

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
8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。)

8月例會日期：8月3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：9月7日

下月通訊出版日期：9月1日

“

< 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。

”



炎炎夏日，長者牢記：
多喝水、留意身體變化、
健康跟著走！❤️

< 購買營養粉 >

有需要購買的會員可以於8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(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)

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。

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：7月31日

主任勵語

執筆撰文之際，世界盃足球賽事剛剛落幕，網絡世界卻有很多討論的聲音，勝負雙方的球迷，都各自表達支持自己球隊的意見，爭論不斷。我自己支持阿根廷隊，發現也會一種傾向，希望看到與自己立場一致的報導，這就是偏見。

其實，偏見不是壞。當人活了一把年紀，累積了生活經驗和對事物的喜惡，這本來是寶貴的智慧。但時代在變，如果總是憑過去經驗斷定人和事，往往會出現很多誤解和爭論，例如有些長者覺得年輕人吃不了苦，有些年輕人覺得長者恃老賣老，甚至我這個舉例都存在著偏見。

偏見就像一扇關上的窗。如果我們因為心中的定見，選擇不說話、不接觸，或是單向地表述意圖說服對方，誤會就會像雪球一樣越滾越大。有時候，中心舉辦跨代共融活動，或者一連幾堂的主題小組，就是希望人與人之間多一些真實溝通、交流的機會。當我們願意放下偏見，不急著下定論，帶著開放的心與人交流，定必會有更豐富的體會，生活也會更有樂趣！

「...你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人...」(馬太福音 7:12)



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

惡劣天氣下中心服務安排

"✓"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  Amber 黃	✓	✓	☎	
紅色暴雨  Red 紅	✓	✗	✗	-在活動前2小時內發出，活動取消或延期。
黑色暴雨  Black 黑	✗	✗	✗	-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  T1	✓	✓	✓	
三號風球  T3	✓	✗	✗	-在活動前2小時內發出，活動取消或延期。
八號或以上風球  T8	✗	✗	✗	
雷暴警告  雷暴 Thunderstorm	✓	✓	☎	
「極端情況」	✗	✗	✗	-在活動前2小時內發出，活動取消或延期。 -如中心開放期間發出，中心會繼續開放讓已經在中心的人士逗留暫避。

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：

8月3日至8月6日12時正

抽籤日：

**8月10日
下午2:30**

發放通知：

8月11日起(三個工作天內)

● 重新開放報名： ●

8月11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。

特別活動

從新得力茶座

日期：8月4、11、18、25日
(逢星期二，下午3:30-4:30)

8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

合辦：小西灣教會

備註：8月25日起開始購買9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。閣下熱心的捐助，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



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



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：8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。 合辦單位：小西灣教會	全免	20位	陳瑛瑛姑娘
關懷長者服務推廣	日期：8月5、19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：8月4日至8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	周素琴姑娘
按摩椅服務	日期：8月2日至8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：8月10日及24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。完成遊戲參加者可獲禮物乙份。 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：8月9、30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：8月4、11、18、25日 時間：逢星期二， 下午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：8月3日至8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：8月4日至8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
自助健體練習坊	日期：8月5、12、19、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。 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：8月28日(星期五) 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

中心活動

滿滿關愛生日會 (8-9月壽星)

生日快樂

日期：9月23日(星期三)

時間：上午11:00-12:30

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：8月及9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：中心活動室

報名方法：8月7日起，致電或親臨中心報名，先到先得，額滿即止。

負責職員：周素琴姑娘、陳瑛瑛姑娘



8月壽星

禰麗嫻	伍從歡	洪美莉	王錫淵	彭月卿	王潔禎	溫麗蓮	鄭杏如	許訢	冼桂好
黎永成	陳麗仙	梁有葉	樊少妙	林玉珍	蔡月嬋	陳平	吳秀燕	黃肖霞	楊志福
孫巧珍	李允宜	翁碧霞	黃肖容	袁玉嬋	陳波容	蕭宏洲	鄭蘊兒	梁海根	黃惠霞
陸淑玲	余月霞	盧婉青	余瑞華	寶振輝	梁惠英	劉娘濱	方立銘	黃佩玲	張麗清
黃翠桃	洪水尚	麥有蓮	湯斌梅	陳月圓	羅國偉	曾金蓮	吳美珠	黃景美	鄭珍
鄺明耀	翁麗華	吳阿福	潘桂芳	陳淑琴	李少梅	黎鳳好	姚妙樺	黃杏銀	李少珍
王應治	何鏘玲	黃妹妹	畢集雲	劉滿嫦	王麗理	蔡明棠	李桂英	何蕙娟	王尾治
蕭寧	羅慧嬋	甘添群	陳惠芳	黃平英	陳蕙芳	羅家儀	呂秀卿	黃彩意	鄭炳明
葉含華	陳賢	陳雅惠	鄭金帶	鄺惠芳	黎香萍	張玉英	莊淑琴	聶連歡	朱婉霞
鄭坤									

