

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 7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：7月4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，7-9月入會有效期至2026年3月31日，會費15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、陳寶珠、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~預防中暑

日期：8月4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：介紹中暑的成因、如何處理及預防方法

費用：全免 / 名額：每節30位

請各會員按自己所屬的組別出席

以八達通繳費新措施

本中心已於2025年7月2日起正式全面使用八達通作付款方式，請大家到中心付款時攜同足夠金額之八達通作付款。

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。

< 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7月15日及16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

颱風及暴雨訊號下中心服務安排

"✓"照常舉行/開放 "✗"取消或延期 "☎" 致電中心詢問

	中心開放	室內活動	戶外活動	備註
黃色暴雨/ 雷暴警告 	✓	✓	☎	
紅色暴雨 	✓	✗	✗	在活動前2小時內發出，活動取消或延期
 Black 黑 黑色暴雨/ 「極端情況」	✗	✗	✗	- 在活動前2小時內發出，活動取消或延期 - 如中心開放期間發出，中心會繼續開放讓已經在中心的人士逗留暫避。
一號風球 T1	✓	✓	✓	
三號風球 ⚡3	✓	✗	✗	在活動前2小時內發出，活動取消或延期
八號或以上風球 ⚡8	✗	✗	✗	

職員訊息

大家好！我是新加入中心的社工——陳寶珠(寶姑娘)。
未來我會負責護老者活動，希望能在不同活動中見到大家，一起學習、交流和放鬆一下。如果大家有任何需要，歡迎隨時找我談天，期待在中心見到你們！



主任勵語

每逢星期四也會見到很多朋友前來參與遊樂FUN分鐘攤位活動，讓中心份外熱鬧。在熱鬧之餘，你是否享受到箇中樂趣呢？

最近閱讀得獎作家凱薩琳普萊斯(Catherine Price)的著作*《FUN的力量》，她提出真正的樂趣包括三個要素：有趣的靈魂、社交連結、心流狀態。有趣的靈魂指輕鬆自由的心態、不計結果對錯去做事；社交連結指和某人共同渡過的體驗；心流狀態形容人們全神貫注、忘卻時間流逝的狀態，通常不帶自我批判及帶有掌控自己的滿足感。

在這手機盛行的年代，瀏覽網絡及社交媒體似乎為我們帶來一些「樂趣」，但也讓我們分心於不斷彈出的新資訊中。我們須要預留一些時間，安排一些能夠讓自己與人連結、全心全意投入的節目，讓自己生活充滿樂趣。

“你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出”(箴言4:23)

*參考資料：凱薩琳·普萊斯(2023)。FUN的力量。臺北市：遠流出版事業股份有限公司。



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自由參與：

樂活社區~「愛·護腦」資訊速遞

日期：7月29日(星期二)

時間：下午4:00-5:15

地點：瑞滿樓對出空地

內容：透過攤位活動及資訊分享，提升社區人士對大腦健康及認知障礙症的關注，以及宣傳本中心的認知障礙症及有需要護老者支援服務。

對象：社區人士

報名方法：活動當天自行前往活動場地參與。

負責職員：周素琴姑娘

身心健康講座

日期：7月16、23、30日

(逢星期三，7月9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

報名方法：會員不用報名，於活動開始後自由進場，額滿即止。

負責職員：陳瑛瑛姑娘

關懷長者服務推廣

日期：7月9日及23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

報名方法：活動當天自行前往活動場地參與。

負責職員：沈兆文先生

長職齊早安健腦操

日期：7月8日至7月31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

遊樂Fun 分鐘

日期：7月10日至7月31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

備註：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。

負責職員：李柏納先生(納先生)

以下活動於活動當天自由參與：

夏日賣物會

日期：8月18日(星期一)

時間：下午2:30-5:00

內容：透過中心義賣活動為舊物帶來第二次的生命。當日各位可以在中心選購心儀的物品，善款全數贈與善工運動，款項用於本會自負盈虧長者服務。

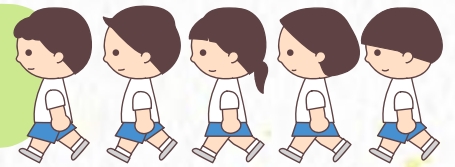
備註：1.由7月7日至8月15日期間，中心收集各位會員捐贈義賣的物品，如有捐贈予中心義賣的物品歡迎交予中心職員陳天賜先生以及朱嘉怡姑娘評估。

