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10月

耆英通訊

小西灣長者鄰舍中心
2505 7428
FAX 2505 8064
WhatsApp: 5927 9203
(僅供中心發放訊息及交報名表用途)

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2027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。

10月例會日期：10月5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：11月2日
下月通訊出版日期：11月2日



圖片由Grok–AI生成

< 購買營養粉 >

有需要購買的會員可以於10月14日及15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。
由2025年4月起營養粉收費如下：
~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

印刷數量: 500份
製作日期: 9月30日

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

曾經聽過長者朋友表達：「如果病痛多的話，我寧可不要那麼長命。」這位朋友道出一個道理，人重視的不單是活得多久，而更在於的活得多好。事實上，生命的長短並非人能夠控制，但生命的質量卻是我們自己可以掌握的。

社會標榜青春是人生的巔峰，但年輕人要忙著賺取生計，反而長者雖然腳步慢了，卻可以有更多時間欣賞沿途的風景；不用上班了，也有更多時間投入感興趣的活動。另一角度看，當自己活得開心，後輩見到原來老了也可以這麼開心，對後輩也是一種鼓勵。

「所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。」(哥林多後書4:16)

7-9月季度義工服務花絮

社會工作員李智樑

本中心參與社會福利署東區及灣仔區福利辦事處「友愛共融」福滿社區計劃2026 計劃，在8月順利完成「友愛共融」福滿社區探訪活動，期間共成功招募16位中心義工聯同職員，結伴上門探訪100位小西灣區內獨居或雙老獨居的長者。

在探訪過程中，義工表現充滿熱誠，主動對長者作出關心及慰問，讓長者感受到滿滿的祝福及暖意，義工自己也感到滿足。

除了送上社署貼心又實用的福袋外，義工也在「探訪籌備會」上學會的天文台手機應用程式使用方法與長者分享，從實踐中提升自信心。

「水照臉，彼此相符；人與人，心也相對。」(箴言 27:19)





敬老護老愛心賣物會

日期：11月30日(星期一)
時間：下午2:00-5:00
內容：以義賣形式，為舊物帶來第二次的生命，鼓勵珍惜資源。同時，答謝會員支持中心的愛心券義賣活動。
參與方法：
1) 即場參與：歡迎所有會員即場參與，以本年度的愛心券換取舊物。活動並不會收取金錢。

2) 捐贈舊物：- 由10月2日至11月26日期間，歡迎各位會員捐贈義賣物品。
- 如有捐贈請先交予中心職員陳天賜先生以及朱嘉怡姑娘評估。
- 活動完成後，剩餘的舊物將會保留中心兩周，讓原物主選擇是否領回，之後由中心職員負責處理。

3) 協助活動：如有意協助當天活動的義工會員，歡迎各位聯絡中心職員陳天賜先生/朱嘉怡姑娘。

2026敬老護老愛心券

今年度「敬老護老愛心券」將於十月二十四日展開，籌得的善款總數百分之九十收益撥歸各社會服務單位的營運費用及未來發展之用，餘下百分之十撥歸「敬老護老愛心會有限公司」行政費及儲備基金。中心已申請進行公開義賣愛心券，請大家多多支持！詳情如下：

日期	地點	日期	地點
10月25日(星期日)	長洲	11月6日(星期五)	小西灣邨瑞滿樓對出
10月26日(星期一)	小西灣邨瑞滿樓對出	11月10日(星期二)	西灣河港鐵站外
10月29日(星期四)	柴灣港鐵站外	11月12日(星期四)	筲箕灣東大街
10月30日(星期五)	柴灣宏德居	11月17日(星期二)	北角國都廣場
11月3日(星期二)	小西灣邨瑞滿樓對出	11月20日(星期五)	中環7號碼頭
11月5日(星期四)	筲箕灣港鐵站外		

