

2019年10月刊 (印刷品)

印刷份數：300份 製作日期：2019/9

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. 中心裝修通告

市政大廈三樓之服務處已由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



2. 搬回中心消息

原定2019年8月31日搬遷回市政大廈服務處，由於裝修工程需時，預計2019年9月底前可遷回及重新開放，現代化工程後的柴灣長者鄰舍中心，將設有健體閣、義工室、資訊科技廊、有需要護老者支援閣等，各活動室內亦設有互動設施供會友使用。

同時，中心的悅翠分處亦將暫停服務，進行裝修工程。確實遷回市政大廈服務處及暫停悅翠分處日期，留待稍後時間在中心張貼告示及本中心網站內公佈，不便之處，敬請見諒。



< 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。

3. 悅翠分處裝修工程期間活動影響安排

由 9 月底前起原定活動將會移師至市政大廈 3 樓中心或區內場地舉行，有關活動安排可詳見下表。

如參加者因下述活動之時間或地點更改而未能出席，可攜同正本單據於 2019/9/13(五) 前到悅翠分處接待處申請退款；由 2019/9/30(一)起，有關辦理退款手續，請自行前往市政大廈 3 樓中心辦理，不便之處敬請原諒！



班組	時間	地點
周末樂韻	2019/9/16 (一)暫停， 及後改回星期六，上午 9:30 至 11:30	市政大廈 3 樓 中心
即學活用健腦 26 式	2019/9/17(二)暫停	市政大廈 3 樓 中心
黃金飛鏢班	2019/9/17(二)暫停	市政大廈 3 樓 中心
太極無限 FUN	2019/9/4 – 2019/9/25 (三)，上午 9:00 至 10:00	柴灣體育館
毛巾操	2019/10-12 月 (二)，上午 10:30 – 11:30	市政大廈 3 樓 中心

SQS 妙問妙答之服務質素標準五：人力資源

問題一：中心對新職員有沒有提供任何訓練？

答：機構會為每一位新入職之職員提供「新同工導向會」，以讓他們加深對機構之認識。

問題二：中心所有職員是否每年也有評核？

答：每名同工每年也需作出工作表現評核，以讓職員作出檢視，並提升服務質素。

問題三：中心每年有否為職員提供培訓？

答：機構每年也會安排不同職級之職員進行培訓，以讓他們不斷持續進修。



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：2019/9/19 及 26 (四)

2019/10/31 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：(9 月份)社會福利署東柴灣綜合家庭服務中心

(10 月份)市政大廈三樓

戶外活動

樂齡女童軍茶聚 2019

日期：2019/10/5 (六)

備註：有關詳情稍後另函通告

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. 粵曲妙韻耆聚

日期：2019/9/21,28 (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：\$20

名額：13 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



3. 專業剪髮

日期：2019/9/25 (三)

時間：上午 10:00 – 中午 12:00

地點：活動室二

內容：由專業髮型師提供剪髮服務

對象：長者會友

費用：免費

名額：40 名

查詢：甄姑娘



4. 耆健天地 - 防跌健體操 10/2019

日期：2019/10/4,18 (五)

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：活動室一

內容：1.加強長者肌肉力量；
2.提升長者關節的靈活度

對象：長者會友

費用：\$10

名額：12 名

查詢：劉姑娘



5. 耆健天地 - 快樂椅子舞 10/2019

日期：2019/10/18,25 (五)

時間：上午 9:00 – 10:00

地點：活動室二

內容：1.加強長者肌肉力量
2.提升長者關節的靈活度
3.培養長者對做運動的興趣

對象：長者會友

費用：\$15

名額：15 名

備註：活動由國際半島聯青社贊助

查詢：劉姑娘



6. 快樂椅子舞同樂日

日期：2019/10/20 (日)

時間：上午 10:30 – 12:30

地點：活動室一

內容：1.學習快樂椅子舞
2.與義工交流
3.福袋派發

對象：長者會友

費用：免費

名額：30 名

備註：活動由國際半島聯青社贊助

查詢：劉姑娘



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

7. 預防流感疫苗注射

日期：2019/10/21 (一)

時間：下午 2:30 開始 (每半小時 20 人，按預約時間出席)

地點：活動室二

內容：注射四價預防流感疫苗

對象：長者及護老者會友

費用：免費(50 歲或以上)；\$140(50 歲以下)

名額：80 名

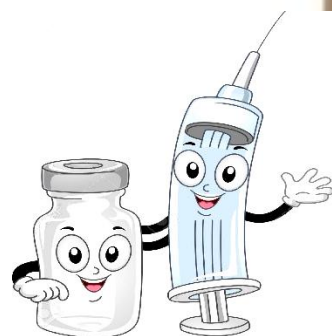
備註：1. 年滿 50 歲或以上之參加者報名時，請帶備身份證副本以呈交予那打素，如需中心影印，將收取\$1 影印費