2.活動當日中心會提供少量簡單茶點，數量有限，歡迎各位會員光臨。

3.是次活動只收取現金，不設八達通收費。

負責職員：陳天賜先生、朱嘉怡姑娘

以下活動於活動當天現場報名：



按摩椅服務

日期：7月7日至8月1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

量血壓服務

日期：7月8日至8月1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：



熱敷墊體驗坊

日期：7月8日至7月31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：每次2節，每節2位，額滿即止
 負責職員：朱嘉怡姑娘

飛鏢訓練自助工作坊 (飛揚樂年)

日期：7月14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
 負責職員：沈兆文先生及陳天賜先生

負重運動練習坊

日期：7月7日至8月1日(共11次，7月9日暫停)
 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：7月16日至7月30日 (逢星期三，共3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。

7月16日	7月23日	7月30日
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。)

費用：全免
 名額：每節10位 (活動當天致電/親身報名，額滿即止)
 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。
 負責職員：蕭翠茹姑娘

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：7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

備註：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



剪髮顯關懷

日期：7月27日及8月3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

備註：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



心靈安舒茶座

日期：7月15、22、29日

(逢星期二，下午3:30-4:30)

7月5、12、19、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。

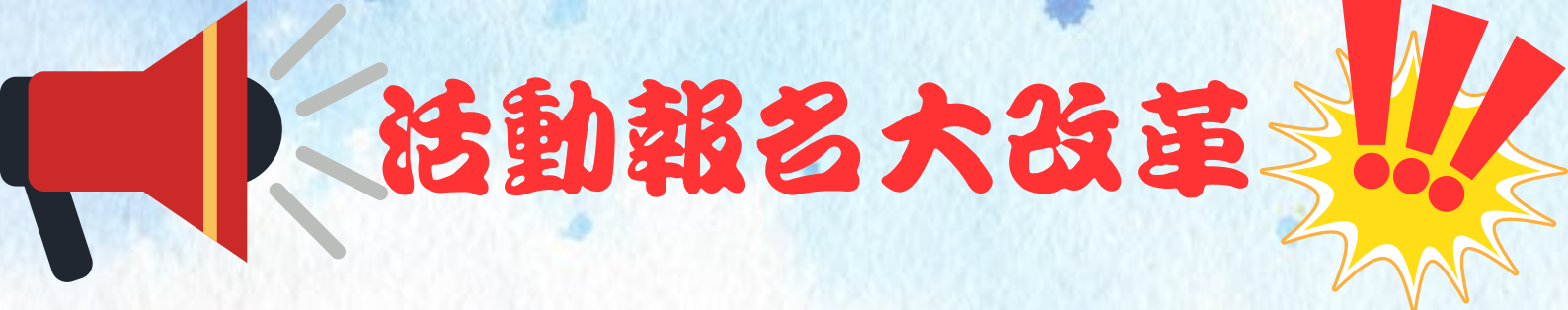
費用：\$12

名額：30位

講者：陳順儀教士、小西灣教會同工

備註：7月29日起開始購買8月茶座票

負責職員：陳瑛瑛姑娘



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「 ☒ 」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。

7月活動報名安排

7月7日(一)本月例會

專題講座及當月活動資訊分享

7月7日(一) - 7月10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

7月14日(一) 抽籤日(下午2:30)

以WhatsApp/ 電話 通知結果

7月15日(二)重新開放報名

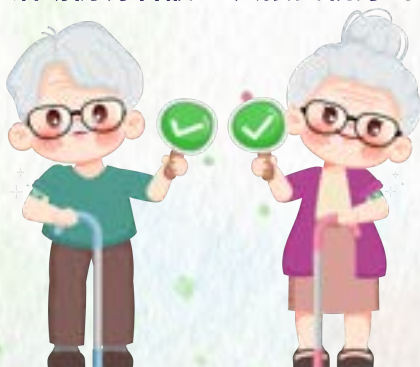
如活動仍有名額，只接受親身到中心報名

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。



中心活動

活動報名日期：7月7日至7月10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

退休理財講座

日期：7月21日(星期一)

