

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 9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：8月22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。)

下月例會

專題講座~預防虐老

日期：10月6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：探討虐老的定義、類型及成因，分享預防方法，提升長者保護自己的意識，促進家庭與社區關懷預防虐老事件。

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、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。

”

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7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。

溫馨提示：WhatsApp只用作發送訊息及遞交報名表，若有其他查詢，請致電中心電話，以便職員清晰為你解答。

< 訂購營養粉 >

有需要購買的會員可以於9月10日及11日親臨中心購買，不設預先訂購。請攜同會員證及足夠金額之八達通到中心付款，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

主任勵語

我上月到日本旅行，一天乘搭鐵路前往有馬溫泉，鐵路在早一個站便停了車，所有乘客也下車了。我心裏疑惑：「手機地圖程式上明明寫著「不用轉車」，會不會是程式出錯了？」我選擇了相信手機程式，留在原位呆坐，後來幸得另一旅客向車長查詢，才發現確實須要出閘轉車。

我們相信的是什麼，影響著我們生活每一個選擇。就以做運動為例：有人相信運動對健康有益，即使看不到即時的成效，仍然堅持每天做運動；也有人相信做不做運動不太重要，飲食才是健康的關鍵，因而不選擇做運動。

在這個資訊發達、議論紛紛的時代，是什麼論述、信念引導你每天的生活？我們若能多覺察自己信念的源頭，以及它們如何影響我們，就較能夠因應處境、彈性而合宜地作出選擇 (反面來說，可能是墨守成規、輕信他人或衝動犯錯)。生活充滿著未知，除了理智清晰的信念，也須要我們拿出勇氣，因為只有將信心轉化成行動，堅持實踐出來，才不至於紙上談兵，才能為生命帶來有意義的改變。

「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。」(希伯來書11:1)



蔡明暉先生
基督復臨安息日會
小西灣長者鄰舍中心
中心主任

中秋節親善探訪

中心將於9月29、30日及10月2、3日舉辦「中秋節親善探訪」活動，藉著中秋節來臨，由職員及中心義工上門探訪長者會員及送上節日禮物，感受社區關懷，名額80位，而中心將聯絡獲安排探訪的對象，會員不用報名，敬請留意。

以下活動於活動當天致電報名：

負重運動練習坊



日期：9月1日至9月29日(共13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



素味月餅賀中秋

為與大家同享中秋的歡樂，本中心將向會員送贈「松子瓜子白蓮蓉月餅」，歡迎會員於9月24日(星期三)辦公時間內致電中心報名，於報名時，請報上完整會員號碼及姓名，每次通話只接受一名有效會員報名，名額180位，先到先得，額滿即止。

成功報名的會員可於9月25日及26日中心辦公時間內攜同有效之會員證到中心領取，逾期未領取者視為自動放棄。
(月餅由香港中華煤氣有限公司贊助)

~祝大家中秋節快樂！~



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」 	✗	✗	✗	- 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 	✓	✓	✓	
三號風球 	✓	✗	✗	在活動前2小時內發出，活動取消或延期
八號或以上風球 	✗	✗	✗	

以下活動於活動當天致電報名：



熱敷墊體驗坊

日期：9月2日至9月30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：每次2節，每節2位，額滿即止
 負責職員：朱嘉怡姑娘

飛揚樂年 (飛鏢訓練自助工作坊)

日期：9月8日(星期一)
 時間：下午3:45-5:00
 內容：讓會員培養興趣，中心將每月舉行飛鏢訓練自助工作坊。
 費用：全免
 名額：8位
 負責職員：沈兆文先生、陳天賜先生

地壺遊樂會(地壺球訓練自助工作坊)

日期：9月15日(星期一)
 時間：下午4:00-5:15
 內容：讓會員掌握地壺球基本技巧與規則，體驗運動樂趣，促進會員合作與友誼。
 費用：全免
 名額：9位
 負責職員：沈兆文先生、陳天賜先生

自助健體練習坊



日期：9月3日至9月24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。

9月3日	9月10日	9月17日	9月24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。)

