

2019年11月刊 (印刷品)

印刷份數：300份 製作日期：2019/10

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。

一.中心裝修通告

原定2019年8月31日搬遷回市政大廈服務處，由於裝修工程再度延誤，暫預計2019年11月遷回及重新開放，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。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



二. 2019/11月中心例會及報名安排

	十一月
日期	2019/11/6 (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；

< 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。

三.受裝修工程延誤影響之活動

因市政大廈工程延誤影響，有關活動及訓練程序舉行地點將有所更改，有關安排可詳見下表。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 2019/10/31 前到悅翠分處接待處申請退款，不便之處，敬請原諒！



另 2019/10 之恆常班組及服務，將按 2019/9 之安排地點舉行，如有任何查詢可致電中心或向負責同工查詢。

活動名稱	日期	時間	地點
智醒老友記	2019/10/11,18,25 2019/11/8 (五)	下午 3:00 - 4:00	悅翠分處
耆健天地-防跌健體操	2019/10/4,18 (五)	上午 10:30 - 11:30	悅翠分處
聲星耆緣卡拉 OK	2019/10/12 (六) 暫停：2019/10/26 (六)	上午 9:30 - 12:00	悅翠分處
護老療癒藝術義工隊 (藝術鬆一鬆：和諧粉彩)	2019/10/16,23(三)	下午 2:30 - 4:00	悅翠分處
護老者工作坊-家居安全 及內科急救	2019/10/17 (四)	上午 10:30-11:30	社署- 東柴
耆健天地-快樂椅子舞	2019/10/18,25 (五)	上午 9:00 - 10:00	悅翠分處
快樂椅子舞同樂日	2019/12/8 (日)	上午 10:30 - 12:30	市政大廈 3 樓
普及健體運動	2019/10/21 (一)	上午 9:30 - 11:30	社署- 東柴
預防流感疫苗注射	2019/10/21 (一)	下午 2:30 開始	社署- 東柴
健康講座系列 - 如何處理焦慮	2019/10/23 (三)	上午 9:45 - 10:45	悅翠分處
護老療癒藝術義工隊 (義工探訪)	2019/10/26 (六)	下午 2:30 - 4:30	悅翠分處
護老療癒藝術義工隊 (藝術鬆一鬆：禪繞畫)	2019/10/30 (三)	上午 9:30 - 11:00	悅翠分處
護老反斗耆英義工團	2019/10/3,10,17,24,31 2019/11/7(四)	下午 2:30 - 4:00	悅翠分處
乒乓球匯敘		暫停	

*社會福利署-東柴灣綜合家庭服務中心(上稱：社署-東柴)

四.香港精神獎 2019

中心「凝聚耆力·傳愛社區」義工隊早前參與由南華早報及信和集團主辦之「香港精神獎 2019」中榮獲「團體合作獎」，並於 2019/9/12 (四) 有八名義工代表出席頒獎禮。在此祝賀義工隊員過往數年付出之愛心及汗水，期望日後繼續努力參與中心之義工服務，服務社群、貢獻社會。



鳴謝義工名單如下(排名不分先後)：

陳若君、李庭重、李有珍、黃素興、
石金妹、胡笑葵、楊瑞珍、蘇佩初、
張少萍、鄺茵莉、陳群弟、呂莉英、
鄭賽鳳、麥潔儀、余華海、陳錦成、
盧樹春、阮碧玉、張美玲、李偉洪、
吳淑污、黃足意



五.「齊心攜手·共建平等」全港第十三屆手語歌比賽



中心手語歌小組早前參與由本會聯青聾人中心舉辦之「齊心攜手·共建平等」全港第十三屆手語歌比賽，並榮獲樂齡組冠軍。在此謹祝賀各組員，並感謝各位的努力，日後再創佳績！

SQS 妙問妙答之服務質素標準六：計劃及內容

問題一：中心每年是否有制訂工作計劃？

答：中心在恆常的職員會議及退修會議也會檢討社區服務需要，以制訂工作計劃提供適切的服務。

問題二：中心有何途徑收集服務使用者的意見？

答：服務使用者可透過會員例會、服務使用者意見/申訴表、與職員面談等途徑收集意見。



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：2019/10/31 (四)