9月壽星

徐二嬌	林若華	黃金智	曾明月	謝球	袁旁運	林玉英	林卓業	湯學恕
梁金盛	李進發	黃淑珍	陳惠寬	陳巧珍	楊笑英	劉粵增	錢惠娣	楊綺華
方惠珍	羅枝	康月桂	林淑雁	陳鵬飛	區群兄	黃淑珍	黃桂蘭	張月嬌
曾桂嬋	鄭錦梅	鄧耀	鄧少玲	黃金愛	許素芳	黃少薇	梁偉芳	陳麗霞
林愛卿	許光	許愛琮	梁月卿	梁潮榮	朱惠蘭	鄭琴彩	黃秀英	何嬌
吳月嬋	譚振孚	岑玉梅	莊淑惠	劉玉冰	馮華珠	林忠耀	馮倩薇	吳秀琮
甘嬋娟	沈家光	金鳳英	彭譚秋嬋	施世杰	黃少梅	袁林清	周有娣	張慕賢
王芳	吳清溪	鈕金標	劉俊協	張惠連	黃雲開	古志明	李珠珍	陸玉珍
林金生	黃成就	陳廖雙明	曾麗琮	吳賢賢	潘家國	許克勤	蘇慶芳	葉妍玉
麥順榮	張惠卿	莊佩霞	溫秀芳	黃啟超	吳樹根	姚翠萍		

中心活動

活動報名日期：8月3日至8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

健康傳真- 助行器具及輪椅

日期：9月11日(星期五)
時間：下午3:15-4:15
內容：介紹助行器具及輪椅的種類、設計、選擇原則、及維修之社區資源。以及示範助行器具及輪椅的正確使用方法、安全檢查及簡單的保養方法。
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 ~ 主題：「鹽」棄

日期：8月23日(星期日)
時間：上午10:30-12:10
內容：邀請營養師，剖析各式鹽類其對身體的影響，掌握少鹽控鈉的烹飪秘訣。
費用：全免(完成活動可獲贈禮物一份)
名額：30位
合辦單位：小西灣教會
負責職員：陳瑛瑛姑娘

3

分享愛·中心探訪

日期：8月21日(星期五)
時間：上午11:00-12:00
內容：社區義工與大家齊齊玩團體遊戲、一起製作簡單手工！用溫暖與愛，編織滿滿的歡笑與珍貴回憶。
費用：全免
名額：15位
合辦機構：循道愛華村社會服務中心
負責職員：陳寶珠姑娘、沈兆文先生

5

輕鬆同樂唱(8月)

日期：8月24日(星期一)
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：全免
名額：20位
負責職員：舒頌恩姑娘

4

獨居樂融融(8月)

日期：8月31日(星期一)
時間：上午10:30-11:30
內容：繞線釘畫工作坊 - 在木板上敲入小釘子，再以彩色棉線細心繞線，交織出充滿層次與立體感的圖案。從心形、星到動物、文字等，皆能創作獨一無二的手作藝術品，適合送禮與居家佈置。
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

6

中秋歡笑同樂探訪

籌備日

日期：9月3日(星期四)
時間：下午12:30-下午1:30
地點：本中心
內容：義工共同討論探訪內容，協調活動安排及工作員講解探訪長者時的注意事項。

探訪日

日期：9月16日(星期三)
集合時間：下午1:00
集合地點：本中心
時間：下午1:30-下午2:30
地點：循道愛華小西灣老人日間護理中心(香港小西灣道9號富欣花園停車場大廈地下)
內容：透過主題遊戲探訪日間護理中心長者，為他們送上歡樂與關懷。

