

# 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

# 2026年 3月



 小西灣長者鄰舍中心

 5927 9203

 2505 7428

服務主題： 2505 8064

## 「擁抱生命，祝福社群！」

“

### < 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。

”

## 每月例會(4月13日)

組別	時間
和平組	9:00-10:00
健康組	10:15-11:15
快樂組	2:00-3:00
溫柔組	3:15-4:15



## 會員續會大行動

續會會員可得紀念品一份，派完即止。

日期：3月19日(星期四, 上午9:00-下午5:00)~(和平組、健康組)

3月20日(星期五, 上午9:00-下午4:00)~(快樂組、溫柔組、通訊會員)

請攜帶會員証及會員費21元正，請自備八達通，不收取現金。

1. 未續期之會員証將於2026年4月1日起無效。
2. 如遺失舊證，須繳交補證費\$5。
3. 續証期間，除指定活動外，其他活動暫停。
4. 於2026年1-3月新入會之會員，其會期已包括2026-27年，故此年度不用續會。另可於3月25日至3月31日攜同會員證到中心領取續會禮物。
5. 續會期間暫停辦理新會員入會手續。
6. 若未能按日期續會，請於辦公時間到本中心或致電2505 7428與職員聯絡。

# 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

各位老友記，祝大家馬年快樂！活在香港這都市，接觸馬的機會甚少，最多有機會看到馬的，可能就是電視上的賽馬運動。講到賽馬，我會想起一個十分有趣的古老故事——田忌賽馬。

戰國時代齊國有個將領名叫田忌，他經常與齊威王賽馬。齊王的馬在三個等級（上、中、下）都比田忌的馬稍微強一點，導致田忌屢戰屢敗。後來田忌的軍師孫臏提出了一套顛覆常規的策略：

第一場：用田忌的下等馬對齊王的上等馬（必輸，但消耗了對手最強戰力）。

第二場：用田忌的上等馬對齊王的中等馬（獲勝）。

第三場：用田忌的中等馬對齊王的下等馬（獲勝）。

最終，田忌以「二勝一負」反敗為勝。

我挺喜歡這個以弱勝強的故事，因為就像反映我們的生活：有時候人生中有許多限制，不可能贏盡家庭、事業、愛情每一個人生的環節，而懂得「排陣」，懂得取捨，排好先後次序，才會是最終贏家。

或許年紀漸長時，我們的體力有所減退，無法每樣事情都「一馬當先」，但隨著時日的累積，我們更懂得用經驗、用智慧、用心態，去排好自己嘅「陣」——選擇哪些事情值得做，哪些人值得見，哪些目標需要爭勝，哪些執著需要放下。

祝願各位「老馬識途」，新一年都找到自己的路向！

「他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青。」（詩篇 92:14）

## < 購買營養粉 >

有需要購買的會員可以於3月11日及12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。

## 中心消息

由2026年4月1日起，中心將不再提供郵寄通訊服務，會員可自行到中心領取通訊或以WhatsApp接受電子通訊。

如欲以WhatsApp接受電子通訊，可聯絡職員協助加入。

👉為響應環保及電子化時代，中心通訊由2026年4月起將主力以電子版形成發放予大家😊

# 活動報名程序

為讓更多會員有機會參與本中心活動，凡超出報名人數之活動，將於每月抽籤日透過電腦系統進行抽籤，以確定參加者名單。



報名時段：

3月2日至3月5日12時正

抽籤日：

3月9日

下午2:30

發放通知：

3月10日起(三個工作天內)

重新開放報名：

3月10日

歡迎會員於指定時段提交報名紙。抽籤日後，中心將於翌日起計三個工作天內陸續致電或WhatsApp通知中籤者已成功報名，並提醒到中心辦理付款手續(如有需要)。如無收到任何通知，即代表未能中籤。為確保資源得以善用，請成功報名者於活動至少3天前繳費，以便中心盡早安排後備人士補上。



## 通訊出版日子更新

為了方便會員有更多時間閱讀通訊、揀選想報名的活動，每月耆英通訊的出版日期將更改為每月1號出版。(如1號適逢是安息日或公眾假期，出版日期將順延至下一個工作天)。此措施由2026年4月起試行，換言之，下月通訊的出版日期將會是4月1日(星期三)。

