

2019年9月刊 (印刷品)

印刷份數：300份

製作日期：2019/8

督印：黎宇




編輯：鄒靜儀、馬麗貞、甘光孝、張佩芳、劉翠娟、甄靜瑤、羅嘉灝

排版：蔡寶蓮

如對本刊或本中心有任何意見，歡迎把意見投入中心的意見箱。

中心消息

1. 暴雨警告、颱風訊號及天氣警告之安全指引

		中心開放	中心內活動	外間或戶外活動
	黃色暴雨警告訊號	✓	✓	按活動類型決定
	紅色暴雨警告訊號	✓	如在活動舉辦前兩小時懸掛，活動將會取消。如活動已展開將會繼續進行	如在活動舉辦前兩小時懸掛，活動將會取消，如活動已展開，將按活動類型決定
	黑色暴雨警告訊號	訊號取消後兩小時內恢復正常運作；開放期間懸掛則照常開放		
	1號戒備訊號	✓	✓	按活動類型決定
	3號強風訊號	✓	如在活動舉辦前兩小時懸掛，活動將會取消，如活動已展開，將按天文台的天氣預測決定	如在活動舉辦前兩小時懸掛，活動將會取消；如活動已展開，將按天文台的天氣預測決定
	8號颱風訊號或以上	訊號取消後兩小時內恢復正常運作	如在活動舉辦前兩小時懸掛，活動將會取消，訊號取消後兩小時內恢復正常運作	如在活動舉辦前兩小時懸掛，活動將會取消
	極端情況	極端情況取消後兩小時內恢復正常運作	如在活動舉辦前兩小時發生，活動將會取消，極端情況取消後兩小時內恢復正常運作	如在活動舉辦前兩小時發生，活動將會取消

✓ 代表該活動如常舉行

註：活動是否受影響將以活動集合/舉辦時間 2 小時前天氣情況為準

< 青年會服務使命 >

香港中華基督教青年會是全球基督教青年會運動的一員，又為一建基香港之基督教服務組織，本著「非以役人，乃役於人」之基督精神，聯合同道，推廣天國，致力倡導及培育青年肩負社會責任、關懷祖國、放眼世界；並通過多元化服務、全人發展、對弱群之承擔及推動從個人至社會修和；努力建設一個文明、有愛心的香港。

2. 中心裝修通告

市政大廈三樓之服務單位已由5月9日起進行裝修工程，並已暫停開放；期間中心舉辦之活動地點將會有更改，敬請留意。裝修期間中心辦公及部分服務將會移至悅翠分處繼續運作，同時增加悅翠分處開放時間。

裝修期間悅翠分處開放時間如下：

星期一至五 上午 8:30 – 下午 5:00

星期六 上午 8:30 – 下午 1:00 及
下午 2:00 – 5:00

星期日及公眾假期休息

另悅翠分處亦預計於本年9月至11月進行裝修，敬請各位留意！



3. 2019/ 8-9 月中心例會及報名安排

裝修期間相關例會及報名將會移師至基督教宣道會興華堂舉行，有關詳情如下：

	八月	九月
日期：	2019/8/7 (三)	2019/9/4(三)
時間：	例會：上午 10:00 – 11:00；報名：上午 11:00 – 下午 1:00	
地點：	基督教宣道會興華堂 (柴灣連城道 6-10 號地下)	
備註：	1. 報名次序將按入場先後次序派發； 2. 每次例會上午 9:30 將有同工在市政大廈地下接送會友前往興華堂	

SQS 妙問妙答之服務質素標準四：職務及責任

問題一：我是新會友，點樣知道中心各職員的姓名和職級呀？

答：本中心備有「人事架構圖」貼於中心當眼處，附有各職員的姓名、相片和職級，並會列明該職員是否註冊社工。

問題二：入到中心見壁佈上貼有兩位「當值職員」的姓名，他們是負責甚麼？

答：中心設有當值職員制度，他們會負責處理當日中心事務。



活躍「耆」年活動

目的：透過參與多元化的活動，讓長者得以保持身心健康，從而提升他們的生活質素，及擴闊其社交圈子

1. 樂齡女童軍

集會活動

日期	2019/8/13 (二)	2019/9/12 (四)
時間	上午 10:00 - 下午 3:00	下午 2:30 - 4:00
地點	銅鑼灣	創意園地
備註	請穿著整齊戶外制服	