對象：中心義工/有意成為義工之人士
名額：5位
備註：凡出席籌備日的義工，必須參與9月16日之探訪活動
負責職員：陳寶珠姑娘(寶姑娘)

7

老有所為-大笑運動傳社區外展服務(1)

日期：8月21日(星期五)

時間：上午10:30至12:00

(10:30-11:00於本中心集合及前往場地，11:00-12:00活動進行時間)

地點：香港基督教青年會小西灣會所 (地址：香港柴灣小西灣道9號富欣花園停車場一樓)

內容：以「大笑運動義工大使」身份，協助工作員與該中心長者進行大笑運動，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：本中心「大笑傳愛隊」大笑運動義工

名額：8位

負責職員：李智樑先生、朱嘉怡姑娘

鳴謝：社會福利署老有所為活動計劃資助



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

8

義工小聚：深新義工聯心培訓

日期：8月17日(星期一)

時間：下午2:00至4:00

內容：透過參與「六色積木」玩樂遊戲及「圓圈畫」表達藝術創作，提升義工的解難能力及創造力，從合作過程中加強資深及新進義工彼此的連結及團結精神。

對象：中心義工會員

名額：20位

備註：活動旨在促進不同時期義工交流，故名額將會按義工首次登記成為中心義工的日子安排：

於本年度或2025-26年度內首次登記成為義工的名額：8位

於2024-25年度或之前首次登記成為義工的名額：12位

如報名人人數超過活動名額，將按2025-26年度義工時數高至低接納參加資格

負責職員：李智樑先生、陳瑛瑛姑娘

班組資料

9

愛回憶分享卡牌培訓工作坊

日期和時間：A班：9月4日及9月11日(逢星期五) 上午10:00至中午12:00

B班：9月18日及9月25日(逢星期五) 上午10:00至中午12:00

內容：-由王志海先生指導，親身體驗「蒲公英絮語」卡牌，並學習如何運用。

-「蒲公英絮語」卡牌是專為促進深度對話而設計的懷舊卡牌，透過簡單遊戲，幫助長者重溫珍貴回憶，在故事中找到連結及療癒。

-完成培訓後，參加者可獲贈卡牌一套。此外，參加者須擔任「蒲公英絮語卡牌大使」，參與此卡牌的推廣活動，指導其他服務對象參與這卡牌遊戲。

導師介紹：王志海先生為資深戲劇治療師，兼具舞台劇導演、演員及專業司儀經驗。多年來積極於學校及社區中心主持講座與工作坊，推廣戲劇教育及身心健康。憑藉專業背景與豐富實踐，致力透過戲劇及互動活動促進人與人之間的連結與成長。

對象：中心會員 / 護老者會員 / 義工會員

名額：16位(A班)；16位(B班)

合辦機構：小西灣坊眾會

備註：參加者需具備一定程度的理解及表達能力，工作員有需要時將甄選合適報名者參加。

負責職員：李智樑先生

班組資料

活動報名日期：8月3日至8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。

10 讚美操(A班)

日期：8月27日至11月5日(共10堂)

時間：逢星期四，上午9:00-9:30

內容：一起跟隨讚美操影片音樂舞動，保持身體健康。

費用：\$15

名額：10位

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。如其中一班名額已滿，未能抽中的參加者，將可優先報另一班。

負責職員：舒頌恩姑娘

11 讚美操(B班)

日期：8月27日至11月5日(共10堂)

時間：逢星期四，上午9:30-10:00

內容：一起跟隨讚美操影片音樂舞動，保持身體健康。

費用：\$15

名額：10位

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。如其中一班名額已滿，未能抽中的參加者，將可優先報另一班。

負責職員：舒頌恩姑娘

12 地壺球訓練班

日期：8月27日至10月8日(共六堂)

時間：逢星期四，下午2:00-3:00

內容：由專業導師帶領，透過課堂練習，學習推球技巧、策略與團隊合作，讓您在輕鬆的環境中提升體能與協調性。

費用：\$20

名額：9位

負責職員：沈兆文先生(一級地板冰壺教練)、陳天賜先生

13 「精靈大使—iPad健腦樂」 義工培訓小組

日期：9月3日至10月15日(共6堂)(10月1日暫停)

