫，以各Q版卡通為主題，讓會員可以一同繪畫放鬆。

費用：\$35

名額：14位

負責職員：陳瑛瑛姑娘

# 18

## 長者普通話班

日期：7月8日至9月9日(逢星期二，共10堂)

時間：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

# 19

## 讚美操

日期：6月19日至8月21日(逢星期四，共10堂)

時間：上午9:00-9:45

內容：跟隨讚美操音樂影片跳動，達致保持身體健康。

費用：\$10

名額：12位

負責職員：陳天賜先生

## 班組資料

活動報名日期：6月2日至6月5日中午12:00(星期一至四)

報名方法：親臨或以WhatsApp(圖像)提交報名紙

所有活動在中心舉行，有特別指明除外。

# 20

## 陪著您走：生前身後圓滿人生規劃工作坊

日期：7月11日至8月15日(逢星期五，共六節)

時間：下午 1:00-3:00

內容：讓參加者探討個人於晚年時期在身體、心理、靈性生活及未完成的事務盡早作出安心的籌劃及預備，亦邀請專業人士/同工/講者講解有關離世之後的後事規劃(例如平安紙、持久授權書)及殯葬事務安排的細節，從而與照顧者或家人建立「關愛及意願」的生前身後備忘，達致圓滿無憾的人生。

對象：對晚年人生及後事安排有興趣了解及規劃的長者（工作人員需與報名參與的長者個別進行經前訪談，了解對生死議題的看法及意向）

名額：12位

備註：第五節及第六節期望長者能夠與家屬或照顧者結伴參與

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

# 21

## 喜「氣」洋洋扭氣球義工訓練班

日期：7月7日 義工簡介會 (星期一，下午4:30-5:00)

7月8日至8月26日 (逢星期二，上午9:00-10:15) (共8堂)

內容：大家學習扭氣球的技巧，完成花朵、動物、基本造型等，成為中心佈置義工。

費用：\$10

名額：8位

負責職員：蕭翠茹姑娘、陳天賜先生

備註：1. 對手部力量有要求，例如：打結、泵氣球。

2. 承諾參加9-10月份6節的「耆妙空間」中心佈置小組。

3. 職員會聯絡報名者，因應活動要求，甄選合適參加者。

# 22

## 智能手機班

日期：7月10日至8月14日(逢星期四，共6堂)

時間：下午1:45-3:15

內容：「數碼健身館計畫」開發的應用程式中，透過簡單、有趣的遊戲場景，學習基本10式，例如：點擊、雙擊、放大等。課程主要由青年義工教授。

費用：\$10

名額：8位

主辦機構：遊戲湯麵

負責職員：蕭翠茹姑娘

備註：職員會聯絡了解報名者的能力後，因應活動要求，甄選合適參加者。

**活動報名日期：6月2日至6月5日中午12:00(星期一至四)**

**報名方法：親臨或以WhatsApp(圖像)提交報名紙**

**所有活動在中心舉行，有特別指明除外。**

## 樂活社區

# 23

## 樂活社區~健腦運動齊齊學(一)地板冰壺

日期：6月23日(星期一)

時間：下午1:30-2:30

內容：教授老友記試玩新興運動地板冰壺，齊齊訓練專注力及手眼協調能力，同時透過學習新事物來鍛鍊大腦。

費用：全免

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：周素琴姑娘

# 24

## 樂活社區~MeMore嘆茶時光

日期：6月29日(星期日)

時間：下午2:00-3:30

內容：以享受生活關顧心靈為主題，讓護老者暫時放下照顧工作，在「嘆茶」中慢活忘憂。

費用：全免

名額：6位

對象：有需要護老者會員優先/護老者會員

負責職員：周素琴姑娘

## 25

### 陪著您走~豐足五感生命體會工作坊

日期：6月13、20日(星期五)、6月26日(星期四) (共3堂)

時間：下午1:00-3:00

內容：透過不同類型的活動，例如美術、音樂活動、感官體會等，學習專注當下，探索自身經歷與回憶，面對生命和死亡議題。

對象：護老者會員/中心會員

費用：全免

名額：15位

負責職員：葉明暉先生、羅慧妍姑娘

鳴謝：怡珊亞洲慈善基金贊助

## 26

### 陪著您走~生前規劃講座

日期：6月30日(星期一)

時間：下午3:00-5:00

內容：由專業人士(殯儀社企「一切從簡」)講解預設醫療指示的訂立內容及應用。

對象：護老者會員/中心會員

費用：全免

名額：30位

負責職員：葉明暉先生、羅慧妍姑娘

鳴謝：怡珊亞洲慈善基金贊助

## 27

### 守護耆跡 - 護老同行大使

日期：7月4日(星期五)

時間：上午9:00-10:00

內容：義工參與團體活動，同時為8月護老者天地展覽構思內容及策劃流程。

對象：義工會員

費用：全免

名額：8位

負責職員：李柏納(納先生)

## 28

### 護老者講座-認識中暑

日期：6月27日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：講解中暑的原因、徵狀、預防及處理方法和長者在炎夏時應採取的預防措施。

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

## 29 護老者體適能訓練班

日期：7月11日至8月8日(逢星期五，共五堂)

時間：上午 10:00- 11:00

內容：熱身運動、肌肉訓練、耐力訓練及伸展，並了解訓練體適能和照顧者的關係。

對象：護老者會員

費用：\$20

名額：8位

備註：1. 此運動為低強度運動，並穿著合適運動服  
2. 工作人員會聯絡報名者作簡單測試，甄選合適參加者。

負責職員：李柏納先生(納先生)

## 30 護老聚一聚(護)

日期：6月16日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

主題：「相」處時光

內容：護老者帶同一張和被照顧對象的合照，進行相框藝術創作，並分享相處的點滴。

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)

