


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

2026年  
5月



# 耆英通訊

 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，4-6月入會有效期至2027年3月31日，會費21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。

”

## 每月例會(6月1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

## 假期通告

5月25日佛誕翌日假期，中心休息，敬請留意。



## < 購買營養粉 >

有需要購買的會員可以於5月13日及14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。

印刷數量：500份  
製作日期：4月30日

# 主任勵語

在香港，我們常勸長者要「多活動」。其實比起活動「多」，懂得選擇「適合」的活動更為重要。與其隨便安排一堆節目「消磨時間」，不如選擇一些「好玩」的活動。

心理學提出過一個「好玩」的重要元素，就是要「難度剛剛好」。當人在做一件「剛剛好有難度」的事情時，大腦會進入一種高度興奮且平靜的狀態，讓人做得很「入神」，忘記了煩惱。

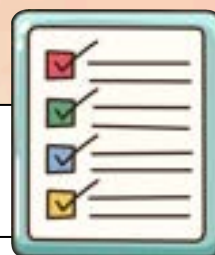
聽過有老友記分享，她特別喜歡來中心玩米蘭棋，就是因為一起玩的老友記水平差不多，跟他們比賽時「難度剛剛好」。所以中心有時候也會將一些活動分成初階班與進階班，或者註明對參加者的要求，就是希望大家能找到「難度剛剛好」的活動。

相信只要我們願意嘗試，每個人也可以找到適合自己的活動，讓生活充滿趣味和滿足感！

「他們年老的時候仍要結果子，滿了汁漿而常翠。」(詩篇 92:14)



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



## 十六個服務標準簡介

標準	項目	標準	項目
1	服務資料	9	安全的環境
2	檢討及修訂政策和程序	10	申請和退出服務
3	運作及活動紀錄	11	評估服務使用者的需要
4	職務及責任	12	知情的選擇
5	人力資源	13	私人財產
6	計劃、評估及收集意見	14	私隱和保密
7	財政管理	15	申訴
8	法律責任	16	免受侵犯

# 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：**

**5月4日至5月7日12時正**

**抽籤日：**

**5月11日**

**下午2:30**

**發放通知：**

**5月12日起(三個工作天內)**

**重新開放報名：**

**5月12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天前繳費確認報名。

## 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)。6月通訊的出版日期6月1日(星期一)。至於報名日期和每月例會日期將會保持不變，敬請留意。總結6月的重要日子：

通訊出版：6月1日

每月例會：6月1日(星期一)

報名時段：6月1日至6月4日正午12時前



## 中心消息

為響應環保及電子化時代，由本月起，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。

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：5月6、13、20、27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	25位	陳瑛瑛姑娘
關懷長者服務推廣	日期：5月13、27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：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：5月5日至5月28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	周素琴姑娘
按摩椅服務	日期：5月3日至5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 (星期日) 上午9:00- 中午12:00	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
遊樂Fun分鐘	日期：5月11日及18日(星期一) 時間：下午4:45-5:15	與會員好友一同參與小型攤位遊戲，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

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：5月3、17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
午間小聚	日期：5月5、12、19、26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

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：5月4日至5月29日 (共11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：5月5日至5月28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
自助健體練習坊	日期：5月6、13、20、27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。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	薛艷姑娘
飛鏢訓練自助工作坊 (飛揚樂年)	日期：5月22日(星期五) 時間：上午9:00-10:15	讓會員培養興趣，中心將每月舉行飛鏢訓練自助工作坊，在活動當日報名。	全免	8位	沈兆文先生、 陳天賜先生

## 特別活動

### 彼此相愛茶座

日期：5月5、12、19、26日 (逢星期二，下午3:30-4:30)

5月2、9、16、23、30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：5月26日起開始購買6月茶座票

## 中心活動

活動報名日期：5月4日至5月7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-認識中暑

日期：6月12日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：了解中暑的原因、徵狀、預防及處理方法以及長者在炎夏時應採取的預防措施。

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(5月)

日期：5月18日(星期一)

時間：上午10:30-11:30

內容：透過手工，一同設計及製作代表活動的 LOGO(標記)，創造共同的回憶。

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

## 中心活動

活動報名日期：5月4日至5月7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

#### 親善探訪大使準備會(1)

日期：6月2日(星期二)

時間：上午9:15-10:15

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「端午節親善探訪」做準備。

對象：義工會員

費用：全免

名額：16位

負責職員：李智樑先生

### 4

#### 我愛健康系列 ~ 「好兒戲」

日期：5月24日(星期日)

時間：上午10:30-12:00

內容：活動內容有唱歌，互動遊戲和訊息分享，增進社交互動。

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

### 5

#### 輕鬆同樂唱

日期：6月5日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

內容：透過唱歌聊天，享受唱歌樂趣，互相分享，舒展身心。

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：5月4日至5月7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。