時間：逢星期四，下午4:45-5:30

內容：教授認知訓練iPad程式「腦有記」的遊戲玩法，培訓義工協助中心推行認知訓練活動。

對象：具備良好溝通能力及有耐心的義工會員

費用：全免

名額：12位

負責職員：周素琴姑娘

14 電子遊戲體驗班

日期：8月20日至9月10日(共4堂)

時間：逢星期四，上午10:30-12:00

內容：遊玩體驗不同的電子遊戲，了解電子遊戲的基本操作概念，與時並進。在新奇有趣的電玩世界，與其他老友輕鬆交流。

費用：\$20

名額：8位

負責職員：陳天賜先生

15 青齡體適能訓練班

日期：8月14日至9月11日(共5堂)

時間：逢星期五，下午1:45-3:00

內容：參加者學習體適能的基本概念，透過不同類型的體適能運動了解自己的運動需求。學習如何訂立合適自己的運動菜單。

費用：\$20

名額：8位

負責職員：陳天賜先生

16 水彩基礎畫班

日期：9月17日至10月29日(共6堂)

時間：逢星期四，上午10:30-12:00

內容：課程教授水彩畫基本技巧，如用筆、著色方法。主題教授水果、花朵等，以淺白方法教授，使會員更易掌握水彩畫基本技巧。

*入學要求：學員要有基本畫畫認識，因此曾參加水彩畫班會員優先入讀。

費用：\$30

名額：12位

負責職員：陳瑛瑛姑娘

17 暖心相伴： 長者好眠密碼及豐盛生活講座

日期：8月17日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：觀看線上直播，內容包括由物理治療師帶領舒展運動、由護士講解睡眠知識、以及由社工分享有益精神健康的心得。出席者可獲紀念品一份！

地點：本中心

對象：會員/護老者會員

合辦機構：利民會、浸信會愛羣社會服務處、東區地區康健中心

名額：30位

負責職員：葉明暉先生

班組資料

活動報名日期：8月3日至8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 老有所為～ 椅上舞樂隊訓練小組

日期：9月4日至10月23日(共8堂)

時間：逢星期五，上午9:00-10:00

內容：椅子舞是一項易學又安全的運動。隨著活力音樂，配合自創和簡單易記的舞蹈動作，讓人活絡筋骨、舒展身心。

這小組會一同跳椅子舞，體驗箇中樂趣，還會一同設計椅子舞動作，及練習帶領技巧，預備與中小學生及幼童進行分享交流活動，發揮創意，增強自信！

對象：中心會員，須對椅子舞有興趣，並願意以椅子舞義工大使身份參與社區推廣活動。

費用：全免

名額：12位

負責職員：周素琴姑娘

鳴謝：社會福利署老有所為活動計劃贊助



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

19 老有所為～ 小記者採訪體驗班

日期：9月2、9、16、30日(共4堂)

時間：逢星期三，上午10:30-11:30

內容：拍照拍片，已經成為時下紀錄生活的方式。你是否也想一起體驗拍攝的樂趣？

這義工訓練課程會一起學習拍攝儀器操作基本的拍攝和訪談技巧，並在老有所為活動中實踐練習，一同拍攝及紀錄義工服務的精彩時刻！

對象：中心會員，須願意參與在本年度老有所為活動中協助拍攝工作，實踐所學。

費用：全免

名額：8位

負責職員：羅慧妍姑娘、沈兆文先生、
陳天賜先生

鳴謝：社會福利署老有所為活動計劃資助



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

護老者天地

20

護老者講座-婦女健康行多步

日期：8月28日(星期五)

時間：下午3:15-4:15

內容：認識婦女常見的生理問題，加深參加者對乳癌及子宮頸癌的認識，從而帶出普查的概念及重要性。

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 照顧者加油站-療癒身心時光(5)

日期：8月10日(星期一)

時間：下午3:00-4:00

內容：護老者一同參加椅子舞活動，輕鬆伸展、釋放壓力，在音樂中享受身心放鬆時光。

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)



22 照顧者加油站-療癒身心時光(6)

日期：9月14日(星期一)

時間：下午3:00-4:00

內容：護老者以水彩畫出心中祝福，親手創作字句卡，放鬆身心。

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)



23 護老聚一聚(5)

日期：8月17日(星期一)