- 義賣時間：
上午9時至下午4時30分

- 參加方法：
1.一起參與公開義賣愛心券。
(可以自行選擇協助的日期和時段)
2.到中心取愛心券，向親友宣傳及義賣。

今次活動將設有獎狀及禮物，以感謝及鼓勵大家對中心的支持，詳情如下：

- 積極表現獎：凡協助外出公開義賣愛心券達5本
- 愛心參與獎：凡協助外出公開義賣愛心券達7小時

西九博物館社區共享計劃

西九文化區管理局推出「西九博物館社區共享計劃」，經社會福利署各區福利辦事處向弱勢社群派發 M+博物館 及 香港故宮文化博物館門票，以增加社區中的弱勢社群接觸藝術文化的機會。

本單位獲邀協助派發門票，門票種類、有效日期及獲發數量如下：

門票類型	門票有效日期	名額	開放時間 (以網站公佈為準)
M+博物館門票 [標準展覽及特別展覽]	1.11.2026 – 30.11.2026	26張	星期一：休館 星期二至四及星期日：10:00–18:00 星期五：10:00–22:00 星期六：10:00–20:00 最後入場時間為閉館前30分鐘。
香港故宮文化博物館門票 [標準門票：展廳1-7及9]	1.11.2026 – 30.11.2026	26張	星期一、三、四、日：10:00-18:00 星期五、六及公眾假期：10:00-20:00 星期二休館

有興趣會員可以於10月7日(星期三)起帶同會員證，親臨中心領取，門票先到先得，額滿即止。

社區資訊

政府資助免費流感疫苗接種計劃（免費流感針）已於2026年9月17日展開。合資格的市民包括50歲或以上的人士，可透過接種計劃免費或獲資助接種季節性流感疫苗。

長者如欲參與該計劃，可到基層醫療署轄下的地區康健中心（例如東區地區康健中心-香港柴灣小西灣富欣道11號小西灣康健綜合大樓10樓至12樓，查詢電話：2634 0777）和其他地區康健站；醫院管理局的家庭醫學診所及政府公立醫院；已參與計劃的家庭醫生等查詢相關服務。如欲進一步查詢接種地點名單，可參閱衞生防護中心疫苗計劃專頁，或於辦公時間內致電衞生防護中心熱線：2125 2125了解詳情。

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：10月7、14、21、28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	25位	陳瑛瑛姑娘
關懷長者服務推廣	日期：10月14日及10月28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：如下雨，活動將會取消。	全免	/	沈兆文先生
長職齊早安健腦操	日期：10月6日至10月29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：10月2日至10月30日 時間：逢星期一至四： 上午9:00-下午5:00 逢星期五:上午9:00-下午4:00 逢星期日:上午9:00- 中午12:00	使用按摩椅紓緩疲勞 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：10月12日及26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：10月4、25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：10月6、13、20、27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：10月2日至10月30日(共12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：10月6日至10月29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：10月7、14、21、28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
地壺悠樂會	日期：10月29日(星期四) 時間：下午2:00-3:00	讓會員培養興趣，中心將每月舉行地壺球自助工作坊，在活動當日報名。	全免	9位	沈兆文先生、陳天賜先生

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：

10月5日至10月8日12時正

抽籤日：
10月12日
下午2:30

發放通知：

10月13日起(三個工作天內)

重新開放報名：

10月13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。

國慶77周年特備活動

特別活動

歡呼喜樂茶座

日期：10月6、13、20、27日
(逢星期二，下午3:30-4:30)
10月3、10、17、24、31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：10月27日起開始購買11月茶座票
負責職員：陳瑛瑛姑娘

國安民生知多啲~攤位遊戲日

日期: 10月27日(星期二)
時間：上午10:00-11:00
內容：透過主題攤位遊戲，一同加深對國家安全及國情的認識。
所有參加者完成攤位遊戲後，均可獲禮物一份，以作鼓勵！
費用：全免
名額：70位
參加方法：活動當天即場參與，先到先得，禮物送完即止。

1 我愛健康系列 ~ 主題「水滾茶靚」

日期：10月18日(星期日)
時間：上午10:30-12:15
內容：邀請營養師來為長者解密茶的健康密碼，還有好聽的歌曲與好玩的互動遊戲，等您來一起同樂!
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