歡迎 55 歲或以上女性會友
加入樂齡女童軍(月費：\$10)
查詢：鄒姑娘



2. 群星敬老迎中秋

日期：2019/9/9 (一)
時間：下午 12:45 - 5:30
地點：本會九龍會所活動樓六樓綜合體育館
內容：群星獻唱、福袋派發等
對象：長者會友
費用：\$60
名額：80 名
備註：1. 下午 12:45，柴灣室內運動場集合
2. 活動由歡樂滿人間主辦
查詢：鄒姑娘及甄姑娘

3. 粵曲妙韻耆聚

日期：2019/8/3,10,24 (六)
時間：下午 3:00 - 4:30
地點：社會福利署東柴灣綜合家庭服務中心
內容：認識及練習唱粵曲的技巧
對象：長者會友
費用：\$30
名額：15 名
備註：1. 由林瑞松及陳苑瓊義工導師教授
2. 舊生優先
查詢：甄姑娘



4. 防跌健體操

日期：2019/8/13,20 (二)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：社會福利署東柴灣綜合家庭服務中心
內容：1. 認識加強平衡力的重要
2. 教導防跌健體操
對象：長者會友
費用：\$10
名額：12 名
查詢：劉姑娘



5. 「齊心攜手·共建平等」全港第十三屆手語歌比賽

日期：(初賽)2019/9/8 (日)；
(決賽)2019/10/20 (日)
時間：上午 11:00 - 下午 5:00 (待抽籤確實)
地點：(初賽)本會石硤尾會所；
(決賽)九龍城廣場
內容：以《友共情》作手語歌比賽曲目
對象：手語歌小組組員
費用：免費
名額：10 名
備註：1. 需自備車費
2. 由本會聯青聾人中心主辦
查詢：甄姑娘

6. 飲食文化博物館參觀

日期：2019/8/30 (五)
時間：下午 1:30 - 4:35
地點：沙田稻香飲食文化博物館
內容：參觀不同飲年代的飲食場景，
認識世界各地不同的食具、
茶具及容器
對象：長者會友
費用：\$45
名額：40 名
備註：1. 活動將備有旅遊巴接送
2. 下午 1:30 在柴灣體育場門口集合
查詢：劉姑娘



護老支援活動

目的：舉辦不同類型的活動，以減輕護老者的壓力，
並提供適切的支援服務

7.長幼花葉托畫創作

日期：2019/8/16 (五)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：社會福利署西柴灣綜合家庭服務中心

內容：與青少年製作托印畫，同時讓護老者放鬆個人心情

對象：護老者

費用：免費

名額：護老者 8 名

備註：與社會福利署西柴灣綜合家庭服務中心合辦

查詢：張姑娘

8.健康生活在柴灣

健康飲食工作坊(8月)「長者有營健康飲食」

日期：2019/8/22 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：基督教宣道會興華堂

內容：由註冊護士講解適合長者的營養飲食

對象：護老者或長者會友

費用：全免

名額：護老者 10 名；長者會友 10 名

備註：1.與東區區議會公民教育、健康城市及文康勞工事務工作小組合辦
2.鳴謝衛生署贊助

查詢：馬姑娘



9.愛依然·月滿圓

日期：2019/9/6 (五)

時間：下午 2:30 – 晚上 9:30

地點：本會新界會所

(新界葵涌葵盛圍 32-40 號)

內容：花燈製作、西式晚餐等

對象：長者夫婦會友(須一同報名參與)

