

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 12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~斷·捨·離

日期：2026年1月5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：重新審視自己與物品的關係，從而實踐簡單、清爽的生活，並藉由減法來優化心靈狀態。

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。



< 訂購營養粉 >

有需要購買的會員可以於12月17日及18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、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

致心繫大埔的每一位

李潔珊姑娘
(社會服務部督導主任)

各位會員、義工、護老者：

11月26日大埔宏福苑發生的火災，相信大家都從新聞看到了。面對這樣的意外，我們心裡難免會感到難過和惋惜。在這裡，我們一同為受影響的街坊送上祝福，也衷心感謝那些在火場英勇救人的消防員和醫護人員。

看著新聞畫面，如果您覺得心裡「唔安樂」、甚至是感到心慌或睡不好，請記住，這些都是因為我們是有感情的人，這也是很自然的反應。

雖然意外無情，但人間有愛。如果您想找人說說心裡話，或者只是想找個地方靜一靜、安安神，中心職員在這裡隨時準備聆聽。請別把擔憂悶在心裡，讓我們互相扶持，一起平安度過這段日子。

以下亦為大家提供讓身心安頓的方法：

1. 了解我們可能會有的心情與反應

- 當遇到壓力或創傷事件時，每個人的反應都不同，這些反應都是自然且正常的。
- 感到不安或擔心害怕：這是身體在保護自己的一種方式。
- 感到傷心、難過、想哭：允許自己流淚或表達情緒。
- 容易煩躁或較難專心：這是壓力影響了我們的專注力。
- 感覺麻木，好像什麼都沒感覺到：這也是身體暫時保護自己的機制。
- 請記得，沒有所謂「對」或「錯」的反應，您的感受就是當下最真實的狀態。



2. 溫柔地照顧自己

- 在身心感到不適時，我們可以嘗試以下方法來幫助自己：
- 找人說說心裡話：找一位您信任的人傾訴，例如您的家人、朋友、中心社工，說出來能減輕心裡的負擔。
- 適度休息，暫時遠離負面資訊：反覆觀看或收聽令人難過的新聞片段，可能會讓情緒更緊張。給自己一點時間，將目光轉移到讓您感到平靜的事物上。
- 用深呼吸幫助自己放鬆：吸氣4秒、停2秒、呼氣6秒，重覆以上動作。
- 保持基本的生活作息：盡量維持日常規律，例如定時用餐、作息，這能讓我們的身心感到安全和踏實。
- 做一些喜歡或能讓心緒安寧的事：例如聽柔和的音樂、寫寫字、畫畫、閱讀、做簡單的伸展運動，或只是靜靜地坐一會兒小休。



3. 留下一份關懷與祝福

- 如果您希望為受到事件影響的家庭、救援人員或社區表達一份心意，鼓勵您把關懷和祝福寫下來，中心可以協助將您的心意傳達(詳情請留意例會/WhatsApp通告)。

4. 有需要時，尋求支援

您的感受很重要，有我們在，您不是孤單一人。當情緒困擾持續或難以承受時，請尋找專業社工協助，願意尋求支援，是勇氣的表現！



主任勵語



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



現代生活節奏急速，很多事情都講求速度，漸漸地「快」成為了我們的指標，對於「慢」的容忍程度下降了。不過，近年社會逐漸意識到「慢」的重要性，一些講求慢的運動如超慢跑、瑜珈、皮拉提等也大受歡迎，也有聽到「Hea」、「Chill」、「慢活」形容放慢生活節奏的流行用語。

隨著人工智能(AI)的誕生，進一步提高了我們的生活節奏，對此我們更要學習如何調節自己的腳步，尤其在與人相處上。相信你我也感受過：當自己心情低落時，我們往往不須要對方像AI一樣快速地給予解答和意見，而是希望對方不要插嘴，慢慢地傾聽自己把苦水吐完。這種慢，或說人感受到對方心情而慢下來(甚至沉默不語)的能力，正正是AI無法取代人的地方。