費用：全免
 名額：每節10位，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自由參與：

身心健康講座

日期：9月3、10、17、24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，額滿即止。
講者：小西灣教會同工
負責職員：陳瑛瑛姑娘

關懷長者服務推廣

日期：9月17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：9月2日至9月30日
時間：逢星期二、三、四，上午8:35-8:45
內容：與中心職員一起進行歡樂的「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，額滿即止。
負責職員：李智樑先生

遊樂Fun 分鐘

日期：9月4日至9月25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：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：9月2、9、16、23、30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，額滿即止。

負責職員：朱嘉怡姑娘



剪髮顯關懷

日期：9月7、21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

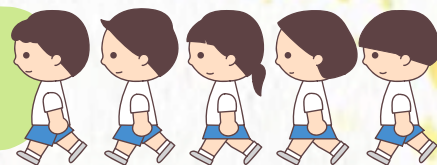
對象：會員/護老者會員

名額：10位，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：9月1日至9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：9月2日至9月30日

時間：逢星期二、五，上午8:45-9:30

費用：全免

備註：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





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。

9月活動報名安排

9月1日(一)本月例會

專題講座及當月活動資訊分享

9月1日(一) - 9月4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

9月8日(一) 抽籤日(下午2:30)

以WhatsApp/ 電話 通知結果

9月9日(二)重新開放報名

如活動仍有名額，接受親身到中心報名

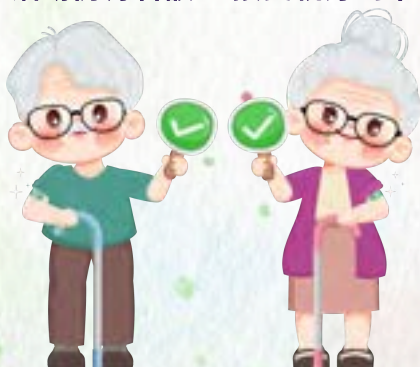
特別注意：

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。



中心活動

注射預防流感針服務

日期：10月27日(星期一)

時間：上午9:45-12:00

內容：2025/26 採用四價滅活流感疫苗(注射式)。

可預防的以下4種流感病毒，包括：

*類甲型 A/維多利亞 Victoria/4897/2022 (H1N1)pdm-09病毒

*類甲型 A/泰國 Thailand/8/2022(H3N2)病毒

*類乙型 B/奧地利 Austria/1359417/2021(B/Victoria譜系)病毒

*類乙型 B/布吉 Phuket/3073/2013 病毒(B/Yamagata 譜系) 病毒

符合申請「疫苗資助計劃」必須為香港居民，可獲政府資助注射疫苗費用，而本中心會收取每名參加者\$2費用，以用作活動行政用途。

對象：中心會員

名額：100位（額滿即止）

報名日期及方法：

有興趣參加的會員請於9月23日(星期二)起，致電中心或親身到中心報名，職員將稍後聯絡通知成功報名的會員，並預約日期及時間到中心簽署「使用疫苗資助同意書」。屆時請帶備及出示香港身份證正本登記資料，同時亦會編配及給予10月27日接受注射預防流感針的預約時間票。

服務提供機構：基督教聯合那打素社康服務

負責職員：李智樑先生、陳瑛瑛姑娘



豐盛生命茶座

日期：9月2、9、16、23、30日

(逢星期二，下午3:30-4:30)

9月6、13、20、27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

備註：9月30日起開始購買10月茶座票

中心活動

活動報名日期：9月1日至9月4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 跨代橋樑防騙講座

日期：9月16日(星期二)
時間：下午2:00-3:00
內容：參加者透過互動形式，例如：騙局情境題，認識騙徒手法；學習「使用防騙視伏APP」的手機應用程式，免墮騙徒陷阱。
費用：全免
名額：30位
合辦：醫念科技國際
「跨代橋樑 - 科技夥伴導師計劃」
負責職員：蕭翠茹姑娘

2 獨居樂融融

日期：9月15日(星期一)
時間：上午10:30-11:30
內容：讓各參加者一同製作冰皮月餅，預祝中秋。
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

3 健康傳真-認識流行性感冒

日期：10月31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，以及一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用。
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 男灣天地