## 6

### 區區遊蹤 - 香港金融管理局

日期：6月5日(星期五)

時間：上午10:00 - 12:00

內容：透過參觀及導賞，由香港開埠初期，一同細訴過百年來香港的貨幣、金融和銀行發展史，並回顧金管局工作的里程碑。

費用：\$10 (乘坐巴士前往，請自備車資)

名額：20位

地點：香港金融管理局 (中環國際金融中心2期55樓)

集合地點：本中心

集合時間：上午10:00

解散地點：香港金融管理局

解散時間：中午12:00

負責職員：沈兆文先生、陳天賜先生

## 7

### 荃灣如心園長青共融導賞活動

日期：5月31日(星期日)

時間：上午9:10(中心集合)至中午12:00(返回到小西灣邨解散)

上午10:00至11:15(園區導賞時間)

地點：荃灣如心園 (地址：香港荃灣楊屋道8號-跟如心廣場一期2樓相連)

內容：已接受導賞培訓的年青「學生社區大使」帶領長者遊覽園區，認識化石及大自然的多樣性，從生態教育過程中增廣見聞，促進長青跨代共融。

費用：全免

名額：25位

合辦機構：華懋集團荃灣如心園

備註：• 全程由合辦機構提供的旅遊巴接送。

• 如截至5月22日報名人數不足以致未能成團，此活動將會取消。

• 因參觀園區涉及部份露天地方及需要步行逛園，建議會員衡量個人的身體狀況而決定是否報名參加。

負責職員：李智樑先生、陳瑛瑛姑娘



# 班組資料

活動報名日期：5月4日至5月7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 中式水墨畫班

日期：6月4日至7月9日(共6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。  
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

## 9 數獨你至醒小組

日期：6月3日至7月15日(6月24日暫停，共5堂)  
時間：逢星期三，下午3:30-4:30  
內容：教授簡易技巧方法解答數獨遊戲，合適沒有玩過的會員或初學者參加。  
費用：\$20  
名額：14人  
負責職員：陳瑛瑛姑娘

## 10 25/26成教 長者趣味中文班

日期：5月27日至8月5日(共10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。

## 11 25/26成教 長者日常中文寫字班

日期：5月27日至8月5日(共10堂)  
時間：逢星期三，中午12:00-1:30  
內容：教授簡短中文詞語、默書、抄書等。  
<包課本及寫字簿>  
學歷要求：未受教育的會員或小學以下學歷的會員，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，參加者必須達致八成或以上出席率。  
\*\*未曾報讀此課程的會員將會優先報讀。

## 12 和諧粉彩展身心

日期：6月2日至6月30日(共5堂)  
時間：逢星期二，下午2:00-3:00  
內容：教授長者使用簡易和諧粉彩的創作方法，繪畫令人心靈平和的圖畫，簡單易學。  
入學要求：學員要有基本和諧粉彩技巧，因此曾參加和諧粉彩會員優先入讀。  
費用：\$20  
名額：10位  
負責職員：朱嘉怡姑娘

# 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：5月4日至5月7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。**

## 13

### 樂活社區~護老暖心聚(一)

日期：5月26日(星期二)

時間：上午9:30-下午1:00

內容：想到戶外走走？那薄鳧林牧場是不錯的選擇！透過參觀活化後的古蹟，了解牧場歷史、建築特色，在大自然中慢活忘憂。

費用：全免，車費自備。

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

參觀地點：薄鳧林牧場(香港薄扶林道141A號)

備註：請穿淺色寬鬆透氣長袖衣褲、寬邊帽、太陽眼鏡等。

上午9:30中心集合

上午9:45出發，乘巴士前往薄鳧林牧場

上午11:00參觀

上午11:50回程

負責職員：羅慧妍姑娘、陳天賜先生

## 14 樂活社區~護老學堂(一)

日期：5月29日(星期五)

時間：下午3:15 - 4:15

內容：分享護耳心得，教授溝通技巧，認識聽力扶助工具，介紹社區資源。

費用：全免

名額：20位

對象：有需要護老者優先/護老者

合辦：香港聾人福利促進會

負責職員：羅慧妍姑娘



## 15 樂活社區~ 認知評估健腦諮詢日

日期：5月29日(星期五)

時間：需要預約時間

內容：為擔心記憶力退化問題的會員及社區人士進行認知障礙症簡易評估，並提供健腦生活資訊，如有需要會協助轉介進一步的社區資源。

對象：中心會員、社區人士

名額：5位

地點：中心面談室

報名方法：請聯絡周素琴姑娘預約時間。

負責職員：周素琴姑娘

# 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：5月4日至5月7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

### 樂活社區~智醒椅子舞健腦小組

日期：6月3日至7月15日 (共6堂) (7月1日公眾假期暫停)

