

2020年5-6月刊 (印刷品)

印刷份數：900份 製作日期：2020/5

督印：黎宇 編輯：鄒靜儀、馬麗貞、甘光孝、張佩芳、劉翠娟、甄靜瑤

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. 免費延長會籍 一起共渡時艱

受疫情影響，本單位由2020年1月起因應社署的政策只能維持有限度服務，部份活動因此被取消，設施亦暫停開放，會友因而未能如常使用本中心服務。為關顧受影響之會友，指定會友已獲自動免費延長會籍一年。

受惠對象為：2020年1月29日或之後仍然有效之會友  
(不包括永遠會友、夥伴學校會友及團體會友)

會籍延長具體安排：

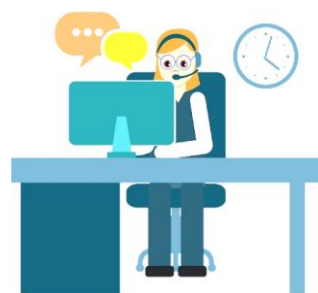
- ◇ 2020年1月29日至2020年4月30日到期會友，新到期日為2021年4月30日
- ◇ 2020年5月1日或之後到期會友，新到期日為後加一年



### 2. 受新型冠狀病毒疫情影響期間中心辦公及活動報名安排

疫情自本月以來已漸趨隱定，2020年5月27日起服務使用者可透過預約參加小組及活動，但中心暫時不設偶到服務，並須採取適當的人流控制措施，直至另行通知。

期間中心將透過智能電話的WhatsApp、視訊教學及youtube頻道發放資訊，以讓服務使用者在家抗疫時仍能參與中心精彩的活動。



如服務使用者有興趣參與本期通訊活動，可按以下程序報名：

活動報名日期：2020/6/1 - 3 (星期一至三)

活動報名時間：上午 9:00 - 下午 5:00

活動報名方法：致電 2898 0752 報名

備註：按時以電話先到先得方式登記報名



< 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.新年度活動收費調整

由7月起中心將會調整部份班組活動收費，中心會繼續提供多元化及適切的社區支援服務，讓長者過著豐盛的晚年。

### 4.受疫情影響之2020年1-3月份季度班組回贈安排

早前因應疫情，中心已為個別受影響的活動安排辦理退費；然而2020年1-3月份季度班組，受疫情影響下仍未能如常舉行，中心將計劃待中心開放後，向受影響之會友回贈禮物乙份，以作回贈。

回贈對象為2020年1-3月份季度班組參加者：

- |          |             |          |
|----------|-------------|----------|
| ✧ 英文研習天地 | ✧ 普及體操工作坊   | ✧ 健體橡筋操  |
| ✧ 中文研習天地 | ✧ 毛巾操       | ✧ 硬地滾球一族 |
| ✧ 中文集古坊  | ✧ 即學活用健腦26式 | ✧ 耆健社    |
| ✧ 手語歌小組  | ✧ 太極無限FUN   | ✧ 周末樂韻   |

回贈詳情：

- ✧ 凡參與1-2個以上班組之會友，可回贈禮物乙份
- ✧ 凡參加3個以上班組之會友，可回贈禮物雙份

### 5.登記中心Whatsapp廣播功能

為加強與會員的溝通及訊息傳遞，本中心將以Whatsapp廣播功能把一些中心活動資訊或服務安排向會員發放，會員可加入廣播頻道以獲取最新的資訊，而這項功能可保障會員的電話號碼不會被其他人知悉。

有意加入的會員，煩請先向中心登記，並按本中心邀請信息步驟登記。

若日後不願接收本中心WhatsApp廣播訊息或更改個人電話號碼，

請通知本中心作出跟進。

登記步驟：收到中心邀請信息後，可按以下步驟點選儲存「柴灣長者鄰舍中心」聯絡人

1.按「儲存聯絡人」

2.按「新增」以繼續  
儲存聯絡人

3.最後按「儲存」以  
確定完成



## 6. 進入中心防疫措施

由即日起所有進入中心之訪客必須留意及遵守以下防疫措施：

1. 進入中心時，必須佩戴口罩、以消毒搓手液洗手、體溫量度及填寫健康申報表；
2. 若訪客出現身體不適之症狀，請盡快求診及不要進入中心；
3. 為審慎起見，如訪客近日從國內、外回港，或曾與懷疑受感染新型冠狀病毒人士有接觸，即使沒有出現任何病徵，敬請根據衛生防護中心的措施進行居家隔離，以確認身體狀況良好後進入中心；
4. 疫情期間中心洗手間不對外開放使用，如有需要請使用本大廈之公眾洗手間。



