

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
7月



小西灣長者鄰舍中心



5927 9203



2505 7428



2505 8064

耆英通訊

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，
7-9月入會有效期至2027年3月31
日，會費15元，只需攜帶相片1
張、身份證，致電預約到本中心辦
理即可。(申請者將於中心攝影數碼
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。

”

7月例會日期：7月6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

下月例會日期：8月3日

下月通訊出版日期：8月2日



炎炎夏日，長者牢記：
多喝水、留意身體變化、
健康跟著走！

雅培到訪售賣奶粉

日期：7月20日(星期一)

時間：下午2:30-4:30

內容：以特惠價錢購買營養粉

加營素(850克) ~ \$200(會員) / \$205(護老者會員)

怡保康(850克) ~ \$245(會員) / \$250(護老者會員)

低糖加營素(850克) ~ \$220(會員) / \$225(護老者會員)

活力加營素(850克) ~ \$243(會員) / \$248(護老者會員)

* 凡於售賣日購買產品，供應商一律不發收據，敬請留意。

備註：

1. 此活動為即場登記及售賣，中心於下午2:00開始派籌，參加者以籌號的先後次序安排購買。
2. 所有產品售完即止(每人最多可購10罐)。
3. 如貨源短缺，中心保留最終的售賣安排。
4. 為了響應環保，請各會員自備購物袋盛載產品，中心不會提供膠袋。
5. 每個籌號每次只限為一位會員購買。如需代家人購買，需完成購買程序後，重新排隊及領籌。

<< 此活動由美國雅培製藥有限公司職員負責 >>

負責職員：朱嘉怡姑娘



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

第1頁

印刷數量：500份

製作日期：6月30日

主任勵語

不知道在中心眾多運動班組中，您最喜歡哪一種？

國際權威科學期刊《TIME》曾報導一項來自《北歐運動醫學與科學雜誌》長期研究，結果發現頻繁跳舞的年長女性，日常生活失能的風險大幅降低了73%。在所有運動中（包括散步、瑜珈和體操），舞蹈的防跌與保健效果最為顯著。

不同運動各有益處，但跳舞相比傳統運動方式例如阻力訓練有其獨特優勢。跳舞期間，我們的大腦要同時處理節奏、變換步伐並在空間中移動。這種「一心多用」的過程，能強力刺激大腦神經網絡，比單純走路更能延緩大腦認知退化。

而今年度中心將會開展「跳出樂齡·舞動同心」兩年計劃，與大家一同手舞足蹈，體驗舞動的樂趣！

「你已將我的哀哭變為跳舞，將我的麻衣脫去，給我披上喜樂。」(詩篇 30:11)

資料來源：TIME. <https://time.com/5438387/exercise-guidelines-benefits/>



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

4-6月義工服務花絮

社會工作員李智樑

在六月份的端午節，本中心與立法會議員吳秋北、東區區議會何毅淦議員聯合辦事處及中華煤氣有限公司合作的「義工愛心包素粽齊送暖」活動，招募十多名中心義工與社區義工，使用健康的素食材料例如綠豆、紅豆、綠豆邊、糯米、粽葉等原材料，包了近500隻迷你素粽，用作「愛心素粽贈長者」活動中，將這些粽子送贈給長者會員。

在包粽的過程中義工除了發揮所長及藉此訓練手眼協調功能外，藉著親手製作的粽子尋找到助人的意義及價值，傳遞節日溫暖給他人以重拾社區連結感，體會退而不休的真諦，關懷他人，繼續秉承本機構服務主題：「擁抱生命，祝福社群」。

「好施捨的，必得豐裕；滋潤人的，必得滋潤。」(箴言 11:25)



♥ 感謝每位當天協助的義工們 ♥

惡劣天氣下中心服務安排

"照常舉行/開放" "X"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 				
紅色暴雨 		X	X	-在活動前2小時內發出，活動取消或延期。
黑色暴雨 	X	X	X	-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，中心會繼續開放讓已經在中心的人士逗留暫避。
一號風球 				
三號風球 		X	X	-在活動前2小時內發出，活動取消或延期。
八號或以上風球 	X	X	X	
雷暴警告 				
「極端情況」	X	X	X	-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，中心會繼續開放讓已經在中心的人士逗留暫避。

