

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 8月



耆英通訊



小西灣長者鄰舍中心



5927 9203

印刷數量：500份

製作日期：7月25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~認知障礙症

日期：9月1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：簡介認知障礙症資訊及分享
有助保持大腦健康的方法。

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。

WhatsApp號碼更新

由上月28日起，中心的WhatsApp電話號碼已更新為 5927 9203。

若會員希望繼續透過WhatsApp接收中心資訊，請自行更新電話中的聯絡人資料。如有疑難歡迎找中心職員協助！

< 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8月12日及13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



社區資訊



西九文化區管理局推出「西九博物館社區共享計劃」，經社會福利署各區福利辦事處向弱勢社群派發 M+博物館及香港故宮文化博物館門票，以增加社區中的弱勢社群接觸藝術文化的機會。

本單位協助派發門票，有興趣的會員可於8月6日起帶同會員證到中心登記領取門票，每名會員限取一張，送完即止。

門票類型	門票有效日期	名額(位)
M+博物館門票 [標準展覽及特別展覽]	1.9.2025 – 30.9.2025	30
香港故宮文化博物館門票 [標準門票 (展廳1-7)]	1.9.2025 – 30.9.2025	24

注意事項：

- 由於M+及香港故宮文化博物館之開放時間各有不同，請瀏覽以下網址以了解有關開放時間：M+ [<https://www.mplus.org.hk/tc/>]、香港故宮文化博物館 [<https://www.hkpm.org.hk/tc/home>]
- 門票為非賣品，不可用作轉售用途

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。

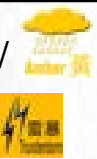
2.活動當日中心會提供少量簡單茶點，數量有限，歡迎各位會員光臨。

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

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
黑色暴雨 / 「極端情況」  Black 黑	✗	✗	✗	- 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	✗	✗	✗	

主任勵語

最近去購買手提電風扇，發現市面款式很多，我不停地拿各種款式試用、比較一番，好不容易才選購到。

拿事物比較的思維方式，本來是幫助我們訂立客觀的標準，但過度的比較增添了煩惱。若拿自己與人比較更可能心生羨慕、甚至妒忌的心情。

當心裏出現與人比較的心情時，不妨想像自己是一把風扇：很難找到一把同時是價格最平、風力最強、款式最靚、最持久耐用、最輕身等集所有優點於一身的風扇。你自有你自家的特色。適當的比較是幫助你更清楚自己的價值，及自己想發展的是什麼。

你的牌子若重視「耐用」，就不必羨慕他人的「精美」。若看到比自己「耐用」的牌子，去學習就好了，也不用妒忌，因為別人風光背後可能付出比你更大的努力。每個人總有一些上天賜給我們的特質和東西，如其羨慕別人，何不更多珍惜和發揮自己所有的？

“然而，敬虔加上知足的心便是大利了；因為我們沒有帶什麼到世上來，也不能帶什麼去。” (提摩太前書6：6-7)



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：8月26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

報名日期：活動當天即場報名

負責職員：周素琴姑娘

身心健康講座

日期：8月6、13、20、27日

時間：逢星期三，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：8月6日、8月20日及9月3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：8月5日至8月28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：8月7日至8月28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早上8:30親身到中心報名：

午間小聚

日期：8月5、12、19、26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：8月24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

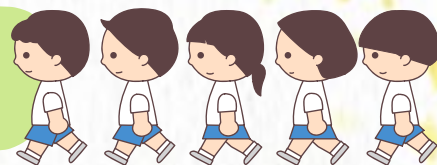
名額：10位

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



以下活動於活動當天現場報名：



按摩椅服務

日期：8月4日至8月29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：8月5日至8月29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：8月5日至8月28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：8月11日(星期一)
 時間：下午3:15-4:30
 內容：讓會員培養興趣，中心將每月舉行訓練自助工作坊，在活動當日報名。
 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

負重運動練習坊

日期：8月4日至8月29日(共12次)
 時間：逢星期一、三：下午3:30 - 4:30、逢星期五：下午3:15 - 4:15
 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：8月6日至8月27日 (逢星期三，共四節)
 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。