時間：待定

地點：活動室二

戶外活動

日期	活動	備註
2019/10/19 (六)	帶住老友記去 Chill Camp	營前工作坊
2019/10/23 (三)	老友記聚會	
2019/10/26-27 (六至日)	帶住老友記去 Chill Camp	宿營

備註：有關戶外活動詳情稍後另函通告

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：2019/10/12,19 (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. 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：社會福利署東柴灣綜合家庭服務中心

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

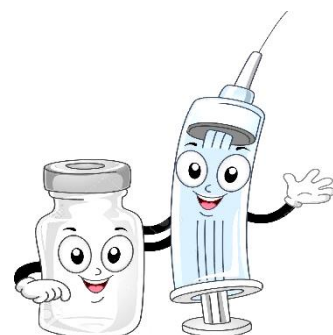
備註：1. 年滿 50 歲或以上之參加者報名時，請帶備身份證副本以呈交予那打素，如需中心影印，將收取\$1 影印費

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



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

4.文理長幼同樂日

日期：2019/11/4 (一)
時間：下午 3:35 – 4:45
地點：柴灣文理書院(香港)學校禮堂
內容：由學生帶領遊戲及表演
對象：長者會友
費用：\$5
名額：20 名
備註：1.參加者需自行前往活動場地，下午 3:35，於文理書院學校門外集合
2.與本會柴灣會所及文理書院(香港)合辦
查詢：甄姑娘

5.耆健天地 – 快樂椅子舞 11/2019

日期：2019/11/8,15,29 (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：\$10
名額：15 名
鳴謝：國際半島聯青社贊助
查詢：劉姑娘



6.普及健體運動

日期：2019/11/11 (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



7.玩遊戲學英文

日期：2019/11/11,18,25 (一)
時間：下午 3:45 – 5:00
地點：活動室二
內容：由外籍學生帶領玩遊戲學簡易英文
對象：長者會友
費用：\$10
名額：5 名
備註：與本會康怡會所及啟歷學校(九龍灣)合辦
查詢：甄姑娘



8.專業剪髮

日期：2019/11/13 (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



9.欣悅樂滿坊

日期：2019/11/30 (六)及 2019/12/7 (六)
時間：下午 2:30 – 4:00
地點：活動室二
內容：由智障人士義工帶領學習禪繞畫
對象：長者會友
費用：免費
名額：10 名
備註：與基督教家庭服務中心欣悅坊地區支援中心合作
備註：參加者必須出席兩次活動
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

10. 孖你睇影畫戲

日期：2019/12/9 (一)

時間：上午 11:00 - 下午 5:00

地點：香港電影資料館及灣景國際

內容：觀賞粵語電影《十兄弟》
及自助餐午膳

對象：長者會友

費用：\$50

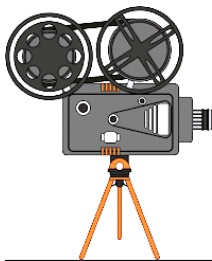
名額：50 名

備註：集合時間及地點：

上午 11:00，於柴灣室內運動場集合

鳴謝：香港八番有限公司贊助

查詢：鄒姑娘或甄姑娘



11. 量血壓服務

日期：2019/11 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



12. 乒乓球匯敘

日期：2019/11/9 (六)

時間：上午 9:30 - 下午 12:30

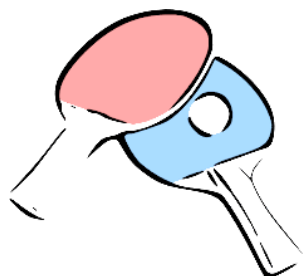
地點：活動室二

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



13. 聲星耆緣卡拉OK

日期：2019/11/23,30 (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



14. 健腦遊戲 越玩越好玩

遊戲日期：2019/10/17 (四) 至 2019/11/9 (六)

地點：中心大堂

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. 題目將附於柴訊內頁，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收集箱

4. 題目答案、得獎名單及領獎日期將於 2019/11/18(一) 張貼在壁佈板上

5. 領獎日期為 2019/11/18 - 30，逾期領獎作自動放棄論，恕不作另行通知

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

15. 器械健體運動教室

日期：2019/11/1,8,15,22,29 (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

鳴謝：戴麟趾爵士康樂基金贊助購買運動器材

查詢：甘SIR



16. 健體閣

日期及時間：2019/10 – 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



17. 「鄰里顯耆情」獨居長者互助計劃

日期：2019/10/30 (三)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：耆康老人福利會柴灣地區中心