時間：上午9:30-11:00

主題：「管理退休老本」

內容：退休後沒有穩定的工作收入，不過支出則仍很多，學會持續檢視預計支出和收入，了解退休老本的耗用情況，作出適當調整。

對象：青齡會員優先/中心會員

費用：免費

地點：中心(實體) / Zoom (視像)

合辦：投資者及理財教育委員會

名額：30位

負責職員：蕭翠茹姑娘

2

扭扭樂

日期：7月28日(星期一)

時間：下午 3:15-5:00

內容：一起製作氣球花，體驗扭氣球的樂趣。

歡迎沒有扭氣球經驗的參加者!

費用：全免

名額：8位

負責職員：蕭翠茹姑娘、朱嘉怡姑娘

3

獨居樂融融

日期：7月21日(星期一)

時間：下午1:30-2:30

內容：透過輕鬆的溝通遊戲與分享活動，與參加者一同互動。

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

4

健康傳真-癌症小百科

日期：8月8日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：講者分享常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性、防癌之道與健康生活的關係。

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

會員代表會(義)

日期：7月25日(星期五)

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

6

生前安心預託規劃工作坊

日期：7月25日(星期五)

時間：下午1:00至3:00

內容：邀請從事生前規劃服務「一切從簡」社企團隊的律師代表，講解平安二寶：遺囑(平安紙)、持久授權書的訂立內容及注意事項，提升參加者對此方面的認知，能夠安心適時及預早作出規劃安排。

對象：中心會員/護老者會員

費用：全免

名額：18位

備註：已成功獲通知參加「生前身後圓滿人生規劃工作坊」的長者會員無須報名，已預留該工作坊的出席名額。

鳴謝：怡珊亞洲慈善基金贊助

負責職員：葉明暉先生、李智樑先生

7

身後順心後事規劃工作坊

日期：8月1日(星期五)

時間：下午1:00至3:00

內容：邀請從事一站式生死教育服務「桔梗花」團隊代表，講解殯儀服務儀式及在家離世在香港的情況及執行細節，提升參加者對此方面的認知，能夠順心面對將來走向人生的最後一程。

對象：中心會員/護老者會員

費用：全免

名額：18位

備註：已成功獲通知參加「生前身體圓滿人生規劃工作坊」的長者會員無須報名，已預留該工作坊的出席名額。

鳴謝：怡珊亞洲慈善基金贊助

負責職員：葉明暉先生、李智樑先生

8

老有所為~大笑特攻隊笑住做服務

日期：7月10日(星期四)

時間：上午9:30至11:00

(9:30-10:00於本中心集合及前往場地，10:00-11:00活動進行時間)

地點：路德會富欣花園長者鄰舍中心

內容：以「大笑計劃義工大使」身份，協助工作員與該中心長者進行大笑運動，在帶領過程中提升個人的快樂情緒、自信心及能力感。

對象：已早前完成「大笑特攻隊大笑運動培訓工作坊」義工會員
(有興趣擔任大笑運動義工亦可聯絡工作員了解詳情)

名額：8位

鳴謝：社署老有所為活動計劃資助

負責職員：李智樑先生

9

「精靈大使」腦友義工聚

日期：7月15日(星期二)

時間：上午10:30-11:45

內容：教授帶領認知訓練活動及與認知障礙長者溝通的技巧，培訓義工協助推行中心認知障礙症服務。

費用：全免

名額：8位

對象：義工會員(有志服務認知障礙長者)

負責職員：周素琴姑娘

義工服務花絮(4-6 月)

在剛去過的端午佳節，中心舉辦「親善探訪大使準備會」，招募中心義工參與探訪前預備聚會，工作人員向每組派發不同眼神表情長者的圖片，讓義工辨識當中的情緒及討論回應情緒的方法，提升在探訪時對長者的同理心態度及溝通技巧。同時，工作人員亦向義工介紹端午節探訪的內容及安排，義工也很熱心對探訪活動提出意見及進行探訪服務的時段。準備會完成後，接著舉辦「端午節親善探訪」活動，共有15名探訪大使義工聯同職員上門到長者會員居住單位探訪，總共成功探訪77名長者會員，為他們送上禮物及節日祝福，感受到中心的關懷，紛紛表示謝意。而義工也能夠在探訪過程中，了解他們的近況，作出慰問及表達關心，實踐義工服務的精神，達致「擁抱生命、祝福社群」目的。