## 人事消息

### 1. 同工離職

我(羅 Sir)不經不覺加入中心已有 18 個月，今日我要向大家道別了，感謝大家對我的支持和包容，令我感受到不少歡笑。畢業後我一直擔任長者服務經已 5 年，現在我會轉至另一個服務機構，繼續服務有需要人士。遺憾因為受疫情影響，未有機會與各位會員親口道別。最後，祝大家身體健康、生活愉快。

### 2. 實習社工完成實習期

Hello 大家好啊！我係實習同學仔 Horace 啊！好開心今年一月至五月可以來到中心實習，因為疫情少咗好多機會見大家，但仍覺得這幾個月可以透過探訪同埋派發物資而見到咁多位老友記，所以過得好充實！希望大家每日都可以過得開開心心同健健康康啦！



各位，你地好！我係實習同學 Annette (何姑娘) 啊！眨下眼就來到實習尾聲喇！因為今次疫症爆發，我未必同每個老友記都有機會傾計。但係疫症期間都多咗好多機會可以打電話俾更多嘅會友都算係一件好事啊！最後希望大家身體健康，開開心心啦！



### SQS 妙問妙答之服務質素標準一：

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

問題一：本單位每月派發予會友及社區人士之單位通訊叫什麼名字？

答：柴訊。

問題二：本單位服務單張有什麼內容？

答：內容包括：服務使命、宗旨、目標、服務對象、工作手法、服務內容。



# 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

## 躍動康健獎勵計劃 2020-2021

多個研究報告指出，建立恆常及適量運動習慣，能有效預防、改善多種長期病患，透過適當健身器械亦能協助不同人士達致恆常運動的目標，是次獎勵計劃，旨在鼓勵各會友使用中心健體閣服務，並透過收集運動數據作成效研究及單位活動發展參考之用；另外，計劃亦協助長期坐臥的會友，透過壓點評估系統及配對合適座墊，以達緩痛之效



### 躍動健體運動成效研究

日期：2020年6月至2021年5月(暫定)

內容：1.物理治療師體適能評估 2.透過運動錶紀錄會友運動時的數據

對象：參與健體閣服務之會友

名額：每階段招募50名(成效研究將分成三個階段進行)

#### 1.躍動健體運動成效研究簡介會

日期：2020/6/24(三)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：活動室、健體閣

內容：1.簡介計劃內容 2.教授計劃手冊紀錄方法 3.教授運動錶使用方法

對象：參與健體閣服務之會友

費用：免費

名額：50名



### 康健緩痛壓點評估

日期：2020年7月至2021年5月(暫定)

內容：1.坐姿壓點評估 2.座墊配對

對象：需要長期坐臥的會友

#### 2.康健緩痛壓點評估

日期：2020年7月(暫定)

時間：中心開放時間

地點：活動室

內容：1.坐姿壓點評估 2.座墊配對

對象：需要長期坐臥的會友

費用：免費

名額：10名



備註：活動由半島南扶輪社贊助

查詢：甘SIR、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

## 3. 樂齡女童軍

### 集會活動

日期：2020/5/14,28 (四)

2020/6/11,18 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：本中心或社交媒體發放

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



## 4. 耆健天地 – 快樂椅子舞 5/2020

日期：2020/5/22,29 及 2020/6/12,19 (五)

時間：上午 9:00 – 10:00

地點：本中心或社交媒體發放

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：免費

名額：15 名

備註：活動由國際半島聯青社贊助

查詢：劉姑娘



## 5. Whatsapp 廣播之推廣活動：考你識唔識有獎問答

日期：2020/6/8 – 6/12 (三)

