

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
電郵地址：sswse@hkmcadventist.org

2025年 10月



小西灣長者鄰舍中心



5927 9203



2505 7428



2505 8064

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，10-12月入會有效期至2026年3月31日，會費10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~長者福利

日期：11月3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：介紹現時安老服務及政策，講解有關長者的社會福利內容和申請資格及注意事項。

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10月15日及16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。

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)

備註：1. 早上8:30開始派籌，過了5個籌號後不作補籌，需重新領取新籌號。

2. 早上8:45開始售賣，八達通需有足夠金額付款，不收取現金，亦不作留貨。

3. 每張會員證每月購買上限為：4罐加營素及2罐怡保康。

4. 每個籌號每次只限為一位會員購買。如需代家人購買，需完成購票程序後，重新排隊及領籌。



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

主任勵語

古今中外，人們對月亮有很多的想像。在華人社會，從嫦娥奔月、玉兔的神話故事，到《靜夜思》、《水調歌頭》等文學作品，月亮都是主角。

《水調歌頭》的其中兩句，詩人借月色抒發對人間情誼的感慨：「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。但願人長久，千里共嬋娟。」

《聖經》中詩人則因月亮而聯想到自己的渺小，發出對造物主的讚嘆：「我觀看你指頭所造的天，並你所陳設的月亮星宿，便說，人算甚麼，你竟顧念他？世人算甚麼，你竟眷顧他？」

不知道各位賞月時，又會聯想起什麼呢？

願我們像那天上的明月，即使歷經陰晴圓缺，依然溫柔照亮身邊人，也感謝每一個曾顧念我們、照亮我們生命的人。祝願各位會員中秋快樂，身體安康。



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

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，中心讓已經在中心的人士逗留暫避。
一號風球 T1 	✓	✓	✓	
三號風球 T3 	✓	✗	✗	在活動前2小時內發出，活動取消或延期
八號或以上風球 T8 	✗	✗	✗	

以下活動於活動當天致電報名：



活動名稱	日期／時間	內容	費用	名額	負責職員
負重運動練習坊	日期：10月3日至10月31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	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。 備註：置有心臟起搏器、體內金屬儀器人士、孕婦等不能使用。	全免	每次6位	陳天賜先生
熱敷墊體驗坊	日期：10月2日至10月30日 (共8次) 時間：逢星期二、四， 下午1:00-1:30/1:30-2:00	體驗以熱敷墊舒緩痛症的功效。	全免	每節2位	朱嘉怡姑娘
飛鏢訓練自助工作坊 (飛揚樂年)	日期：10月13日(星期一) 時間：下午3:45-5:00	讓會員培養興趣，中心將每月舉行飛鏢訓練自助工作坊。	全免	8位	沈兆文先生、 陳天賜先生
地壺球訓練自助工作坊 (地壺遊樂會)	日期：10月20日(星期一) 時間：下午3:45-5:00	讓會員培養興趣及互相交流，舉行地壺球訓練自助工作坊。	全免	9位	沈兆文先生、 陳天賜先生
自助健體練習坊	日期：10月8日至10月22日 (共3次) 時間：逢星期三， 下午4:45-5:30	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。	全免	10位	蕭翠茹姑娘

每節主題：8/10：健體舞(初階)、15/10：健體舞(進階)、22/10健體舞(初階)