2 健康傳真-認識糖尿病

日期：11月13日(星期五)
時間：下午3:15-4:15
內容：講解糖尿病的成因、誘發因素、徵狀及併發症，分享預防及治療糖尿病的原則。
對象：中心會員
費用：全免
名額：30位
合辦：衞生署長者健康外展分隊
負責職員：陳天賜先生

中心活動

活動報名日期：10月5日至10月8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 輕鬆同樂唱

日期：11月6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：全免
名額：A) 唱歌：14位
B) 純聽歌：14位
負責職員：舒頌恩姑娘

4 義工小聚(7)
2026愛心券義工招募及簡介會

日期：10月21日(星期三)
時間：下午3:30-4:30
內容：簡介本年度「敬老護老愛心券」義賣活動的詳情，讓義工了解義賣性質及注意事項，並商議義工協助義賣活動的具體安排。
對象：義工會員/有興趣參與愛心券義賣人士
名額：30位
負責職員：葉明暉先生、李智樑先生

5 獨居樂融融(7)

日期：10月23日(星期五)
時間：上午10:30 - 11:30
內容：讓參加者分享童年的遊戲，並一同經歷當中的遊戲。
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 年金與你理財講座

日期：10月22日(星期四)
時間：下午2:00-3:00
內容：分析年金產品作為退休理財工具的好處及壞處，協助管理長壽風險、提供穩定現金流。
費用：全免
名額：20位
負責職員：沈兆文先生(認可理財社會工作者)

7 迎新會

日期：10月16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：2026年7月2日至9月30日入會的新會員
費用：全免
名額：18位
負責職員：周素琴姑娘

8 iPad健腦同學會

日期：10月30日（星期五）
時間：下午2:00-3:00
內容：教授玩認知訓練iPad程式「腦有記」的遊戲，一起輕鬆愉快地鍛鍊腦筋，預防腦退化。
費用：全免
名額：10位
負責職員：周素琴姑娘

國慶77周年特備活動

9 區區遊蹤(2)

10月1日是國慶日，今天國家繁榮穩定有賴紀律部隊及執法部門盡忠職守。就讓我們落實地了解其中一支紀律部隊--水警如何在國土安全和社會安全這兩個國家安全重點領域發揮他們的角色吧！
日期: 10月30日(星期五)
時間：上午9:30-12:30
內容：參觀水警基地，認識水警的日常工作及裝備，了解海上安全知識，親身感受海上執法與救援工作的專業與使命，學效他們對盡忠守職的精神。
費用：全免
名額：20位
地點：西灣河警察水警基地(香港西灣河太康街42號)
集合地點：本中心　　解散地點：西灣河警察水警基地
負責職員：沈兆文先生及陳天賜先生

中心活動

活動報名日期：10月5日至10月8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 26-28老有所為~大笑傳愛隊社區外展服務(2)

日期：10月20日(星期二)
時間：下午3:00至4:45（3:00本中心集合、進行活動簡介及乘坐公共交通工具前往場地，
3:45-4:45 進行活動，完成活動後於該場地解散)
地點：利民會友樂坊(港島東) (地址：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，與該中心精神復元人士進行大笑運動，提升個人及社區人士的快樂情緒、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
鳴謝：社會福利署老有所為活動計劃資助
負責職員：李智樑先生、朱嘉怡姑娘

11 愛回憶分享卡牌實踐推廣活動(1)

日期：10月16日(星期五)
時間：上午10:30-12:00
(10:30-11:00卡牌大使簡介活動時間；11:00-12:00參加會員進行卡牌遊戲活動時間)
內容： 由完成「蒲公英絮語」卡牌培訓的義工大使，陪伴及帶領長者一起進行有趣互動的卡牌遊戲，共同分享生命故事、促進認知健康及增進情感連結。
對象及名額：八十歲或以上的中心會員（8位）/
已完成「愛回憶分享卡牌培訓工作坊」的卡牌義工大使（8位）
負責職員：李智樑先生

12 老有所為日~齊跳活力操

社會福利署自2020年開始，將每年11月第一個星期四定為「老有所為日」，目的是向長者及市民推廣「老有所為」精神。「老有所為活力操」為「老有所為日」的標誌性活動，誠邀大家一同來學習體驗！