「凡你們所做的都要憑愛心而做。」哥林多前書16:14



10

生日會 (6-7月壽星)

日期：7月31日(星期四)

時間：中午12:00-下午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6月及7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：羅慧妍姑娘、朱嘉怡姑娘

6月壽星

周修美	李耀洪	黃桂珍	許淑燕	李碧華	楊玉蘭	吳萬麗	蘇群英
譚淑馨	黃恩楣	丁淑華	朱秀娥	蔡秀環	甄芳	吳秀治	洪秀寬
麥妙玲	梁少芳	吳文英	馮光紹	區惠歡	黃美桃	何玉冰	聞素敏
梁芳儀	梁彩蓮	陳惠蓮	王水妹	方全珍	陳祝治	廖伍妹	江玉蘭
陳彩娟	謝廣祥	袁轉弟	鄧姍云	陳艷芳	林香蘭	黃亞秀	陳月清
沈金懷	徐麗英	陳匯英	楊雲	梁建文	熊玉蓮	李環好	林鳳娣
陳麗英	何月柳	陳燕燕	陳寶妹	吳美芳	趙錦泉	顏宗嚴	崔笑好
張洪娣	杜釗耀	郭秀瓊	冼麗容	冼鳳珊	楊玉英	周淑華	李麗英
練家祥	李美鳳	呂志剛	吳遠碩	呂英	姜素連	香天惠	李少芬
張玉鳳	陳端榮	陳榮烈	陳偉坤	高麗苹	劉淑華	陳麗璇	梁彩萍
劉清河	伍豪嬌	麥如秀					

7月壽星

李惠慈	施振才西	楊碧如	梁松根	吳宣漢	許澤文	張秀名	陳瑞真
楊細玉	黃宏彥	吳妙珍	李翠竹	鄭玉英	林淑英	顏碧珍	丘愛霞
伍麗珍	林鳳娟	李潤金	黎憲才	盛克明	關玉蓮	陸桂彬	談益孚
陳月如	溫世權	曾木群	陸美娟	曾惠貞	楊小玲	勞燕芬	李淑貞
李汝珍	黃少珍	葉鳳嫦	黃美霞	沈亦芸	郭秋英	楊宝川	湛偉成
張六妹	李祥川	許蓮香	廖玉英	司徒蕙芳	余蘭英	趙美蓮	關偉傑
胡玉寶	周兆輝	孫慧蓮	陳見興	黎佩珍	尹鳳英	沈明祥	曾金蓮
黃玉德	馮永維	梁少芬	李妙儀	麥國豪	黃惠平	王桂芝	許劍玉
黃帶喜	施婉良	陳巧花	林玉香	張彩鳳	黎麗金	馬麗芬	梁筱卿
黃麗荷	粘秀鳳	楊燕端	廖愛金	李麗嬋	羅偉珍	梁潔玲	
周秀專	李玉燕	容秀彤	黃聰敏	魏麗雲	程慧薇	葉妙容	

班組資料

活動報名日期：7月7日至7月10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。

11

地壺球訓練班

日期：7月22日至8月26日(共六堂)

時間：逢星期二，下午1:45-2:45

內容：地壺球訓練班為會員提供共融運動，學習投壺技巧，促進體能、協調及社交，適合各能力人士。

對象：會員(青齡會員優先)

費用：\$10

名額：8位

負責職員：沈兆文先生(地板冰壺註冊教練)及陳天賜先生

12

智能手機班

日期：7月23日至8月20日(共四堂)
(7月30日暫停)

時間：逢星期三，下午3:30-4:30

內容：Whatsapp功能很多，今次會解答大家常遇問題，例如：如何在群組“接龍”報名；封鎖不明來歷的發訊者；轉發訊息等。

費用：\$10

名額：8位

負責職員：蕭翠茹姑娘

備註：職員了解報名者的能力後，會篩選合適者，再進行抽籤。

樂活社區

(認知障礙症支援服務、有需要護老者支援服務)