至於報名日期和每月例會日期將會保持不變，敬請留意。

通訊出版：4月1日

例會：4月13日

報名日：例會起三個工作天：4月16日中午12時前



## 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：3月4、11、18、25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：3月4、18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。 備註：若果當天下雨，活動將會取消。	全免	/	沈兆文先生
長職齊早安健腦操	日期：3月3日至3月31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：3月12日、26日 時間：逢星期四， 下午4:45-5:15	長者會員透過參與融合懷舊與新穎元素的小型攤位遊戲，在遊戲過程中重拾往昔的愉快回憶，享受當下樂趣。 名額有限，先到先得，額滿即止	全免	70位	陳寶珠姑娘
按摩椅服務	日期：3月2日至3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
樂活社區~「有你有我情」認知友善社區	日期：3月27日(星期五) 時間：上午10:30-11:30 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。	全免	/	周素琴姑娘
長者健康外展關懷服務	日期：3月26日(星期四) 時間：上午9:30-11:00 地點：小西灣邨圓形廣場	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	45位	李智樑先生
老有所為~攤位遊戲推廣日	日期：3月5日(星期四) 時間：下午4:45-5:30	透過攤位遊戲及相片回顧，展示本年老有所為計劃的成果，向中心會員宣傳老有所為計劃，宣揚老有所為的訊息。完成攤位遊戲後可得禮物一份。	全免	70位	葉明暉先生

## 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
剪髮顯關懷	日期：3月8、15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：3月2日至3月30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：3月3日至3月31日 (共9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
自助健體練習坊	日期：3月4、11、18、25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	薛艷

## 特別活動

### 中華基金中學學生 上門探訪長者活動

日期：3月13日(星期五)  
時間：上午10時至11時30分  
內容：中華基金中學中二學生上門探訪長者，了解長者生活情況及表達關心。  
對象：獨居、雙老長者會員或正在輪候或使用長期護理照顧服務的個案長者  
名額：30名(無須報名，由社工按長者需要而評估及甄選探訪對象)  
負責職員：羅慧妍姑娘

### 自強不息茶座

日期：3月3、10、17、24、31日  
(逢星期二，下午3:30-4:30)  
3月7、14、21、28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：4月1日起開始購買4月茶座票

## 中心活動

活動報名日期：3月2日至3月5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-肥胖的疑惑

日期：3月13日(星期五)  
時間：下午3:15-4:15  
內容：了解肥胖的定義，及怎樣才知道自己是否過重或肥胖，講解肥胖與健康的關係、以及減肥的要點及坊間對減肥的謬誤。  
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

### 2 獨居樂融融 (3月)(外)

日期：3月23日(星期一)  
時間：上午9:30-12:00  
地點：維多利亞公園  
內容：誠邀大家共赴一場浪漫花約(香港花卉展覽2026)，在花香中細味這座城市。  
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

# 中心活動

活動報名日期：3月2日至3月5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。

## 3

### 迎新會

日期：3月30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：12月30日至3月30日入會的新會員

費用：全免

名額：18位

負責職員：沈兆文先生

## 4

### 「精靈大使」腦友義工聚

日期：3月16日(星期一)

時間：上午11:00-12:00

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

## 5

### 義工感謝樂歡聚

日期：3月30日(星期一)

時間：上午11:00-12:00

內容：讓義工回顧中心年度義工服務及參與聯誼小遊戲、享用茶點，感謝義工付出並共聚歡樂時光。

對象：2025年度曾參與義工服務的義工會員

費用：全免

名額：30名

負責職員：李智樑先生、陳瑛瑛姑娘

備註：如報名義工人數多於名額，工作人員將按2025年義工時數紀錄甄選參加者，而未能參與3月13日聯合義工嘉許禮活動的義工可獲優先考慮報名參加。成功報名的義工將在3月24日或之前接獲個別通知。

## 6

### 「顯理中學」跨代共融活動

日期：3月27日(星期五)

時間：上午10:00-中午12:00

(中心集合時間：上午9:15)

內容：到訪「顯理中學」，與該校的中二學生一同參與互動遊戲、盆景製作及參觀校園。(屆時有旅遊巴接送)

地點：香港北角城市花園道2號

費用：全免

名額：15位

負責職員：李智樑先生

合辦機構：保良局周兆初紀念青少年發展中心



## 7

### 輕鬆同樂唱(3月)

日期：3月9日(星期一)

