

2019年12月刊 (印刷品)

印刷份數：500份 製作日期：2019/11

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. 中心完成裝修工程及悅翠分處裝修

經歷多月裝修後，市政大廈三樓將於2019年11月11日(星期一)上午8:30重新開放，歡迎各會友蒞臨參觀及使用相關設施；另悅翠分處亦於2019年11月11日開始進行裝修，裝修期間悅翠分處將會暫停開放，辦公及相關活動將會移至市政大廈三樓舉行，敬請留意！

市政大廈三樓開放時間如下：

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. 中心新面貌

千呼萬喚，翹首以待，本單位經過近半年之裝修，全新佈局，讓各位先睹為快！



大堂：



活動室：



走廊：

#### < 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. 敬老護老愛心券 2019

本會為響應「敬老護老愛心券 2019」籌款運動，將於中心作銷售計劃，而是次大部份籌得的款項將會撥為本會服務之經費，請各位多多支持。詳情如下：

#### 1) 愛心券認購計劃

歡迎各會友登記認購敬老護老愛心券，共襄善舉！

領取日期：2019/11/4 (一)上午 9:00 開始

交還日期：2019/11/29 (五)或之前交還中心

#### 2) 愛心券中心銷售計劃

歡迎各會友到接待處購買，多多益善！

中心銷售：2019/11/4 (一) 至 2019/12/1 (日)

銷售時間：中心開放時間

主辦機構：敬老護老愛心會有限公司

查詢：劉姑娘



### 4. 2019 年例會「勤到獎」

為方便統計 2019 年例會出席人數，以便計算「勤到獎」

得獎名單，請各位會友於 2019 年 12 月 31 日前交回

「2018 年例會時間表暨例會勤到記錄」，多謝各位合作！



### SQS 妙問妙答之服務質素標準七：財務管理

問題一：單位職員如需購置中心物資，有什麼程序？

答：本會職員需根據本會制定的財務手冊內之採購程序進行購置，如超過\$2000 或以上採購，需要取得兩個或以上的報價以作比較。

問題二：會友報名參與中心活動，需保留甚麼文件出席？

答：根據本會的財務手冊，會友繳費後，將由本會發出收據，請保留收據至活動完結，並在參與活動時出示活動收據。



# 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：2019/11/14,28 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室二 或 社會福利署東柴灣家庭服務中心

備註：有關戶外活動詳情稍後另函通告

### 戶外活動

#### 童玩耆趣樂滿紛

日期：2019/12/7 (六)

時間：上午 8:30 – 下午 5:00

地點：香港女童軍總會賽馬會碧溪莊(新界上水古洞坑頭路 110 號)

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：2019/11/9,16,23 (六)

時間：下午 3:00 – 4:30

地點：社署-東柴及中心活動室一

內容：認識及練習唱粵曲的技巧

對象：長者會友

費用：\$30

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. 歡樂愛心盤菜宴

日期：2019/12/6 (五)

時間：上午 11:15 – 下午 5:00

地點：本會九龍會所活動樓六樓綜合體育館

內容：享用愛心盤菜宴、群星獻唱、福袋派發等

對象：長者會友

費用：\$60 名額：50 名

備註：1.上午 11:15，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

## 4. 「躍動·快樂」- 快樂齊躍動

日期：2019/12/7 (六)

時間：上午 10:00 – 下午 1:00

地點：活動室二及三

內容：學習簡單舞蹈運動、茶點

對象：長者會友

費用：\$10

名額：40 名

備註：活動由百達豐實業有限公司贊助

查詢：鄒姑娘及劉姑娘



## 5. 普及健體運動

日期：2019/12/9 (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





# 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

## 6. 護老先鋒義工招募(12月)

日期：2019/12/10 (二)

時間：上午 10:30 – 中午 12:00

地點：活動室二

內容：招募義工提供不同的訓練，包括家居安全、健腦訓練方法等，透過定期電話慰問及上門探訪等，關心柴灣區一帶的長者及護老者

對象：長者會友

費用：免費

名額：10名

查詢：馬姑娘

## 7. 柴灣消防局參觀

日期：2019/12/11 (三)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：柴灣消防局

內容：認識消防局日常運作及設施

對象：長者會友

費用：免費

名額：20名

備註：1. 下午 1:30 在市政大廈 3 樓集合  
2. 自行步往柴灣常安街 80 號柴灣消防局

查詢：劉姑娘



## 8. 金豬祝壽會 10-12 月份

日期：2019/12/11 (三)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：活動室二

內容：下午茶賀壽、好運抽獎、祝壽環節、開心遊戲、(新曆 10-12 月份壽星額外獲贈生日禮物)