復康用品外借服務

本中心為護老者及長者提供復康用品外借服務，詳情如下：

- 1.即日借還：免費
- 2.按星期租借：每次租用復康用品的租用期為1星期，可續借一次。到期歸還後，須暫停2星期後方可再次租借。
- 3.按月租借：每次租用復康用品的租用期為1個月，可續借一次。到期歸還後，須暫停2個月後方可再次租借。
- 4.逾期交還：每天需繳付逾期費用2元(以中心工作天計算)。
- 5.收費：輪椅~\$10(租借1星期)；助行架／手杖／腳丫~\$5(租借1星期)。
輪椅~\$20(租借1個月)；助行架／手杖／腳丫~\$10(租借1個月)。
- 6.服務範圍：小西灣邨、佳翠苑、曉翠苑、富景花園、富怡花園、富欣花園、藍灣半島。
- 7.服務對象：中心會員及護老者會員。



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：



7月6日至7月9日12時正

抽籤日：

7月13日

下午2:30

發放通知：

7月14日起(三個工作天內)

● 重新開放報名： ●

7月14日

- 請於報名時段內提交報名紙
- 中心將於抽籤日翌日起計三個工作天內，陸續致電或WhatsApp通知中籤者。
- **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。

中心消息



為響應環保及電子化時代，由本年度起中心已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接收電子通訊。
如欲以WhatsApp接收電子通訊，可聯絡職員協助加入。

膠樽蓋大募集



親愛的會員朋友們：

中心為新分處將打造一幅特色藝術牆，希望用大家收集的膠樽蓋拼貼而成！這不單是一幅藝術品，更是會員共同創作的成果，充滿意義和回憶。

需要收集：任何顏色、任何大小的飲品膠樽蓋（汽水、果汁等皆可）

重要提醒：請先沖洗乾淨及晾乾

交收方法：歡迎隨時送到中心櫃枱



中心活動

滿滿關愛生日會 (6-7月壽星)

生日快樂

日期：7月17日(星期五)

時間：下午12:00-1:45

內容：為中心會員慶祝生日，一起唱生日歌、享用茶點、玩遊戲，共同創造充滿關愛的慶生回憶。

對象：6月及7月生日的會員，以及5位陪同護老者

費用：\$10

名額：25位生日會員、5位陪同護老者

地點：中心

報名方法：7月3日起，致電或親臨中心報名，先到先得，額滿即止。

負責職員：羅慧妍姑娘、朱嘉怡姑娘



6月壽星

譚淑馨	梁少芳	陳匯英	區惠歡	熊玉蓮	聞素敏	陳月明	冼麗容	周淑華	李傾
麥妙玲	梁彩蓮	陳燕燕	陳艷芳	吳萬麗	江玉蘭	杜釗耀	吳遠碩	香天惠	梁淑女
梁芳儀	謝廣祥	許淑燕	梁建文	吳秀治	許錫海	李美鳳	冼鳳珊	陳麗璇	崔伯利
陳彩娟	徐麗英	馮光紹	吳美芳	黃亞秀	林鳳娣	陳端榮	呂英	李麗英	王美萍
沈金懷	丁淑華	鄧姍云	楊玉蘭	李環好	崔笑好	郭秀瓊	高麗苹	李少芬	洪美元
陳麗英	吳文英	楊雲	甄芳	區倖菊	張洪娣	呂志剛	姜素連	劉清河	洪綺蓮
李耀洪	陳惠蓮	陳寶妹	馮惠娟	顏宗嚴	練家祥	陳榮烈	劉淑華	麥如秀	鄧燕玲
黃恩楣	袁轉弟	蔡秀環	林香蘭	蘇群英					

7月壽星

李惠慈	黃麗荷	周兆輝	許蓮香	陳見興	盛克明	魏麗雲	黃惠平	沈明祥
楊細玉	周秀專	馮永維	孫慧蓮	李妙儀	曾惠貞	許澤文	黎麗金	王桂芝
伍麗珍	施振西	施婉良	梁少芬	林玉香	司徒蕙芳	林淑英	程慧薇	陳瑞真
李汝珍	黃宏彥	粘秀鳳	陳巧花	廖愛金	黎佩珍	關玉蓮	張秀名	丘愛霞
張六妹	林鳳娟	李玉燕	楊燕端	黃聰敏	麥國豪	楊小玲	顏碧珍	湛偉成
胡玉寶	溫世權	吳妙珍	陸美娟	張玉珍	張彩鳳	郭秋英	勞燕芬	關偉傑
黃玉德	黃少珍	李潤金	黃美霞	吳宣漢	賴金泉	余蘭英	楊宝川	梁筱卿
黃帶喜	李祥川	葉鳳嫦	廖玉英	鄭玉英	李麗嬋			