生命像一場音樂會，不能一整場只有激昂輕快的舞曲，也須要平緩柔情的樂曲。隨著人年紀漸長，身體機能慢下來，或許我們會懷念年輕時的快手快腳。當我們不夠快時，我們不妨試試用新的角度看待自己的「慢」，細味享受「慢」帶來的平靜和悠閒。

「你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。」(以賽亞書30:15)

各位會員
大家好，納先生感激這4年多的時間和大家相聚的時光，豐富了我的見識、生活和生命，也希望我的到來，為會員和護老者帶來一點點的改變和豐盛的長者中心生活。因為另有發展，我在小西灣長者鄰舍中心最後工作日為12月31日，歡迎大家在12月餘下的日子和我談天，好好紀錄這個時光，感謝大家。

榮華善心日曆贈長者

本中心獲榮華慈善基金贊助，獲贈共 200 本日曆以饋贈中心會員。是次採用「先登記、後抽籤」形式進行派發，成功中籤的會員可獲贈由榮華慈善基金提供的 2026 年日曆乙本，詳情如下：

登記日期：12月10日(三)上午9:00至12月11日(四)下午5:30截止
登記方法：1. 自行填寫Google Form 登記 2. 致電中心登記 3. 親臨中心登記
*每位會員只需選擇其中一項方式登記即可。

	抽籤	中籤名單公布	領取日曆
日期：	12月12日(五)	12月12日(五)	12月15日(一)
時間：	上午10:00	下午2:00	下午2:00-5:30
地點：	本中心大堂	活動室門外及以中心WhatsApp資訊欄發放	本中心活動室

備註：
1. 每位會員只須登記一次。
2. 如登記人數超出限額，將以電腦抽籤方式決定中籤者。中籤名單張於12月12日張貼於中心活動室門外及以中心WhatsApp資訊欄發放。因登記人數眾多，是次活動不作個別通知，請自行留意中籤名單。
3. 中籤者請於 12 月 15 日下午 2:00 至 5:30 攜同有效會員證親臨中心簽收領取日曆，逾時作自動放棄論。
鳴謝：榮華慈善基金
負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

「寒冬送暖開展禮2025-2026」禮物包

「寒冬送暖開展禮2025-2026」將於12月13日舉行，今年社會福利署東區及灣仔區安老服務協調委員會獲香港中華煤氣有限公司贊助禮物包，送贈予區內一老及雙老獨居家庭，為長者送上祝福和關懷。本中心獲分配50個禮物包，協助轉贈予指定對象長者。

參加條件和辦法如下：

1. 參加者須為中心一老或雙老獨居會員。
2. 參加者以家庭為單位，不接受同一住戶重覆登記。
3. 是次採用「先登記、後抽籤」形式進行派發，請於12月2日至12月5日期間致電或親臨中心登記。
4. 如登記人數超出限額，將於12月9日以電腦抽籤方式決定中籤者。
5. 中籤名單張於12月10日(星期三)將貼於中心詢問處。因登記人數眾多，是次活動不作個別通知，請自行留意中籤名單。
6. 中籤者必須於12月12日(星期五)上午10:00至下午4:00期間，攜同有效會員證親臨中心詢問處領取禮物包，逾時作自動放棄論。

鳴謝：社會福利署東區及灣仔區安老服務協調委員會、香港中華煤氣有限公司
負責職員：沈兆文先生

新年添福氣~2026年福字掛月曆

新年將至，本中心獲社會福利署東區及灣仔區福利辦事處送贈掛月曆予中心會員，名額70個。是次採用「先登記、後抽籤」形式進行派發，成功中籤的會員可獲贈掛曆乙本，詳情如下：

登記日期：12月18日(四)上午9:00至12月19日(五)下午4:00截止

登記方法：1. 自行填寫Google Form 登記 2. 致電中心登記 3. 親臨中心登記

*每位會員只需選擇其中一項方式登記即可。

	抽籤	中籤名單公布	領取月曆
日期：	12月22日(一)	12月22日(一)	12月24日(三)
時間：	上午10:00	下午2:00	上午8:30-下午5:00
地點：	本中心大堂	活動室門外及以中心WhatsApp資訊欄發放	本中心詢問處