對象：長者會友

費用：\$48

名額：20名

備註：報名時請出示生日證明文件

查詢：甄姑娘

## 9. 花茶舍 12/2019

日期：2019/12/16 (一)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室三

內容：認識花茶功效、制作茶包及共同品茶

對象：長者會友

費用：\$5

名額：10名

查詢：劉姑娘



## 10. 耆健天地 – 快樂椅子舞 12/2019

日期：2019/12/20,27 (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：\$5

名額：15名

備註：活動由國際半島聯青社贊助

查詢：劉姑娘



## 11. 量血壓服務

日期：2019/12 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

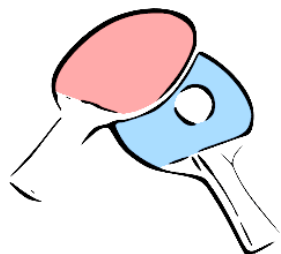


# 活躍「耆」年活動

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

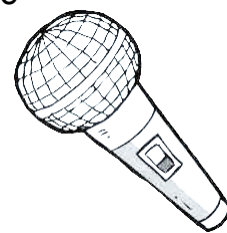
## 12. 乒乓球匯敘

日期：2019/12/21 (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：2019/12/14、28 (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. 器械健體運動教室

日期：2019/12/6,13,20,27, (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



## 15. 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



## 社區關愛心連心活動

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. 中學生探訪長者日

日期：2019/11/25 (一)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：柴灣邨或環翠邨

內容：1. 關愛探愛  
2. 送贈心意禮物

對象：柴灣邨或環翠邨獨居及雙老家庭

費用：免費

名額：17 名

備註：活動與本會小西灣會所合辦

查詢：甘SIR



### 17. 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：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

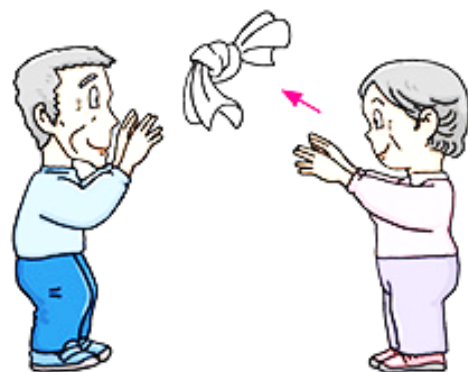
對象：長者會友或護老者

費用：\$20

名額：護老者 50 名；長者會友 50 名

備註：1. 此活動由富城集團贊助  
2. 費用已包午膳及車費  
3. 集合時間及地點：上午 9:45 及柴灣室內運動場

查詢：馬姑娘及甘 sir



### 18. 「鄰里顯耆情」獨居長者互助計劃

日期：2019/12/18 (三)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室二

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

## 19.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><b>1.躍動識食顯關懷工作坊</b> 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><b>2.躍動識食顯關懷 - 低鹽飲食講座</b> 日期：第一場 2019/12/9 (一) 時間：下午 3:30 – 4:30 日期：第二場 2019/12/23 (一) 時間：下午 2:30 – 3:30 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><b>3.義工訓練工作坊</b> 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><b>4.躍動識食顯關懷嘉年華會</b> 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><b>5.躍動識食顯關懷 - 運動班</b> 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 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



# 「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**

#### 20. 認知友善好友簡介會

日期：2019/12/5 (四)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：活動室二

內容：參與「認知友善好友」簡介會，了解更多有關認知障礙症的知識，登記成為「認知友善好友」

對象：長者會友或護老者

費用：免費

名額：25 名

查詢：鄒姑娘



#### 21. 健腦 5 + 1 - 視覺空間篇

日期：2019/12/13 (五)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：活動室二

內容：分享鍛鍊視覺空間的方法的方法及體驗音樂健腦運動

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

## 22.護老反斗耆英義工團

日期：2019/12/5(四), 12/9(一), 12/19 (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：活動與安徒生會「耆妙童話義人行」合辦