日期：11月5日 (星期四)
時間：上午10:00-11:00
內容：一同學習體驗簡單好玩的「老有所為活力操」，實踐及宣揚「老有所為」精神。
名額：15位
負責職員: 葉明暉先生



13 老友齊有福歌唱班(2)

日期：10月28日、11月25日、12月30日、2027年1月27日、2月24日、3月31日
(每月最後一個星期三，共6節)
時間：下午3:30-4:30
內容：在義務導師「福頭老師」的指導下，參加者透過使用簡單及有趣的小樂器，學習基本的歌唱方法，合唱富有快樂、開心又有意義的歌曲，提升正面情緒及生活幸福感。
導師簡介：福頭老師，一直以義務身份，在社區推廣及分享「歌唱的快樂」，鼓勵社會有需要人士學習音樂，透過音樂的不同元素，達致積極樂觀人生。
對象：有興趣認識基本唱歌方法，願意體驗音樂樂趣的會員。
費用：全免
名額：32位
(如報名人數超過名額，將按本年度老友齊有福歌唱班(1)的參加者出席課堂次數作為甄選準則)
負責職員：李智樑先生

14 成教-長者趣味中文班

日期：10月21日至12月23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。
*未曾報讀此課程的會員將會優先報讀。

15 成教- 長者日常英文班

日期：10月21日至12月23日(共十堂)
時間：逢星期三，中午12:00-1:30
內容：教授簡短英文章、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。
*未曾報讀此課程的會員將會優先報讀。

16 輪椅維修助人自助工作坊(1)

日期：10月13日(星期二)
時間：上午9:00-12:00
內容：導師講解及分享檢查輪椅安全、保養方法及維修等的基本認識，學以致用，日後有機會嘗試為社區有需要的長者人士或家庭義務進行輪椅檢查或維修。
對象: 會員、護老者、義工
費用：全免
名額：10位
合辦：小西灣之友社~景怡關愛隊
工作坊提供服務機構：香港紅十字會
負責職員：李智樑先生、朱嘉怡姑娘
備註：此為補辦活動，曾成功報名6月輪椅維修助人自助工作坊的會員已自動獲接納，毋須重新報名。工作坊除講者講解外，亦涉及如何親自為輪椅進行簡單的的檢查及維修，參加者需衡量個人能力而報名參與。



護老者天地

17 照顧者加油站-療癒身心時光(7)

日期：10月12日 (星期一)
時間：下午3:00-4:00
內容：透過燒箔畫創作，讓護老者發揮創意，放鬆身心，舒緩壓力。
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)

18 護老者講座-中風患者生活重整

日期：10月23日(星期五)
時間：下午3:15-4:15
內容：職業治療師講解中風對患者日常生活的影響，說明中風患者參與日常起居生活的重要，並從衣、食、住、行及休閒活動五方面，介紹如何運用方法、輔助器具和居住環境的配合幫助及提高患者的自我照顧能力。
對象：護老者會員/中心會員
費用：全免
名額：30位
合辦：衞生署長者健康外展分隊
負責職員：陳天賜先生

護老者天地

活動報名日期：10月5日至10月8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 護老者感謝祭-Chill愛自己

日期：	10月26日(星期一)	
時間：	第一場(A)	第二場(B)
	下午2:00-3:00	下午3:15-4:15
內容：	護老者一同製作「糖不甩」，體驗傳統甜品製作樂趣，並與其他護老者交流分享。	
名額：	每場15位	
對象：	護老者會員	
費用：	全免	
備註：	• 兩場活動內容相同，參加者只可選擇其中一場報名參加。	
	• 參加者自備食物盒。	
負責職員：	陳寶珠姑娘(寶姑娘)	