備註：

1. 每位會員只須登記一次。
2. 如登記人數超出限額，將以電腦抽籤方式決定中籤者。中籤名單張於12月22日起張貼於中心詢問處及以中心WhatsApp資訊欄發放。因登記人數眾多，是次活動不作個別通知，請自行留意中籤名單。
3. 中籤者請於 12 月 24 日上午 8:30 至 下午5:00 期間攜同有效會員證親臨中心詢問處領取月曆，逾時作自動放棄論。

鳴謝：社會福利署東區及灣仔區福利辦事處

負責職員：葉明暉先生

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：12月1日至12月31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	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：12月2日至12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：12月8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：12月29日(星期一) 時間：上午9:45-11:00	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：12月3日至12月24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：

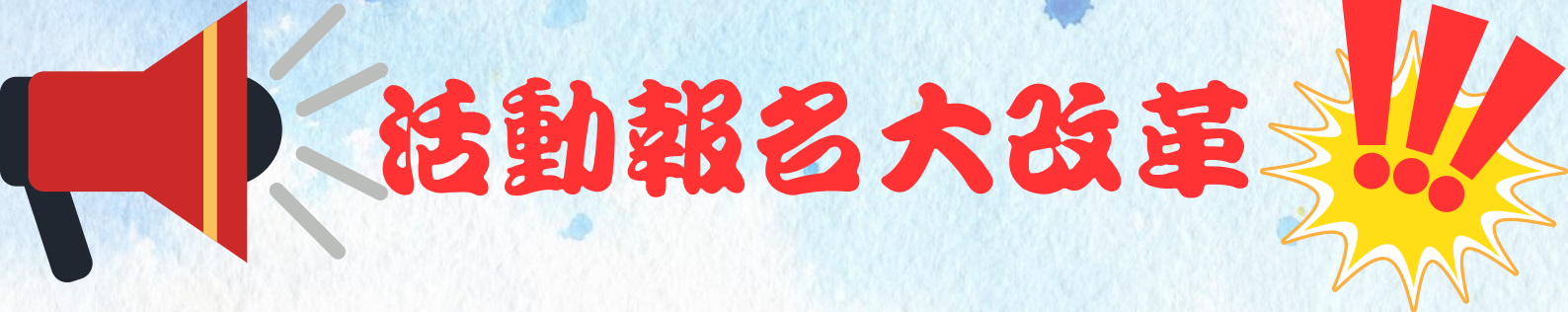
活動名稱	日期／時間	內容	費用	名額	負責職員
午間小聚	日期：12月2、16、23、30日 時間：逢星期二， 中午12:00-12:30 / 12:30-1:00	於中午的時間提供溫暖的湯品，讓參加者可以品嚐湯品的同時，與其他會員分享生活的點滴，提供一個相聚的平台。	全免	每節10位	朱嘉怡姑娘
剪髮顯關懷	日期：12月7、21日(星期日) 時間：上午10:00-中午12:00	義工提供免費剪髮服務 對象：會員/護老者會員	全免	10位	朱嘉怡姑娘

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：12月3、10、17、31日 (12月24日暫停) 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：12月10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：12月3日至12月31日 (12月25日暫停) 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：12月4日至12月18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：12月1日至12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：12月2日至12月30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
長者健康外展關懷服務	日期：12月16日(星期二) 日間：上午9:30-11:00 地點：小西灣邨圓形廣場	內容：為區內六十歲以上長者進行簡單健康檢查，包括量血壓、度高、磅重、認識健康攤位遊戲等	全免	50位	李智樑先生

假期通告：

12月25、26日為聖誕節公眾假期及聖誕節後第一個周日公眾假期，
1月1日為元旦日公眾假期，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「 <input checked="" type="checkbox"/> 」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。

12月活動報名安排

12月1日(一)本月例會

專題講座及當月活動資訊分享

12月1日(一) - 12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

12月8日(一) 抽籤日(下午2:30)

