

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：swwse@hkmcadventist.org

2025年 11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~禦寒方法

日期：12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：介紹保暖方法，由穿衣到安全使用家居電器。

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11月19日及20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：42罐加營素、12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

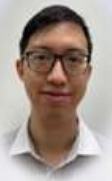
每年一度的「敬老護老愛心券」義賣活動開始了。我與義工在上星期日前往長洲開始了第一天的義賣。讓我「二創」兩句諺語分享一些個人體會。

「萬事起頭難，唔怕人地煩」：我日常生活中很少機會找陌生人說話，所以起初會有些膽怯，但發現當習慣了開口邀請後，便不那麼害怕。我們對事情的擔心有時是來自猜想，例如被途人蔑視和責難，而實際上並不會發生，亦不是自己無法承受的。

「只要有恆心，實會有甘蚊」：我見到義工們很快地賣出一本又一本愛心券，而當自己站出來賣時便發現並不容易，可能邀請二三十個人，才有一位善長願意買一張。我做到的就只有抖擻精神、繼續問、不停問。在生活中，也有很多事情是急不來、快不了的，更重要的是保持足夠的耐心，恆心地做下去。

感謝義工們不計艱辛，讓義賣活動順利展開，把愛心傳遞出去，亦帶給我豐富的學習。盼望各位會員和家人也可以同心支持，讓這件善事變得更美！

「我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。」(加拉太書6:9)



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，如間會繼續開放，中心已人逗留暫避。
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	✗	✗	✗	

以下活動於活動當天致電報名：



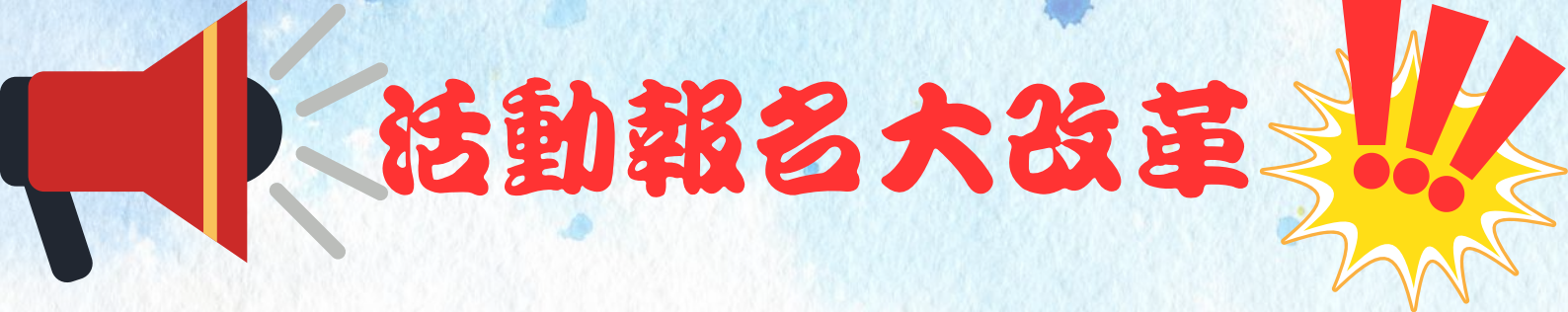
活動名稱	日期／時間	內容	費用	名額	負責職員
負重運動練習坊	日期：11月3日至11月28日 (共12次) 時間：逢星期一、三： 下午3:30 - 4:30、 逢星期五： 下午3:15 - 4:15	進行負重運動儀練習，有效提升骨質密度，強化人體骨骼及肌肉，改善骨質疏鬆。 備註：置有心臟起搏器、體內金屬儀器人士、孕婦等不能使用。	全免	每次6位	陳天賜先生
熱敷墊體驗坊	日期：11月4日至11月27日 (共8次) 時間：逢星期二、四， 下午1:00-1:30/1:30-2:00	體驗以熱敷墊舒緩痛症的功效。	全免	每節2位	朱嘉怡姑娘
飛鏢訓練自助工作坊 (飛揚樂年)	日期：11月10日(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：11月17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：11月5日至11月26日 (共4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。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。	全免	10位	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：

活動名稱	日期／時間	內容	費用	名額	負責職員
午間小聚	日期：11月4、11、18、25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：11月9、23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：11月5、12、19、26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：11月12日、26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：11月4日至11月27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：11月6日至11月27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：11月3日至11月28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：11月4日至11月28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：11月28日 (星期五) 時間：下午3:00-4:15 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