8月6日	8月13日	8月20日	8月27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。)	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)
 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



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。

8月活動報名安排

8月4日(一)本月例會

專題講座及當月活動資訊分享

8月4日(一) - 8月7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

8月11日(一) 抽籤日(下午2:30)

以WhatsApp/ 電話 通知結果

8月12日(二)重新開放報名

如活動仍有名額，接受親身到中心報名

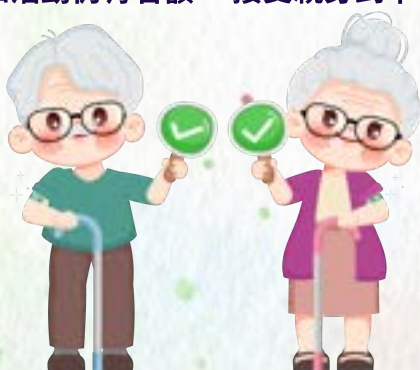
特別注意：

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。



活出真愛茶座

日期：8月5、12、19、26日
(逢星期二，下午3:30-4:30)

8月2、9、16、23、30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：8月26日起開始購買9月茶座票

負責職員：陳瑛瑛姑娘



中心活動

活動報名日期：8月4日至8月7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 我愛健康系列~安枕無憂

日期：8月17日(星期日)

時間：上午10:30-12:00

內容：邀請了嘉賓分享「失眠」的成因、影響及改善方法，從而提升參加者對健康的注重。

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

2 酒精墨水體驗活動

日期：8月14日(星期四)

時間：上午10:30-12:00

內容：酒精墨水畫是一種沒有規範的藝術表達，不擅長畫畫的人，都可以自己發揮創意，利用酒精及酒精墨水做一幅屬於自己夢幻的圖畫。

費用：\$20

名額：青齡會員優先/中心會員

名額：10位

地點：中心活動室

備註：因應活動要求，工作員會對參加者進行評估。

負責職員：陳瑛瑛姑娘、朱嘉怡姑娘

3 健康傳真-高血壓知多少

日期：9月19日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：講解高血壓的高危因素並促進健康生活方式。

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

4 血管硬度檢查

日期：8月25日(星期一)

時間：下午4:00-5:30

內容：了解自己的心血管健康狀況，更有助找出潛藏健康風險，每位參加者的檢查時間為5分鐘。

對象：患有長期病患的會員

費用：全免

名額：16位

負責職員：蕭翠茹姑娘

合辦：香港復康會，何姑娘(註冊護士)

中心活動

活動報名日期：8月4日至8月7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。

5

獨居樂融融

日期：8月18日(星期一)
時間：上午9:00-10:00
內容：獨居專題(兒時遊戲)分享、社區資訊分享。
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

6

輕鬆同樂唱

日期：8月25日(星期一)
時間：上午9:45-11:45
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

7

劇本殺體驗工作坊

日期：8月31日(星期日)
時間：上午10:00-下午3:00(包括午膳時間在內)
地點：中心
內容：根據劇本內容進行遊戲，是一種實境角色扮演遊戲，玩家扮演劇本中的角色，通過推理、搜證、還原等方式來解開故事謎團。活動過程中需要運用溝通能力、分析能力、演技及團體精神，提供了一種不同於傳統娛樂方式的新鮮體驗讓中心會員接觸不同的新意，跟上年代的潮流並且有助於增進社交及訓練大腦。
時間：
10:00-11:00 進行遊戲介紹及玩法
11:00-12:00 進入遊戲體驗
12:00-13:00 午膳時間
13:00-14:30 進入遊戲體驗
14:30-15:00 進入最終環節及分享感受
名額：8位
名額：青齡會員優先/中心會員
費用：\$10(不包含午餐費用)
參加要求：能閱讀文字文章、有足夠的體力
負責職員：陳瑛瑛姑娘、朱嘉怡姑娘
備註：*劇情涉及偵緝性，工作員會因應活動所需而向參加者進行選拔。