備註：1.請穿著合適的運動服裝。 2.活動開始10分鐘後，停止進場。

以下活動於活動當天早上8:30親身到中心報名：

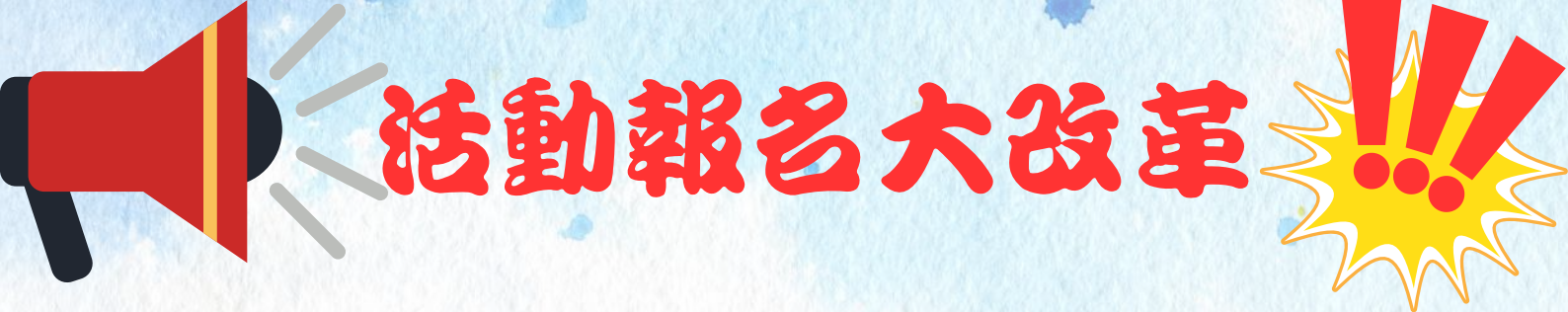
活動名稱	日期／時間	內容	費用	名額	負責職員
午間小聚	日期：10月14、21、28日 時間：逢星期二， 中午12:00-12:30 / 12:30-1	於中午的時間提供溫暖的湯品，讓參加者可以品嚐湯品的同時，與其他會員分享生活的點滴，提供一個相聚的平台。	全免	每節10位	朱嘉怡姑娘
剪髮顯關懷	日期：10月12、26日 (星期日) 時間：上午10:00-中午12:00	義工提供免費剪髮服務 對象：會員/護老者會員	全免	10位	朱嘉怡姑娘

以下活動於活動當天自由參與：

活動名稱	日期／時間	內容	費用	名額	負責職員
身心健康講座	日期：10月8、15、22日 時間：逢星期三， 下午2:00-3:15	透過分享健康資料，讓參加者達致身心健康。 講者：小西灣教會同工	全免	20位	陳瑛瑛姑娘
關懷長者服務推廣	日期：10月15日(星期三) 時間：下午4:00-5:00 地點：瑞滿樓對出空地	透過街展，讓社區人士了解社區資源及中心服務。 報名方法：活動當天自行前往活動場地參與。	全免	/	沈兆文先生
長職齊早安健腦操	日期：10月2日至10月30日 時間：逢星期二、三、四， 上午8:35-8:45	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。	全免	10位	李智樑先生
遊樂Fun 分鐘	日期：10月9日至10月30日 時間：逢星期四， 下午4:45-5:30	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。 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。	全免	50位	李柏納先生
按摩椅服務	日期：10月2日至10月31日 時間：(星期一至四) 上午9:00-下午5:00/ (星期五) 上午9:00-下午4:00	使用按摩椅舒緩疲勞 對象：會員/護老者會員 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。	\$2/次	/	陳天賜先生
量血壓服務	日期：10月2日至10月31日 時間：逢星期二、五， 上午8:45-9:30	攜同會員證到中心登記，活動完結前10分鐘將停止派籌。	全免	/	陳天賜先生
樂活社區~ 「有你有我有情」認知友善社區	日期：10月20日(星期一) 時間：下午4:00-5:15 地點：瑞滿樓對出空地	透過攤位活動和資訊分享，提升社區人士對認知障礙症及認知友善社區的認識，同時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	全免	/	周素琴姑娘

假期通告

10月7日為中秋節翌日假期及10月29日為重陽節假期，
以上日子中心休息，敬請留意。



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。

10月活動報名安排

10月6日(一)本月例會

專題講座及當月活動資訊分享

10月6日(一) - 10月9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

10月13日(一) 抽籤日(下午2：30)

以WhatsApp/ 電話 通知結果

10月14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。



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)。

Fluarix Tetra 2025/26可預防的4種流流感病毒，包括：

- *類甲型 A/維多利亞 Victoria/4897/2022 (H1N1)pdm-09病毒
- *類甲型 A/克羅地亞 Croatia/10136RV/2023-like virus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（尚餘少量名額，額滿即止）