以WhatsApp/ 電話 通知結果

12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

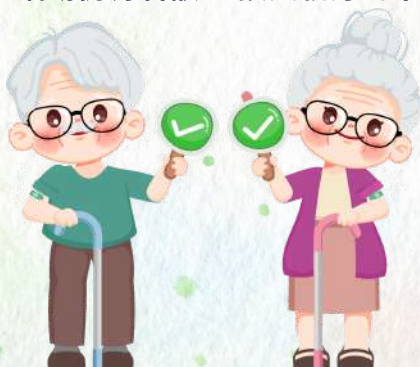
特別注意：

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：

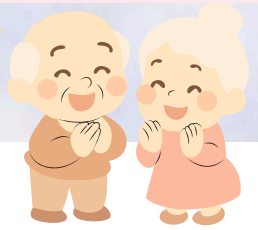
- 由負責同事按現有方式處理，無需抽籤。您可直接向職員查詢報名方法。



中心活動

現正招募有意協助『愛心湯水到你家』的義工，如有興趣者，請於12月4日前向李智樑先生(李生)報名，現正招募4-6位義工。

寒冬送暖~愛心湯水到你家(12月)



日期：12月9、16、23、30日(共4次)

時間：逢星期二，下午3:30-5:00

內容：由職員為長者送上熱湯，提供營養補充，帶來溫暖。在傳遞湯水的過程中送上祝福與關懷，讓他們感受到中心對他們的關心。

費用：全免

名額：30位

對象：居住於瑞泰樓、瑞明樓、瑞隆樓及瑞福樓之有效會員，優先次序按年齡高至低作排列。

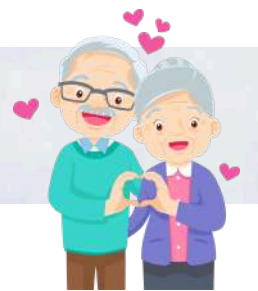
負責職員：朱嘉怡姑娘

報名日期：12月1日至12月4日中午12:00，請有意參加者可以此期間致電中心登記，職員會於12月8日中午或之前致電通知成功報名者。如沒有接獲電話，則視作報名不成功。有關名單將於12月8日張貼於中心壁報上。

備註：

- 1.成功報名之會員將不能參加午間小聚(整月)活動。
- 2.因湯水是新鮮製作，為確保食品安全，請即日享用。
- 3.必須留在家中等待送湯，否則中心會因應情況，保留最終決定權。
- 4.此活動由社會福利署撥款資助。

寒冬送暖~愛心湯水到你家(1月)



日期：2026年1月6、13、20、27日(共4次)

時間：逢星期二，下午3:30-5:00

內容：由職員為長者送上熱湯，提供營養補充，帶來溫暖。在傳遞湯水的過程中送上祝福與關懷，讓他們感受到中心對他們的關心。

費用：全免

名額：30位

對象：居住於瑞發樓、瑞盛樓、瑞益樓及瑞滿樓之有效會員，優先次序按年齡高至低作排列。

負責職員：朱嘉怡姑娘

報名日期：12月22日至12月24日中午12:00，請有意參加者可以此期間致電中心登記，職員會於12月30日中午或之前致電通知成功報名者。如沒有接獲電話，則視作報名不成功。有關名單將於12月30日張貼於中心壁報上。

備註：

- 1.成功報名之會員將不能參加午間小聚(整月)活動。
- 2.因湯水是新鮮製作，為確保食品安全，請即日享用。
- 3.必須留在家中等待送湯，否則中心會因應情況，保留最終決定權。
- 4.此活動由社會福利署撥款資助。

2026-27「鄰舍第一·送米助人」計劃
(香港青年協會 承辦 區百齡慈善基金 贊助)

內容：本中心會為有需要的家庭，轉介申請至此計劃(被接納的個案可於一年內每月或隔月前往指定米站領取免一包5公斤白米)，減輕經濟負擔。

申請資格：有經濟困難的獨居長者、兩老或低收入家庭
(需合乎該計劃的申請資格及條件)

申請日期：即日起至12月24日

(欲申請該計劃的合資格長者請先致電聯絡當值社工預約辦理時間)



中心活動

聖誕節親善探訪

日期：12月18、19、22、23日(星期四、五、一、二)