備註：參加者可向職員協助製作相片的電子版本，工作人員會另作列印予活動之用。

## 31

### 開卷有益 – 照亮說書會

日期：6月30日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

書目：《沒想到…我會變得這麼弱？長照的9大難題，要在變弱前開始求解》

作者：朱國鳳

內容：由工作人員分享書目，這本是第一本以系統化思考，提供各種關於長者照顧所面對困難的對策書，提供給目前正面臨照顧壓力，以及未來想要提早防範照顧壓力的群組。

對象：護老者會員或其照顧者

費用：全免

名額：12

負責職員：李柏納先生(納先生)

## 32

### 面對情緒有心法 - 健康憂慮

日期：7月2日(星期三)

時間：下午 3:30-4:30

內容：「年紀大就機器壞」？隨著年紀，身體或許會開始出現不同狀況。而對於身體狀況的擔心會延伸引致情緒波動或多種不愉快的情緒。是次講座會與經歷相似困擾的大家一起反思自己應對負面情緒的經歷和方式。

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 6 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 預約服務 8:30-12:30 桌上遊戲 同樂日 10-12	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 4:30-5:30	3 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 嶺學院·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 1:45-3:30-4:30 「喜悅盼望」茶座	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 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 3:30-4:30 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 10:15-12:30 大使分享會 2-3 健康傳真 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	7 「喜悅盼望」 茶座 9:15-10:30
8 預約服務 8:30-12:30 剪髮服務 10-12 健智天地 9-12	9 輕鬆同樂唱 9:30-11:30 腦退化症與口腔健康 2:30-3:45 負重運動 3:30-4:30 「知藥用藥」講座 4-5	10 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 嶺學院·樹留芳名小組 9-10 基礎普通話 10:30-11:30 熱敷墊體驗坊 1-2 Q 版畫班 2:00-3:15 「喜悅盼望」茶座 3:30-4:30	11 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 長者中文班 10:15-11:45 中文寫字班 12:00-1:30 身心健康講座 2-3:15 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	12 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 藝術大使訓練班~和諧粉彩 10:00-11:30 熱敷墊體驗坊 1-2 樂活訓練(暫停) 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	13 量血壓 8:45-9:30 普拉提訓練班 8:45-9:45 無痛 E 世代小組 10:15-12:30 「豐足五感」生命體會工作坊 1-3 「一線通平安鐘」服務簡介 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	14 「喜悅盼望」 茶座 9:15-10:30
15 預約服務 8:30-12:30 我愛健康 ~「晴」明一點 10:30-12	16 職員會議 9-12 護老聚一聚 2-3 飛揚樂年 3:15 - 4:30 負重運動 3:30-4:30	17 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 嶺學院·樹留芳名小組 9-10 保齡球體驗日(外)9:30-2:30 基礎普通話 10:30-11:30 熱敷墊體驗坊 1-2 Q 版畫班 2-3:15 「喜悅盼望」茶座 3:30-4:30	18 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 智醒老友椅子舞 9-10 長者中文班 10:15-11:45 中文寫字班 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	19 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 藝術大使訓練班~和諧粉彩 10:00-11:30 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	20 量血壓 8:45-9:30 普拉提訓練班 8:45-9:45 無痛 E 世代小組 10:15-12:30 「豐足五感」生命體會工作坊 1-3 健康傳真 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	21 「喜悅盼望」 茶座 9:15-10:30
22 預約服務 8:30-12:30 剪髮服務 10-12 健智天地 9-12	23 迎新會 9:15-10:15 獨居樂融融 10:30-11:30 健腦運動齊齊學 1:30-2:30 電影欣賞會 3:15-5:15 負重運動 3:30-4:30	24 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 嶺學院·樹留芳名小組 9-10 基礎普通話 10:30-11:30 熱敷墊體驗坊 1-2 Q 版畫班 2-3:15 「喜悅盼望」茶座 3:30-4:30	25 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 智醒老友椅子舞 9-10 長者中文班 10:15-11:45 中文寫字班 12:00-1:30 身心健康講座 2-3:15 老友齊有福歌唱班 3:30-4:30 關懷長者服務推廣 4-5(外) 負重運動 3:30-4:30 自助健體練習坊 4:45-5:30	26 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 藝術大使訓練班~和諧粉彩 10:00-11:30 熱敷墊體驗坊 1-2 「豐足五感」生命體會工作坊 1-3 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	27 量血壓 8:45-9:30 普拉提訓練班 8:45-9:45 無痛 E 世代後期評估 10:00-1:30 護老者講座 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	28 「喜悅盼望」 茶座 9:15-10:30
29 預約服務 8:30-12:30 桌上遊戲同樂日 10:30-12:00 MeMore 嘆茶時光 2:00-3:30	30 開卷有益 10-11 男灣天地 2:00-3:00 陪著你走生前規劃講座 3:00-5:00 負重運動 3:30-4:30	1/7 香港特別行政區回歸日假期 中心休息一天 	2/7 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 智醒老友椅子舞 9-10 長者中文班 10:15-11:45 中文寫字班 12:00-1:30 身心健康講座 2-3:15 香港心聆講座 3:30-4:30 負重運動 3:30-4:30 自助健體練習坊 4:45-5:30	3/7 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 藝術大使訓練班~和諧粉彩 10:00-11:30 熱敷墊體驗坊 1-2 樂活訓練(暫停) 妙趣知多啲(茶藝)3:00-4:15 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	4/7 量血壓 8:45-9:30 守護耆跡 - 護老同行 大使 9-10 評估 10:00-1:30 無痛 E 世代後期評估 10:00-1:30 負重運動 3:15-4:15	5/7 「心靈安舒」 茶座 9:15-10:30