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：7月8、15、22、29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：7月8、22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：7月2日至7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	周素琴姑娘
按摩椅服務	日期：7月2日至7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：7月13日及27日 (星期一) 時間：下午4:45-5:15	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

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：7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
午間小聚	日期：7月7、14、21、28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

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：7月3日至7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：7月2日至7月30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：7月8、15、22、29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
飛揚樂年 (飛鏢訓練自助工作坊)	日期：7月27日(星期一) 時間：上午10:30-11:45	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

豐盛慈愛茶座

日期：7月7、14、21、28日
(逢星期二，下午3:30-4:30)
7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
備註：7月28日起開始購買8月茶座票
負責職員：陳瑛瑛姑娘

善工運動2026

善工運動於每年3月展開，為基督復臨安息日會港澳區會社會服務事工籌募經費，目標為港幣50萬元，所得的善款將用作各社會服務單位的自負盈虧服務營運費用。閣下熱心的相助，將為有需要的人士帶來無限的祝福

支持方法：
親臨中心將善款投入捐款箱

日期：2026年3月31日-8月31日

捐款\$300或以上，
可獲贈精美布袋乙隻



中心活動

活動報名日期：7月6日至7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 健康傳真- 精明使用長者醫療券

日期：8月7日(星期五)
時間：下午3:15-4:15
內容：講解長者醫療券計劃內容概要，並就使用長者醫療券方法與個案分享、注意事項。
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 我愛健康系列 ~ 「身心好兒戲」

日期：7月19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

3 獨居樂融融(7月)

日期：7月20日(星期一)
時間：上午10:30-11:30
內容：炎炎夏日，一起重溫童年清涼味道，重拾當年童年的快樂時光！
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

4 迎新會

日期：7月13日(星期一)
時間：下午1:45-2:45
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：2026年4月2日至6月30日入會的新會員
費用：全免
名額：18位
負責職員：李智樑先生

中心活動

活動報名日期：7月6日至7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

義工小聚之深心義工培訓

日期：7月31日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：透過進行凝聚團隊精神及增強個人信心能力感的培訓工具「六色積木」，讓義工體驗不一樣的樂趣之餘，亦能更有效裝備自己繼續從事義工服務。

對象：中心義工會員

費用：全免

名額：16位

備註：報名者需留意以下事項

1. 需於2024至2025年度或之前已登記成為義工會員
2. 於2025至2026年度為本中心進行至少5小時或以上的義工服務
3. 如報名義工人數超過報名名額，將按中心紀錄的義工時數以高至低以接納義工參加

負責職員：李智樑先生

「友愛共融」福滿社區探訪

東區及灣仔區福利辦事處於2026-27年度推出「友愛共融」福滿社區計劃2026，動員區內的長者地區中心及長者鄰舍中心，共同探訪區內長者住戶。探訪期間會向長者派發福袋、介紹社署資助的中心服務及教導長者使用實用流動應用程式。

探訪日期：8月中旬

對象：獨居及雙老長者

名額：100個

備註：毋須報名，工作員將致電適合對象，相約探訪日期。

負責職員：李智樑先生

6

「友愛共融」探訪籌備會

日期：8月6日(星期四)

時間：下午2:00-3:00

內容：介紹探訪時注意事項，為「友愛共融」福滿社區探訪作準備。歡迎有興趣探訪的義工踴躍參與，一同為長者送上祝福！

對象：義工

名額：15個

負責職員：李智樑先生

班組資料

7

長者普通話班(2)

日期：7月14日至9月22日(共10堂、8月4日暫停)

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

8

智能手機班(2)

日期：7月21日至8月11日(共4堂)

時間：逢星期二，上午9:00-10:15

內容：一起學習手機上的基本操作以配合日常生活的需要。

費用：\$15

名額：10位

負責職員：陳天賜先生

備註：是次活動主要面向較初階的參加者。工作員與義工一起教授使用手機所需要的技巧與操作。

班組資料

活動報名日期：7月6日至7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

秘「蜜」花園chill一chill

日期：7月16日至8月6日(共四堂)