「友愛共融」照顧者友善商戶計劃2026 - 照顧者優惠卡

社會福利署東區及灣仔區福利辦事處本年度繼續推動「政、商、民」合作，推展「友愛共融」照顧者友善商戶計劃2026向合資格照顧者派發「照顧者優惠卡」。

優惠內容：
於 2026年10月1日至12月31日 期間，照顧者光顧參與計劃的友善商戶時，只需出示「照顧者優惠卡」，即可享有指定優惠。

領取方法：
由 2026年10月2日起，照顧者可親臨本中心領取優惠卡，先到先得，送完即止。

對象資格：
東區或灣仔區 60歲或以上長者的照顧者；或
殘疾人士／長期病患人士的照顧者

名額：
200張



有關商戶優惠詳情，請掃描以上二維碼查閱。

商戶名單

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：10月5日至10月8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。

20 樂活社區~護老學堂(三)

日期：10月26日(星期一)
時間：上午10:00-11:00
內容：分享跌倒的原因及風險、防跌要訣、安全自我照顧技巧及運動示範。
費用：全免
名額：20位
對象：有需要護老者優先/護老者會員
合辦：香港防癆心臟及胸病協會林貝聿嘉健康促進及教育中心
負責職員：羅慧妍姑娘

21 樂活社區~護老暖心聚(四)

日期：11月3日(星期二)
時間：上午9:15-10:15
內容：SmartPLAY康體通是由康樂及文化事務署（康文署）開發的智能康體服務預訂資訊系統，向照顧者介紹「康體通」及使用方法，從而鼓勵大家勤做運動，建立健康的生活模式。
費用：全免
名額：10人
對象：有需要護老者優先/護老者會員
負責職員：羅慧妍姑娘

22 「精靈大使」腦友義工聚

日期：10月23日（星期五）
時間：下午2:00-3:00
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

23 樂活社區~「愈玩愈精靈」健腦樂

日期：10月30日（星期五）
時間：下午3:00-4:15
內容：教授有記憶力訓練需要的會員玩認知訓練iPad程式「腦有記」的遊戲，輕鬆愉快地鍛鍊腦筋，延緩認知能力退化。
對象：認知障礙症會員優先/會員
費用：全免
名額：10位
負責職員：周素琴姑娘

24 樂活社區~認知評估健腦諮詢日

日期：10月30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(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

基督復臨安息日會 小西灣長者鄰舍中心 2026 年 10 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 國慶日假期 中心休息	2 老有所為~椅上舞樂隊訓練 小組 9-10	3 「歡呼喜樂」 茶座 9:15-10:30
4 健智天地 9-12 剪髮服務 10-12 下午休息	5 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)	6 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 午間小聚 12:00-1:00 「歡呼喜樂」茶座 3:30-4:30 樂活社區~「讓愛同行」社區宣傳(外)4-5	7 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 老有所為活力操體驗學習日 9-10 身心健康講座 2:00-3:15 健體練習坊 4:45-5:30	8 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 水彩基礎畫班 10:30-12:00 地壺球訓練 2:00-3:00 樂活訓練 3:30-4:30 精靈大使義工小組 4:45-5:30	9 老有所為~椅上舞樂隊訓練 小組 9-10 健康傳真 3:15-4:15	10 「歡呼喜樂」 茶座 9:15-10:30
11 健智天地 9-12 下午休息	12 職員會議 9-12 照顧者加油站 3-4 遊樂 Fun 分鐘 4:45-5:15	13 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 輪椅維修工作坊 9-12(補) 午間小聚 12:00-1:00 「歡呼喜樂」茶座 3:30-4:30	14 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 長者中文班 10:15-11:45 長者英文班 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	15 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 水彩基礎畫班 10:30-12:00 樂活訓練 3:30-4:30 精靈大使義工小組 4:45-5:30	16 老有所為~椅上舞樂隊訓練 小組 9-10 愛回憶分享卡牌實踐推廣活動 10:30-12:00 迎新會 2-3	17 「歡呼喜樂」 茶座 9:15-10:30
18 我愛健康講座 10:30-12:15 下午休息	19 重陽節假期 中心休息	20 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 午間小聚 12:00-1:00 大笑傳愛隊社區外展服務 (2)3-4:45(中心/外出) 「歡呼喜樂」茶座 3:30-4:30	21 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 長者中文班 10:15-11:45 長者英文班 12-1:30 身心健康講座 2:00-3:15 義工小聚愛心券義工會 3:30-4:30 健體練習坊 4:45-5:30	22 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 水彩基礎畫班 10:30-12:00 年金與你理財講座 2-3 樂活訓練 3:30-4:30	23 老有所為~椅上舞樂隊訓練 小組 9-10 獨居樂融融 10:30-11:30 精靈大使腦友義工聚 2-3 護老者講座 3:15-4:15	24 「歡呼喜樂」 茶座 9:15-10:30
25 愛心券(外出) 剪髮服務 10-12	26 愛心券(外出) 護老學堂(三)10:00-11:00 護老者感謝祭-場地佈置 1-2 護老者感謝祭-Chill 愛自己 2:00-3:00 / 3:15-4:15 遊樂 Fun 分鐘 4:45-5:15	27 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 「愈玩愈精靈」健腦樂 10:00-11:30 午間小聚 12:00-1:00 「歡呼喜樂」茶座 3:30-4:30	28 長職齊早安健腦操 8:35-8:45 長者中文班 10:15-11:45 長者英文班 12-1:30 身心健康講座 2:00-3:15 老友齊有福歌唱班 3:30-4:30 關懷長者服務推廣(外) 4-5 健體練習坊 4:45-5:30	29 愛心券(外出) 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 水彩基礎畫班 10:30-12:00 地壺悠樂會 2:00-3:00 樂活訓練 3:30-4:30	30 愛心券(外出) 區區遊蹤 9:00-12:30 iPad 健腦同學會 2:00-3:30	31 「歡呼喜樂」 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)