時間：下午3:00-4:30

內容：透過唱歌聊天，享受唱歌樂趣，互相分享，舒展身心。

對象：會員

費用：免費

名額：20位

負責職員：陳天賜先生

# 中心活動

活動報名日期：3月2日至3月5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。

## 8

### 我愛健康系列~有「您」同行

日期：3月15日(星期日)

時間：上午10:30-12:00

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：28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

## 9

### 大笑運動社區俱樂部

日期：3月17日(星期二)

時間：上午9:30-10:30

地點：小西灣圓形廣場

內容：透過發出大笑聲音及進行不同肢體動作的「大笑運動」，提升快樂情緒，促進個人身心健康之餘亦以笑聲加強與社區連結感。

費用：全免

名額：12位

負責職員：李智樑先生

備註：由於該活動在戶外地方進行，可能受到天氣變化影響，而大笑運動是結合肢體動作及帶氧運動，參加者需衡量身體狀況是否適宜參與。

## 10

### 2026長者生活講座

講座主題：「精彩下半場」

內容：透過傳遞心靈及主題信息、音樂分享，提升參加者正向情緒，獲取活得更快樂的秘訣。  
(參與出席活動當天者均可獲贈禮物一份)

時間：下午3:30-4:45

費用：\$10

名額：35位

合辦：小西灣教會

負責職員：陳瑛瑛姑娘

日期/主題/主講者：

4月20日(星期一) 得著喜樂

4月21日(星期二) 得著盼望

4月22日(星期三) 得著智慧

4月23日(星期四) 得著圓滿

4月24日(星期五) 得著平安

「精彩下半場」聯合聚會

日期：4月25日(星期六)

時間：下午2:30至4:00(下午1:00於中心集合)

地點：大埔三育書院

內容：有旅遊巴接送，透過傳遞心靈及主題信息、音樂分享，提升參加者注重自己的生命，活在神的心意中，人生得著愛、喜樂、盼望、傳承、平安、圓滿。

費用：\$10

名額：35位

合辦：小西灣教會

負責職員：陳瑛瑛姑娘

備註：參加者需連同上述中心講座出席才可以報名外出活動。

活動報名日期：3月2日至3月5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。

## 班組資料

### 11 25/26成教 長者趣味中文班

日期：3月18日至5月20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。

### 12 25/26成教 長者基礎英文班

日期：3月18日至5月20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)

### 13 樂活社區~健腦運動齊齊學(六)芬蘭木柱

日期：3月11日(星期三)

時間：上午9:00-10:00

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

**活動報名日期：3月2日至3月5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

### 14 護老聚一聚(護)- 視力健康

日期：3月16日 (星期一)  
時間：下午2:00-3:00  
內容：是次講座講解長者常見眼疾及護眼方法，提升視力保健知識。  
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：奧比斯  
負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

### 15 幸福有「樂」-表達藝術工作坊(護)

日期：3月12日 (星期四)  
時間：上午10:00-11:00  
內容：透過表達藝術創作，親手製作玻璃畫小夜燈，體驗放鬆與自我欣賞的過程。  
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)

### 16 2025-26年度護老者嘉許禮

日期：3月23日 (星期一)  
時間：下午2:00-4:00  
內容：回顧護老者一年努力與付出，透過製作石膏花牌及茶聚交流，共享溫馨時光，表揚護老者的付出，讓護老者感受關懷與肯定，並放鬆身心。  
對象：護老者會員  
費用：全免  
名額：30  
負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

### 17 護老者講座-如何處理焦慮

日期：3月27日(星期五)  
時間：下午3:15-4:15  
內容：了解過分焦慮的表現和不良後果，學習怎樣處理自己的焦慮以及如何協助過分焦慮的長者。  
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

### 18

### 照顧者加油站-護老者

日期：3月19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：帶領護老者認識艾草功效，親手製作按摩棒，透過香氣與體驗達致放鬆減壓、舒緩身心。  
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

# 4月活動



以下活動4月1日起  
開始接受繳費

**活動報名日期：3月2日至3月5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

### 輕鬆同樂唱(4月)

日期：4月10日(星期五)  
時間：上午10:00-11:30  
內容：透過唱歌聊天，享受唱歌樂趣，互相分享，舒展身心。  
對象：會員  
費用：免費  
名額：20位  
負責職員：陳天賜先生

## 20

### 獨居樂融融(4月)

日期：4月2日(星期四)  
時間：上午10:30- 11:30  
內容：一起製作環保花瓶，種植清新植物，增添生活樂趣，打造綠色家居！與鄰里分享歡樂時光！  
對象：獨居會員/雙老會員  
費用：\$5  
名額：20位  
負責職員：沈兆文先生