報名日期及方法：

有興趣參加的會員即日起可以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

自在人生茶座

日期：10月14、21、28日

(逢星期二，下午3:30-4:30)

10月4、11、18、25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：10月28日起開始購買11月茶座票

中心活動

2025敬老護老愛心券



今年度「敬老護老愛心券」將於十月二十五日展開，籌得的善款總數百分之九十收益撥歸各社會服務單位的營運費用及未來發展之用，餘下百分之十撥歸「敬老護老愛心會有限公司」行政費及儲備基金。

中心已申請進行公開義賣愛心券，請大家多多支持，詳情如下：

日期	地點
10月26日(星期日)	長洲
10月27日(星期一)	小西灣邨瑞滿樓對出
10月30日(星期四)	柴灣港鐵站外
10月31日(星期五)	柴灣宏德居
11月4日(星期二)	小西灣邨瑞滿樓對出
11月6日(星期四)	筲箕灣港鐵站外
11月7日(星期五)	小西灣邨瑞滿樓對出
11月11日(星期二)	西灣河港鐵站外
11月13日(星期四)	筲箕灣東大街
11月14日(星期五)	觀塘港鐵站A1出口
11月17日(星期一)	中環7號碼頭

義賣時間：

上午9:00至下午4:00

(可以自行選擇協助的日子、時段)

參加方法：

1. 一起參與公開義賣愛心券。

2. 到中心取愛心券，向親友宣傳及義賣。

詳情歡迎向葉明暉先生查詢。

愛心券義工簡介會

日期：10月23日(星期四)

時間：下午12:30-1:30

地點：中心

內容：介紹義賣愛心券的注意事項。



為表達對義工的感謝和鼓勵，凡協助外出公開義賣愛心券達7小時的義工朋友，將會獲邀請參與感謝禮及獲發感謝狀。



7至9月義工服務活動花絮

社會工作員 李智樑

大笑運動是藉著做出多樣有趣的動作及發出笑聲，有效提升快樂情緒及促進健康的帶氧運動，一直也很受長者歡迎。而中心近年也成立「大笑特攻隊」，參與的成員也是曾經體驗過大笑運動的好處，有興趣於中心及社區推廣大笑運動活動的長者，以義工身份協助活動進行。

中心舉辦獲社署老有所為活動計劃資助的「大笑特攻隊笑住做服務」活動，就是讓接受過基本的大笑運動培訓的義工，到訪社區的團體協助工作人員帶領大笑運動進行。在這個季度，工作人員與大笑運動義工們到訪「路德會富欣花園長者鄰舍中心」與該中心長者及「香港中華基督教青年會小西灣會所」與該中心的小學學童，一同與這些服務使用者進行大笑運動，義工運用所學習到的大笑運動知識及技巧，透過示範不同的大笑招式，主動與參加者透過彼此互動及接觸，分享笑聲，傳遞快樂，提升個人的能力感及滿足感，將大笑運動推己及人讓更多人體驗這運動的好處。



中心活動

活動報名日期：10月6日至10月9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

普及健體運動

日期：10月20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：26位

講者：康文署合資格健體教練

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

2

獨居樂融融 - 懷舊茶敘分享會

日期：10月27日(星期一)

時間：下午2:00- 3:00

內容：「回味舊時光」為主題的茶敘，讓參加者分享年輕時的趣事或社區回憶。

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-糖尿病患者的健康飲食

日期：11月14日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：讓參加者了解糖尿病患者的基本飲食原則。並著重糖尿病患者的營養需要及醣質食物交換法去思考如何設計一份糖尿病患者的餐單。

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

大笑健康好心情

日期：10月20日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

內容：由大笑運動導師帶領長者進行大笑運動，透過進行多樣變化及富有趣味的大笑動作結合呼吸練習，提升快樂情緒，促進身心健康。

費用：全免

名額：20位

負責職員：李智樑先生(認可大笑運動導師)

中心活動

活動報名日期：10月6日至10月9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

會員代表會(義)

日期：10月17日(星期五)

時間：上午10:30-11:30

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

輕鬆同樂唱

日期：10月24日(星期五)