8

分享愛義工·中心探訪

日期：8月15日(星期五)
時間：上午11:00-12:00
內容：循道愛華村服務中心親子義工到訪中心與長者玩遊戲及唱金曲，與長者渡過快樂時光。
費用：全免
名額：15位
合辦：循道愛華村服務中心社會福利部
負責職員：沈兆文先生

9

2526老有所為~大笑特攻隊笑住做服務

日期：8月13日(星期三)

時間：下午12:30-2:00

(12:30-1:00於本中心集合及前往場地，1:00-2:00活動進行時間)

地點：香港中華基督教青年會小西灣會所

(地址：香港柴灣小西灣道9號富欣花園停車場一樓)

內容：以「大笑運動義工大使」身份，與6-12歲的學生進行大笑運動，藉此提升個人的快樂情緒、自信心及能力感。

對象：早前已完成「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

負責工作員：李智樑先生

鳴謝：社署老有所為活動計劃資助

10

暖心·愛心探訪-義工招募

訓練日

日期：9月3日(星期三)

時間：下午3:30-下午4:30

地點：本中心

內容：義工共同討論探訪內容，協調活動安排及工作員講解探訪長者時的注意事項。

對象：中心義工/有意成為義工之人士

名額：5位

負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

備註：所有出席訓練日的義工，須參與9月11日的探訪活動。

探訪日

日期：9月11日(星期四)

時間：下午1:30-下午2:30

地點：循道愛華村小西灣老人日間護理中心

(香港小西灣道9號富欣花園停車場大廈地下)

內容：透過主題遊戲探訪日間護理中心長者，為他們送上歡樂與關懷。

對象：中心義工/有意成為義工之人士

名額：5位

負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

班組資料

活動報名日期：8月4日至8月7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

銀齡體適能訓練班

日期：8月22日至9月19日(共五堂)

時間：逢星期五，上午 9:00-10:00

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

對象：70歲或以上會員

費用：\$20

名額：8位 (活動需先評估，請留意備註)

負責職員：李柏納(納先生)

備註：

1. 參加者抽籤及中籤後，要經工作人員評估才能參加本班組

2. 69歲或以下會員及護老者體適能訓練班會緊接於9月及10月開辦。

12

圓圈藝術畫體驗活動

日期：8月29日至9月19日(共四堂)

時間：逢星期五，上午10:00-12:00

內容：圓圈畫是一項團體合作的繪畫藝術，透過不同的大小圓形、線條和圖案組成，參加者需要共同繪畫，提升參加者的包容能力、溝通表達等方面。

費用：\$30

名額：10位

負責職員：陳瑛瑛姑娘

備註：過程會進行互動遊戲，工作人員因應活動需求而向參加者進行評估。

13

秘「蜜」花園chill一chill

日期：9月3日至9月24日(共四堂)

時間：逢星期三，上午10:00-11:30

內容：藉著製作一些手工、小食、品茶，為自己於繁囂的生活中，加添悠閒、放鬆的時光，於生活中加入一點甜。

費用：\$25

名額：10位

負責職員：朱嘉怡姑娘及陳瑛瑛姑娘

14

讚美操

日期：8月28日至10月30日(共10堂)

時間：逢星期四，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：8月4日至8月7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。

15 2526老有所為~「樂在耆中」院舍探訪籌備小組

日期：8月21日至9月25日（共6堂）

時間：逢星期四，下午2:00-3:00

內容：籌備10月院舍探訪活動，由設計活動內容、遊戲節目、佈置場地、司儀、活動禮物等都需要由義工一起籌劃，培養義工的自主性及創意能力。

對象：中心義工

費用：全免

名額：8位

地點：中心活動室

負責職員：羅慧妍姑娘、陳瑛瑛姑娘、蕭翠茹姑娘

備註：工作人員因應活動需求而向參加者進行評估

鳴謝：社署老有所為活動計劃資助

16 2526老有所為~藝術大使訓練班~酒精墨水

日期：8月21日至9月25日(共6節)

時間：逢星期四，上午10:30-12:00

內容：教導長者酒精墨水的基本技法：滴落與擴散、輕輕混合不同顏色，創造漸層或紋理效果、介紹使用氣吹工具（如吸管）或手輕吹，控制墨水流動方向等，讓長者享受酒精墨水的創意樂趣，同時長者展示作品，互相欣賞與鼓勵，增進社交互動，促進身心健康與社交連結。