日期：9月22日(星期一)
時間：下午3:30-4:30
主題：男士四力 ~ 減壓力
內容：藉由舞動及藝術創作，抒發累積在身體和情緒的壓力及促進男會員的社交網絡。
對象：中心男會員
費用：全免
名額：8位
負責職員：李柏納先生(納先生)

5 親善探訪大使準備會

日期：9月19日(星期五)
時間：下午2:00-3:00
內容：提供探訪義工技巧訓練及知識，介紹探訪時注意的事項，為即將舉行的「中秋節親善探訪」做準備。
對象：中心義工或有興趣成為探訪大使的會員
費用：全免
名額：12位
負責職員：李智樑先生

6 酒精墨水體驗活動

日期：10月2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，任何人都可以按自己的想法發揮創意，利用酒精及酒精墨水做一幅屬於自己夢幻的圖畫。
費用：\$20
對象：青齡會員優先/中心會員
名額：10位
備註：1.由於是次畫作的構圖較為複雜，需要參加者有一定的手眼協調能力。
2.報名前請參加者自行檢視個人能力決定參加，中心會因應參加者的狀況，保留最終決定權。
負責職員：朱嘉怡姑娘、陳瑛瑛姑娘

7 煤氣安全環保講座

日期：9月22日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

內容：由中華煤氣有限公司煤氣客戶服務關注小組派代表講解使用煤氣的安全環保小貼士及用戶服務需知，提升參加者對在家居使用煤氣時需留意的知識。

費用：全免

名額：30人

負責職員：李智樑先生

8 大使分享會(義)

日期：9月15日(星期一)

時間：上午9:15-10:15

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

9 會員迎新會(7-9月新會員)

日期：9月26日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

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6月23日至9月26日期間新入會的長者會員。

費用：全免

名額：15位

負責職員：周素琴姑娘

10

大笑特攻隊笑住做服務

日期：9月18日(星期四)

時間：上午10:30至12:00

(9:45於本中心集合及前往場地，自備車費，活動完結後可自行解散)

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)

內容：以「大笑運動義工大使」身份，協助參加「護老者加油站」活動的護老者進行大笑運動，透過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」義工會員或具有大笑運動經驗的會員(需經工作員進行能力及意向甄選)

名額：6位

負責工作員：李智樑先生

中心活動

活動報名日期：9月1日至9月4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

生日會 (8-9月壽星)



日期：9月29日(星期一)

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8月及9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



8月壽星

禰麗嫻	孔少如	盧連有	彭月卿	陳波容	孫葵兄	呂秀卿	聶連歡	李允宜	盧婉青
李玉琮	余月霞	麥有蓮	王美玲	梁惠英	黎鳳好	莊淑琴	周秀芳	陳麗仙	翁碧霞
關麗容	洪水尚	吳阿福	盧麗雅	李少梅	蘇古	許訢	冼桂好	陳惠芳	王潔禎
黎永成	翁麗華	黃妹妹	聶玉英	丁真真	蔡明棠	李翠芳	蘇偉國	蕭宏洲	吳美珠
孫巧珍	湯群金	甘添群	林玉珍	王麗理	羅家儀	黃肖霞	孫中雲	何蕙娟	鄭金帶
陸淑玲	何鏘玲	陳雅惠	袁玉嬋	李梅林	張玉英	梁海根	李群英	黃杏銀	劉娘濱
黃翠桃	王建平	王錫淵	寶振輝	陳惠卿	鄭杏如	黃佩玲	楊志福	陳平	馮帶好
鄺明耀	羅慧嫻	樊少妙	陳月圓	陳蕙芳	吳秀燕	林惠芳	黃惠霞	畢集雲	鄺惠芳
王應治	陳賢	黃肖容	陳淑琴	蘇麗芳	鄭蘊兒	黃景美	姚妙樺	伍從歡	陳觀好
蕭寧	洪美莉	湯斌梅	劉滿嫦	黎香萍	方立銘	鄭來勝	黃彩意	許瑞典	蔡月嫻
葉含華	梁有葉	潘桂芳	黃平英	溫麗蓮	歐彩鳳				