2. 對雞蛋、蛋白或流感疫苗成份敏感、注射當日身體嚴重不適或有發熱症狀的人士適合注射

3. 曾經患有格林-巴利綜合症的人士，請先諮詢醫生意見

4. 由基督教聯合那打素社康服務派專員到場注射

查詢：甄姑娘



8. 普及健體運動

日期：2019/10/21 (一)

時間：上午 9:30 - 11:30

地點：活動室一

內容：由教練示範及帶領長者健體操

對象：長者會友

費用：免費

名額：30 名

備註：1. 活動會在 10-12 月份每月舉行一次，而每人限選報名參加其中一次

2. 須穿著輕便的運動服飾

3. 活動由康民署教練帶領

查詢：甄姑娘



9. 「香港故事」參觀日

日期：2019/10/30 (三)

時間：下午 2:00 - 4:45

地點：香港歷史博物館

內容：由導賞員介紹參觀

對象：長者會友

費用：免費

名額：15 名

備註：1. 下午 12:45 市政大廈 3 樓中心集合

2. 參加者須自備車費，乘坐 118 號巴士前往

查詢：劉姑娘



10. 聲星耆緣卡拉OK

日期：2019/10/12, 26 (六)

時間：上午 9:30 - 中午 12:00

地點：活動室二

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



11. 乒乓球匯敘

日期：2019/10/5, 19 (六)

時間：上午 9:30 - 下午 12:30

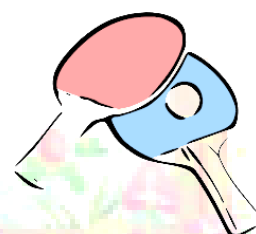
地點：活動室二

內容：相互練習乒乓球，增進球技

對象：會友

費用：免費

查詢：甘 SIR



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

12. 量血壓服務

日期：2019/10 月份 (逢二及六)

時間：上午 9:30 – 11:30

地點：中心大堂

內容：義工向會員提供血壓檢查服務

對象：會友

費用：免費

查詢：甘 SIR



13. 器械健體運動教室

日期：2019/10/4,11,18,25 (五)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：中心健身室

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



14. 健體閣

日期及時間：2019 年 10 – 12 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：中心健身室(裝修期間悅翠分處暫停)

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

15. 健腦 5 + 1

日期：2019/9/18 (三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：社會福利署東柴灣綜合家庭服務中心

內容：分享增強記憶力的方法及健腦運動

對象：長者會友

費用：免費

名額：10 名

查詢：馬姑娘



16. 智醒老友記

日期：2019/10/4,11,18,25 (五)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：活動一

內容：運用「六藝」健腦活動，改善參加者認知能力及記憶力

對象：長者會友

費用：免費

名額：8 名

查詢：馬姑娘



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

17. 護老療愈藝術義工隊

日期：2019/10-11 月份

內容：隨著香港人口老化，護老者的需求及壓力亦不斷增加。因此承蒙社會福利署贊助，本中心安排了和諧粉彩及禪繞畫體驗活動，讓護老者從中放鬆及抒壓。為鼓勵護老者間的互持及社區人士認識更多護老者的情況，本中心安排了義工探訪、茶聚日活動，關懷有支援需要的護老者

活動	日期	時間	地點	對象及名額
藝術鬆一鬆： 和諧粉彩	2019/10/16 (三) 2019/10/23 (三) 2019/11/6 (三)	下午 2:30-4:00	活動室一	護老者 12 名
藝術鬆一鬆： 禪繞畫	2019/10/30 (三) 2019/11/13 (三) 2019/11/20 (三)	上午 9:30-11:00	活動室一	護老者 12 名
義工探訪	2019/10/26 (六)	下午 2:30-4:30	中心集合； 探訪柴灣邨及環翠邨有支援需要 護老者的住戶	護老者 12 名 (必須曾參加上述和 諧粉彩或禪繞畫)
	2019/11/16 (六)	上午 9:00-11:00		
護老同行 茶聚日	2019/11/16 (六)	上午 11:00- 下午 1:00	活動室二	護老者義工 12 名 (必須曾參加上述義 工探訪)

費用：免費

備註：1. 由社會福利署東區及灣仔區福利辦事處「友愛共融」2019 服務贊助計劃贊助
2. 與社會福利署西柴灣綜合家庭服務中心合辦

查詢：張姑娘

18. 健康生活在柴灣 - 健康運動工作坊(9月)「長者肌肉伸展運動」

日期：2019/9/10 (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：由導師陳遠鴻先生帶領肌肉伸展運動

對象：護老者或長者會友

費用：免費

名額：護老者 30 名；長者會友 30 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



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

19. 護老反斗耆英義工團

日期：2019/10/3,10,17,24,31 及 2019/11/7 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室三

內容：掌握扭氣球技巧及學習講故事，籌備幼稚園講故事服務

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

備註：1. 9 月份活動暫停，已報名的義工，將直接參與 10 月份活動
(曾參與 8 月份之學員優先報名)