13

樂活社區~護老學堂 參觀房協長者安居中心

日期：7月21日(星期一)

時間：上午9:00 - 下午1:00

內容：由中心出發乘坐旅遊巴前往油麻地房協，導賞參觀「認知障礙症友善家居設計」約兩小時，了解如何助患者面對生活挑戰，然後乘車回到小西灣。

費用：全免

名額：25位

對象：有需要護老者優先/護老者會員

合辦：房協長者安居資源中心

負責職員：羅慧妍姑娘、李柏納先生

14

樂活社區~ 健腦運動齊齊學 地板冰壺

日期：7月28日(星期一)

時間：上午11:00-12:00

內容：教授老友記地板冰壺運動，齊齊訓練專注力及手眼協調能力。

費用：全免

名額：8位

對象：有認知能力缺損會員優先/會員

負責職員：周素琴姑娘

15

樂活社區~ MeMore嘆茶時光

日期：7月24日(星期四)

時間：上午10:30-12:00

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

負責職員：周素琴姑娘

16

陪著您走~後事規劃講座

日期：7月21日(星期一)

時間：下午3:00-5:00

內容：邀請從事生前規劃服務「一切從簡」社企代表，講解親人去世後需辦理之手續內容包括各式喪禮殯儀選擇、需考慮因素和不同遺體處理方式，讓長者及照顧者加深對後事安排的認知及了解。

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

護老者天地展覽 — 我們的時光相片廊 — 徵集相片

徵集時段：7月7日至7月31日

內容：徵集護老者及其照顧對象的合照，工作員會了解合照的故事，並於8月份舉行的護老者天地展覽作展示及導賞，藉此宣揚我們的時光(We Time) 理念，並鼓勵護老者及其照顧對象創造我們的時光。

名額：10位

對象：護老者會員/中心會員

備註：

1. 護老者報名後，工作員會另作聯絡提交實體或電子相片
2. 提供照片的護老者，會獲得小禮物一份以示鼓勵

負責職員：李柏納先生(納先生)

17

護老者講座-骨質疏鬆症

日期：7月25日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：講解骨質疏鬆症的成因、病徵及減慢骨質疏鬆的方法，骨質疏鬆症的後果診斷、治療及預防方法。

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

活動報名日期：7月7日至7月10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。

護老者天地

18 照顧者加油站 – 護老者

日期：7月17日(星期四)

時間：上午 10:30 至中午12:00

集合時間：上午9:45 集合地方：本中心

主題：表達藝術創作

內容：讓照顧者暫時放低壓力，以關注自己需要。

對象：護老者會員

費用：全免

名額：6位

地點：社會福利署東柴灣綜合家庭服務中心
(香港柴灣柴灣道338號柴灣市政大廈3樓)

備註：

1.由工作人員帶領參加者前往活動場地，參加者須自備車費，活動完結後可自行解散。

2.此活動與香港耆康老人福利會柴灣長者地區中心、社會福利署東柴灣綜合家庭服務中心合辦

負責職員：李柏納先生(納先生)、陳寶珠姑娘(寶姑娘)

19 護老聚一聚(護)

日期：7月14日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

主題：五感減壓

內容：體驗感受以五感減壓，釋放照顧壓力

對象：護老者會員

費用：全免

名額：12位

備註：此活動在報名截止後，工作人員會直接聯絡參加者，不設抽籤

負責職員：李柏納先生(納先生)

20

護老者中醫義診

日期：7月28日(星期一)

時間：下午 1:00-3:00

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 1:00-1:45 (45分鐘)	下午 1:45-2:15 (30分鐘)	下午 2:15-3:00 (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(註冊中醫師陳芊懋)