9月壽星

徐二嬌	林若華	洪金英	關艷萍	彭譚秋嫻	高念興	吳松標	曾永興	許克勤	周有娣
許艷卿	李進發	黃金智	鈕金標	劉俊協	沈亦明	許素芳	劉粵增	姚翠萍	羅煥英
梁金盛	羅枝	黃淑珍	高瑞英	彭美儀	施世杰	陳麗珍	邢慧芳	林卓業	李秀琮
方惠珍	鄭錦梅	康月桂	陳廖雙明	曾麗琮	張惠連	朱惠蘭	羅樹芬	錢惠娣	李珠珍
曾桂嫻	許光	梁惠蘭	莊佩霞	溫秀芳	曾雲嫦	黃少梅	黃少薇	黃桂蘭	郭英才
林愛卿	廖桂芳	鄧耀	曾明月	謝球	吳賢賢	黃雲開	鄭琴彩	梁錦明	馮少強
吳月嫻	沈家光	黎淑霞	陳惠寬	陳鵬飛	黃啟超	吳樹根	林忠耀	梁偉芳	蘇慶芳
甘嫻娟	吳清溪	傅明良	鄧少玲	黃金愛	袁旁運	黃美卿	袁林清	黃秀英	湯學恕
王芳	黃成就	許愛琮	梁月卿	梁潮榮	楊笑英	林玉英	鄭敏	馮倩薇	楊綺華
林金生	張惠卿	岑玉梅	莊淑惠	劉玉冰	王海燕	關若卿	王肖麗	葉蓮娣	張月嬌
麥順榮	金鳳英	梁玉芬	區群兄	陳麗霞	王曼麗				

中心活動

活動報名日期：9月1日至9月4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。

12

2526老有所為~ 「柚」你結伴花藝坊

日期：9月25日(星期四)
時間：下午4:00-5:30
內容：通過插花藝術促進長者與中學生之間的互動與理解，激發參加者的創意與合作精神，培養雙方的耐心與創意。
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)
費用：全免
對象：青齡會員優先/中心會員
名額：8位
合辦：香港中華基督教青年會 - 小西灣會所
負責職員：朱嘉怡姑娘及陳瑛瑛姑娘
鳴謝：社署老有所為活動計劃資助

13

「精靈大使」 腦友義工聚

日期：9月15日(星期一)
時間：下午2:00-3:45
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：義工會會員(有志服務認知障礙長者)
負責職員：周素琴姑娘

14

「珍肝寶貝」港安健康檢查日

日期：10月3日(星期五)
時間：上午9:30-下午1:00
地點：本中心活動室
內容：由香港港安醫院—荃灣的醫護人員提供免費的身體檢查服務，鼓勵大家關注和保持自己的健康。內容包括：
1. 脂肪肝檢查(超聲瞬時彈性成像)
2. 血糖滴血測試(必須於空腹或餐後兩小時進行)
3. 體組成分析(體格指數、脂肪比例、內臟脂肪)
4. 血壓測量
對象：中心會員 / 護老者會員
費用：全免
名額：75位
負責職員：葉明暉先生
贊助機構：港安醫院慈善基金
備註：-檢查約半小時一節，由中心安排時段及通知成功報名者。
-為了檢查順暢進行，成功報名者須預早於9月30日或10月2日到中心領取籌號，在檢查當天按照籌號時段準時抵達中心。
-血糖滴血測試必須於空腹或餐後兩小時進行，請自行留意。

班組資料

15

長者普通話班

日期：10月14日至12月16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

班組資料

活動報名日期：9月1日至9月4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 電子遊戲學習班

日期：A班：10月14日至11月4日(逢星期二)

下午2:00-3:15

B班：10月9日至10月30日(逢星期四)

下午2:00-3:15

內容：參加者會體驗不同類型的電子遊戲(包括平板電腦、Switch等)，享受玩遊戲的樂趣。

費用：\$20

名額：每班4位

備註：只能選擇其中一班

負責職員：蕭翠茹姑娘、陳天賜先生

17 跨代橋樑手機班

日期：10月3日至10月17日(共三堂)