中心活動

滿滿關愛生日會 (10-11月壽星)

生日快樂

日期：11月6日(星期五)
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。
地點：中心活動室
對象：10月及11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
報名方法：10月6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



10月壽星									
歐順好	李寶心	林美德	莫建明	吳明珠	陳麗芬	林順惠	梁柳嬌	李錦銀	蔡國豐
李銀英	蔡楚華	施美晒	黃彩娟	蔣素雲	蕭燕如	余保珍	黃惠珍	薛艷芳	黎銀鳳
謝皓華	黃靜儀	林芬	葉丑	方漢森	陸儀「歹即」	葉梅聰	邱幼良	麥美鳳	吳閒霞
劉志方	郭金妹	黃麗珍	曾嫦英	何惠英	李鳳湘	楊維謀	黎鳳霞	王德秀	龔涼涼
陳兆良	曾蓮芳	林娘澤	黃翠薇	劉秀妹	朱麗群	梁惠燕	弘瑞英	陳志坤	劉釗
林玉仙	何庭昭	容美華	賴合興	鍾就明	楊玉蓉	黃慶安	高婉雯	陳清亮	馮雁秋
陳肖芳	鄧金英	陳賽卿	徐慧儀	鍾漢光	李艷珠	李玉英	鄧麗琼	彭美玲	吳少鳳
古桂梅	徐菊珍	盧慧賢	林佩英	鄭金妹	蘇水英	何鑽有	吳國雄	葉麗佳	李彩蘭
陳杏娟	符美娟	石招娣	黃伙娣	馮樹生	林淑徽	梁月英	江美清	梁詠芳	陳潔儀
張春英	蔡美和	黃昌榮	鄭玉英	朱彩雲	李秀英	楊永華	黃平	譚美蓮	黃少珍
潘國安	韓秋玲	林婉兒	葉瑞慶	鄭美珍	周瑞新	蕭綺卿	陳國安	翟錦秀	