費用：全免

對象：中心義工/有意成為義工之會員或護老者會員

名額：8位

負責職員：朱嘉怡姑娘、陳瑛瑛姑娘

備註：因應活動要求，工作人員會對參加者進行評估。

鳴謝：社署老有所為活動計劃資助

17 2526老有所為~樂齡鏢局飛鏢訓練班

日期：9月2日至11月18日(共10堂)，9月23日及10月7日(暫停)

時間：逢星期二，上午9:00-10:00

內容：是次活動由香港飛鏢聯合總會認可教練，介紹飛鏢歷史、器材及正確的姿勢，並讓參加者學習飛鏢的玩法，讓他們訓練身體協調及提升集中力，增強團體溝通。

對象：會員(青齡會員優先)

費用：免費

名額：10位

合辦：Jdarts Asia Limited

負責職員：沈兆文先生及陳天賜先生

鳴謝：社署老有所為活動計劃資助

樂活社區

(認知障礙症支援服務、有需要護老者支援服務)

活動報名日期：8月4日至8月7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。

18

樂活社區~健腦運動齊齊學
地板冰壺

日期：9月5日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

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。

名額：8位

費用：全免

對象：有認知能力缺損會員優先/會員

負責職員：周素琴姑娘

19

樂活社區~MeMore嘆茶時光

日期：8月24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

20

樂活社區~「紙」在乎你小組

日期：8月20日至9月24日(共6節)

時間：逢星期三，上午9:00-10:00

內容：透過紙藝創作，放鬆心情。拿作品回家，送贈給受照顧者表達心意。

費用：\$10

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

護老者天地

21 開卷有益 – 照亮說書會

日期：8月22日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

書目：《情緒有益》

作者：李兆康、區祥江

內容：由工作員分享書本內容，講解：共舞情緒十大秘訣，讓護老者增加對情緒的認識。

對象：護老者會員或其照顧者

費用：全免

名額：12位

負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

22 護老聚一聚(護)

日期：8月25日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

主題：護老者社區資源

內容：透過茶聚形式，向護老者分享現時社區各項護老者支援服務的資訊。

對象：護老者會員

費用：全免

名額：12位

負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

23

護老者天地展覽 – 我們的時光相片廊

	選擇1	選擇2	選擇3	選擇4
日期	8月18日 (星期一)	8月18日(星期一)	8月27日(星期三)	8月27日(星期三)
時間	10:30-11:10	11:15-11:55	10:30-11:10	11:15-11:55
內容	由職員向會員導賞護老者的故事和相片，令會員珍惜和身邊人相處時光			
對象	護老者會員/中心會員			
費用	全免			
名額	12	12	12	12
負責職員	李柏納先生 (納先生)			
備註	展覽活動在中心進行，參加者只需報名其中一個參觀時段			

24

護老者中醫義診

日期：8月29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

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)

25 照顧者加油站-護老者

日期：8月21日 (星期四)

時間：上午10:30-中午12:00

集合時間：上午9:45 集合地點：本中心

主題：靜觀工作坊

內容：靜觀是一種專注當下、放鬆身心的方法，有助舒緩壓力，促進情緒健康。工作坊透過簡單實用的練習，如呼吸觀察、身體掃描及靜觀伸展，讓參加者學習如何在日常生活中培養平靜與覺察。

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：陳寶珠姑娘 (寶姑娘)

26 護老聚一聚(護)

日期：9月8日 (星期一)

時間：下午2:00-3:00

主題：優質睡眠秘訣

內容：由註冊護士向參加者簡介睡眠生理學、掌握提昇睡眠質素的方法，協助改善個人睡眠狀況。

對象：患長期病患的護老者會員(優先)/長者會員

費用：全免

名額：20位

合辦機構：香港復康會社區復康網絡
(康山中心)

負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

備註：是次活動以患有長期病患人士為主要參加對象。

27 護老者講座-長者常見皮膚問題的護理

日期：8月22日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：分享長者常遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及其治理方法。