費用：每名\$90

名額：20 對

備註：1.集合時間及地點：下午 2:30，柴灣室內運動場

2.參加者必須參與聚餐前茶會，介紹當日的聚餐活動

3.活動由 Nexify 公司全力支持

查詢：鄒姑娘、馬姑娘及劉姑娘

西式晚餐：



頭盤：鮮蝦什果沙律

熱湯：粟米火腿忌廉湯 (配牛油及麵包)

主菜：(三選一)

1. 德國鹹豬手 (跟薯菜)；

2. 意式肉丸扁意粉；或

3. 香煎珍寶原條左口魚 (跟薯菜)

甜品：紐約芝士餅

飲品：咖啡或茶



「愛依然·月滿圓」茶會 - 女士篇

日期：2019/8/16 (五)

時間：上午 10:00 – 11:30

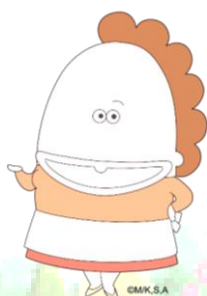
地點：社會福利署東柴灣綜合家庭服務中心

內容：介紹聚餐活動

對象：已參加聚餐的女士會友

費用：免費

名額：20 名



「愛依然·月滿圓」茶會 - 男士篇

日期：2019/8/23 (五)

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：社會福利署東柴灣綜合家庭服務中心

內容：介紹聚餐活動

對象：已參加聚餐的男士會友

費用：免費

名額：20 名



柴灣市政大廈 3 樓 – 潛能發展課程 2019 年 7-9 月份(9 月上課日期)

目的：透過「持續學習」，長者可以不斷裝備自己以適應身體及生活上的轉變，令晚年活得更豐盛

如因颱風或暴雨警告或其他因素而取消之班組課程，將不獲補課。
如有查詢，請到接待處。

課程名稱	日期	時間	名額	地點	內容	費用
學術系列						
先知先覺智醒學會	9/9,16,23,30 (一)	下午 2:30 至 3:30	10 名	悅翠分處	學習不同的桌上遊戲 備註：只適合先知先覺第一季參加者	免費
英文研習天地	9/3,10,17,24 (二)	上午 9:30 至 10:30	12 名	社署東柴灣 綜合家庭服 務中心	以有趣方法學習英文	\$90
中文研習天地		上午 10:30 至 11:30	12 名		教授生活常用中文字	\$90
中文集古坊		上午 11:30 至 12:30	7 名		活學中文經典古文	\$90
手語歌小組		9/6,13,20,27 (五)	下午 2:30 至 4:00		12 名	齊學習手語歌
運動系列						
普及體操工作坊	9/3,10,17,24 (二)	上午 10:15 至 11:00	15 名	悅翠分處	由普及體操指導員教授	\$40
即學活用健腦 26 式	9/3,10,17,24 (二)	下午 2:00 至 3:00	15 名	悅翠分處	學習健腦操 26 式	\$40
黃金飛鏢班(A 班)	9/3,10,17,24 (二)	下午 3:00 至 4:00	8 名	悅翠分處	教授投擲技巧、玩法及競賽技巧 備註：6 月 5-9 日舊生優先報名	\$40
黃金飛鏢班(B 班)		下午 4:00 至 5:00	8 名			
太極無限 FUN	9/4,11,18,25 (三)	上午 8:45 至 9:30	12 名	悅翠分處	教授八式太極	\$90
健體橡筋操(上)	9/5,12,19,26(四)	上午 9:15 至 9:45	10 名	社署東柴灣 綜合家庭服 務中心	利用橡筋帶鍛鍊肌力運動	\$40
健體橡筋操(下)		上午 10:00 至 10:30	10 名			
硬地滾球一族	9/5,12,19,26 (四)	上午 10:30 至 12:00	12 名	悅翠分處	學習有益身心的硬地滾球	\$40
耆健社	9/6,13,20,27(五)	上午 9:00 至 10:00	6 名	社署東柴灣 綜合家庭服 務中心	伸展及復康運動(需面試)	\$40