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。

11月活動報名安排

11月3日(一)本月例會

專題講座及當月活動資訊分享

11月3日(一) - 11月6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

11月10日(一) 抽籤日(下午2:30)

以WhatsApp/ 電話 通知結果

11月11日(二)重新開放報名

如活動仍有名額，接受親身到中心報名

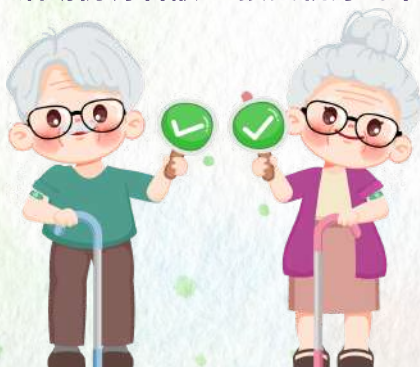
特別注意：

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

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)	中環7號碼頭
11月17日(星期一)	北角國都廣場

義賣時間：

上午9:00至下午4:00

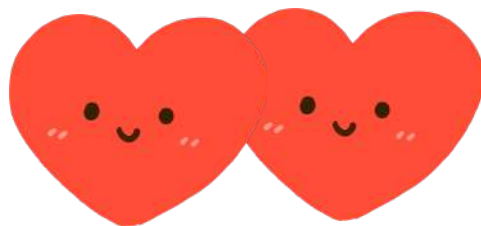
(可以自行選擇協助的日子、時段)

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。



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。



中心活動

良善親和茶座

日期：11月4、11、18、25日

(逢星期二，下午3:30-4:30)

11月1、8、15、22、29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：11月25日起開始購買12月茶座票

中心活動

活動報名日期：11月3日至11月6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

我和義工有個約會之 自我關懷篇

日期：11月24日(星期一)

時間：下午3:30-4:30

內容：進行改善呼吸及鬆弛肌肉的放鬆練習，
學習擁抱自己的個人情緒，讓身心休息以繼續日後助人自助的義工之路。

對象：已於本年度進行大使服務的義工會員

費用：全免

名額：12位

負責職員：李智樑先生

2

獨居樂融融

日期：11月17日(星期一)

時間：上午9:00- 10:00

內容：參加者玩樂或學習桌上遊戲
「Rummikub 魔力橋」，體驗
學習及社交的樂趣。

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-長者的口腔健康

日期：12月5日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：糾正長者對口腔健康的錯誤觀念，
以及讓長者知道蛀牙及牙周病的原因和正確清潔牙齒及假牙托的方法，
讓長者明白定期檢查牙齒的重要性。

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

輕鬆同樂唱

日期：12月8日(星期一)

時間：下午1:30-3:30

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

中心活動

活動報名日期：11月3日至11月6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

我愛健康系列~有「您」同行

日期：11月16日(星期日)

時間：第一組：上午9:30-10:45

第二組：上午11:00-12:15

內容：活動內容有唱歌、互相遊戲和訊息分享。考考您智力、腦力、肢體協調的互動遊戲，讓您全程享受箇中樂趣！

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

備註：因兩組活動內容不同，凡抽中的參加者需經由中心職員評估後按能力分配入組，並個別通知所屬活動的時間，敬請配合和諒解。

6

樂齡科技博覽

日期：11月21日(星期五)

時間：上午9:00-12:00

集合地點：本中心

內容：讓會員近距離接觸及認識樂齡科技產品與方案，以了解本地安老及復康服務業如何積極應用有關科技。

對象：會員(青齡會員優先)

費用：全免

名額：12位

地點：灣仔會議展覽中心

負責職員：沈兆文先生、蕭翠茹姑娘

備註：參加者需要自付交通費用。

智慧安全家居

照護食

樂齡科技博覽暨高峰會
Gerontech and Innovation Expo cum Summit

2025 11.20 → 11.23

香港會議展覽中心 展覽廳 1A-C

全港最大型樂齡科技公眾教育活動

健康監測及護理

免費入場

人工智能 X 社會服務

班組資料

活動報名日期：11月3日至11月6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。

7

聖誕歡騰慶祝活動~籌備小組

日期：11月20日至12月22日(共6堂)
時間：11月20日(四)，中午12:15-1:30
11月27日至12月18日(逢星期四)，上午10:30-12:00
12月22日(一)，上午9:00-10:30
內容：協助籌備12月22日中心聖誕活動內容。包括帶領遊戲、司儀、表演等工作，了解作為義工的角色。
曾參加過此類義務工作的義工將優先選取。
費用：全免
名額：8位
負責職員：陳瑛瑛姑娘、蕭翠茹姑娘