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



基督復臨安息日會 小西灣長者鄰舍中心 2025 年 8 月份活動表 (活動如有更改，以中心公佈為準)

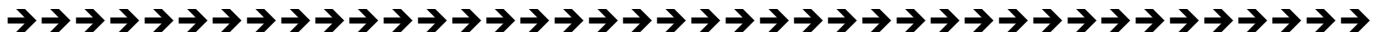
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
3 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12 下午休息	4 專題講座及例會 9:00-10:00 (和平組) 10:15-11:15(健康組) 2:00-3:00(快樂組) 3:15-4:15(溫柔組) 負重運動 3:30-4:30	5 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 氣球義工訓練班 9-10:15 基礎普通話 10:30-11:30 午間小聚 12:00-1:00 熱敷墊體驗坊 1-2 地壺球訓練班 1-2 「活出真愛」茶座 3:30-4:30	6 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 長者中文班 10:15-11:45 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 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	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 9:30-11:00 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
10 健智天地 9-12 下午休息	11 職員會議 9-12 飛揚樂年 3:15-4:30 負重運動 3:30-4:30	12 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 1-2 「活出真愛」茶座 3:30-4:30	13 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 大笑特攻笑住做服務 12:30-14:00(戶外) 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 自助健體練習坊 4:45-5:30	14 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 酒精墨水工作坊 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	15 分享愛義工・中心探訪 11:00-12:00 生前身後規劃工作坊 1:00-3:00 負重運動 3:15-4:15	16 「活出真愛」 茶座 9:15-10:30
17 我愛健康系列 安枕無憂 10:30-12:00 下午休息	18 獨居樂融融 9:00-10:00 護老者天地展覽 10:30-12:00 夏日賣物會 2:30-5:00 負重運動 3:30-4:30	19 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 1-2 「活出真愛」茶座 3:30-4:30	20 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 紙在乎你小組 9:00-10:00 身心健康講座 2-3:15 智能手機班(進階) 3:30-4:30 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	21 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 9:45-12(外) 藝術大使訓練班~酒精墨水 10:30-12:00 智能手機班(補)1:45-3:15 熱敷墊體驗坊 1-2 樂在耆中籌備小組 2-3 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	22 銀齡體適能訓練班 9:00 – 10:00 開卷有益-照亮說書會 2-3 護老者講座 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	23 「活出真愛」 茶座 9:15-10:30
24 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12 MeMore 嘆茶時光 2:00-3:30	25 輕鬆同樂唱 9:45-11:45 護老聚一聚 2-3 負重運動 3:30-4:30 血管硬度測試 4:00-5:30	26 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 1-2 「活出真愛」茶座 3:30-4:30 愛護腦資訊街站 4-5:15(外)	27 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 紙在乎你小組 9:00-10:00 護老者天地展覽 10:30-12:00 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	28 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~酒精墨水 10:30-12:00 熱敷墊體驗坊 1-2 樂在耆中籌備小組 2-3 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	29 銀齡體適能訓練班 9:00 – 10:00 圓圈藝術畫體驗活動 10:00-12:00 護老者中醫義診 2-4 負重運動 3:15-4:15	30 「活出真愛」 茶座 9:15-10:30
31 劇本殺體驗 工作坊 10-12 劇本殺體驗 工作坊 1-3	1/9 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	2 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 老有所為~樂齡鏢局飛鏢 訓練班 9:00-10:00 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 「豐盛生命」茶座 3:30-4:30	3 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 紙在乎你小組 9:00-10:00 秘「蜜」花園 chill 一 chill 10:30-12:00 暖心・愛心探訪-訓練日 2-3 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	4 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~酒精墨水 10:30-12:00 樂在耆中籌備小組 2-3 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	5 銀齡體適能訓練班 9:00 – 10:00 圓圈藝術畫體驗活動 10:00-12:00 健腦運動地板冰壺 2:00-3:00 負重運動 3:15-4:15	6 「豐盛生命」 茶座 9:15-10:30