時間：逢星期四，上午10:30-12:00

內容：藉著製作一些手工、小食、品茶，為自己於繁囂的生活中，加添悠閒、放鬆的時光，於生活中加入一點甜。

費用：\$20

名額：10位

負責職員：朱嘉怡姑娘、陳瑛瑛姑娘

10

老友理財小組

日期：7月17日至8月7日(共四堂)

時間：逢星期五，上午9:00-10:30

內容：為長者而設的輕鬆理財課，從檢視自我金錢觀及財務現況，至日常開支管理並評估退休需要，學習良好的理財習慣及正確投資步驟，享受晚年生活。

費用：\$20 (已包括課堂筆記)

名額：8位

負責職員：沈兆文先生 (註冊理財社會工作者)

護老者天地

11

護老者講座- 手部退化性關節炎

日期：7月24日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：講解手部退化性關節炎的成因、徵狀、治療及護理方法。分享保護手部關節的守則並教授手部運動。

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

12

護老聚一聚(3)

日期：7月27日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

內容：認識長者抑鬱成因、徵兆，預防方法及抑鬱長者溝通方法。

對象：護老者會員/中心會員

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)

13

照顧者加油站-療癒身心時光(3)

日期：7月13日(星期一)

時間：下午3:00-4:00

內容：護老者一同親手製作「艾草薄荷膏」放鬆身心。艾草薄荷膏具備驅蚊止癢、清涼舒緩、消炎抗菌及提神醒腦等功效。

對象：護老者會員

費用：全免

備註：

- 歡迎護老者即場報名參加
- 社會福利署東區及灣仔區福利辦事處贊助

負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)



樂活社區

(認知障礙症支援服務、有需要護老者支援服務)

14

樂活社區~認知評估健腦諮詢日

日期：7月31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

15

樂活社區~智醒椅子舞健腦小組

日期：8月5日至9月9日(共6堂)

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：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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			[1] 香港特別行政區成立紀念日假期 中心休息	[2]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 中式水墨畫班 10:30-12 五味人生自我關懷小組 2:15-3:15 樂活訓練 3:30-4:30	[3] 大笑運動義工培訓小組 11-12 「樂護同行」情緒探索小組 2-3 腸道講座(補)3:15-4:15	[4] 「豐盛慈愛」 茶座 9:15-10:30
[5] 健智天地 9-12 下午休息	[6] 中心例會 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)	[7]長職齊早安健腦操 8:35-8:45 測試「耆研樂動」系統 9:00-12:00 午間小聚 12:00-1:00 「豐盛慈愛」茶座 3:30-4:30	[8]長職齊早安健腦操 8:35-8:45 智醒椅子舞健腦小組 9-10 長者中文班 10:15-11:45 中文寫字班 12:00-1:30 身心健康講座 2:00-3:15 數獨你至醒 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	[9]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 中式水墨畫班 10:30-12 五味人生自我關懷小組 2:15-3:15 樂活訓練 (暫停)	[10] 精靈大使義工聚 9-10:30 大笑運動義工培訓小組 11-12 「樂護同行」情緒探索小組 2-3 健康傳真 3:15-4:15	[11] 「豐盛慈愛」 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 9-12 會員迎新會 1:45-2:45 照顧者加油站 3-4 遊樂 FUN 分鐘 4:45- 5:15	[14]長職齊早安健腦操 8:35-8:45 長者普通話班(2) 10:30-11:30 午間小聚 12:00-1:00 現代水墨畫班 2-3 「豐盛慈愛」茶座 3:30-4:30	[15]長職齊早安健腦操 8:35-8:45 智醒椅子舞健腦小組 9-10 長者中文班 10:15-11:45 中文寫字班 12:00-1:30 身心健康講座 2:00-3:15 數獨你至醒 3:30-4:30 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(A) 9:00-9:30 讚美操(B) 9:30-10:00 秘「蜜」花園 chill — chill 10:30-12:00 五味人生自我關懷小組 2:15-3:15 樂活訓練 3:30-4:30	[17] 老友理財小組 9:00-10:30 大笑運動義工培訓小組(暫停) 生日會佈置 10:30-12:00 滿滿關愛生日會 12:00-1:45 「樂護同行」情緒探索小組 2-3	[18] 「豐盛慈愛」 茶座 9:15-10:30
[19] 我愛健康 「好兒戲」 10:30-12:00 下午休息	[20] 獨居樂融融 10:30-11:30 測試「耆研樂動」系統 2:00-5:00	[21]長職齊早安健腦操 8:35-8:45 智能手機班 9:00-10:15 長者普通話班(2) 10:30-11:30 午間小聚 12:00-1:00 現代水墨畫班 2-3 「豐盛慈愛」茶座 3:30-4:30	[22]長職齊早安健腦操 8:35-8:45 智醒椅子舞健腦小組 9-10 長者中文班 10:15-11:45 中文寫字班 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	[23]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 秘「蜜」花園 chill — chill 10:30-12:00 五味人生自我關懷小組 2:15-3:15 樂活訓練 3:30-4:30	[24] 老友理財小組 9:00-10:30 大笑運動義工培訓小組 11-12 「樂護同行」情緒探索小組 2-3 護老者講座 3:15-4:15	[25] 「豐盛慈愛」 茶座 9:15-10:30
[26] 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12 下午休息	[27] 飛揚樂年 2 10:30-11:45 護老聚一聚 2-3 遊樂 FUN 分鐘 4:45- 5:15	[28]長職齊早安健腦操 8:35-8:45 智能手機班 9:00-10:15 長者普通話班(2) 10:30-11:30 午間小聚 12:00-1:00 現代水墨畫班 2-3 「豐盛慈愛」茶座 3:30-4:30	[29]長職齊早安健腦操 8:35-8:45 智醒椅子舞健腦小組 9-10 長者中文班 10:15-11:45 中文寫字班 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 自助健體練習坊 4:45-5:30	[30]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 秘「蜜」花園 chill — chill 10:30-12:00 五味人生自我關懷小組 2:15-3:15 樂活訓練 3:30-4:30	[31] 老友理財小組 9:00-10:30 大笑運動義工培訓小組 11-12 「樂護同行」情緒探索小組 2-3 義工小聚(4) 3:15-4:15 認知評估健腦諮詢日(面談室)	