時間：個別安排

地點：小西灣區內會員住所

內容：藉著聖誕節來臨，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

負責職員：李智樑先生

備註：無須報名，由職員安排合適的探訪對象。

感恩讚美茶座

日期：12月2、16、23、30日 (*12月9日暫停茶座)
(逢星期二，下午3:30-4:30)

12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：12月30日起開始購買1月茶座票

2025敬老護老愛心券

中心今年在「敬老護老愛心券2025」活動售出4,000張愛心券，共籌得善款\$80,000元，當中百分之十須付予統籌大會作行政費用，百分之九十則撥歸機構經費。在此衷心感激你們每一位義工、會員、社區人士的慷慨支持、熱心幫助。

謹祝大家身體健康，生活平安！感激！感激！

2025敬老護老愛心券 義工嘉許禮

日期：12月5日(星期五)

時間：上午10:30-11:30

內容：頒發義工獎狀、交流義賣心得、茶點分享。

對象：所有曾協助外出義賣的愛心券義工

名額：30位

負責職員：葉明暉先生

愛心券2025得獎義工名單 (排名不分先後)

蘇慶芳、湛偉成、蕭惠芬、賴玉珍、黃景美、
李玉英、蘇秀琴、劉印妹、李巧香、謝桂英、
陸美娟、叢淑敏、李珠珍、鄭寶群、曾惠貞、
吳松妹、李妙儀(30003272)、潘玉燕、林芬、
黃桂箋、鄭錦梅、樊少妙、謝皓華、禰麗嫻、
廖玉英、黃恩楣、張彩鳳、黃尊蘭、李寶心、
莫麗幼、鄭佩雲、伍陽、冼麗容、黃帶喜、
黃翠薇、李惠娥、黎鳳霞、蘇美、陳麗英、
賴釗妹、鄭惜愛、吳展英、吳赤東、潘國安

中心活動

活動報名日期：12月1日至12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

健康傳真-膽固醇睇真 D

日期：2026年1月23日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：講解膽固醇和健康的關係，如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平。

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

2

親善探訪大使準備會

日期：12月9日(星期二)

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「聖誕節親善探訪」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

3

獨居樂融融- 聖誕聯歡會

日期：12月15日(星期一)

時間：上午10:30- 11:30

內容：歡度聖誕佳節！齊齊分享美食、玩遊戲、唱聖誕歌，歡樂融融迎節日。

對象：獨居會員/雙老會員

費用：全免

名額：20位

備註：每位參加者請帶備一種食物（5人份量），例如餅乾、飲品、三文治等，共同分享。（請留意中心機構健康飲食原則）

負責職員：沈兆文先生

4

男灣天地

日期：12月11日(星期四)

時間：下午1:00-2:00

內容：體驗簡單運動器材，享受做運動樂趣

對象：中心男會員

費用：全免

名額：8位

負責職員：李柏納(納先生)

5

會員迎新會 (10-12月新會員)

日期：12月29日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

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9月27日至12月29日期間新入會的長者會員。

費用：全免

名額：15位

負責職員：羅慧妍姑娘

6

社區導賞團

日期：12月29日(星期一)

時間：上午9:30 -下午1:00

集合地點：中心大堂

內容：由本中心的職員以及義工導賞帶隊與參加者一起遊覽灣仔，分享灣仔區的歷史脈絡以及新舊變遷，活動中會提供糕點，令大家一起從不同角度認識我們所居住的城市。

費用：\$20

名額：9位

備註：參加者需要自付交通費用。

負責職員：陳天賜先生、李柏納先生

中心活動

活動報名日期：12月1日至12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。

7 退休理財講座

日期：2026年1月9日(星期五)
時間：下午2:15-3:30
內容：香港年金計劃為60歲或以上人士而設，旨在為退休人士提供終身穩定的每月年金收入。
講座會包括計劃詳情，和問答環節。
費用：全免
對象：青齡會員/中心會員
名額：20位
合辦機構：香港年金公司
負責職員：蕭翠茹姑娘

8 「精靈大使」腦友義工聚

日期：12月22日(星期一)
時間：下午4:00-5:00
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

9 我和義工有個約會~連結社區篇(義)

