

2020年2月刊 (印刷品)

印刷份數：600份 製作日期：2020/1

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。

## 地區消息

### 1. 數碼電視援助計劃

模擬電視廣播將於2020年11月30日終止，關愛基金將推出「數碼電視援助計劃」，為協助合資格家庭免費更換電視或機頂盒，讓他們於模擬電視廣播終止後，仍可繼續收看本地免費電視節目，本中心為其中一個申請中心，此計劃有關詳情將容後公佈。



## 中心消息

### 1. 全會卓越服務獎勵計劃

中心「凝聚耆力·傳愛社區」義工隊小組繼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」後，於2019/12/18(三)再次榮獲本會舉辦之「全會卓越服務」獎勵計劃中榮獲亞軍。在此再次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。



#### < 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. 2019 年例會「勤到獎」

感謝各位會友過去一年對中心的支持，去年共有 120 位會友出席中心例會達 9 次或以上，有關得獎名單已張貼於壁佈板上，敬請留意。得獎者請由即日起至 2020 年 2 月 3 日(一)前到接待處領取禮物，逾期領獎作自動放棄論，恕不作另行通知。



## 3. 健體閣新措施

近年眾會友運動意識提高，健體閣服務需求甚殷，為有效運用資源，健體閣登記流程如下：

1. 會友出示有效會証到接待處登記健體閣服務後，請耐心等待。
2. 中心職員叫喊會友名字及其可使用之器械，會友使用完畢請告知中心職員

備註：如職員叫喊該會友名字「3 次」，但未有回應，則當放棄論，如欲繼續排隊，需重新登記。



## 4. 實習同學自我介紹

各位老友記好！我是葉姑娘，也可以叫我阿婷。我是香港科技大學三年級的同學，現時正在修讀生物學。這個一月我都會在柴灣長者中心實習，希望透過短短一個月時間可以認識到每位老友記，服務大家！



## SQS 妙問妙答之服務質素標準九：安全的環境

問題一：如遇上火警或緊急疏散時，中心共有多少個緊急出口？

答：首先大家需保持冷靜，同時中心共有 2 個緊急出口。

問題二：當在中心受傷時，會友該如何處理？

答：中心接待處備有急救箱，會友如受傷可到接待處求助。



# 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. 粵曲妙韻耆聚

日期：2020/1/4,11 (六)

時間：下午 3:00 – 4:30

地點：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：\$20

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



## 2. 樂齡女童軍

集會活動

日期：2020/1/9,23 (四)

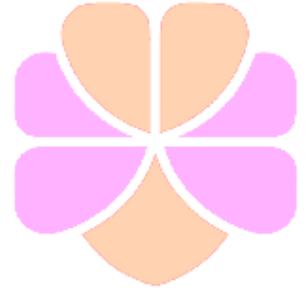
時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室二

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



## 3. 寧心工作坊

日期：2020/1/21 (二)

時間：上午 10:30 – 中午 12:00

地點：活動室二

內容：透過浮水繪畫，結合呼吸及靜觀練習，體驗活在當下的自在

對象：長者會友

費用：\$10

名額：10 名

查詢：馬姑娘



## 4. 耆健天地 – 快樂椅子舞 2/2020

日期：2020/2/7,14 (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



## 5. 塵封璀璨 —— 阿富汗古文物外展工作坊

日期：2020/2/10 (一)

時間：上午 10:30 – 中午 12:00

地點：活動室一及二

內容：1 製作阿富汗古文物手工藝  
2 話劇表演

對象：長者會友

費用：免費

名額：20 名

備註：香港歷史博物館派員到訪中心

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

## 6. 護老先鋒義工招募(2月)

日期：2020/2/11 (二)

時間：上午 10:30 – 下午 1:00

地點：活動室一及二

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. 動感柴記 CAFE

日期：2020/2/12 (三)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室二及三

內容：享用皮蛋瘦肉粥及齊玩桌上遊戲

對象：會友

費用：小食每碗\$5 及送茶一杯

名額：30 名

備註：1. 參加者每人最多限買兩份

2. 如需外賣，請自備外賣盒

3. 下午茶享用時間為 2:30-3:30

查詢：鄒姑娘、甄姑娘及蔡姑娘



## 8. 乒乓球匯敘

日期：2020/2/15,22 (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



## 9. 聲星耆緣卡拉OK

日期：2020/2/1,29 (六)