內容：透過中心 Whatsapp 廣播信息收取及回答問題

對象：已登記中心 Whatsapp 廣播功能之會友

費用：免費

名額：首 20 名答中的參加者可獲禮品一份

查詢：甄靜瑤



## 6. 健體閣

日期及時間：2020/5 – 6 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 IVE 互動負重運動儀、  
太空漫步機、輪椅漫步機、跑步機、風扇型單車機

對象：會友

費用：免費

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



## 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. 器械健體運動教室

日期：2020/5/22,29 及 6/5,12,19,26 (五)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：中心健身閣

內容：透過即時通訊軟件或在中心開放時段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(適用於中心開放時段)

備註：1.參加者需穿著輕便衣服及運動鞋(適用於中心開放時段)

2.中心未開放時，則透過 Whataspp 廣播信息發放教學片段

3.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(適用於中心開放時段)

4.完成評估者可毋須出席餘下節數(適用於中心開放時段)

備註：鳴謝戴麟趾爵士康樂基金及半島南扶輪社贊助購買運動器材

查詢：甘 SIR



### 8. 量血壓服務

日期：2020/6 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



## 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

### 9. 「鄰里顯耆情」獨居長者互助計劃

日期：2020/6/24 (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



# 「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

## 10.護老者工作坊 — 認識認知障礙症與家居健腦訓練

日期：2020/5/21 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：網上 youtube 播放

內容：介紹認知障礙症成因、徵兆及在家健腦的練習

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

查詢：馬姑娘



## 11.腦筋急轉彎

日期：2020/6 月份

時間：中心開放時間

內容：以電話方式口頭向有需要人士作 5 分鐘蒙特利爾認知評估

對象：長者會友

費用：免費

名額：200 名

查詢：馬姑娘、鄒姑娘



## 「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

### 12.健腦遊戲 越玩越好玩

遊戲日期：2020/6/1 (一) 至 2020/6/20 (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

費用：免費

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 2020/7/6(一)張貼在壁佈板上  
5.領獎日期為 2020/7/6 - 11，逾期領獎作自動放棄論，恕不作另行通知

查詢：甘SIR



### 13.健腦訓練班 — 心靈手巧

日期：2020/6/4 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：透過視頻一起進行健腦練習

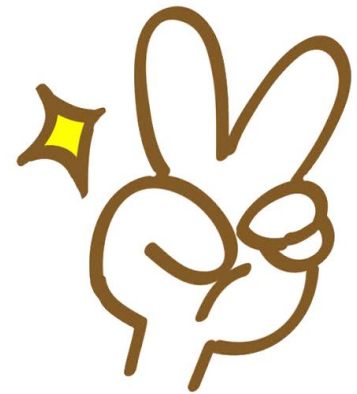
內容：透過視頻教授長者進行家居健腦練習

對象：懷疑或確診患有認知障礙症長者會員

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

### 14.護老鬆一鬆 — 禪繞好輕鬆(一)

日期：2020/5/21 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：透過視頻一起創作禪繞畫

內容：透過創作禪繞畫，讓護老者透過活動放鬆個人情緒或壓力

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 5 名

查詢：張姑娘



### 15.護老資訊站 — 簡介護理安老院

日期：2019/5/29 (五)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：透過視頻分享護理安老院資訊

內容：簡介護理安老院服務、收費及設備等資訊

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

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

## 16. 靜觀飲食工作坊

日期：2020/6/9 (二)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：透過視頻與參加者分享

內容：透過視頻教授與長者分享靜觀飲食，品嚐食物的味道

對象：護老者

費用：免費

名額：護老者 8 名

查詢：馬姑娘



## 17. 護老者工作坊——認知障礙與飲食

日期：2020/6/11 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：透過視頻與參加者分享

內容：分享健康營養食物，了解預防認知障礙的飲食

對象：護老者或長者會友

費用：免費

名額：護老者 4 名；長者會友 4 名

查詢：馬姑娘

## 18. 護老鬆一鬆：曼陀羅點點畫(一)

日期：2020/6/11 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：透過視頻一起創作曼陀羅點點畫