日期：2026年1月9日(星期五)
時間：上午10:00-11:30
內容：製作具有祝福意義的心意卡，走訪及送贈給小西灣邨社區常聚之處的長者，表達關懷，同時亦介紹中心服務。
對象：義工會員
費用：全免
名額：16位
負責職員：李智樑先生、陳瑛瑛姑娘

10 樂遊山林

日期：12月14日(星期日)
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交通工具前往西貢東壩，由萬宜水庫出發途中會經過建設水庫時開闢的採石場，開鑿後的山崖敞露出世界罕有的流紋質火山岩六角形岩柱，以及麥理浩徑的第一段，完成後折返回到西貢東壩乘車回到中心解散。
費用：\$20
名額：12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。
4. 周末西貢東壩會相對繁忙，回程時可能需要較長時間等候小巴接駁。

11 「精靈大使—種出健康身心」義工培訓小組

日期：2026年1月8日至1月29日(共4堂)
時間：逢星期四，下午1:30-3:00
內容：培訓義工協助認知障礙症長者進行園藝活動的技巧，小組內容包括學習如何運用園藝活動為認知障礙症長者進行感官刺激、情緒舒緩及認知訓練。接受培訓的義工需承諾協助中心舉行的園藝認知訓練活動。
名額：8位
對象：義工會員(於本年度曾參與精靈大使義工服務的義工會員優先考慮)
負責職員：周素琴姑娘

中心活動

活動報名日期：12月1日至12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 山林學苑．晨運路線II

日期：12月16日(星期二)
時間：上午7:30-10:00
內容：小西灣海濱花園起步經龍躍徑，途經歌連臣角道花園，沿歌連臣角道到達連接新廈街的行人通道，最後在柴灣市政大廈解散。讓大家在輕鬆氛圍中鍛鍊，可沿途欣賞景緻。
對象：會員(青齡會員優先)
費用：全免
名額：12位
負責職員：沈兆文先生及蕭翠茹姑娘

13 聖誕歡騰慶祝活動

日期：12月22日(星期一)
時間：上午10:30-12:00
內容：活動內容將會由義工策劃，內容以集體遊戲為主及抽獎。與會員一起慶祝佳節的到來。
費用：\$10
名額：30位
負責職員：陳瑛瑛姑娘、蕭翠茹姑娘

14 會員代表會(義)

日期：2026年1月6日(星期二)
時間：下午2:00-3:00
內容：分享對中心服務的意見、一同商討及策劃中心活動。
對象：義工會員
費用：全免
名額：15位
負責職員：葉明暉先生

15 大使分享會(義)

日期：12月17日(星期三)
時間：上午9:00-10:00
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
費用：全免
名額：20位
負責職員：葉明暉先生

16 2526老有所為~大笑特攻隊笑住做服務(義)

日期：12月23日(星期二)
時間：下午2:15-4:30 (2:15-3:00於本中心集合及前往場地，3:30-4:30活動進行時間)
地點：利民會友樂坊(港島東(地址：香港柴灣環翠邨澤翠樓低層地下1-8室))
內容：以「大笑運動義工大使」身份，協助工作員與該中心參與活動該中心服務使用者(精神復康人士)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」的義工會員
(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」推廣辦事處資助
負責工作員：李智樑先生

17 2526老有所為~聖誕與您有個約會「薑餅人製作」

日期：12月24日(星期三)
集合時間：下午3:30(集合地點：中心)
活動時間：下午4:00-5:30
內容：透過製作薑餅人的過程讓長者與青年人之間增加互動及相處機會，彼此了解不同年齡層的看法，達到共融合作完成製作薑餅人。
費用：全免
名額：8位
地點：香港柴灣小西灣道9號富欣花園停車場一樓
合辦機構：香港中華基督教青年會-小西灣會所
鳴謝：社署「老有所為活動計劃」推廣辦事處資助
負責職員：陳瑛瑛姑娘、朱嘉怡姑娘

班組資料

活動報名日期：12月1日至12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。

19 2526老有所為~藝術大使年曆設計小組

日期和時間：12月12日至2026年1月21日(共8堂)