時間：上午 9:30 – 中午 12:00

地點：活動室一

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



# 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.量血壓服務

日期：2020/2 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



## 11.器械健體運動教室

日期：2020/2/7,14,21,28 (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



## 12.健體閣

日期及時間：2020/1 – 3 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，包括 IWE 互動負重運動儀、太空漫步機及跑步機

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「器械健體

運動教室」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：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

## 13. 社區關懷顯愛心 - 阿太靚湯

日期：2020/1/11 (六)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：柴灣邨或環翠邨

內容：1. 關愛探訪  
2. 送贈愛心暖湯

對象：柴灣邨或環翠邨獨居及雙老家庭、有需要護老者

費用：免費

名額：60 名

備註：1. 活動由屯門獅子會贊助  
2. 是項活動之參加者將由社工同工個別邀請

查詢：鄒姑娘



## 14. 護老防跌 - 士的哥

日期：2020/1/18 (六) (額滿)

2020/2/15 (六) (額滿)

2020/3/21 (六)

時間：下午 4:00 - 5:30

地點：活動室二

內容：1. 講解防跌知識  
2. 教授正確使用助行器方法  
3. 華語扶輪社義工與長者交流

對象：長者會友

費用：免費

名額：每次 50 名

備註：1. 每位會友只可參加一次集會及可獲贈拐杖一枝及福袋  
2. 由華語扶輪社贊助

查詢：劉姑娘



## 15. 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，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：

已完結：1. 躍動識食顯關懷工作坊  
2. 躍動識食顯關懷 - 低鹽飲食講座  
3. 義工訓練工作坊

### 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. 攤位券可於本中心或即場索取。

### 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

對象：居於環翠邨居民

費用：免費

名額：每節 20 名



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

## 16. 青年義工 - 歲晚大掃除

日期：2020/1/18 (六)  
時間：下午 2:30 - 4:30  
地點：環翠邨或柴灣邨  
內容：1. 義工到戶探訪  
2. 協助清潔廚房、浴室及打掃地板  
對象：柴灣邨或環翠邨獨居及雙老家庭  
費用：免費  
名額：5 戶  
備註：活動與本會康怡會所合辦  
查詢：甘 SIR



## 17. 「鄰里顯耆情」獨居長者互助計劃

日期：2020/2/26 (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



## 18. 跨代健康大使 長者健康推廣計劃

目的：1. 推動中心長者成為義工，關懷區內其他獨居或雙老體弱長者  
2. 與香港大學義工合作，宣揚社區互助精神

日期	時間	地點	內容
2020/2/8 (六)	下午 2:00 - 4:30	中心活動室	與香港大學同學合作，協助派發湯水給有需要長者
2020/2/20 (四)	下午 3:00 - 5:00	中心活動室	扶抱技巧及簡易伸展運動講座，由物理治療師負責
2020/2/24 (一) 至 2020/3/27 (五) 詳細日期，稍後確定	下午 2:00 - 4:30	中心活動室	共探訪 4 次 與大學生探訪獨居或雙老體弱長者，教導簡易伸展運動
2020/3/28 (六)	上午 10:00 - 中午 12:00	香港大學	分享及檢討會

對象：有意擔任義工及關懷區內長者之長者會友  
費用：免費  
名額：15 名  
備註：與香港大學學生發展及資源中心合辦  
查詢：劉姑娘



# 「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

## 19. 正念與芳療

日期：2020/1/15,22 (三) 及  
2020/2/12,19 (三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一

內容：透過正念活動及芳香治療以減輕護老者日常照顧長者之壓力

對象：護老者或有需要護老者

費用：\$20

名額：6-8 名

查詢：鄒姑娘



## 20. 智醒樂活組

日期：2020/2/10,17,24 及 3/9 (一)