時間：下午2:15-4:15

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

樂遊山林

日期：10月15日(星期三)

時間：上午8:30 - 下午4:30

集合地點：中心大堂

內容：參加者在中心集合一起乘坐前往中環港內碼頭乘船前往馬灣，在馬灣一起漫步郊遊，途中會一起用另一個角度欣賞青馬大橋、了解馬灣舊村以及一起在山徑中行走。

對象：青齡會員/會員

費用：\$20

名額：10位

負責職員：陳天賜先生、李柏納先生

備註：1.參加者需要自付交通費用。

2.參加者當天需穿著淺色方便遠足的長袖衣物，並遵守愛護郊野的遠足原則。

3.有鑑於近期蚊患嚴重，請各位參加者做足防蚊措施。

班組資料

8

中式水墨畫班

日期：10月16日至11月20日(共六堂)

時間：逢星期四，上午10:30-12:00

內容：課程教授中國水墨畫技巧：用筆、用墨及著色方法。

主題：山水、花草、動物，以生動淺白方法教授，使學生更易掌握。

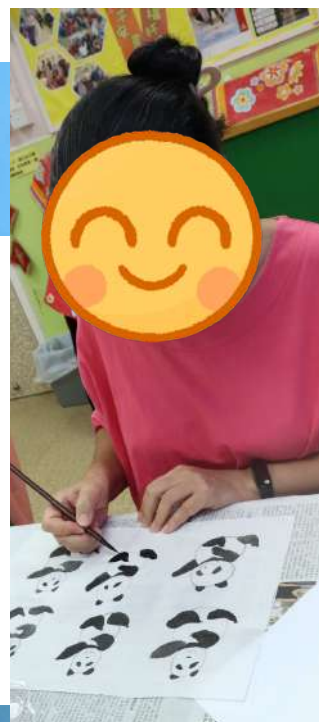
費用：\$100

名額：14位

備註：學員要有基本畫畫能力，因此曾參加中式水墨畫班會員優先。

導師：黃維達先生

負責職員：陳瑛瑛姑娘



班組資料

活動報名日期：10月6日至10月9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。

9

社區導賞義工訓練班

日期：11月5日至12月10日(逢星期三、共六堂)

時間：上午9:00 - 下午10:00(11月5、12、26日及12月10日)

上午9:00 - 下午12:00 (11月19日及12月3日)

集合地點：中心大堂

內容：參加者學習並規劃一個社區的觀賞計畫，結合參加者的經歷與一起在活動中收集回來的資料整合成一個獨特的旅程。當中大家會一起在中心規劃以及外出實踐參加者的計畫。另外，也會在活動完成後，舉行一次社區遊覽活動讓導賞義工帶隊暢遊社區。

費用：全免

名額：4位

負責職員：陳天賜先生、李柏納先生

備註：1. 參加者需要自付交通費用。

2. 導賞的地方不一定為東區，會視乎參加者的經歷與知識。

10

山林學苑·五味自然

日期：11月5日、19日、12月3日、17日

時間：隔個星期三、下午3:30-4:30

內容：透過活動讓參加者與自然元素的結合，引導參加者探索自然、體驗感官樂趣，強化人與自然的聯繫。

費用：\$20

名額：8位

負責職員：沈兆文先生及陳天賜先生

11

衍紙藝術班

日期：10月31日至11月28日(共五堂)

時間：逢星期五，上午10:30-11:30

內容：義工導師教授衍紙基本的技巧，並製作有趣味性的衍紙作品，讓參加者能學習多元化的藝術，增添不同興趣，豐富退休生活。

費用：\$30

名額：12位

義工導師：彭月卿女士

負責職員：陳瑛瑛姑娘

12

25/26成教_長者趣味中文班

日期：10月15日至12月24日(共十堂)

時間：逢星期三，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。

13

25/26成教_長者基礎英文班

日期：10月15日至12月24日(共十堂)

時間：逢星期三，中午12:00-1:30

內容：教授簡短英文文章、默書、抄書、習作等。
<包課本及寫字簿>

學歷要求：懂簡單英文句字，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。

中心活動

活動報名日期：10月6日至10月9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。

14

生日會 (10-11月壽星)