悅翠分處 - 活躍「耆」年活動

目的：透過參與多元化的活動，讓長者得以保持身心健康，從而提升他們的生活質素，及擴闊其社交圈子

10. 健康生活在柴灣 (義工招募)

日期：2019/8/20 (二)及 2019/9/10 (二)

時間：(訓練聚會)上午 10:00 - 11:00 ;
(外展)上午 11:00 - 中午 12:00

地點：悅翠分處

內容：義工聚會及外展服務

對象：中心會友或護老者

費用：免費

名額：15 名

備註：1.與東區區議會公民教育、健康城市
及文康勞工事務工作小組合辦
2.鳴謝衛生署贊助

查詢：馬姑娘



11. 肌不可失大行動！

日期：2019/8/21 (三)

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：創意園地

內容：齊做運動操遊戲環節及

對象：長者會友

費用：\$5

名額：25 名

備註：與本會青年會專業書院合辦

查詢：甄姑娘



12. 耆健天地 - 下肢肌力運動

日期：2019/9/2,9 (一)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：創意園地

內容：學習弓箭步、墊腳尖、足踝及抬腿
運動

對象：長者會友

費用：\$10

名額：12 名

查詢：劉姑娘



13. 耆健天地 - 上身伸展運動

日期：2019/9/16,23 (一)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：創意園地

內容：學習上肢、肩膀及腰背伸展運動

對象：長者會友

費用：\$10

名額：12 名

查詢：劉姑娘



14. 港昔生活模型創作

日期：2019/8/8 (四)

時間：下午 3:45 - 4:45

地點：創意園地

內容：香港歷史博物館派員教導製作
香港昔日生活的模型

對象：長者會友

費用：免費

名額：15 名

查詢：劉姑娘



15. 聲星耆緣卡拉OK

日期：2019/9/7,21,28 (六)

時間：上午 9:30 - 中午 12:00

地點：創意園地

內容：點唱粵曲或時代曲

對象：會友

費用：免費

備註：當日活動開始前一小時開始登記，
請親身持有效會證到櫃台登記報名

查詢：甄姑娘



悅翠分處 - 活躍「耆」年活動

目的：透過參與多元化的活動，讓長者得以保持身心健康，從而提升他們的生活質素，及擴闊其社交圈子

16. 健腦遊戲 越玩越好玩

遊戲日期：2019/8/12 (一) 至 2019/8/31 (六)

地點：悅翠分處大堂

內容：動動腦筋回答 2-3 條健腦題目，預防認知障礙症；
看圖作答，啟發你全方位的觀察力及邏輯推理能力

對象：中心會友

- 備註：1. 每人只可遞交一張答題紙，得獎名額為 40 名，如得獎人數超過上限則抽籤決定
2. 題目將於活動開始當日張貼在壁佈板上，答中者可得獎品乙份
3. 參加者請將填妥答題紙交回中心接待處
4. 題目答案、得獎名單及領獎日期將於 2019/9/9(一)張貼在壁佈板上
5. 領獎日期為 2019/9/9-21，逾期領獎作自動放棄論，恕不作另行通知

查詢：甘 SIR



17. 器械健體運動教室

日期：2019/9/6,13,20,27 (五)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：悅翠分處

內容：簡介中心各項健身器械之正確及安全使用方法

對象：會友

費用：免費

名額：10 名

- 備註：1. 參加者需穿著輕便衣服及運動鞋
2. 課程安排器械使用評估，並會發放器械使用証，完成者可憑証自由使用有關器械
3. 完成評估者可毋須出席餘下節數

備註：鳴謝戴麟趾爵士康樂基金贊助購買運動器材

查詢：甘SIR



18. 健體閣

日期及時間：2019 年 7 – 9 月份中心開放時間(例會、活動報名日及優惠天地時間除外)

地點：悅翠分處 (裝修期間市大廈暫停)