時間：逢星期五，下午3:00-4:30

內容：青年義工會以分組形式，教大家使用手機應用程式 WhatsApp 和 HA Go。

費用：\$10

名額：15位

備註：因課程較緊湊和深入，較適合有使用手機WhatsApp、和上網的會員。

合辦：醫念科技國際「跨代橋樑 - 科技夥伴導師計劃」

負責職員：蕭翠茹姑娘

18 青齡體適能訓練班

日期：10月10日至11月14日(逢星期五，共五堂)(10月17日暫停一堂)

時間：上午 9:00-10:00

內容：在運動軟墊上進行躺臥、坐姿或站姿的肌力、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：69歲或以下長者會員

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：參加者抽籤及中籤後，須經工作人員評估體能狀況後，才能參加本班組。

樂活社區

(認知障礙症支援服務、有需要護老者支援服務)

19 樂活社區~護愛甜蜜慶中秋

日期：9月29日(星期一)

時間：下午3:00-4:30

內容：藉著參與中秋節主題活動，讓護老者與被照顧長者一同歡聚，促進彼此互動，創造快樂家庭回憶。

費用：全免

名額：8位 (歡迎與其被照顧長者一同參加)

對象：有需要護老者優先/護老者會員

負責職員：周素琴姑娘

20 樂活社區~ 「愛·護腦」資訊速遞

日期：9月23日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

內容：一起試玩iPad認知訓練遊戲程式，分享認知障礙症資訊，學習保持大腦健康的方法。

費用：全免

名額：15位

對象：會員及護老者會員

負責職員：周素琴姑娘

活動報名日期：9月1日至9月4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

21

樂活社區~護老學堂(三) 正確使用助行器及輪椅

日期：9月12日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：由職業治療師講解及示範如何正確使用拐杖、四腳架和輪椅，藉此提升照顧者運用輔助工具的技巧及信心。

費用：全免

名額：30位

對象：有需要護老者優先/護老者會員

合辦：工程及醫療義務工作協會

負責職員：羅慧妍姑娘

22

樂活社區~護老學堂(四) 肩頸減痛好容易

日期：9月26日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

內容：由物理治療師講解日常出現肩頸痛的原因，教導護老者舒緩肩頸痛的動作，減少肩頸的僵硬感，促進日常照顧動作的順暢性。

費用：全免

名額：30位

對象：有需要護老者優先/護老者會員

合辦：明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

負責職員：羅慧妍姑娘

護老者天地

23

照顧者加油站-護老者

日期：9月18日(星期四)

時間：上午10:30-中午12:00

集合時間：上午10:00 集合地點：本中心

主題：大笑運動

內容：大笑運動是一項結合深層呼吸、伸展動作與無條件大笑的身心健康活動，透過笑聲與互動遊戲，促進正面情緒、減輕壓力，提升身心健康。

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：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

活動報名日期：9月1日至9月4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

24

幸福有「樂」- 表達藝術工作坊(護)

日期：9月22日 (星期一)

時間：上午10:00-11:00

內容：透過點點畫創作，提供護老者交流的平台，讓護老者分享照顧歷程中的經驗和感受，互相支持。

對象：護老者會員

費用：全免

名額：8位

負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

25

支援照顧者活動 - 「友」愛「護」助樂同行

日期：9月19日 (星期五)

集合時間：上午8:40

集合地點：本中心

活動時間：上午10:00-下午1:30

活動地點：漁灣社區會堂(柴灣道 365 號柴灣漁灣邨)

內容：參與「友」愛「護」助樂同行啟動禮、椅子操工作坊、中醫食療按摩工作坊。

對象：護老者會員(優先)/長者會員

費用：全免

名額：30位

負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)、陳天賜先生(活動幹事)

合辦機構：社會福利署

備註：是次活動會安排旅遊巴接送參加者，參加者可獲豐富禮物乙份。

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：患有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)



27

護老者講座- 認知障礙症生活之道

日期：9月26日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：淺談關於認知障礙症如何「現實導向」，另外針對如何改善有關認知障礙症患者的家居生活安排。