第一堂：12月12日(星期五) 上午10:30-12:00

第五堂：2026年1月7日(星期三) 下午3:30-5:00

第二堂：12月19日(星期五) 上午10:30-12:00

第六堂：2026年1月14日(星期三) 下午3:30-5:00

第三堂：2026年1月2日(星期五) 上午10:30-12:00

第七堂：2026年1月20日(星期二) 上午10:45-12:15

第四堂：2026年1月6日(星期二) 上午10:45-12:15

第八堂：2026年1月21日(星期三) 下午3:30-5:00

內容：透過製作和諧粉彩畫、酒精墨水作品、手工等活動，創作不同的作品，再把作品用於年曆設計中，透過小組可提升長者自我價值與成就感，讓他們的作品及設計分享給大眾。

費用：全免

名額：10位

備註：此活動獲社署老有所為活動計劃贊助，參加者務必盡量出席全數課堂。曾參與老有所為~藝術大使訓練班~酒精墨水/藝術大使訓練班-和諧粉彩的參加者可優先取錄。

負責職員：陳瑛瑛姑娘、朱嘉怡姑娘

20 揮春新意思義工訓練班

日期：2026年1月8日至2月5日(共五堂)

時間：逢星期四，上午11:00-12:00

內容：透過活動讓義工可以學習新的技能，透過學習的技能把祝福送給中心會員，達到學以致用。參加者將會學習Q版揮春基本繪畫方法，協助製作出100張Q版揮春贈送新年探訪的會員。

費用：\$10

名額：12位

負責職員：陳瑛瑛姑娘



21 25/26成教 長者趣味中文班

日期：12月31日至2026年3月11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。

22 25/26成教 長者基礎英文班

日期：12月31日至2026年3月11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。

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：12月1日至12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。

23

樂活社區~漫步大自然 (三)

日期：12月24日(星期三)

時間：上午9:15-下午12:15

內容：參加者在中心集合乘車前往金鐘，遊覽香港公園，認識本地生態，在大自然中慢活忘憂，並到茶具文物館，導賞參觀「輕談淺說古今茶事」展覽，欣賞茶具的工藝和美學。

費用：全免

名額：10位

對象：有需要護老者優先/護老者會員

集合地點：中心大堂

備註：自備車費

負責職員：羅慧妍姑娘、蕭翠茹姑娘

24

樂活社區~護愛甜蜜慶聖誕

日期：12月14日(星期日)

時間：上午10:00-11:00

內容：透過參與製作聖誕手作，讓護老者與被照顧長者一同歡聚，促進彼此互動。

費用：全免

名額：8人(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：羅慧妍姑娘

護老者天地

25

守護耆跡 - 護老同行大使 (3)

日期：12月22日 (星期一)

時間：下午2:30-3:30

內容：護老者義工共同討論護老者活動的設計方向及收集相關意見，並招募護老者活動義工。

對象：護老者義工

費用：全免

名額：8位

負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

26

護老者講座- 聽覺保健知多少

日期：12月19日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：分享失聽、失聽的原因及處理方法以及選擇助聽器的要點及預防失聽的措施。

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

27

照顧者加油站-護老者

日期：12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

內容：護老者透過藝術創作製作簡易手工藝作品，放鬆身心，舒緩照顧壓力。

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

28

開卷有益 - 照亮說書會

日期：12月15日(星期一)

時間：中午12:00-下午1:00

書目：積極心理學的力量

內容：工作人員與護老者一同閱讀書本內容，並交流分享心得與感受。

對象：護老者會員或其被照顧長者

費用：全免

名額：12位

負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

29

護老聚一聚(護)- 防跌不倒翁及家居安全

日期：12月29日(星期一)

時間：下午3:45-4:45

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：30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