HAPPY BIRTHDAY

日期：11月17日(星期一)

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。

對象：只限10月及11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



10月壽星

歐順好	蔡楚華	林芬	黃昌榮	鄭玉英	朱彩雲	林淑徽	楊永華	阮蘊華	葉麗佳
李銀英	黃靜儀	黃麗珍	莫建明	吳明珠	張淑惠	李秀英	梁柳嬌	盧鳳珠	梁詠芳
謝皓華	郭金妹	林娘澤	黃彩娟	楊紅桔	陳麗芬	林順惠	黃惠珍	李錦銀	賴得辦
劉志方	曾蓮芳	容美華	葉丑	蔣素雲	蕭燕如	余保珍	邱幼良	薛艷芳	譚美蓮
陳兆良	何庭昭	陳賽卿	曾嫦英	方漢森	陸儀「歹即」	葉梅聰	黎鳳霞	鄺茵莉	蔡國豐
林玉仙	鄧金英	盧慧賢	林文芳	何惠英	李鳳湘	楊維謀	高婉雯	麥美鳳	湯雲開
陳肖芳	徐菊珍	陳合時	黃翠薇	劉秀妹	朱麗群	梁惠燕	黃煥如	王德秀	林環媛
古桂梅	符美娟	賴煥安	賴合興	鍾就明	劉鳳英	黃慶安	鄧麗琮	陳志坤	黎銀鳳
陳杏娟	蔡美和	石招娣	徐慧儀	鍾漢光	楊玉蓉	李玉英	吳國雄	林素評	吳聞霞
張春英	林美德	麥惠兒	林佩英	鄭金妹	李艷珠	何鑽有	江美清	陳清亮	龔涼涼
李寶心	施美晒	周定芳	黃伙娣	馮樹生	蘇水英	梁月英	黃平	彭美玲	黃明珠
劉釗	馮雁秋	李靜吟	吳少鳳	李彩蘭	何文姬				

11月壽星

鄭寶群	黎珠	黃勵華	馮桂梅	陳秀模	施秀好	蔡惠香	蔣國良	黃翠儀	林鳳儀	任素玲
劉仲武	馬大娣	黃少英	郭錦蘭	戴玉珍	夏夢蓮	范桂妹	陳鳳	馬振輝	魏玉芳	黃美雲
杜群好	李玉鳳	陳月華	徐雪卿	林彩嫻	鄧潔珍	馮瑞熊	梁釗華	徐志賢	朱蓬珊	朱玉琮
鄧亮帶	曾雲愛	林碧永	莫細蘭	李鳳	楊靜英	陳水仙	吳永祥	彭德明	錢煥然	冼程偉
彭潤寬	區淑心	馬美琴	李順葵	蕭慕賢	黃慶釗	何二妹	葉筱華	陳小莉	馬玉梅	劉南君
陳樹森	楊蘭芬	陳麗敏	黃益明	黃尊蘭	梁翠嫻	陳志華	張麗珍	李陳群卿	劉瑞貞	
譚玉賢	吳嘉麗	陳杏蘭	蕭素英	張嫻珍	龔佩華	伍陽	譚麗娟	關鳳蓮	許秀嫻	
趙鳳彩	黃桂花	杜娥女	謝秀娟	李生	黎玉卿	張小玲	鍾麗娟	羅萬里	李美玲	
李秀梅	王秀延	陳洁娣	蘇錦法	廖漢德	陳梅華	李少英	馮雪冰	曾紀祥	黃慧芬	

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：10月6日至10月9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 健腦運動齊齊學(四)芬蘭木柱

日期：10月27日 (星期一)

時間：下午3:30-4:30

內容：教導老友記試玩新興運動「芬蘭木柱」，一同訓練專注力及手眼協調能力，同時透過學習新事物鍛鍊大腦，也享受運動帶來的樂趣。

費用：全免

名額：8位

對象：有記憶力訓練需要的會員優先 (*由社工評估)

