

2020年3月刊 (印刷品)

印刷份數：600份 製作日期：2020/2

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. 關愛基金數碼電視援助計劃

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。本中心為其中一個辦理申請的服務單位，現簡略介紹計劃內容，詳情可向職員查詢或到 <https://digitaltv.hkcss.org.hk> 查閱。



中心辦理申請時間：逢星期五，上午 8:30 - 下午 4:30

申請期：計劃的申請期至 2021 年 7 月 15 日

申請資格：

- 申請住戶須為正使用模擬電視機，並沒有數碼電視機或數碼機頂盒的住戶
- 申請住戶須符合指定入息資格，即下列(a)項或(b)項：
 - (a) 申請人或 / 及其同住住戶成員正受惠於以下其中一項特定社會援助項目
 - (i) 綜合社會保障援助計劃；或
 - (ii) 長者生活津貼(只適用於全長者戶，即所有住戶成員皆為 65 歲或以上)；或
 - (iii) 在職家庭津貼計劃(有效期為該計劃申請結果通知書發出日期起計 18 個月內)；或
 - (iv) 各項經入息審查的學生資助計劃；或
 - (v) 公立醫院及診所醫療費用減免；或
 - (b) 申請人及其同住成員過去 3 個月平均每月住戶入息不超過以下的入息限額：

住戶人數	1 人	2 人	3 人	4 人	5 人	6 人或以上
入息限額(港幣)	\$14,300	\$21,800	\$26,300	\$32,400	\$33,600	\$34,900

遞交申請方法：

將已填妥的申請表格連同申請人的香港身份證副本，交到辦理申請的服務單位；或郵寄至郵遞申請中心（地址：香港北角炮台山道 28A 號地下）

< 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. 針對新型冠狀病毒

因近日受湖北省武漢市發現新型冠狀病毒感染肺炎個案，為保障所有進入中心人士之健康，本中心由即日起將實施以下措施：

1. 凡進入中心之人士，必須進行體溫量度；如遇發燒，中心將會勸喻離開及請盡早求醫；
2. 當出現呼吸道感染病徵時，如流鼻水、咳嗽、打噴嚏等，必須配戴口罩及及早就醫；
3. 凡參與中心每月例會之會友，必須配戴口罩；
4. 中心大門口將放置消毒地氈及按時清潔消毒相關設施；
5. 中心將會紀錄所有有關呼吸道傳染病病徵人士之資料，以便日後作出查證



3. 實習同學自我介紹

各位老友記大家好！我是來自香港城市大學實習社工何姑娘，也可以叫我阿紡。我在未來四個月逢星期三四五都會在中心實習。

除了處理日常工作亦會舉行小組活動！希望可以在活動中看到你！



大家好啊！我係城市大學三年級社工系學生，叫阿哲啊，由今年一月到五月我都會係青年會呢度實習，如果大家見到我都可以同我打聲招呼或者傾幾句計嫁！希望可以認識到大家同埋幫到大家手啦！多多指教！



SQS 妙問妙答之服務質素標準十：申請接受和退出服務

問題一：本機構年屆 60 歲人士及未滿 60 歲的人士一年的個人會籍分別會費是多少？

- 答：1.年屆 60 歲或以上、綜援或持有殘疾人士登記證(優惠會籍) 年費\$20；
2.年屆 18 歲或以上人士(普通會籍) 年費\$30；
3.18 歲以下人士(少年會籍) 年費\$20

問題二：如何登記成為護老者？

- 答：只需在會友申請表內剔護老者一項，會友需符合以下其中一項條件；
1.需要照顧 60 歲或以上長者的人士、家人等
2.互相照顧的年老夫婦



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：2020/2/1,15,29 (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：\$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



2. 樂齡女童軍

集會活動

日期：2020/2/13,27 (四)

2020/3/12,26 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室二

內容：女童軍集會

對象：樂齡女童軍隊員

備註：須穿著整齊戶外制服

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



3. 中基同樂日

日期：2020/3/7 (六)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一及二

內容：聯歡遊戲

對象：長者會友

費用：\$5

名額：25 人

備註：與中華基金中學合辦

查詢：甄姑娘



4. 優活日 2020

日期：2020/3/9 (一)

時間：上午 9:00 – 下午 4:30

地點：烏溪沙青年新村

內容：靜觀練習、小手工
製作及香薰按摩

對象：長者會友

費用：\$80

名額：18 名

備註：與本會天平長者鄰舍中心合辦

查詢：鄒姑娘



5. 活力星期三

日期：2020/3/11 (三)

時間：下午 3:30 – 4:30

地點：活動室一及二

內容：聯歡遊戲

對象：長者會友

費用：\$5

名額：20 人

備註：與港大同學會小學合辦

查詢：劉姑娘



6. 耆健天地 – 快樂椅子舞 3/2020

日期：2020/3/13,20,27 (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：\$10

名額：15 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

7. 護老先鋒義工招募(3月)

日期：2020/3/17 (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



8. 金豬祝壽會 1-3 月份

日期：2020/3/18 (三)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：活動室一及二

內容：下午茶賀壽、好運抽獎、祝壽環節、開心遊戲、(新曆 1-3 月份壽星額外獲贈生日禮物)