時間：逢星期三，上午9:00-10:00

內容：教授會員進行「快樂椅子舞」音樂運動，並一起玩趣味健腦遊戲，幫助會員訓練四肢協調能力、促進認知刺激及社交互動。

對象：患有認知障礙症會員優先/會員

名額：20位

費用：\$20

負責職員：周素琴姑娘

## 護老者天地

## 17

### 護老者講座- 長者選擇鞋履的方法

日期：5月22日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：講解足部/鞋的結構及用途，認識合適鞋款的重要性，學習選擇鞋的正確方法以及講述常見足患。

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

### 護老聚一聚(2)

日期：5月18日 (星期一)

時間：下午2:00-3:00

內容：生命熱線職員講解長者自殺現況，教授紓緩壓力技巧及健康生活貼士，協助長者建立正向心態，渡過快樂晚年。

對象：護老者會員或長者

費用：全免

名額：30位

合辦單位：生命熱線

負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

## 19

### 照顧者加油站-療癒身心時光(2)

日期：5月11日 (星期一)

時間：下午3:00-4:00

內容：護老者親手製作中式DIY香囊，透過製作香囊達致放鬆效果，舒緩照顧壓力。

對象：護老者會員

費用：全免

負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

備註：

- 歡迎護老者即場報名參加
- 活動由社會福利署東區及灣仔區福利辦事處贊助

## 基督復臨安息日會 小西灣長者鄰舍中心 2026 年 5 月份活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 <b>勞動節</b> ~中心休息~	2 「彼此相愛」 茶座 9:15-10:30
3 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12 下午休息	4 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)	5 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 基礎普通話 10:30-11:30 午間小聚 12:00-1:00 芬蘭木柱學習班 2:00-3:00 「彼此相愛」茶座 3:30-4:30	6 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 2:00-3:15 健體練習坊 4:45-5:30	7 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操(A) 9:00-9:30 讚美操(B) 9:30-10:00 中式水墨畫 10:30-12:00 智能手機班 2:00-3:15 樂活訓練 3:30-4:30	8 米蘭棋初階學習班 10:30-12:00 長傭樂融互愛小組 2-3 健康傳真 3:15-4:15	9 「彼此相愛」 茶座 9:15-10:30
10 健智天地 9-12 下午休息	11 職員會議 9-12 照顧者加油站 3:00-4:00 遊樂 Fun 分鐘 4:45-5:15	12 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 基礎普通話 10:30-11:30 午間小聚 12:00-1:00 芬蘭木柱學習班 2:00-3:00 「彼此相愛」茶座 3:30-4:30	13 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 2:00-3:15 關懷長者服務推廣(外) 4-5 健體練習坊 4:45-5:30	14 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操(A) 9:00-9:30 讚美操(B) 9:30-10:00 中式水墨畫 10:30-12:00 智能手機班 2:00-3:15 樂活訓練(暫停)	15 米蘭棋初階學習班 10:30-12:00 長傭樂融互愛小組 2-3	16 「彼此相愛」 茶座 9:15-10:30
17 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12 下午休息	18 獨居樂融融 10:30-11:30 護老聚一聚 2:00-3:00 遊樂 Fun 分鐘 4:45-5:15	19 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 基礎普通話 10:30-11:30 午間小聚 12:00-1:00 芬蘭木柱學習班 2:00-3:00 「彼此相愛」茶座 3:30-4:30	20 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 2:00-3:15 健體練習坊 4:45-5:30	21 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操(A) 9:00-9:30 讚美操(B) 9:30-10:00 生日會佈置 10:15-12 滿滿關愛生日會(4-5 月) 1:30-3:00 樂活訓練 3:30-4:30	22 飛揚樂年 9:00-10:15 米蘭棋初階學習班 10:30-12:00 長傭樂融互愛小組 2-3 護老者講座 3:15-4:15	23 「彼此相愛」 茶座 9:15-10:30
24 我愛健康系列 10:30-12:00 31 如心園導賞 9:10-12:00(外) 健智天地 10-12	25 <b>佛誕翌日</b> ~中心休息~	26 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 關懷社區長者顯愛心 9-10(中心)10-10:30(戶外) 護老暖心聚(一) 9:30-1:00(戶外) 基礎普通話 10:30-11:30 午間小聚 12:00-1:00 「彼此相愛」茶座 3:30-4:30	27 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 2:00-3:15 老有齊有福歌唱班 3:30-4:30 關懷長者服務推廣(外) 4-5 健體練習坊 4:45-5:30	28 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操(A) 9:00-9:30 讚美操(B) 9:30-10:00 中式水墨畫 10:30-12:00 智能手機班 2:00-3:15 樂活訓練 3:30-4:30	29 米蘭棋初階學習班 10:30-12:00 長傭樂融互愛小組 2-3 護老學堂 3:15-4:15 樂活社區~認知評估 諮詢日	30 「彼此相愛」 茶座 9:15-10:30

《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

(以上活動如有更改，以中心公佈為準)