會員姓名：_____

會員/護老者/青齡會員編號：_____

通知方式：☐WhatsApp ☐電話（二選一） 交表日期：_____

	活動 編號	活動名稱	活動日期	活動時間
☐	①	我愛健康系列~安枕無憂	8 月 17 日(星期日)	上午 10:30-12:00
☐	③	健康傳真-高血壓知多少	9 月 19 日(星期五)	下午 3:15-4:15
☐	⑥	輕鬆同樂唱	8 月 25 日(星期一)	上午 9:45-11:45
☐	⑧	分享愛義工・中心探訪	8 月 15 日(星期五)	上午 11:00-12:00
☐	⑩	暖心・愛心探訪-義工招募	訓練日：9 月 3 日 (星期三) 探訪日：9 月 11 日 (星期四)	訓練日：下午 3:30-下午 4:30 探訪日：下午 1:30-下午 2:30
☐	⑬	秘「蜜」花園 chill 一 chill	9 月 3 日至 9 月 24 日 (逢星期三・共四堂)	上午 10:00-11:30
☐	⑭	讚美操	8 月 28 日至 10 月 30 日 (逢星期四・共 10 堂)	上午 9:00-9:45



頁 1

以下活動是特定對象優先報名，中心會員報名將列入後備名單。如有名額，負責職員再作通知。

☐	②	酒精墨水體驗活動	8 月 14 日(星期四)	上午 10:30-12:00
☐	④	血管硬度檢查	8 月 25 日(星期一)	下午 4:00-5:30
☐	⑤	獨居樂融融	8 月 18 日(星期一)	上午 9:00-10:00
☐	⑦	劇本殺體驗工作坊	8 月 31 日(星期日)	上午 10:00-下午 3:00
☐	⑨	老有所為~ 大笑特攻隊笑住做服務	8 月 13 日(星期三)	下午 12:30-2:00
☐	⑪	銀齡體適能訓練班	8 月 22 日至 9 月 19 日 (逢星期五，共五堂)	上午 9:00-10:00
☐	⑫	圓圈藝術畫體驗活動	8 月 29 日至 9 月 19 日 (逢星期五，共四堂)	上午 10:00-12:00
☐	⑮	老有所為~「樂在耆中」院 舍探訪籌備小組	8 月 21 日至 9 月 25 日 (逢星期四，共 6 堂)	下午 2:00-3:00
☐	⑯	老有所為~藝術大使訓練班~ 酒精墨水	8 月 21 日至 9 月 25 日 (逢星期四，共 6 節)	上午 10:30-12:00
☐	⑰	老有所為~ 樂齡鏢局飛鏢訓練班	9 月 2 日至 11 月 18 日 (逢星期四，共 10 節)	上午 9:00-10:00
☐	⑱	樂活社區~健腦運動齊齊學 地板冰壺	9 月 5 日 (星期五)	下午 2:00-3:00
☐	⑲	樂活社區~MeMore 嘆茶時光	8 月 24 日(星期日)	下午 2:00-3:30
☐	⑳	樂活社區~「紙」在乎你小組	8 月 20 日至 9 月 24 日 (逢星期三，共 6 節)	上午 9:00-10:00
☐	㉑	開卷有益 – 照亮說書會	8 月 22 日 (星期五)	下午 2:00-3:00
☐	㉒	護老聚一聚(護)	8 月 25 日 (星期一)	下午 2:00-3:00
☐	㉓	護老者天地展覽 – 我們的時光相片廊	□ 8 月 18 日(星期一)	□10:30-11:10/□11:15-11:55
			□ 8 月 27 日(星期三)	□10:30-11:10/□11:15-11:55
☐	㉔	護老者中醫義診	□ 針灸義診	□下午 2:00-2:45 □下午 3:15-4:00
			□ 問診	□下午 2:45-3:15
☐	㉕	照顧者加油站-護老者	8 月 21 日 (星期四)	上午 10:30-中午 12:00
☐	㉖	護老聚一聚(護)	9 月 8 日 (星期一)	下午 2:00-3:00
☐	㉗	護老者講座-長者常見皮膚 問題的護理	8 月 22 日(星期五)	下午 3:15-4:15