對象：長者會友

費用：\$48

名額：25名

備註：報名時請出示生日證明文件

查詢：甄姑娘



9. 與你同遊

日期：2020/3/25 (三)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一及二

內容：聯歡遊戲

對象：長者會友

費用：\$5

名額：25人

備註：與張振興伉儷書院合辦

查詢：甄姑娘



10. 量血壓服務

日期：2020/3 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. 乒乓球匯敘

日期：2020/3/14,28 (六)

時間：上午 9:30 – 下午 12:30

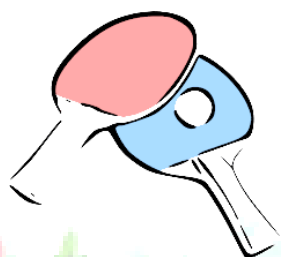
地點：活動室二

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



12. 聲星耆緣卡拉OK

日期：2020/3/7,21 (六)

時間：上午 9:30 – 中午 12:00

地點：活動室二

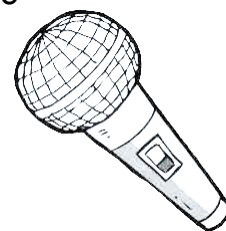
內容：點唱粵曲或時代曲

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



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

13. 健腦遊戲 越玩越好玩

遊戲日期：2020/2/10 (一) 至 2020/2/29 (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 2020/3/9(一)張貼在壁佈板上

5.領獎日期為 2020/3/9 - 21，逾期領獎作自動放棄論，恕不作另行通知

查詢：甘 SIR



14. 器械健體運動教室

日期：2020/3/6,13,20,27 (五)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：中心健身閣

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

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：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：中心健身閣 (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：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. 社區關懷顯愛心 - 阿太靚湯

日期：2020/2 月至 7 月份

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：每月 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



17. 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



18. 中學生探訪長者日

日期：2020/2/22 (六)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：環翠邨

內容：1. 關愛探愛、齊玩桌上遊戲
2. 送贈心意禮物

對象：環翠邨獨居及雙老家庭

費用：免費

名額：10 名

備註：活動與本會康怡會所合辦

查詢：甘 SIR



19. 「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：活動室一及二

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

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

20. 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

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. 健康講座系列 — 長者常見皮膚問題的護理

日期：2019/3/18 (三)

時間：上午 9:45 – 10:45

地點：活動室一及二

內容：長者常遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及其治理方法

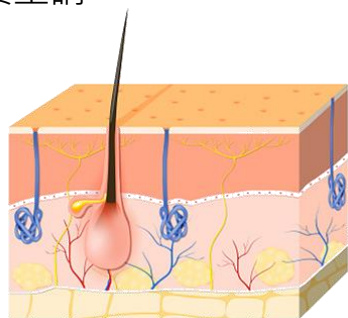
對象：護老者或長者會友

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



22. 護老者工作坊 — 知藥用藥之護心有辦法

日期：2019/3/19 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室二及三

內容：由藥劑師講解心臟病用藥資訊及提供藥物諮詢服務

對象：護老者或長者會友

費用：免費

名額：護老者 10 名；長者會友 10 名

備註：活動與聖雅各福群會合辦

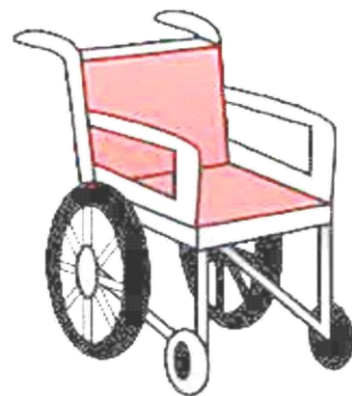
查詢：馬姑娘



23. 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

		
	24.加營素及怡保康	25.倍力康及倍速定
日期	2020/2/17 (一)	2020/3/16 (一)
時間	上午 9:30 – 下午 1:30	上午 10:30 – 中午 12:00
地點	活動室一、二及三	活動室一及二
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

	26.健腦操	27.橡筋操
日期	2020/2/17 (一)	2020/3/16 (一)
時間	上午 8:45 – 9:15	上午 9:30 – 10:30
地點	活動室一、二及三	活動室一及二
內容	練習健腦操	練習橡筋操
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	甘 Sir	羅 Sir

柴灣市政大廈 3 樓 – 潛能發展課程 2020 年 1-3 月份(3 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	3/9,16,23,30 (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	3/3,10,17,24,31 (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	3/6,13,20,27 (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	3/3,10,17,24,31 (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	3/3,10,24,31 (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	3/3,10,17,24,31 (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)	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	3/4,11,18,25 (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)	3/5,12,19,26(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	3/5,12,19,26 (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	3/6,13,20,27 (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	3/7,14,21,28 (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



HP 快樂椅子舞齊齊玩



中草藥養生之旅



新春滿 FUN 迎鼠年



躍動識食顯關懷嘉年華會

報名日：2020年2月5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