11月壽星									
鄭寶群	趙鳳彩	黃桂花	郭錦蘭	戴玉珍	夏夢蓮	馮瑞熊	蔣國良	徐志賢	劉瑞貞
宋美卿	李秀梅	王秀延	李玉珍	林彩嬋	鄧潔珍	陳水仙	陳鳳	彭德明	李美玲(顯翠)
劉仲武	黎珠	黃少英	李順葵	李鳳	楊靜英	何二妹	梁釗華	陳小莉	黃慧芬
杜群好	馬大娣	陳杏蘭	黃益明	蕭慕賢	黃慶釗	陳志華	吳永祥	李陳群卿	黃美雲
鄧亮帶	李玉鳳	關秀文	蕭素英	張嬋珍	梁翠嬋	伍陽	王振萬	關鳳蓮	江細英
彭潤寬	區淑心	杜娥女	謝秀娟	李生	龔佩華	張小玲	葉筱華	羅萬里	溫東蜜
陳樹森	楊蘭芬	陳洁娉	蘇錦法	廖漢德	黎玉卿	李少英	張麗珍	曾紀祥	孫建華
譚玉賢	吳嘉麗	馮桂梅	陳秀模	施秀好	陳梅華	周喜	馬振輝	魏玉芳	丁婉麗
林燕燕	任連標	梁金玉	李湘	王蘭芬	吳小玲	梁明禮	張雪儀	梁桂芳	

職員專用：☐ By WhatsApp

基督復臨安息日會小西灣長者鄰舍中心
2026 年 10 月活動報名紙(報名日期：10 月 5 日至 10 月 8 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：__10__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	我愛健康系列 ~主題 「水滾茶靚 」	10 月 18 日(星期日)	上午 10:30-12:15
☐	2	健康傳真-認識糖尿病	11 月 13 日(星期五)	下午 3:15-4:15
☐	3A	輕鬆同樂唱 (唱歌)	11 月 6 日(星期五)	下午 2:00-4:00
☐	3B	輕鬆同樂唱 (純聽歌)		
☐	4	義工小聚(7) 2026 愛心券義工招募及簡介會	10 月 21 日(星期三)	下午 3:30 至 4:30
☐	6	年金與你理財講座	10 月 22 日(星期四)	下午 2:00-3:00
☐	8	iPad 健腦同學會	10 月 30 日 (星期五)	下午 2:00-3:30
☐	9	區區遊蹤(2)	10 月 30 日(星期五)	上午 9:30-12:00
☐	10	26-28 老有所為~ 大笑傳愛隊社區展服務(2)	10 月 20 日(星期二)	下午 3:00 至 4:45
☐	11	愛回憶分享卡牌實踐推廣活動(1)	10 月 16 日(星期五)	上午 10:30-12:00
☐	12	老有所為日~齊跳活力操	11 月 5 日 (星期四)	上午 10:00-11:00
☐	13	老友齊有福歌唱班(2)	10 月 28 日、11 月 25 日、12 月 30 日、2027 年 1 月 27 日、2 月 24 日、3 月 31 日	下午 3:30-4:30
☐	14	成教-長者趣味中文班	10 月 21 日至 12 月 23 日(逢星期三)	上午 10:15-11:45
☐	15	成教- 長者日常英文班	10 月 21 日至 12 月 23 日(逢星期三)	中午 12:00-1:30
☐	16	輪椅維修助人自助工作坊(1)	10 月 13 日(星期二)	上午 9:00-12:00

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
☐	5	獨居樂融融(7)		10 月 23 日(星期五)	上午 10:30 - 11:30
☐	7	迎新會		10 月 16 日(星期五)	下午 2:00-3:00
☐	17	照顧者加油站-療癒身心時光(7)		10 月 12 日 (星期一)	下午 3:00-4:00
☐	18	護老者講座-中風患者生活重整		10 月 23 日(星期五)	下午 3:15-4:15
☐	19A	護老者感謝祭-Chill 愛自己(第一場)		10 月 26 日(星期一)	下午 2:00-3:00
☐	19B	護老者感謝祭-Chill 愛自己(第二場)		10 月 26 日(星期一)	下午 3:15-4:15
☐	20	樂活社區~護老學堂(三)		10 月 26 日(星期一)	上午 10:00-11:00
☐	21	樂活社區~護老暖心聚(四)		11 月 3 日(星期二)	上午 9:15-10:15
☐	22	「精靈大使」腦友義工聚		10 月 23 日(星期五)	下午 2:00-3:00
☐	23	樂活社區~「愈玩愈精靈」健腦樂		10 月 27 日 (星期二)	上午 10:00-11:30
☐	24	樂活社區~認知評估健腦諮詢日		10 月 30 日 (星期五)	聯絡周姑娘預約時間

向活動負責職員查詢