集合時間：上午9:30

集合地點：本中心

活動時間：上午11:00-12:00

活動地點：賽馬會智齡匯(九龍紅磡香港理工大學 GH041 室)

內容：護老者參觀賽馬會智齡匯，了解智慧院舍設施、「智·趣互動體驗區」及「智齡科技工具庫」，增進對長者照護科技的認識。

對象：護老者會員

費用：全免

名額：12位

合辦單位：賽馬會智齡匯

備註：由工作員帶領護老者前往活動場地，護老者須自備車費，活動完結後自行解散。

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)

24 樂活社區~認知評估健腦諮詢日

日期：8月31日(星期一)

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(60歲或以上)

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

25

樂活社區~照顧者關注日

日期	8月31日(星期一)	
時間	第一節：下午2:30-3:30	第二節：下午3:30-4:30
名額	15	15
備註	兩節活動相同，參加者只需報名一節	

內容：介紹長者出院的社區資源。設有攤位遊戲、專屬打卡區，加油字句道具拍照留念，為照顧者打氣。

對象：有需要的護老者會員(優先) / 護老者會員

費用：全免

負責職員：羅慧妍姑娘

基督復臨安息日會 小西灣長者鄰舍中心 2026 年 8 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 「從新得力」茶座 9:15-10:30
² 健智天地 9-12 下午休息	³ 每月中心例會 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)	⁴ 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 智能手機班 9:00-10:15 基礎普通話(暫停) 午間小聚 12:00-1:00 現代水墨畫班 2:00-3:00 「從新得力」茶座 3:30-4:30	⁵ 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 長者寫字班 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	⁶ 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操(A 班)9:00-9:30 讚美操(B 班)9:30-10:00 秘「蜜」花園 Chill-chill 10:30-12:00 友愛共融探訪籌備會 2-3 樂活訓練 3:30-4:30	⁷ 老友理財小組 9:00-10:30 老有所為~推廣大笑運動培訓小組 11-12 健康傳真 3:15-4:15	⁸ 「從新得力」茶座 9:15-10:30
⁹ 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12 下午休息	¹⁰ 照顧者加油站 3:00-4:00 遊樂 Fun 分鐘 4:45-5:15	¹¹ 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 智能手機班 9:00-10:15 基礎普通話 10:30-11:30 午間小聚 12:00-1:00 現代水墨畫班 2:00-3:00 「從新得力」茶座 3:30-4:30	¹² 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 長者寫字班 12-1:30 身心健康講座 2:00-3:15 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(A 班)9:00-9:30 讚美操(B 班)9:30-10:00 秘「蜜」花園 Chill-chill 10:30-12:00 樂活訓練 3:30-4:30	¹⁴ 青齡體適能訓練班 1:45-3:00 護老學堂 3:15-4:15	¹⁵ 「從新得力」茶座 9:15-10:30
¹⁶ 健智天地 9-12 下午休息	¹⁷ 友愛共融探訪 護老聚一聚(外) 9:30-12 長者好眠密碼及豐盛生活講座 10-11:30 義工小聚:深新義工聯心培訓 2-4	¹⁸ 友愛共融探訪 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 現代水墨畫班 2:00-3:00 「從新得力」茶座 3:30-4:30	¹⁹ 友愛共融探訪 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 智醒椅子舞健腦小組 9-10 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	²⁰ 友愛共融探訪 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操(A 班)9:00-9:30 讚美操(B 班)9:30-10:00 電子遊戲體驗班 10:30-12:00 樂活訓練 3:30-4:30	²¹ 友愛共融探訪 老有所為-大笑運動傳社區外展服務(外)10:30-12 青齡體適能訓練班 1:45-3:00 護老者講座 3:15-4:15	²² 「從新得力」茶座 9:15-10:30
²³ 我愛健康系列 主題:「鹽」棄 10:30-12:10 下午休息	²⁴ 職員會議 9-12 輕鬆同樂唱 2:00-4:00 遊樂 Fun 分鐘 4:45-5:15	²⁵ 友愛共融探訪 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 現代水墨畫班 2:00-3:00 「從新得力」茶座 3:30-4:30	²⁶ 友愛共融探訪 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 智醒椅子舞健腦小組 9-10 身心健康講座 2:00-3:15 老友齊有福歌唱班 3:30-4:30 健體練習坊 4:45-5:30	²⁷ 友愛共融探訪 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 讚美操(A 班)9:00-9:30 讚美操(B 班)9:30-10:00 電子遊戲體驗班 10:30-12 地壺球訓練班 2:00-3:00 樂活訓練 3:30-4:30	²⁸ 友愛共融探訪 飛揚樂年 10:30-11:45 青齡體適能訓練班 1:45-3:00 護老者講座 3:15-4:15	²⁹ 「從新得力」茶座 9:15-10:30
³⁰ 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12 下午休息	³¹ 獨居樂融融 10:30-11:30 照顧者關注日 2:30-3:30 照顧者關注日 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