負責職員：羅慧妍姑娘



護老者天地

社會福利署 東區及灣仔區福利辦事處「友愛共融」支援照顧者計劃2025
東區及灣仔區 照顧者優惠卡

10月為「照顧者月」，為向照顧者表達關愛與支持，東區及灣仔區多間「友善商戶」將於2025年10月提供專屬優惠。只要出示優惠卡，即可於友善商戶（包括食肆、藥房、零售商店及物理治療診所等）享有優惠。

中心現向護老者派發「照顧者優惠卡」共150張。憑本中心有效護老者證可於中心免費領取，數量有限，先到先得，派完即止。

優惠卡使用期間：2025年10月1日至10月31日

優惠卡領取日期：2025年10月8日起至10月10日

對象：本中心護老者

照顧者友善商戶名單



活動報名日期：10月6日至10月9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

16

護老者感謝祭

十月是「照顧者月」，中心特別舉辦【護老者感謝祭】，向一直默默付出的護老者致上謝意。活動以「身、心、靈」為主題，準備了一系列輕鬆又多元的體驗，讓護老者在忙碌的照顧日子裡，可以好好放鬆、互相交流，並得到心靈上的支持與力量。同時也希望透過這個機會，建立起更多連結，讓護老者感受到關懷與陪伴。

日期：10月20日、22日及24日

對象：護老者會員

費用：全免

負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

	身~ 口腔健康Fun享站	心、靈~ 茶悠. Me Time	心、靈~ 光影沙藝. 蠟燭DIY
日期	10月20日(一)	10月22日(三)	10月24日(五)
時間	中午12:00-下午1:00	集合時間:上午9:00 活動時間:上午10:00-11:30	第一場:中午11:45-下午12:45 第二場:下午1:00-2:00
地點	本中心	集合地點:本中心 活動地點:賽馬會照顧者中心 (西灣河)(香港西灣河鯉景灣 觀暉閣地下GA19-20號舖)	本中心
內容	賽馬會牙科護理訓練中心派員講解口腔護理重點，如正確刷牙方法、飲食習慣影響。	護老者享受「Me Time」品嚐香茗，放慢腳步，享受片刻專屬於自己的悠閒時光。	透過彩沙蠟燭創作，讓護老者放鬆心情、抒發情感，在藝術中尋回片刻寧靜與心靈力量。
名額	20位	15位	每場10位
合辦單位	香港專業教育學院(柴灣)「賽馬會牙科護理訓練中心」團隊「口腔衛生及預防牙科服務計劃」	賽馬會照顧者中心(西灣河)	/
備註	/	由工作員帶領護老者前往活動場地，護老者須自備車費，活動完結後可自行解散。	護老者報名時請選擇參與場次

活動報名日期：10月6日至10月9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

17

護老者感謝祭-義工招募

日期：10月22日及24日

對象：中心義工

內容：協助活動場地準備及佈置、支援各項體驗活動。

負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

	心、靈~茶悠. Me Time	心、靈~光影沙藝. 蠟燭DIY
日期	10月22日(三)	10月24日(五)
時間	集合時間:上午9:00 活動時間:上午10:00-11:30	第一場:中午11:45-下午12:45 第二場:下午1:00-2:00
地點	集合地點:本中心 活動地點:賽馬會照顧者中心(西灣河) (香港西灣河鯉景灣觀暉閣地下GA19-20號舖)	本中心
名額	2位	每場2位
備註	由工作員及義工帶領參加者前往活動場地，義工須自備車費，活動完結後可自行解散。	義工請註明協助場次

18

故事療心室(護)

日期：11月7日至12月12日(共6堂)

時間：逢星期五，下午1:00-2:00

內容：每位護老者都有自己的獨特的故事。小組透過輕鬆分享與交流，回顧人生點滴、抒發心聲，並一同製作專屬的生命故事冊。

對象：護老者會員

費用：\$10

名額：8位

負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

19

護老者講座- 認識糖尿病

日期：11月7日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：淺談糖尿病的成因、誘發因素、徵狀及併發症。另外也會分享預防及治療糖尿病的原則。

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：10月6日至10月9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

20

開卷有益 – 照亮說書會

日期：10月17日 (星期五)