## 21

### 健康傳真-正視肩膊痛

日期：4月10日(星期五)  
時間：下午3:15-4:15  
內容：了解肩部的護理及減低關節僵硬的方法以及示範肩部運動另外也會教授找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導。  
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

## 22

### 義工小聚(1) 義工大使前瞻分享會

日期：4月14日(星期二)  
日間：上午9:15-10:15  
內容：介紹本年度中心的義工服務內容及聽，分享進行義工服務的體驗及意見。  
費用：全免  
對象：義工會員/有興趣成為中心義工服務的人士  
名額：18位  
負責職員：李智樑先生

## 23

### 護老聚一聚(護)- 五感體驗

日期：4月27日(星期一)  
時間：下午2:00-3:00  
內容：透過觸覺、聽覺、嗅覺、視覺及味覺等體驗，讓護老者感受生活樂趣，放鬆身心、喚起回憶，並在輕鬆氣氛中互動交流，增進愉悅感。  
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)

## 24

### 護老者講座-認識營養標籤

日期：4月17日(星期五)  
時間：下午3:15-4:15  
內容：協助參加者了解營養標籤的資料，由選擇食物開始，實踐健康飲食的模式。  
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

# 4月活動



以下活動4月1日起  
開始接受繳費

活動報名日期：3月2日至3月5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。

## 班組資料

### 25 長者普通話班

日期：4月21日至6月23日(共10堂)  
時間：逢星期二，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

### 27 芬蘭木柱學習班

日期：4月28日至5月19日(逢星期三)  
時間：下午2:00-3:00  
內容：歡迎長者朋友參加本中心芬蘭木柱學習班，這項輕鬆新興運動適合長者，無需大力氣，訓練手眼協調、腦力計算及策略思維，促進身心健康、增進社交樂趣。  
費用：\$20  
名額：10人  
負責職員：沈兆文先生

### 29 樂活社區~ 善意溝通小組

日期：4月2日至4月23日(共4堂)  
時間：逢星期四，下午2:15-3:15  
內容：提倡正向照顧與非暴力溝通等，讓照顧者與受照顧者能改善溝通。  
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

### 26 中式水墨畫班

日期：4月9日至5月14日(逢星期四)  
時間：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。  
入學要求：學員要有基本畫畫認識，因此曾參加中式水墨畫班會員優先入讀。  
費用：\$150  
名額：14人  
導師：黃維達先生  
負責職員：陳瑛瑛姑娘

### 28 讚美操(A班)

日期：4月2日至6月4日(共10堂)  
時間：逢星期四，上午9:00-9:30  
內容：一起透過讚美操DVD跟隨著音樂跳動，達致保持身體健康。  
費用：\$15  
名額：10位  
負責職員：陳天賜先生  
備註：讚美操(A班)與讚美操(B班)不能同時報名，只能二選其一。

### 30 讚美操(B班)

日期：4月2日至6月4日(共10堂)  
時間：逢星期四，上午9:30-10:00  
內容：一起透過讚美操DVD跟隨著音樂跳動，達致保持身體健康。  
對象：會員  
費用：\$15  
名額：10位  
負責職員：陳天賜先生  
備註：讚美操(A班)與讚美操(B班)不能同時報名，只能二選其一。