內容：為獨居及兩老家庭提供最新社區資訊

對象：只限居住於樂軒台、環翠邨、悅翠苑、茵翠苑、戲院大廈、仁樂大廈、建業大廈、富城閣、富安閣、富明閣、雅麗閣、雅景閣、新德樓、柴灣邨、連翠邨之獨居及兩老獨居長者參與

備註：此活動由香港耆康老人福利會柴灣地區中心主辦主講

查詢：甘SIR



社區關愛心連心活動

目的：培養社區人士服務社會，建立正面的自身社會價值，並宣揚和諧社區訊息，從而締造社會關懷互助的氣氛

18.躍動識食顯關懷

據衛生署資料顯示，香港的非傳染病個案越益增加，當中成因包括缺乏體能活動、蔬果攝入不足、飲酒及吸煙等行為所致。是年本會與衛生署合作，並獲得由環翠邨屋邨管理諮詢委員會贊助，將於2019年11月-2020年3月期間舉行躍動識食顯關懷，透過工作坊、嘉年華講解健康飲食、恆常體能活動之重要性及可行方案，並舉辦運動班，讓參加者身體力行，培養做運動習慣。

現招募有興趣之義工及居於環翠邨之長者參與計劃，計劃詳情如下：

<p>1.躍動識食顯關懷工作坊 日期：2019/11/21 (四) 時間：上午 10:30 – 中午 12:00 地點：活動室一、二 內容：1.最新健康飲食資訊 2.恆常運動建議 對象：居於環翠邨居民或計劃義工 費用：免費 名額：50 名 備註：由衛生署護士主講</p>	<p>2.躍動識食顯關懷 - 低鹽飲食講座 日期：第一場 2019/12/9 (一) 時間：下午 3:30 – 4:30 日期：第二場 2019 年 12 月 23 日(一) 時間：下午 2:30 – 4:30 地點：活動室二 內容：減低膳食中鹽和糖的秘訣 對象：居於環翠邨居民或計劃義工 費用：免費 名額：每場 25 名 備註：由註冊營養師主講</p>
<p>3.義工訓練工作坊 日期：2019/12/28 (六) 時間：下午 2:30 – 3:30 地點：活動室二 內容：1.教授身體檢測技巧 2.長者常見長期病患 對象：計劃義工 費用：免費 名額：20 名 備註：1.由註冊護士主講 2.參加者需協助嘉年華會攤位工作</p>	<p>4.躍動識食顯關懷嘉年華會 日期：2020/1/11 (六) 時間：下午 2:00 – 5:00 地點：環翠邨有蓋運動場 內容：1.身體檢測 2.運動教學 3.攤位遊戲 對象：社區人士 費用：免費 名額：150 名 備註：1.憑券入場，派完即止 2.攤位券將於稍後日子於本中心及環翠邨各樓座頭公開派發。</p>
<p>5.躍動識食顯關懷 - 運動班 日期：2020/2/6, 13, 20, 27 (四) 時間：上午 10:00 – 中午 12:00 地點：環翠邨有蓋運動場 內容：教授健體運動、家居安全評估 對象：居於環翠邨居民 費用：免費 名額：每節 20 名</p>	

鳴謝：環翠邨屋邨管理諮詢委員會贊助

查詢：甘 SIR、張姑娘

社區關愛心連心活動

目的：培養社區人士服務社會，建立正面的自身社會價值，並宣揚和諧社區訊息，從而締造社會關懷互助的氣氛

耆青運動樂

日期：2019/12/14 (六)