查詢：黎 SIR



## 23.護老鬆一鬆-製作天然水晶鍊

日期：2019/12/5(四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室二

內容：參加者可以按自己的喜好製作水晶鍊，享受輕鬆的時刻

對象：護老者

費用：\$20

名額：有支援需要護老者 5 名；護老者 5 名

查詢：馬姑娘



## 24.健康講座系列 – 安全使用藥物

日期：2019/12/10 (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：
1. 就診及取藥時的注意事項
  2. 使用非處方藥物的存在危險
  3. 購買及使用非處方藥物注意事項
  4. 儲存藥物的正確方法

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



## 25.護老者工作坊 – 護眼良方

日期：2019/12/12 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室二

內容：由藥劑師分享眼睛保護資訊及眼睛用藥的使用方法

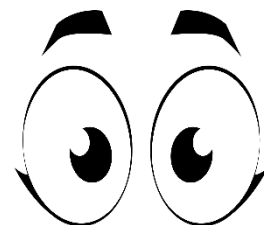
對象：護老者

費用：免費

名額：有支援需要護老者 10 名；  
護老者 10 名

備註：1. 由聖雅各福群會派員主講  
2. 參加者可獲得紀念品乙份

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

## 26. 健康講座系列 – 扶抱及位置轉移技巧工作坊(一)

日期：2019/12/19 (四)

時間：上午 9:45 – 10:45

地點：活動室一

內容：1. 正確扶抱及位置轉移技巧的重要性  
2. 扶抱及位置轉移的八大原則  
3. 正確扶抱及位置轉移技巧及運用

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



## 27. 療癒系列 - 彩虹藝術畫

日期：2019/12/16, 30 (一)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室二

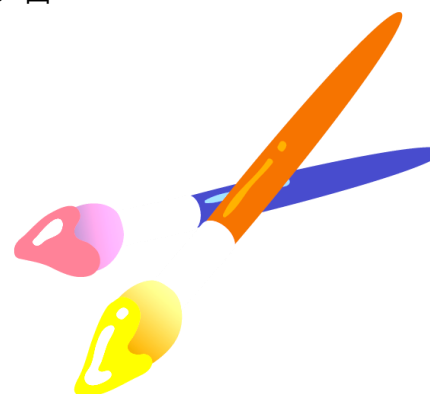
內容：參加者可以按健康運動、飲食、習慣等題材去製作彩虹藝術畫

對象：護老者

費用：免費

名額：有支援需要護老者 5 名；  
護老者 15 名

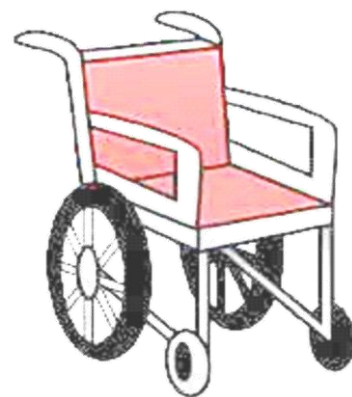
查詢：張姑娘



## 28. 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

		
	<b>29.倍力康及倍速定</b>	<b>30.加營素及怡保康</b>
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

	<b>31.健康十巧手</b>	<b>32.社區資源簡介之日間護理中心</b>
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(12 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
<b>學術系列</b>						
先知先覺智醒學會	12/9,16,23,30 (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	12/3,10,17,24,31 (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	12/13,20,27 (五) 暫停 12/6	下午 2:30 – 4:00	12 名	活動室一	齊學習手語歌	\$25
<b>運動系列</b>						
普及體操工作坊	12/3,10,17,24,31 (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	12/3,10,17,24,31 (二)	上午 10:30 – 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	12/3,10,17,24,31 (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)	12/3,10,17,24,31 (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	12/4,11,18 (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)	12/5,12,19 (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	12/5,12,19 (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	12/13,20,27 (五) 暫停：12/6	上午 9:00 – 10:30	6 名	活動室一	伸展及復康運動(需面試)	\$40
<b>音樂系列</b>						
周末樂韻	12/7,14,21,28 (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



帶住老友記去 Chill Camp



護老藝術療癒義工隊



香港故事參觀日



全港第十三屆手語歌比賽

報名日：2019年11月6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：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

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：由2019/11月起正進行裝修工程，暫停開放