《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)
----------	---

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)

基督復臨安息日會小西灣長者鄰舍中心

2026 年 7 月活動報名紙(報名日期：7 月 6 日至 7 月 9 日中午 12:00)

- 1.會員姓名：_____
- 2.會員/護老者/青齡會員編號：_____
- 3.通知方式(2 選 1)：☐WhatsApp  或 ☐電話  ☒選其中之一
- 4.交表日期：_ 7 _ 月 _ _ 日

~~請在想報名的活動前的 ☐ 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
☐	1	健康傳真-精明使用長者醫療券	8 月 7 日(星期五)	下午 3:15-4:15
☐	2	我我愛健康系列 ~ 「身心好兒戲」	7 月 19 日(星期日)	上午 10:30-12:00
☐	4	迎新會	7 月 13 日(星期一)	下午 1:45-2:45
☐	5	義工小聚之深心義工培訓	7 月 31 日(星期五)	下午 3:15-4:15
☐	6	「友愛共融」探訪籌備會	8 月 6 日(星期四)	下午 2:00-3:00
☐	7	長者普通話班(2)	7 月 14 日至 9 月 22 日 (逢星期二)	上午 10:30-11:30
☐	8	智能手機班(2)	7 月 21 日至 8 月 11 日 (逢星期二)	上午 9:00-10:15
☐	9	秘「蜜」花園 chill — chill	7 月 16 日至 8 月 6 日 (逢星期四)	上午 10:30-12:00
☐	10	老友理財小組	7 月 17 日至 8 月 7 日 (逢星期五)	上午 9:00-10:30

- 1.會員姓名：_____
- 2.會員/護老者/青齡會員編號：_____
- 3.通知方式(2 選 1)： ☐ WhatsApp  或 ☐ 電話  ☒ 選其中之一
- 4.交表日期：_ 7 _ 月 _ _ 日

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
☐	3	獨居樂融融(7 月)		7 月 20 日(星期一)	上午 10:30- 11:30
☐	11	護老者講座-手部退化性關節炎		7 月 24 日(星期五)	下午 3:15-4:15
☐	12	護老聚一聚(3)		7 月 27 日 (星期一)	下午 2:00-3:00
☐	13	照顧者加油站-療癒身心時光(3)		7 月 13 日(星期一)	下午 3:00-4:00
☐	14	樂活社區~認知評估健腦諮詢日		7 月 31 日 (星期五)	請聯絡周姑娘 預約時間
☐	15	樂活社區~智醒椅子舞健腦小組		8 月 5 日至 9 月 9 日 (逢星期三)	上午 9:00-10:00



向活動負責職員查詢