2. 10 月活動邀請安徒生會「耆妙童話義人行」教授講故事技巧

查詢：黎 SIR



20. 長者健康諮詢日

日期：2019/10/5 (六)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：活動室二

內容：醫生與長者會友作一對一健康諮詢

對象：患有高血壓長者會友及其護老者

費用：免費

名額：長者會友 10 名；護老者 14 名

備註：1. 每名參加者諮詢時間約 10 分鐘
2. 參加者請於當日帶備日常服食藥物
3. 活動與香港醫學會合辦

查詢：甘 sir



21. 健康講座系列 – 壓力與健康生活

日期：2019/10/8 (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. 認識飲食、運動、休息、娛樂、
社交與壓力的關係

2. 練習鬆弛精神的技巧

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. 護老者工作坊-家居安全及內科急救

日期：2019/10/17 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室二

內容：由香港紅十字會醫護人員講解中
風、心臟病、糖尿病等急救處理

對象：護老者或長者會友

費用：免費

名額：護老者 20 名；長者會友 20 名

備註：由香港紅十字會醫護派員主講

查詢：馬姑娘

23. 健康講座系列 – 如何處理焦慮

日期：2019/10/23 (三)

時間：上午 9:45 – 10:45

地點：活動室二

內容：1. 簡介過分焦慮的表現和不良後果
2. 簡介學習處理焦慮

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

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

	 <p>加營素及怡保康</p>	 <p>倍力康及倍速定</p>
日期	2019/10/28 (一)	2019/11/18 (一)
時間	上午 9:30 – 下午 1:30	上午 10:30 – 中午 12:00
地點	活動室二	活動室二
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

	24.社區資源簡介之護理安老院	25.長者活力操
日期	2019/10/28 (一)	2019/11/18 (一)
時間	上午 9:15 – 10:15	上午 9:30 – 10:30
地點	活動室一	活動室二
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 15 名；長者會友 10 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	

柴灣市政大廈 3 樓 – 潛能發展課程 2019 年 10-12 月份(10 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	10/21,28 (一)	下午 2:30 – 3:30	10 名	活動室一	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	10/8,15,22,29 (二)	上午 9:30 – 10:30	12 名	活動室一	以有趣方法學習英文	\$90
中文研習天地		上午 10:30 – 11:30	12 名		教授生活常用中文字	\$90
中文集古坊		上午 11:30 – 12:30	7 名		活學中文經典古文	\$90
手語歌小組	10/4,11,18,25 (五)	下午 2:30 – 4:00	12 名	活動室一	齊學習手語歌	\$25
運動系列						
普及體操工作坊	10/8,15,22,29 (二)	上午 9:30 – 10:30	15 名	活動室二	由普及體操指導員教授	\$40
毛巾操	10/8,15,22,29 (二)	上午 10:30 至 11:30	15 名	活動室二	運用毛巾鍛鍊肌力運動	\$25
即學活用健腦 26 式	10/8,15,22,29 (二)	下午 2:00 – 3:00	15 名	活動室二	學習健腦操 26 式	\$40
黃金飛鏢班(A 班)	10/8,15,22,29 (二)	下午 3:00 – 4:00	8 名	活動室二	教授投擲技巧、玩法及競賽技巧 備註：9 月 4-7 日舊生優先報名	\$40
黃金飛鏢班(B 班)		下午 4:00 – 5:00	8 名			
太極無限 FUN	10/2,9,16,23,30 (三)	上午 8:45 – 9:30	12 名	活動室二	教授八式太極	\$90
健體橡筋操(上)	10/3,10,17,24,31 (四)	上午 8:45 – 9:15	15 名	活動室二	利用橡筋帶鍛鍊肌力運動	\$40
健體橡筋操(下)		上午 9:30 – 10:00	15 名			
硬地滾球一族	10/3,10,17,24,31 (四)	上午 10:00 – 12:00	12 名	柴灣體育館	學習有益身心的硬地滾球	\$40
耆健社	10/4,11,18,25 (五)	上午 9:00 – 10:30	6 名	活動室一	伸展及復康運動(需面試)	\$40
音樂系列						
周末樂韻	10/5,12,19,26 (六)	上午 9:30 – 11:30	12 名	活動室一	組員練習小曲及演奏	\$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

26. 健康生活在柴灣 (義工招募)

日期：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

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

27. 中秋慶團圓

日期：2019/9/11 (三)

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：悅翠分處

內容：齊齊慶祝中秋節，一起製作冰皮月餅

對象：有支援需要護老者或護老者

費用：\$10

名額：有支援需要護老者 5 名；護老者 5 名

備註：參加者可獲紀念禮物乙份

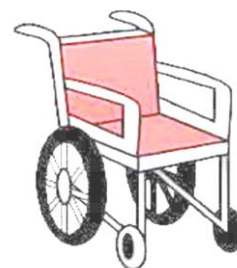


查詢：馬姑娘

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

活動花絮



韓服初體驗



港昔生活模型創作



長幼花葉托畫創作



肌不可失大行動!

報名日：2019年9月4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 2019/9 月下旬暫停開放
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