內容：使用中心康體設施，按摩椅除外

對象：會友

費用：每季\$40

- 備註：1. 中心康體設施的太空漫步機及跑步機需完成評估，
並取得器械使用證方可自由使用
2. 每日任選兩項

查詢：甘 SIR



「腦」友記支援活動

目的：舉辦不同類型的活動，以支援認知障礙症患者及其護老者，以提供適切的支援服務

有需要護老者及認知障礙症支援服務

隨著社會人口開始出現老化，認知障礙症患者及護老者亦愈見增加。本中心新增「有需要護老者及認知障礙症支援服務」，透過護老者支援小組、護老技巧訓練、認知障礙症長者訓練小組、復康資源借用、義工定期關顧及公眾教育服務等，支援社區上的認知障礙症長者及有支援需要的護老者。



「護老軒——有支援需要護老者服務」

服務內容：

護老者支援小組	護老技巧訓練
護老者減壓活動	定期電話慰問及義工探訪
長期護理服務申請	復康資源借用
照顧者支援及社區資源轉介	義工招募及訓練
「醫生信箱」服務	

「腦友記俱樂部」——認知障礙症支援服務

服務內容：

認知能力評估	認知訓練小組
照顧者支援及社區資源轉介	義工招募及訓練

成為護老軒或腦友記俱樂部會員，費用全免，歡迎與馬姑娘聯絡

19.腦友記評估站

日期：2019/9/27 (五)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：創意園地

內容：評估認知能力，了解個人身體情況

對象：長者會友

費用：免費

名額：4 名

查詢：馬姑娘



悅翠分處 - 護老支援活動

目的：舉辦不同類型的活動，以減輕護老者的壓力，並提供適切的支援服務

20. 護老反斗耆英義工團

日期：2019/9/5,12,19,26 (四)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：創意園地

內容：掌握扭氣球基本技巧；以氣球扭出兒童繪本內的造形；商議義工服務形式

對象：護老者或長者會友

費用：\$10

名額：護老者 8 名；
長者會友 5 名

查詢：黎 SIR



21. 健康講座系列-改善記憶：日活應用

日期：2019/9/10 (二)

時間：下午2:00 – 3:00

地點：創意園地

內容：1. 遺忘的原因及列出改善記憶的方法
2. 增強記憶的技巧、活動及輔助用具

對象：護老者或長者會友

費用：免費

名額：護老者 15 名；
長者會友 10 名

備註：由衛生署派員主講

查詢：張姑娘



22. 認知障礙症講座(六)認識護老者的精神壓力

日期：2019/9/18 (三)

時間：上午 9:45 – 10:45

地點：創意園地

內容：1. 認識護老者的精神壓力來源與徵兆
2. 學習處理護老者精神壓力的方法

對象：護老者或長者會友

費用：免費

名額：護老者 15 名；
長者會友 10 名

備註：由衛生署派員主講

查詢：張姑娘



23. 護老者工作坊 - 「皮膚病護理」

日期：2019/9/26 (四)

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：創意園地

內容：由藥劑師講解皮膚病用藥及護理知識

對象：護老者或長者會友

費用：免費

名額：有支援需要護老者 10 名；
護老者 5 名；
長者會友 5 名

備註：由聖雅各福群會藥劑師講解

查詢：馬姑娘



24. 護老鬆一鬆 - 藝術布袋 DIY

日期：2019/9/30 (一)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：美意食堂

內容：透過禪繞圖案及不同的顏料，製作獨一無二的布袋，讓護老者分享日常照顧壓力，促進護老者互相支援

對象：護老者

費用：\$10

名額：有支援需要護老者 5 名；
護老者 5 名

查詢：馬姑娘



悅翠分處 - 護老支援活動

目的：舉辦不同類型的活動，以減輕護老者的壓力，並提供適切的支援服務

優惠天地



加營素及怡保康



倍力康及倍速定

日期	2019/8/17 (六)	2019/9/16 (一)
時間	上午 09:30 – 中午 1:30	上午 10:30 – 中午 12:00
地點	悅翠分處大堂	悅翠分處大堂
對象	會友	會友
費用	加營素 900 克 \$163 低糖加營素 850 克 \$168 怡保康 850 克 \$205.5 活力加營素 850 克 \$190	倍力康營養粉 500 克 \$76 倍力康 2 千卡 200ml \$468 (1 箱 24 支) 倍速定 200ml \$468 (1 箱 24 支) 果之保 200ml \$432 (1 箱 24 支)
備註	美國雅培製藥有限公司派員主理	費森尤斯卡比藥廠派員主理
買奶粉當日必須出示有效會員證及預約紙		