時間：下午2:00-3:00

書目：細味人生100篇

內容：由工作員分享書本內容。該書收錄了一百則與智慧相關的故事與語錄，每篇文章的末尾都配以引言作為總結。這些故事或許能為讀者帶來啟發，成為一生受用不盡的智慧與領悟。

對象：護老者會員或其照顧者

費用：全免

名額：12

負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

21

照顧者加油站-護老者

日期：10月16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：禪繞藝術之秋楓意濃

內容：活動以秋天為主題，帶領參加者透過簡單重複的線條，創作出獨特的禪繞作品。一起在創作中釋放壓力、沉澱心靈，找回屬於自己的片刻寧靜。

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)

負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

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

22

護老聚一聚(護)

日期：10月13日 (星期一)

時間：下午2:00-3:00

主題：接納與承諾治療體驗工作坊

內容：應用接納與承諾治療提升護老者心靈彈性，學習接納事物現有的狀態，包容情緒，積極生活。

對象：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。

基督復臨安息日會 小西灣長者鄰舍中心 2025 年 10 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
5 健智天地 9-12 下午休息	6 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	7 中秋節翌日 中心休息 	8 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 2:00-3:15 守護耆跡-護老同行大使 3:30-4:30 負重運動 3:30-4:30 自助健體練習坊 4:45-5:30	9 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 1:00-2:00 電子遊戲學習班(B) 2:00-3:15 樂活訓練~開心老友齊健腦 3:30-4:30 「柚」你結伴花藝坊(外) 4:30-6:00 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	10 量血壓 8:45-9:30 青齡體適能訓練班 9-10 跨代橋樑手機班 3:00-4:30 負重運動 3:15-4:15	11 「自在人生」 茶座 9:15-10:30
12 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12 下午休息	13 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	14 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 2526 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 中心佈置小組 11:45-12:45 午間小聚 12:00-1:00 熱敷墊體驗坊 1:00-2:00 電子遊戲學習班(A) 2:00-3:15 「自在人生」茶座 3:30-4:30	15 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 樂遊山林(外)8:30-4:30 智能手機班 9:00-10:00 長者中文班 10:15-11:45 趣味英文班 12:00-1:30 身心健康講座 2:00-3:15 負重運動 3:30-4:30 護老聚一聚(補)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	16 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)10-12 中式水墨畫班 10:30-12:00 熱敷墊體驗坊 1:00-2:00 電子遊戲學習班(B) 2:00-3:15 樂活訓練~開心老友齊健腦 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	17 量血壓 8:45-9:30 青齡體適能訓練班 9-10 會員代表會 10:30-11:30 開卷有益-照亮說書會 2:00-3:00 跨代橋樑手機班 3:00-4:30 負重運動 3:15-4:15	18 「自在人生」 茶座 9:15-10:30
19 健智天地 9-12 下午休息	20 普及健體運動 9:00-11:00 護老者感謝祭 12-1 大笑健康好心情 2:30-3:30 負重運動 3:30-4:30 地壺遊樂會 3:45-5:00 「有你有我有情」認知 友善社區(街站) 4-5:15	21 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 2526 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 中心佈置小組 11:45-12:45 午間小聚 12:00-1:00 熱敷墊體驗坊 1:00-2:00 電子遊戲學習班(A) 2:00-3:15 「自在人生」茶座 3:30-4:30	22 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 護老者感謝祭(外)9-11:30 智能手機班 9:00-10:00 長者中文班 10:15-11:45 趣味英文班 12:00-1:30 身心健康講座 2:00-3:15 負重運動 3:30-4:30 老友齊有福歌唱班(補) 3:30-4:30 自助健體練習坊 4:45-5:30	23 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 中式水墨畫班 10:30-12:00 愛心券籌備會 12:30-1:30 熱敷墊體驗坊 1:00-2:00 電子遊戲學習班(B) 2:00-3:15 樂活訓練~開心老友齊健腦 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	24 量血壓 8:45-9:30 青齡體適能訓練班 9-10 秘「蜜」花園 chill 一 chill(補) 10:00-11:45 護老者感謝祭 11:45-2:00 輕鬆同樂唱 2:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	25 「自在人生」 茶座 9:15-10:30
26 愛心券(長洲) 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12 下午休息	27 愛心券(小西灣邨) 注射預防流感針服務 9:45-12:00 負重運動 3:30-4:30 獨居樂融融 2:00-3:00 芬蘭木柱 3:30-4:30	28 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 量血壓 8:45-9:30 2526 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 中心佈置小組 11:45-12:45 午間小聚 12:00-1:00 熱敷墊體驗坊 1:00-2:00 電子遊戲學習班(A) 2:00-3:15 「自在人生」茶座 3:30-4:30	29 重陽節假期 中心休息 休息一天	30 愛心券(柴灣港鐵) 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 中式水墨畫班 10:30-12:00 熱敷墊體驗坊 1:00-2:00 電子遊戲學習班(B) 2:00-3:15 樂活訓練~開心老友齊健腦 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	31 愛心券(宏德居) 量血壓 8:45-9:30 友愛護助樂同行 (外)(補) 8:40-1:30 青齡體適能訓練班 9-10 衍紙藝術班 10:30-11:30 健康傳真 3:15-4:15 負重運動 3:15-4:15	1/11 「自在人生」 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 或 ☐電話（二選一）