基督復臨安息日會 小西灣長者鄰舍中心 2026 年 3 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
1 健智天地 9-12 下午休息	2 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)	3 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 飛鏢自務學習小組(2) 9:00-10:15 護「腦」者暖心支援小組 10:30-11:30 智能手機班(5) 2:00-3:15 「自強不息」茶座 3:30-4:30	4 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 12-1:30 身心健康講座 2-3:15 關懷長者服務推廣(外) 4-5	5 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 樂遊山林 10:30-12:00 智能手機班(進階) 2-3 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30 老有所為~攤位遊戲推廣日 4:45-5:30	6 智趣園藝學堂 11-12 生日會 2:30-4:00	7 「自強不息」 茶座 9:15-10:30
8 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12 下午休息	9 職員會議 9-12 輕鬆同樂唱 3:00-4:30	10 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 飛鏢自務學習小組(2) 9:00-10:15 護「腦」者暖心支援小組 10:30-11:30 智能手機班(5) 2:00-3:15 「自強不息」茶座 3:30-4:30	11 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 健腦運動(六)芬蘭木柱 9:00-10:00 長者中文班 10:15-11:45 趣味英文班 12-1:30 身心健康講座 2-3:15	12 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操 9:00-9:45 幸福有「樂」-表達藝術工作坊 10:00-11:00 智能手機班(進階) 2-3 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	13 聯合義工嘉許禮 2025(外) 9:15-4:30 中華基金中學上門探訪 10:00-12:00 健康傳真 3:15-4:15	14 「自強不息」 茶座 9:15-10:30
15 我愛健康系列 10:30-12:00 樂遊山林 08:30-4:30 下午休息	16 精靈大使腦友義工聚 11:00-12:00 護老聚一聚 2-3 火警演習 3:00-3:10	17 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 社區大笑俱樂部 9:30-10:30(外) 護「腦」者暖心支援小組 10:30-11:30 智能手機班(5) 2:00-3:15 「自強不息」茶座 3:30-4:30	18 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 12-1:30 身心健康講座 2-3:15 關懷長者服務推廣(外) 4-5 共融歡聚時光 4:30-5:30	19 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 續會大行動 9-5 照顧者加油站(外) 10:00-12:00 樂活訓練(暫停) 遊樂 FUN 分鐘(暫停)	20 續會大行動 9-4	21 「自強不息」 茶座 9:15-10:30
22 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12 下午休息	23 獨居樂融融(外) 9:30-12:00 護老者嘉許禮 2:00-4:00	24 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 護「腦」者暖心支援小組 10:30-11:30 智能手機班(5) 2:00-3:15 「自強不息」茶座 3:30-4:30	25 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 12-1:30 身心健康講座 2-3:15 老有齊有福歌唱班 3:30-4:30	26 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 外展健康關懷服務(外) 9:30-11:00 讚美操 9:00-9:45 智能手機班(進階) 2-3 樂活訓練 3:30-4:30 遊樂 FUN 分鐘 4:45-5:30	27 「顯理中學」跨代共融活動 10:00-12:00(外) 認知友善社區(外) 10:30-11:30 護老者講座 3:15-4:15	28 「自強不息」 茶座 9:15-10:30
29 健智天地 9-12 下午休息	30 義工感謝樂歡聚 11-12 迎新會 2:00-3:00	31 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 「突破自我」茶座 3:30-4:30				

《中心恆常活動》負重運動練習坊：逢星期一、三：下午 3:30-4:30、星期五：下午 3:15-4:15

熱敷墊體驗坊：逢星期二、四：下午 1:00-2:00

量血壓服務：逢星期二、五：上午 8:45-9:30

健體練習坊：逢星期三：下午 4:45-5:30

(活動如有更改，以中心公佈為準)

## 基督復臨安息日會小西灣長者鄰舍中心

2026年3月活動報名紙(報名日期：3月2日至3月5日中午12:00)

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)