時間：上午 9:45 – 下午 5:00

地點：西貢保良局賽馬會北潭涌度假營

內容：讓長者及護老者體驗新興運動，放鬆身心及增進家人的關係，新興運動包括芬蘭木柱、地壺、大笑瑜伽等

對象：長者會友或護老者

費用：\$20

名額：護老者 50 名；長者會友 50 名

備註：1.費用已包午膳及車費

2.參加者可獲得禮物包乙份

3.集合時間及地點：上午 9:45 及柴灣室內運動場

鳴謝：富城集團贊助

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

查詢：馬姑娘、甘 sir

「腦」友記支援活動

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.健腦 5 + 1 - 增強記憶力篇

日期：2019/11/15 (五)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：活動室二

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



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.護老療癒藝術義工隊

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)	下午 2:30-4:00	悅翠分處	護老者 12 名
	2019/10/23 (三)		活動室一	
	2019/11/6 (三)			
藝術鬆一鬆： 禪繞畫	2019/10/30 (三)	上午 9:30-11:00	悅翠分處	護老者 12 名
	2019/11/13 (三)		活動室一	
	2019/11/20 (三)			
義工探訪： 探訪有支援需要 護老者的住戶	2019/10/26 (六)	下午 2:30-4:30	悅翠分處集合	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	活動室一集合	
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：與社會福利署西柴灣綜合家庭服務中心合辦

鳴謝：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

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

22. 護老反斗耆英義工團

日期：2019/11/7,14,21,28 (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. 曾參與 10 月份之學員優先報名

2. 11 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



23. 健康講座系列 – 日常生活的輔助器具

日期：2019/11/5 (二)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：社會福利署東柴灣綜合家庭服務中心

內容：1. 認識日常生活中常見的輔助器具
2. 如何選擇簡單、安全的輔助器具

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

24. 和你猜情尋

日期：2019/11/11,18,25 及 12/9 (一)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室二

內容：透過體驗活動提升正面抗逆能力，重新掌握快樂的人生

對象：護老者

費用：免費

名額：有支援需要護老者 5 名；護老者 5 名

備註：參加者可獲得紀念品乙份

查詢：馬姑娘

25. 護老者工作坊-樂得清靜心

日期：2019/11/14 (四)

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：活動室二

內容：放下日常的重擔，透過靜觀的體驗活動，享受清靜自在

對象：護老者

費用：免費

名額：有支援需要護老者 5 名；護老者 5 名

備註：參加者可獲得紀念品乙份

查詢：馬姑娘

26. 健康講座系列 – 糖尿病患者的健康飲食

日期：2019/11/20 (三)

時間：上午 9:45 – 10:45

地點：活動室二、三

內容：1. 簡介糖尿病患者的基本飲食原則、營養需要及醣質食物交換法
2. 如何設計一份糖尿病患者的餐單

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

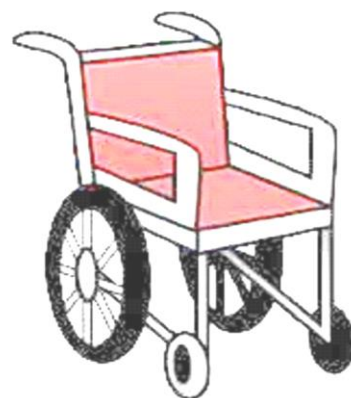
備註：1.每次最多可續借兩星期

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



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>倍力康及倍速定</p>	 <p>加營素及怡保康</p>
日期	2019/11/18 (一)	2019/12/16 (一)
時間	上午 10:30 – 中午 12:00	上午 9:30 – 下午 1:30
地點	活動室二	活動室二
對象	會友	會友
費用	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)	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
備註	費森尤斯卡比藥廠派員主理	美國雅培製藥有限公司派員主理
	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.健康十巧手	25.社區資源簡介之日間護理中心
日期	2019/11/18 (一)	2019/12/16 (一)
時間	上午 9:30 – 10:30	上午 8:45 – 9:30
地點	活動室二	活動室一
內容	放鬆個人身心，強身健體	簡介日間護理中心的服務、收費等資訊
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 10 名；長者會友 5 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(11 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	11/11,18,25 (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	11/5,12,19,26 (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	11/1,8,15,22,29 (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	11/5,12,19,26 (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	11/5,12,19,26 (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	11/5,12,19,26 (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)	11/5,12,19,26 (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	11/6,13,20,27 (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)	11/7,14,21,28 (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	11/7,14,21,28 (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	11/1,8,15,22,29 (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	11/2,9,16,23,30 (六)	上午 9:30 – 11:30	12 名	活動室一	組員練習小曲及演奏	\$40

活動花絮



愛依然月滿圓



群星敬老迎中秋



中秋慶團圓



「起動傳承」閉幕禮暨運動嘉年華

報名日：2019年10月16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 2019/10 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