優惠天地增值活動

	25.社區資源簡介之護理安老院	26.長者毛巾操
日期	2019/8/17 (六)	2019/9/16 (一)
時間	上午 11:00 – 中午 12:00	上午 9:30 – 10:30
地點	創意園地	創意園地
內容	簡介護理安老院的服務、收費等資訊	放鬆個人身心，強身健體
對象	護老者或長者會友	護老者或長者會友
費用	免費	免費
名額	護老者 15 名；長者會友 10 名	護老者 10 名；長者會友 5 名
備註	請於報名日或中心開放時間登記及領取門票	
查詢	張姑娘	

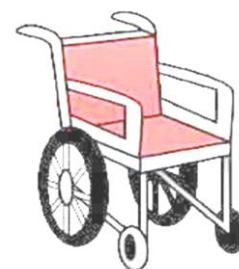
悅翠分處 - 護老支援活動

目的：舉辦不同類型的活動，以減輕護老者的壓力，並提供適切的支援服務

護老資源閣服務

(一) 租借復康器材收費表

	復康器材	按金	每星期租金
1	拐杖或腳叉	\$20	\$5
2	圍架	\$30	\$10
3	輪椅	\$200	\$20



(二) 租借復康器材守則

對象：必須為本中心會員或護老者會員

備註：

1. 每次最多可續借兩星期
2. 所有租用物品必須先付按金。交還物品時須帶備借用/租用表格及有關之按金收據作退回按金之用，交還物品經檢收無缺，按金會發還租用人
3. 所有物品已於借用前檢查妥當，並懂得正確之使用方法，如有任何損毀或遺失，借用人須照價賠償
4. 所有物品均須準時交還本中心，若借用人經常不依期歸還借用物品，中心有權終止借用人日後借用物品的權利
5. 借用物品若逾期歸還，收費以最少一星期計算

悅翠分處 - 潛能發展課程 2019 年 7-9 月份 (9 月上課日期)

目的：透過「持續學習」，長者可以不斷裝備自己以適應身體及生活上的轉變，令晚年活得更豐盛

課程名稱	日期	時間	名額	內容	費用
運動系列					
毛巾操	9/3,10,17,24(二)	上午 9:30 至 10:15	18 名	運用毛巾鍛鍊肌力運動	\$25
音樂系列					
周末樂韻	9/2,9,16,23,30(一)	上午 9:30 至 11:30	12 名	組員練習小曲及演奏	\$40

如因颱風或暴雨警告或其他因素而取消之班組課程，將不獲補課。
如有查詢，請到接待處。

活動花絮



送暖到東區



電影資料館參觀



療癒系列-絲帶花初體驗



大英博物館藏品展

報名日：2019年8月7日(星期三)上午 11:00-下午 1:00 於基督教宣道會興華堂報名，
另悅翠分處下午 2:30 開始報名。備註：會友須帶備有效會員證親臨報名，先到先得。



香港中華基督教青年會

柴灣長者鄰舍中心

柴灣長者鄰舍中心

地址：香港柴灣道 338 號柴灣市政大廈 3 樓

電話：2898-0752 傳真：2898-0754

電郵：cwsce@ymca.org.hk

開放時間：中心正進行裝修工程，由 2019/5/9 至 2019/8 月份暫停開放

悅翠分處

地址：香港柴灣茵翠街 9 號悅翠苑 B 翼地下

電話：2556-8800

開放時間：星期一至五 (8:30am-5:00pm)

星期六 (8:30am-1:00pm 及 2:00am-5:00pm)

星期日及公眾假期休息