對象：護老者會員(優先)/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 9 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
31/8 劇本殺體驗 工作坊 10-12 劇本殺體驗 工作坊 1-3	1 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) 3:15-4:30(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 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 酒精墨水體驗活動(補堂) 1:30-3:00 「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 — chill 10:30-12:00 身心健康講座 2:00-3:15 負重運動 3:30-4:30 暖心愛心探訪-訓練日 3:30-4:30 關懷長者服務推廣(外)4-5 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 熱敷墊體驗坊 1:00-2:00 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	5 量血壓 8:45-9:30 銀齡體適能訓練班 9-10 圓圈藝術畫體驗活動 10:00-12:00 健腦運動地板冰壺 2-3 負重運動 3:15-4:15 地壺球訓練班 (補堂) 3:30-4:30	6 「豐盛生命」 茶座 9:15-10:30
7 剪髮服務 10-12 健智天地 9-12 下午休息	8 職員會議 9:00-12:00 護老聚一聚 2:00-3:00 負重運動 3:30-4:30 飛揚樂年 3:45-5:00	9 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 8:50-10:20 大笑特攻隊笑住做服務(戶外) 9:15-10:30 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 氣球義工訓練班(補堂)2-3:15 「豐盛生命」茶座 3:30-4:30	10 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 — chill 10:30-12:00 身心健康講座 2:00-3:15 負重運動 3:30-4:30 自助健體練習坊 4:45-5:30	11 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 1:00-2:00 暖心愛心探訪(外) 1:30-2:30 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	12 量血壓 8:45-9:30 銀齡體適能訓練班 9-10 圓圈藝術畫體驗活動 10:00-12:00 氣球義工訓練班(補堂) 1:45-3:00 負重運動 3:15-4:15 護老學堂~正確使用助 行器及輪椅 3:15-4:15	13 「豐盛生命」 茶座 9:15-10:30
14 健智天地 9-12 下午休息	15 天使分享會 9:15-10:15 獨居樂融融 10:30-11:30 精靈大使腦友義工聚 2:00-3:45 負重運動 3:30-4:30 地壺遊樂會 4:00-5:15	16 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 8:50-10:20 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 跨代橋樑防騙講座 2:00-3:00 「豐盛生命」茶座 3:30-4:30	17 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 — chill 10:30-12:00 身心健康講座 2:00-3:15 負重運動 3:30-4:30 關懷長者服務推廣(外)4-5 自助健體練習坊 4:45-5:30	18 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 大笑特攻笑住服務 9:45-12(外) 藝術大使訓練班~酒精墨水 10:30-12:00 照顧者加油站(外)10:30-12 熱敷墊體驗坊 1:00-2:00 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	19 量血壓 8:45-9:30 銀齡體適能訓練班 9-10 友愛護助樂同行(外) 8:40-1:30 圓圈藝術畫體驗活動 10:00-12:00 中秋探訪大使準備會 2:00-3:00 健康傳真 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	20 「豐盛生命」 茶座 9:15-10:30
21 剪髮服務 10-12 健智天地 9-12 下午休息	22 幸福有「樂」-藝術工作坊 10:00-11:00 煤氣安全環保講座 2:00-3:00 男灣天地 3:30-4:30 負重運動 3:30-4:30	23 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 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 「愛護腦」資訊速遞 2:00-3:00 「豐盛生命」茶座 3:30-4:30	24 素味月餅賀中秋 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 — chill 10:30-12:00 身心健康講座 2:00-3:15 老友齊有福歌唱班 3:30-4:30 負重運動 3:30-4:30 自助健體練習坊 4:45-5:30	25 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 1:00-2:00 樂在耆中籌備小組 2-3 樂活訓練 3:30-4:30 「柚」你結伴花藝坊(外) 4:00-5:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	26 量血壓 8:45-9:30 護老學堂~肩頸減痛好 容易 10-11 會員迎新會 2:00-3:00 護老者講座 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	27 「豐盛生命」 茶座 9:15-10:30
28 社區急救訓練 工作坊 9-12 下午休息	29 中秋親善探訪 佈置生日會場地 10-12 生日會(8-9 月) 12:00-1:30 護愛甜蜜慶中秋 3:00-4:30 負重運動 3:30-4:30	30 中秋親善探訪 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 8:50-10:20 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 「豐盛生命」茶座 3:30-4:30	1/10 國慶日假期 中心休息 休息 一天	2/10 中秋親善探訪 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 酒精墨水體驗活動 10:30-12 熱敷墊體驗坊 1:00-2:00 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	3/10 中秋親善探訪 量血壓 8:45-9:30 港安健康檢查日 9:30-1:00 跨代橋樑手機班 3:00-4:30 負重運動 3:15-4:15	4/10 「自在人生」 茶座 9:15-10:30