交表日期： \_\_\_\_\_

~~~~~大家在自己想報的活動前的  加上 ，再交回中心/以 WhatsApp 提交~~~~~

|                          | 活動編號 | 活動名稱             | 活動日期                                                                           | 活動時間                                                                         |
|--------------------------|------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1    | 健康傳真-肥胖的疑惑       | 3月13日(星期五)                                                                     | 下午3:15-4:15                                                                  |
| <input type="checkbox"/> | 6    | 「顯理中學」跨代共融活動     | 3月27日(星期五)                                                                     | 上午10:00-中午12:00                                                              |
| <input type="checkbox"/> | 7    | 輕鬆同樂唱            | 4月10日(星期五)                                                                     | 上午10:00-11:30                                                                |
| <input type="checkbox"/> | 8    | 我愛健康系列~有「您」同行    | 3月15日(星期日)                                                                     | 上午10:30-12:00                                                                |
| <input type="checkbox"/> | 9    | 大笑運動社區俱樂部        | 3月17日(星期二)                                                                     | 上午9:30-10:30                                                                 |
| <input type="checkbox"/> | 10   | 2026 長者生活講座      | <input type="checkbox"/> 4月20日-24日(一至五)<br><input type="checkbox"/> 4月25日(星期六) | <input type="checkbox"/> 下午3:30-4:45<br><input type="checkbox"/> 下午2:30-4:00 |
| <input type="checkbox"/> | 11   | 25/26 成教-長者趣味中文班 | 3月18日至5月20日(逢星期三)                                                              | 上午10:15-11:45                                                                |
| <input type="checkbox"/> | 12   | 25/26 成教-長者基礎英文班 | 3月18日至5月20日(逢星期三)                                                              | 中午12:00-1:30                                                                 |

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。

|                          | 活動編號 | 活動名稱                    |                                                                                     | 活動日期       | 活動時間            |
|--------------------------|------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | 2    | 獨居樂融融 (3月)              |                                                                                     | 3月23日(星期一) | 上午9:30-12:00    |
| <input type="checkbox"/> | 3    | 迎新會                     |                                                                                     | 3月30日(星期五) | 下午2:00-3:00     |
| <input type="checkbox"/> | 4    | 「精靈大使」腦友義工聚             |  | 3月16日(星期一) | 上午11:00-12:00   |
| <input type="checkbox"/> | 5    | 義工感謝歡樂聚                 |                                                                                     | 3月30日(星期一) | 上午11:00-12:00   |
| <input type="checkbox"/> | 13   | 樂活社區~健腦運動齊齊學(六)<br>芬蘭木柱 |  | 3月11日(星期三) | 上午9:00-10:00    |
| <input type="checkbox"/> | 14   | 護老聚一聚(護)- 視力健康          |                                                                                     | 3月16日(星期一) | 下午2:00-3:00     |
| <input type="checkbox"/> | 15   | 幸福有「樂」-表達藝術工作坊          |                                                                                     | 3月12日(星期四) | 上午10:00-11:00   |
| <input type="checkbox"/> | 16   | 2025-26年度護老者嘉許禮         |                                                                                     | 3月23日(星期一) | 下午2:00-4:00     |
| <input type="checkbox"/> | 17   | 護老者講座-如何處理焦慮            |                                                                                     | 3月27日(星期五) | 下午3:15-4:15     |
| <input type="checkbox"/> | 18   | 照顧者加油站-護老者              |                                                                                     | 3月19日(星期四) | 上午10:00-中午12:00 |



向活動負責職員查詢

會員姓名：\_\_\_\_\_ 會員/護老者/青齡會員編號：\_\_\_\_\_

## 以下活動於 4 月 1 日起開始接受繳費

|                          | 活動編號 | 活動名稱        | 活動日期                         | 活動時間           |
|--------------------------|------|-------------|------------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | 19   | 輕鬆同樂唱       | 4 月 10 日(星期五)                | 上午 10:00-11:30 |
| <input type="checkbox"/> | 21   | 健康傳真-正視肩膊痛  | 4 月 10 日(星期五)                | 下午 3:15-4:15   |
| <input type="checkbox"/> | 25   | 長者普通話班      | 4 月 21 日至 6 月 23 日<br>(逢星期二) | 上午 10:30-11:30 |
| <input type="checkbox"/> | 26   | 中式水墨畫班      | 4 月 9 日至 5 月 14 日<br>(逢星期四)  | 上午 10:30-12:00 |
| <input type="checkbox"/> | 27   | 芬蘭木柱學習班     | 4 月 28 日至 5 月 19 日(逢星期三)     | 下午 2:00-3:00   |
| <input type="checkbox"/> | 28   | 讚美操(A 班)    | 4 月 2 日至 6 月 4 日(逢星期四)       | 上午 9:00-9:30   |
| <input type="checkbox"/> | 29   | 樂活社區~善意溝通小組 | 4 月 2 日至 4 月 23 日(逢星期四)      | 下午 2:15-3:15   |
| <input type="checkbox"/> | 30   | 讚美操(B 班)    | 4 月 2 日至 6 月 4 日(逢星期四)       | 上午 9:30-10:00  |

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。

|                          | 活動編號 | 活動名稱              | 活動日期           | 活動時間            |
|--------------------------|------|-------------------|----------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | 20   | 獨居樂融融 (4 月)       | 4 月 2 日(星期四)   | 上午 10:30- 11:30 |
| <input type="checkbox"/> | 22   | 義工小聚(1)-義工大使前瞻分享會 | 4 月 14 日(星期二)  | 上午 9:15-10:15   |
| <input type="checkbox"/> | 23   | 護老聚一聚(護)- 五感體驗    | 4 月 27 日 (星期一) | 下午 2:00-3:00    |
| <input type="checkbox"/> | 24   | 護老者講座-認識營養標籤      | 4 月 17 日(星期五)  | 下午 3:15-4:15    |