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 7 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
6 預約服務 8:30-12:30 健智天地 9-12	7 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 氣球義工簡介會 4:30-5:00	8 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 氣球義工訓練班 9-10:15 基礎普通話 10:30-11:30 午間小聚 12:00-1:00 熱敷墊體驗坊 1-2 Q 版畫班 2-3:15 「心靈安舒」茶座(暫停)	9 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 趣味英文班 12:00-1:30 下午進行電力檢查 (所有室內活動暫停) 關懷長者服務推廣 4-5(外)	10 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 大笑特攻隊交流(外出) 9:30-11:00 藝術大使訓練班~和諧粉彩 10:00-11:30 熱敷墊體驗坊 1-2 智能手機班 1:45-3:15 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	11 量血壓 8:45-9:30 護老者體適能訓練班 10-11 生前身後規劃工作坊 1:00-3:00 健康傳真 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	12 「心靈安舒」 茶座 9:15-10:30
13 預約服務 8:30-12:30 我愛健康 ~「晴」明一點(補堂) 10:30-12	14 職員會議 9-12 護老聚一聚 2-3 負重運動 3:30-4:30 飛揚樂年 3:15-4:30	15 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 氣球義工訓練班 9-10:15 精靈大使腦友義工聚 10:30-11:45 基礎普通話(暫停) 午間小聚 12:00-1:00 熱敷墊體驗坊 1-2 Q 版畫班 2-3:15 「心靈安舒」茶座 3:30-4:30	16 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 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	17 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 照顧者加油站(外出) 9:45-12:00 藝術大使訓練班~和諧粉彩 10:00-11:30 熱敷墊體驗坊 1-2 智能手機班 1:45-3:15 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	18 量血壓 8:45-9:30 護老者體適能訓練班 10-11 生前身後規劃工作坊 1:00-3:00 負重運動 3:15-4:15	19 「心靈安舒」 茶座 9:15-10:30
20 預約服務 8:30-12:30 社區急救訓練 工作坊 9-12	21 護老學堂-參觀房協 9:00-1:00 退休理財講座 9:30-11:00 獨居樂融融 1:30-2:30 陪著你走後事規劃講座 3:00-5:00 負重運動 3:30-4:30	22 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 氣球義工訓練班 9-10:15 基礎普通話 10:30-11:30 午間小聚 12:00-1:00 熱敷墊體驗坊 1-2 地壺球訓練班 1:45-2:45 「心靈安舒」茶座 3:30-4:30	23 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 智能手機班(進階) 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	24 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 MeMore 嘆茶時光 10:30-12:00 熱敷墊體驗坊 1-2 智能手機班 1:45-3:15 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	25 量血壓 8:45-9:30 護老者體適能訓練班 10-11 會員代表會 11-12 生前身後規劃工作坊及講座 1:00-3:00 護老者講座 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	26 「心靈安舒」 茶座 9:15-10:30
27 預約服務 8:30-12:30 剪髮服務 10-12 健智天地 9-12	28 健腦運動地板冰壺 11:00-12:00 護老者中醫義診 1:00-3:00 扭扭樂 3:15-5:00 負重運動 3:30-4:30	29 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 氣球義工訓練班 9-10:15 基礎普通話 10:30-11:30 午間小聚 12:00-1:00 熱敷墊體驗坊 1-2 地壺球訓練班 1:45-2:45 心靈安舒 茶座 3:30-4:30 愛護腦資訊街站 4-5:15 (外)	30 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 老友齊有福歌唱班 3:30-4:30 自助健體練習坊 4:45-5:30	31 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 佈置生日會場地 10-12 生日會(6-7 月) 12-1:30 熱敷墊體驗坊 1-2 智能手機班 1:45-3:15 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	1/8 量血壓 8:45-9:30 護老者體適能訓練班 10-11 生前身後規劃工作坊及講座 1:00-3:00 負重運動 3:15-4:15	2 「活出真愛」 茶座 9:15-10:30
3 預約服務 8:30-12:30 剪髮服務 10-12 健智天地 9-12	4 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	5 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 氣球義工訓練班 9-10:15 基礎普通話 10:30-11:30 午間小聚 12:00-1:00 熱敷墊體驗坊 1-2 地壺球訓練班 1:45-2:45 「活出真愛」茶座 3:30-4:30	6 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 關懷長者服務推廣 4-5(外) 智能手機班(進階) 3:30-4:30 自助健體練習坊 4:45-5:30	7 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 熱敷墊體驗坊 1-2 智能手機班 1:45-3:15 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	8 量血壓 8:45-9:30 護老者體適能訓練班 10-11 生前身後規劃工作坊 1:00-3:00 健康傳真 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	9 「活出真愛」 茶座 9:15-10:30