內容：透過體驗曼陀羅點點畫，讓護老者透過活動放鬆個人情緒或壓力

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 5 名

查詢：張姑娘

## 19. 護老者工作坊——健腦手指操

日期：2020/6/18 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：透過視頻分享主題

內容：分享健康手指操，促進認知能力

對象：護老者或長者會友

費用：免費

名額：護老者 4 名；長者會友 4 名

查詢：馬姑娘



## 20. 護老鬆一鬆：禪繞好輕鬆(二)

日期：2020/6/18 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：透過視頻一起創作禪繞畫

內容：透過創作禪繞畫，讓護老者透過活動放鬆個人情緒或壓力

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 5 名

查詢：張姑娘



## 21. 護老鬆一鬆：和諧粉彩畫(一)

日期：2020/6/24 (三)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：透過視頻一起創作和諧粉彩畫

內容：透過創作和諧粉彩，讓護老者透過活動放鬆個人情緒或壓力

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 5 名

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

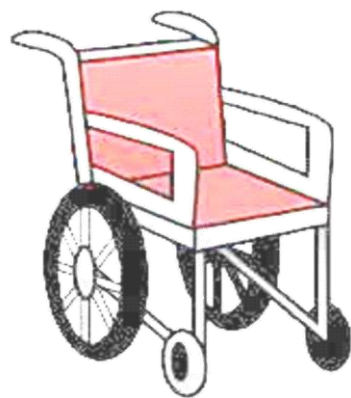
## 優惠天地 (疫情期間之特別安排)

		
	<b>22.倍力康及倍速定</b>	<b>23.加營養素及怡保康</b>
日期	2020/5/29 (五)	2020/6/15 (一)
時間	上午 10:00 – 中午 11:00	上午 9:30 – 下午 4:30
地點	活動室一	活動室一、二
內容	安排已報名會友於指定時段到本中心購買奶粉	安排已報名會友於指定時段到本中心購買奶粉，每半小時為 1 個時段，每個時段只限 30 人購買
對象	已事前登記購買的會友	已領取上期 2020/2 份奶粉籌的會友
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)	加營養素 900 克 \$163 低糖加營養素 850 克 \$168 怡保康 850 克 \$205.5 活力加營養素 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
1.買奶粉當日必須出示有效會員證及預約紙 2.合資格之參加者會收到電話通知		

## 24.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

# 柴灣市政大廈 3 樓 – 潛能發展課程 2020 年 5-6 月份(5-6 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>						
手語歌小組	6/12,19 (五)	下午 2:30 – 4:00	17 名	活動室一	齊學習手語歌	免費
<b>運動系列</b>						
普及體操工作坊	5/21,28 (四) 6/9,16 (二)	上午 10:00 – 11:00	15 名	活動室二或 社交媒體 發放	由普及體操指導員教授	免費
即學活用健腦 26 式	6/2,9,16,23,30 (二)	下午 2:00 – 3:00	15 名	活動室二	學習健腦操 26 式 備註：只限舊生參與	免費
黃金飛鏢班(A 班)	6/2,9,16,23,30 (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：只限舊生參與	免費
黃金飛鏢班(B 班)		下午 4:00 – 5:00	8 名			
健體橡筋操	5/21,28 (四) 6/11,18 (四)	上午 9:00 – 10:00	15 名	活動室二或 社交媒體 發放	透過視頻教授健體橡筋操， 利用橡筋帶鍛鍊肌力運動	免費
硬地滾球一族	暫停					
<b>音樂系列</b>						
周末樂韻	6/6,13,20,27 (六)	上午 9:30 – 11:30	12 名	活動室二	組員練習小曲及演奏 備註：只限舊生參與	免費

# 活動花絮



期間派發防疫用品合辦及贊助團體：(排名不分先後)

古天樂慈善基金

香港醫學會

敬老護老愛心會有限公司

香港八番有限公司

香港紅十字會

基督教宣道會興華堂

香港社會服務聯會

香港賽馬會慈善信託基金

善心人捐助

胤澤善業分享協會

聯合集運股份有限公司

國際半島聯青社

新界聯青社

新世界發展

同昌環保

明華賢毅社

國際獅子總會中國港澳 303 區

飛鏢工房

獅子會與香港浸會大學中醫藥慈善基金會



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