8

讚美操

日期：11月20日至2026年2月5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

9

乒乓球交流班

日期：12月2日至2026年1月6日(共5堂)
時間：逢星期二，下午2:00-4:00
內容：互相切磋乒乓球球技交流心得，並協助活動進行。
費用：\$10
名額：12位
地點：小西灣體育館4樓乒乓球室
負責職員：陳天賜先生

10

老有齊友福歌唱班

日期：11月26日、12月31日、2026年1月28日、2月25日及3月25日(共5節)
時間：逢星期三，下午3:30-4:30
內容：在義務導師「福頭老師」的指導下，參加者透過使用簡單及有趣的小樂器，學習基本的歌唱方法，合唱富有快樂、開心又有意義的歌曲，提升正面情緒及生活幸福感。
導師簡介：福頭老師，一直以義務身份，在社區推廣及分享「歌唱的快樂」，鼓勵社會有需要人士學習音樂，透過音樂的不同元素，達致積極樂觀人生。
對象：有興趣認識基本唱歌方法，願意體驗音樂樂趣的會員。
費用：全免
備註：此活動內容承接自上期歌唱班，曾參加上期歌唱班的會員會獲優先取錄。
名額：32位(如報名人數超過名額，將按參加者於上期老有齊友福歌唱班的出席率作為甄選準則)
負責職員：李智樑先生

11

長僑樂融互愛小組

日期：12月5、12、19日及2026年1月2日(逢星期五，共四節)
時間：下午2:10-3:10
內容：長者與外僑透過分享日常相處的點滴，共同製作富有意義的小手工，參與趣味小遊戲及簡易運動等多樣性練習，從而增進彼此了解，促進正向及快樂的關係。
對象：中心會員及照顧該會員的外僑
費用：\$20
名額：4對，每對一名會員及一名外僑
負責職員：李智樑先生

班組資料

活動報名日期：11月3日至11月6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

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 - 上午10:00(11月5、12、26日及12月10日)(室內)

簡介活動內容、一起制定活動的方向、資料蒐集、以及也擬訂導賞的路線與內容。

上午9:00 - 下午12:00 (11月19日及12月3日)(室外)

實淺遊走並實地考察活動的導賞路線。

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。

13

電子遊戲學習班

	A班	B班
日期	3/12、10/12、17/12、24/12	25/11、2/12、16/12、23/12 (9/12暫停)
時間	逢星期三，下午3:25-4:25	逢星期二，下午2:00-3:00
名額	4位	4位

內容：大家學習使用不同的電子產品，例如：平板電腦、switch等，進行各種遊戲。

備註：1. 只能選擇其中一班。

2. 為讓更多會員受惠，今次班組只接受未曾參加上期電子遊戲學習班的會員報名。

費用：\$20

負責職員：蕭翠茹姑娘

14

智能手機班(初階)

日期：11月13日至12月18日(共四堂，11月20日和12月4日暫停)

時間：逢星期四，下午2:00-3:15

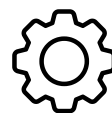
內容：參加者學習運用常用應用程式，例如：WhatsApp、yuu等，理解手機版面和認識常見圖案、符號，以達到操作手機時更得心應手的目的。

費用：\$10

名額：8位

備註：工作員會了解報名者使用智能手機的能力程度後，邀請合適者參加。

負責職員：蕭翠茹姑娘



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：11月3日至11月6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

樂活社區~護愛甜蜜樂聚一天遊

日期：11月16日(星期日)

活動時間：上午9:00-下午4:00

集合時間：早上9:00 / 集合地點：本中心

解散地點：本中心

內容：護老者與其長者早上一同遊覽香港文化博物館，導賞參觀「漫眾同樂——幽默港漫格格趣」。下午在土瓜灣「宮藝才」中享受環保造紙的樂趣，增潤家庭關係。

行程包括：香港文化博物館、午餐、「宮藝才」

費用：\$50/位

名額：5對家庭

對象：護老者及其照顧長者(有需要護老者會員優先、護老者會員)

備註：1. 活動設有旅遊巴接送及設有輪椅坐位，景點附有無障礙設施

2. 護老者及長者需一同報名

負責職員：羅慧妍姑娘、蕭翠茹姑娘

16

樂活社區~賞心悅木園藝小組

日期：11月18日至12月30日(12月2日暫停，共6節)