時間：下午 3:30 – 4:30

地點：活動室一

內容：運用園藝、桌上遊戲及畫畫，以活化腦部活動

對象：認知障礙症長者及其家屬

費用：免費

名額：10 對

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

## 21. 護老反斗耆英義工團

	服務籌備		幼兒親子服務
日期	2020/1/9 (四)	2020/1/16 (四)	2020/1/16 (四)
時間	下午 2:00 – 4:30	上午 10:00 – 中午 12:00	下午 2:00 – 4:30
地點	活動室二	活動室一	活動室二
內容	籌備 2020/1/16 之幼兒親子服務、溫習扭氣球技巧及學習與幼稚園學生講故事		與幼稚園學生及其家長扭氣球及講故事

對象：只供曾參與 2019/7 – 11 月護老反斗耆英義工團之參加者參加

費用：免費

備註：活動與安徒生會「耆妙童話義人行」及協康會環翠中心合辦

查詢：黎 SIR



## 22. 一起靜 – 快樂自在

日期：2020/2/6,13,20,27 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一

內容：透過靜觀飲食、步行練習等體驗快樂自在，舒緩壓力

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：出席率達 8 成參加者可獲紀念品乙份

查詢：馬姑娘



## 23. 護老鬆一鬆 – 靜觀浮水畫

日期：2020/2/18 (二)

時間：上午 10:30 – 12:00

地點：活動室二

內容：透過浮水繪畫，結合呼吸及靜觀練習，體驗活在當下的自在

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



# 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

## 24.寧心靜觀系列 – 曼陀羅編織

日期：2020/2/19 (三)

時間：上午 9:30 – 11:30

地點：活動室三

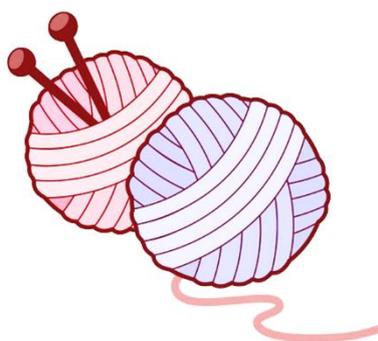
內容：透過色彩繽紛的絲線編織美麗多變的曼陀羅圖案，結合呼吸及靜心，體驗生命的韻律及節奏

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



## 25.護老者工作坊 – 日常醒腦運動

日期：2020/2/20 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室二至三

內容：由職業治療師分享日常護腦技巧及醒腦運動

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.由註冊職業治療師主講  
2.參加者可獲得紀念品乙份

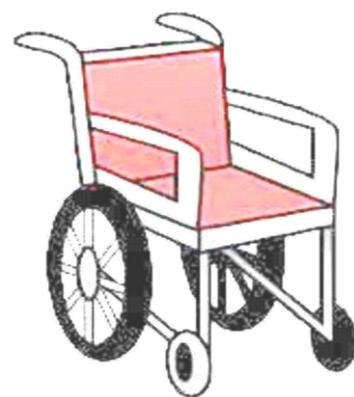
查詢：馬姑娘



## 26.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>27.倍力康及倍速定</b>	<b>28.加營素及怡保康</b>
日期	2020/1/20 (一)	2020/2/17 (一)
時間	上午 10:30 – 中午 12:00	上午 9:30 – 下午 1:30
地點	活動室一、二	活動室一、二、三
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>29.健康十巧手</b>	<b>30.健腦操</b>
日期	2020/1/20 (一)	2020/2/17 (一)
時間	上午 9:30 – 10:30	上午 8:45 – 9:15
地點	活動室一、二	活動室一、二、三
內容	進行健康十巧手操	練習健腦操
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 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	

# 柴灣市政大廈 3 樓 – 潛能發展課程 2020 年 1-3 月份(2 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	2/10,17,24 (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	2/11,18,25 (二)	上午 9:30 – 10:30	12 名	活動室三	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	2/7,14,21,28 (五)	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	2/4,11,18,25 (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	2/4,11,18,25 (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	2/4,11,18,25 (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)	暫停直至另行通知	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：12 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	2/5,12,19,26 (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)	2/6,13,20,27(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	2/6,13,20,27 (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	2/7,14,21,28 (五)	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	2/8,15,22,29 (六)	上午 9:30 – 11:30	12 名	活動室三	組員練習小曲及演奏	\$40

# 活動花絮



快樂齊躍動



長幼地壺同樂日



耆趣東瀛樂-孖住你睇戲



快樂椅子舞同樂日

報名日：2020年1月8日(星期三) 上午 8:30 派報名籌，上午 9:30 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