	活動 編號	活動名稱	活動日期	活動時間
☐	①	普及健體運動	10 月 20 日 (星期一)	上午 9:00-11:00
☐	③	健康傳真-糖尿病患者的健康飲食	11 月 14 日(星期五)	下午 3:15-4:15
☐	④	大笑健康好心情	10 月 20 日(星期一)	下午 2:30-3:30
☐	⑤	會員代表會(義)	10 月 17 日 (星期五)	上午 10:30-11:30
☐	⑥	輕鬆同樂唱	10 月 24 日(星期五)	下午 2:15-4:15
☐	⑧	中式水墨畫班	10 月 16 日至 11 月 20 日 (逢星期四)	上午 10:30-12:00
☐	⑨	社區導賞義工訓練班	11 月 5 日至 12 月 10 日 (逢星期三)	上午 9:00 - 下午 10:00 (11 月 5、12、26 日及 12 月 10 日) 上午 9:00 - 下午 12:00 (11 月 19 日及 12 月 3 日)
☐	⑩	山林學苑·五味自然	11 月 5 日、19 日、12 月 3 日、17 日 (隔個星期三)	下午 3:30-4:30
☐	⑪	衍紙藝術班	10 月 31 日至 11 月 28 日 (逢星期五)	上午 10:30-11:30
☐	⑫	25/26 成教_長者趣味中文班	10 月 15 日至 12 月 24 日 (逢星期三)	上午 10:15-11:45
☐	⑬	25/26 成教_長者基礎英文班	10 月 15 日至 12 月 24 日 (逢星期三)	中午 12:00-1:30

更多精彩活動，請揭開下一頁

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	10 月 27 日(星期一)	下午 2:00- 3:00
☐	⑦	樂遊山林	10 月 15 日(星期三)	上午 8:30 - 下午 4:30
☐	⑭	生日會 (10-11 月壽星)	11 月 17 日(星期一)	中午 12:00-1:30
☐	⑮	健腦運動齊齊學(四)芬蘭木柱	10 月 27 日 (星期一)	下午 3:30-4:30
☐	⑯	護老者感謝祭	10 月 20 日、22 日及 24 日(詳細資料請參閱通訊)	
☐	⑰	護老者感謝祭-義工招募	10 月 22 日及 24 日(詳細資料請參閱通訊)	
☐	⑱	故事療心室(護)	11 月 7 日至 12 月 12 日 (逢星期五)	下午 1:00-2:00
☐	⑲	護老者講座- 認識糖尿病	11 月 7 日(星期五)	下午 3:15-4:15
☐	⑳	開卷有益 – 照亮說書會	10 月 17 日 (星期五)	下午 2:00-3:00
☐	㉑	照顧者加油站-護老者	10 月 16 日 (星期四)	上午 10:30-中午 12:00
☐	㉒	護老聚一聚(護)	10 月 13 日 (星期一)	下午 2:00-3:00



向活動負責職員查詢