時間：逢星期二，中午12:00-下午1:00

內容：透過園藝種植及一些有趣的園藝手工藝活動，促進身心健康。

費用：\$20

名額：8位

對象：有需要護老者優先/護老者會員

負責職員：羅慧妍姑娘

17

樂活社區~護老學堂(五)失禁護理技巧

日期：11月28日(星期五)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：由護士教授護老者如何為長者選擇尿片及清潔皮膚的護理技巧，使護老者在照顧工作上更加得心應手。

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

活動報名日期：11月3日至11月6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~『護腦、健腦有辦法』講座

日期：11月10日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

內容：由長者安居協會職員分享有助延緩及預防認知障礙症的生活貼士，例如健腦遊戲、飲食方法、學習新技能等等。同時介紹長者安居協會的服務如何協助容易走失的長者。

對象：會員及護老者會員

費用：全免

名額：20位

合辦機構：長者安居協會

負責職員：周素琴姑娘

護老者天地

19

照顧者加油站-護老者

日期：11月20日(星期四)

活動時間：上午10:30-中午12:00

集合時間：上午10:00 集合地點：本中心

內容：護老者以和諧粉彩創作「太陽花」主題作品，在輕鬆的氛圍中放鬆心情，並從創作中體驗樂趣。

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

20 護老者講座- 長者常見眼疾及護眼之道

日期：11月21日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：分享長者常見眼睛的毛病，例如：老花、眼乾、淚溢、異物入眼、眼挑針、紅眼症等的處理方法，認識觀察眼睛出現毛病時的徵兆，以及護眼之道。

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

21

幸福有樂-表達藝術工作坊

日期：11月18日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

內容：透過創作拼貼畫，讓護老者享受藝術樂趣，以及舒緩照顧壓力。

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)

22

護老聚一聚(護)- 防跌不倒翁及家居安全

日期：11月24日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

內容：是次講座教導護老者及長者如何透過環境改造、個人運動和生活習慣調整來降低跌倒風險。

對象：護老者會員(優先)/長者會員

費用：全免

名額：15位

合辦機構：香港防癆心臟及胸病協會林貝聿嘉健康促進及教育中心

負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

23

護老聚一聚(護)-居家安老斷捨離

日期：11月17日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

內容：長者家中雜物多，除了影響日常生活外，更有機會釀成意外。近年流行「斷捨離」生活態度，從根本著手改變儲物及收納習慣。是次講座將分享「斷捨離」的概念及家居整理技巧。

對象：護老者會員(優先)/長者會員

費用：全免

名額：15位

合辦機構：長者安居協會

負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

24

護老者體適能訓練班

日期：11月14日至12月19日(共五堂，11月28日暫停一次)

時間：逢星期五，上午9:00-10:00

內容：熱身運動、肌肉訓練、耐力訓練及伸展，並了解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

負責職員：李柏納(納先生)