備註：之前已報名的會員毋須重覆報名。

負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

基督復臨安息日會 小西灣長者鄰舍中心 2025 年 12 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
30/11 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) 下午休息	2 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 2526 老有所為樂齡鏢局飛鏢訓練班 8:50-10:20 (補堂) 基礎普通話 10:30-11:30 中心佈置小組 (補) 11:45-12:45 午間小聚 12:00-1:00 電子遊戲學習班 2 (B) 2-3 乒乓球交流小組 (外) 2-4 「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 9-12 (外出) 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) 3:25-4:25 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 智能手機班 2-3:15 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	5 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 故事療心室 (護) 1-2 長傭互愛小組 2:10-3:10 健康傳真 3:15-4:15	6 「感恩讚美」茶座 9:15-10:30
7 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12 下午休息	8 職員會 9-12 輕鬆同樂唱 1:30-3:30 飛揚樂年 3:45-5:00 下午休息	9 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 網絡安全進修職員進修 9-1 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 (暫停) 親善探訪大使準備會 2-3 電子遊戲學習班 2 (B) (暫停) 乒乓球交流小組 (外) 2-4 「感恩讚美」茶座 3:30-4:30	10 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 社區城市導賞 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 2-3:15 電子遊戲學習班 2 (A) 3:25-4:25 關懷長者服務推廣 (外) 4-5 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 聖誕歡騰慶祝活動-籌備小組 10:30-12:00 男灣天地 1-2 智能手機班 2-3:15 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	12 護老者體適能訓練班 9-10 藝術大使年曆設計小組 10:30-12:00 故事療心室 (護) 1-2 長傭互愛小組 2:10-3:10 健康傳真 3:15-4:15	13 「感恩讚美」茶座 9:15-10:30
14 護愛甜蜜慶聖誕 10-11 樂遊山林 (外) 8:30-4:30 下午休息	15 氣球義工訓練活動 8:45-10:15 獨居樂融融 10:30-11:30 開卷有益 - 照亮說書會 12-1 包裝日曆 1-2 榮華善心日曆贈長者 2-5:30	16 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 山林學苑·晨運路線 II (外) 7:30-10:00 長者健康外展關懷服務 (外) 9:30-11:00 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 電子遊戲學習班 2 (B) 2-3 乒乓球交流小組 (外) 2-4 「感恩讚美」茶座 3:30-4:30	17 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 大使分享會 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 山林學苑·五味自然 3:30-4:30 電子遊戲學習班 2 (A) 3:25-4:25 自助健體練習坊 4:45-5:30	18 聖誕探訪 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 照顧耆加油站 (外) 10-12 聖誕歡騰慶祝活動-籌備小組 10:30-12:00 智能手機班 2-3:15 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	19 聖誕探訪 護老者體適能訓練班 9-10 藝術大使年曆設計小組 10:30-12:00 長傭互愛小組 2:10-3:10 護老者講座 3:15-4:15	20 「感恩讚美」茶座 9:15-10:30
21 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12 下午休息	22 聖誕探訪 聖誕歡騰慶祝活動-籌備 9-10:30 聖誕歡騰慶祝活動 10:30-12:00 守護耆跡 - 護老同行大使 2:30-3:30 精靈大使義工聚 4-5	23 聖誕探訪 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 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 電子遊戲學習班 2 (B) 2-3 乒乓球交流小組 (外) 2-4 大笑特攻隊笑住做服務 (義) 2:15-4:30 「感恩讚美」茶座 3:30-4:30	24 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 漫步大自然 9:15-12:15 (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 (暫停) 電子遊戲學習班 2 (A) 3:25-4:25 自助健體練習坊 4:45-5:30 聖誕與您有個約會 (戶外) 3:30-5:30	25 聖誕節 公眾假期 	26 聖誕節翌日 公眾假期 	27 「感恩讚美」茶座 9:15-10:30
28 健智天地 9-12 下午休息	29 社區導賞團 (灣仔) 9:30-1:00 (外) 地壺遊樂會 9:45-11 會員迎新會 2:30-3:30 護老聚一聚 3:45-4:45	30 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 山林學苑·五味自然 9:00-10:00 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 乒乓球交流小組 (外) 2-4 「感恩讚美」茶座 3:30-4:30	31 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 老友齊有福歌唱班 (暫停)	2026/1/1 元旦日假期 中心休息	2/1 藝術大使年曆設計小組 10:30-12:00 長傭互愛小組 2:10-3:10	3/1 「與你同在」茶座 9:15-10:30