會員姓名：_____

通知方式：☐WhatsApp 或 ☐電話（二選一）

	活動 編號	活動名稱	活動日期	活動時間
☐	①	跨代橋樑防騙講座	9 月 16 日 (星期二)	下午 2:00-3:00
☐	③	健康傳真-認識流行性感冒	10 月 31 日(星期五)	下午 3:15-4:15
☐	⑦	煤氣安全環保講座	9 月 22 日(星期一)	下午 2:00-3:00
☐	⑭	「珍肝寶貝」 港安健康檢查日	10 月 3 日 (星期五)	上午 9:30-下午 1:00
☐	⑮	☐ 電子遊戲學習班(A 班)	10 月 14 日至 11 月 4 日 (逢星期二)	下午 2:00-3:15
		☐ 電子遊戲學習班(B 班)	10 月 9 日至 10 月 30 日 (逢星期四)	下午 2:00-3:15
☐	⑰	跨代橋樑手機班	10 月 3 日至 10 月 17 日 (逢星期五)	下午 3:00-4:30

頁 1

會員姓名：_____會員/護老者/青齡會員編號：_____

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	獨居樂融融	9月15日(星期一)	上午 10:30-11:30
☐	④	男灣天地	9月22日(星期一)	下午 3:30-4:30
☐	⑤	親善探訪大使準備會	9月19日(星期五)	下午 2:00-3:00
☐	⑥	酒精墨水體驗活動	10月2日(星期四)	上午 10:30-12:00
☐	⑧	大使分享會(義)	9月15日(星期一)	上午 9:15-10:15
☐	⑨	會員迎新會(7-9月新會員)	9月26日(星期五)	下午 2:00-3:00
☐	⑩	大笑特攻隊笑住做服務 	9月18日(星期四)	上午 9:45-12:00
☐	⑪	生日會 (8-9月壽星)	9月29日(星期一)	中午 12:00-下午 1:30
☐	⑫	2526 老有所為~ 「柚」你結伴花藝坊	9月25日(星期四)	下午 4:00-5:30
☐	⑬	「精靈大使」腦友義工聚 	9月15日(星期一)	下午 2:00-3:45
☐	⑮	長者普通話班	10月14日至12月16日 (逢星期二)	上午 10:30-11:30
☐	⑱	青齡體適能訓練班	10月10日至11月14日 (逢星期五)	上午 9:00-10:00
☐	⑲	樂活社區~護愛甜蜜慶中秋 	9月29日(星期一)	下午 3:00-4:30
☐	⑳	樂活社區~ 「愛·護腦」資訊速遞 	9月23日(星期二)	下午 2:00-3:00
☐	㉑	樂活社區~護老學堂(三) 正確使用助行器及輪椅 	9月12日(星期五)	下午 3:15 -4:15
☐	㉒	樂活社區~護老學堂(四) 肩頸減痛好容易 	9月26日(星期五)	上午 10:00 - 11:00
☐	㉓	照顧者加油站-護老者 	9月18日(星期四)	集合時間：上午 10:00 上午 10:30-中午 12:00
☐	㉔	幸福有「樂」- 表達藝術工作坊(護) 	9月22日(星期一)	上午 10:00-11:00
☐	㉕	支援照顧者活動 - 「友」愛「護」助樂同行 	9月19日(星期五)	集合時間：上午 8:40 上午 10:00-下午 1:30
☐	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- 認知障礙症生活之道	9月26日(星期五)	下午 3:15-4:15



向活動負責職員查詢