督復臨安息日會 小西灣長者鄰舍中心 2025 年 11 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
2 健智天地 9-12 下午休息	3 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	4 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 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 1-2 電子遊戲學習班(A)2-3:15 「良善親和」茶座 3:30-4:30	5 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 社區城市導賞 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 2:00-3:15 山林學苑·五味自然 3:30-4:30 自助健體練習坊 4:45-5:30	6 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 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	7 量血壓 8:45-9:30 青齡體適能訓練班 9-10 衍紙藝術班 10:30-11:30 故事療心室(護) 1:00-2:00 氣球義工訓練 2-3 護老者講座 3:15-4:15	8 「良善親和」茶座 9:15-10:30
9 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12 下午休息	10 職員會議 9-12 護腦健腦有辦法講座 2:00-3:00 飛揚樂年 3:15-4:30	11 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 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 1-2 電子遊戲學習班(A)2-3:15 (補) 「良善親和」茶座 3:30-4:30	12 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 社區城市導賞 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 2:00-3:15 關懷長者服務推廣(外)4-5 自助健體練習坊 4:45-5:30	13 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 智能手機班 2:00-3:15 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	14 量血壓 8:45-9:30 青齡體適能訓練班 9-10 衍紙藝術班 10:30-11:30 故事療心室(護) 1:00-2:00 健康傳真 3:15-4:15	15 「良善親和」茶座 9:15-10:30
16 護愛甜蜜一天遊 9:00-4:00 我愛健康系列 9:30-10:45 11:00-12:15 下午休息	17 獨居樂融融 9:00-10:00 佈置生日會場地 10-12 生日會(10-11 月) 12:00-1:30 護老聚一聚 2-3 地壺遊樂會 3:15-4:30	18 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 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 賞心悅木園藝小組 12:00-1:00 午間小聚 12:00-1:00 熱敷墊體驗坊 1:00-2:00 幸福有「樂」-表達藝術工作坊 2-3 「良善親和」茶座 3:30-4:30	19 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 社區城市導賞 09-12 (外) 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 山林學苑·五味自然 3:30-4:30 自助健體練習坊 4:45-5:30	20 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 10-12 熱敷墊體驗坊 1:00-2:00 中式水墨畫班 10:30-12:00 聖誕歡騰慶祝活動-籌備小組 12:15-1:30 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	21 量血壓 8:45-9:30 樂齡科技博覽 9-12 護老者體適能訓練班 9-10 衍紙藝術班 10:30-11:30 故事療心室(護) 1:00-2:00 護老者講座 3:15-4:15	22 「良善親和」茶座 9:15-10:30
23 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12 下午休息	24 社工會議 9-12 護老聚一聚 2-3 我和義工約會 3:30-4:30	25 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 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(補) 賞心悅木園藝小組 12:00-1:00 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 2(B)2-3 「良善親和」茶座 3:30-4:30	26 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 社區城市導賞 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 2:00-3:15 老友齊有福歌唱班 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	27 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 聖誕歡騰慶祝活動-籌備小組 10:30-12:00 熱敷墊體驗坊 1:00-2:00 智能手機班 2:00-3:15 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	28 量血壓 8:45-9:30 衍紙藝術班 10:30-11:30 故事療心室(護) 1:00-2:00 失禁護理技巧 3:00-4:30	29 「良善親和」茶座 9:15-10:30
30 健智天地 9-12 下午休息	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) 3:15-4:15(溫柔組) 負重運動 3:30-4:30	2 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 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 熱飲暖耆心 12:00-1:00 熱敷墊體驗坊 1-2 乒乓球交流小組 2-4 電子遊戲學習班 2(B)2-3 「感恩讚美」茶座 3:30-4:30	3 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 社區城市導賞 09-12 (外) 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 山林學苑·五味自然 3:30-4:30 電子遊戲學習班 2(A) 3:30-4:30 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 聖誕歡騰慶祝活動-籌備小組 10:30-12:00 熱飲暖耆心 12:00-1:00 熱敷墊體驗坊 1-2 網絡安全進修(職員進修) 1-5 智能手機班 (暫停) 樂活訓練(暫停) 遊樂 FUN 分鐘(暫停)	5 量血壓 8:45-9:30 護老者體適能訓練班 9-10 2025 敬老護老愛心券義工嘉許禮 10:30-11:30 熱飲暖耆心 12:00-1:00 故事療心室(護) 1-2 長傭互愛小組 210-3:10 健康傳真 3:15-4:15	6 「感恩讚美」茶座 9:15-10:30

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	11 月 17 日(星期一)	上午 9:00- 10:00
☐	⑩	老有齊友福歌唱班	11 月 26 日、12 月 31 日、 2026 年 1 月 28 日、2 月 25 日及 3 月 25 日(星期三)	下午 3:30-4:30
☐	⑮	樂活社區~護愛甜蜜樂聚一天遊	11 月 16 日(星期日)	上午 9:00-下午 4:00
☐	⑯	樂活社區~賞心悅木園藝小組	11 月 18 日至 12 月 30 日 (逢星期二)	中午 12:00-1:00
☐	⑰	樂活社區~護老學堂 (五) 失禁護理技巧	11 月 28 日(星期五)	下午 3:00 – 4:30
☐	⑲	照顧者加油站-護老者	11 月 20 日 (星期四)	上午 10:00-中午 12:00
☐	⑳	護老者講座- 長者常見眼疾及護 眼之道	11 月 21 日(星期五)	下午 3:15-4:15
☐	㉑	幸福有樂-表達藝術工作坊	11 月 18 日 (星期二)	下午 2:00-3:00
☐	㉒	護老聚一聚(護)- 防跌不倒翁及家居安全	11 月 24 日 (星期一)	下午 2:00-3:00
☐	㉓	護老聚一聚(護)- 居家安老斷捨離	11 月 17 日 (星期一)	下午 2:00-3:00
☐	㉔	護老者體適能訓練班	11 月 14 日至 12 月 19 日 (逢星期五)	上午 9:00-10:00



向活動負責職員查詢