(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 8 月活動報名紙(報名日期：8 月 3 日至 8 月 7 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：_ 8 _ 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-助行器具及輪椅	9 月 11 日 (星期五)	下午 3:15-4:15
☐	2	我愛健康系列 ~主題:「鹽」棄	8 月 23 日 (星期日)	上午 10:30-12:10
☐	3	分享愛·中心探訪	8 月 21 日 (星期五)	上午 11:00-12:00
☐	5	輕鬆同樂唱(8 月)	8 月 24 日 (星期一)	下午 2:00-4:00
☐	6	中秋歡笑同樂探訪	9 月 3 日 (星期四) 9 月 16 日 (星期三)	下午 12:30-下午 1:30 下午 1:00-下午 2:30
☐	9	愛回憶分享卡牌培訓工作坊(A 班)	9 月 4 日及 9 月 11 日 (逢星期五)	上午 10:00-12:00
☐	9	愛回憶分享卡牌培訓工作坊(B 班)	9 月 18 日及 9 月 25 日 (逢星期五)	上午 10:00-12:00
☐	10	讚美操(A 班)	8 月 27 日至 11 月 5 日 (逢星期四)	上午 9:00-9:30
☐	11	讚美操(B 班)	8 月 27 日至 11 月 5 日 (逢星期四)	上午 9:30-10:00
☐	12	地壺球訓練班	8 月 27 日至 10 月 8 日 (逢星期四)	下午 2:00-3:00
☐	13	「精靈大使 - iPad 健腦樂」 義工培訓小組	9 月 3 日至 10 月 15 日 (逢星期四)	下午 4:45-5:30
☐	14	電子遊戲體驗班	8 月 20 日至 9 月 10 日 (逢星期四)	上午 10:30-12:00
☐	15	青齡體適能訓練班	8 月 14 日至 9 月 11 日 (逢星期五)	下午 1:45-3:00
☐	16	水彩基礎畫班	9 月 17 日至 10 月 29 日 (逢星期四)	上午 10:30-12:00
☐	17	暖心相伴:長者好眠密碼及豐盛生活 講座	8 月 17 日 (星期一)	上午 10:00-11:30
☐	18	老有所為~ 椅上舞樂隊訓練小組	9 月 4 日至 10 月 23 日 (逢星期五)	上午 9:00-10:00
☐	19	老有所為~ 小記者採訪體驗班	9 月 2、9、16、30 日 (逢星期三)	上午 10:30-11:30

- 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： 8 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
☐	4	獨居樂融融(8 月)	8 月 31 日 (星期一)	上午 10:30- 11:30
☐	7	老有所為-大笑運動傳社區外展服務(1)	8 月 21 日 (星期五)	上午 10:30-12:00
☐	8	義工小聚：深新義工聯心培訓	8 月 17 日 (星期一)	下午 2:00 至 4:00
☐	20	護老者講座-婦女健康行多步	8 月 28 日 (星期五)	下午 3:15-4:15
☐	21	照顧者加油站-療癒身心時光(5)	8 月 10 日 (星期一)	下午 3:00-4:00
☐	22	照顧者加油站-療癒身心時光(6)	9 月 14 日 (星期一)	下午 3:00-4:00
☐	23	護老聚一聚(5)	8 月 17 日 (星期一)	上午 9:30-12:00
☐	24	樂活社區~認知評估健腦諮詢日 	8 月 31 日 (星期一)	請聯絡周姑娘 預約時間
☐	25	樂活社區~照顧者關注日	8 月 31 日 (星期一)	☐ 下午 2:30-3:30 ☐ 下午 3:30-4:30



向活動負責職員查詢