

中心消息

1. 優化工程開幕禮暨 20 周年慶典

2021 年是本中心雙喜臨門之年，一喜是中心早前得到社會福利署(下稱社署)的支持，獲獎券基金撥款進行現代化工程及「賽馬會智安健計劃」資助以優化中心設備，藉此改善中心內部環境，提升中心設施功能，以切合及回應各會友各式服務上的需要，有關工程現已竣工。二喜為本中心 2001 年紮根柴灣至今，屈指一算，與各會友相知相識相處已經二十載，在這難逢之期，中心將於以下日子舉行慶祝活動，詳情如下：

日期：2021 年 11 月 20 日(六)

時間：下午 2:30 – 4:00

形式：網上直播 (Zoom 形式)

備註：有關慶典安排將會配合香港防疫指引作適時調整，敬請留意後續消息。

2. 茶包派發

本中心早前獲善心人士捐贈物資，惠及長者。

中心會友憑本中心的有效會員證，由 2021 年 10 月 6 日起可到中心換領茶包一盒，數量有限，送完即止。

3. YM Volunteer 頒獎禮

本中心「甜蜜按摩手」義工小組，榮獲本會 YM Volunteer 頒獎禮 2020 -2021 優秀義工小組；在此恭祝各位組員在剛過去半年的努力及付出，透過他們一雙溫暖及充滿愛心的雙手，為區內之長者及護老者進行香薰按摩，以紓解其痛症及壓力。



< 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。

SQS 《服務質素標準》 知多D

標準十三：私人財產

服務單位採取措施保障使用者的私人財產權益，包括提醒服務使用者負責財物的安全、制定失物處理程序等。

標準十四：

服務單位確保服務使用者的私隱、尊嚴及保密的權利受到尊重及保護，並根據個人資料(私隱)條例處理。



會友如有任何查詢或意見，歡迎與職員聯絡。

快訊站 – 體適能關你何事？

體適能（英語：Physical Fitness）的意思是「身體適應外界環境之能力」，是一種身體適應生活、運動與週遭環境（如溫度、氣候變化）的綜合能力。當中主要分成兩個方面，一般情況（日常生活、身心健康的狀態）以及特定情況（如進行某種運動或突發情況所需要的身體能力）。



要練成良好體適能，享受自主退休生活，及能夠應付突如其來的轉變。除少養成均衡飲食及作息定時外，養成恆常運動習慣亦是不可或缺的一環。

資料來源：中國香港體適能總會



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.耆義魔術義工團

活躍金齡，旨在鼓勵會友建立健康生活模式，同時持續學習，是次組織魔術義工團，除了發掘和培養新興趣，發揮自我潛能外；亦雲集長者及青年於一堂，意在發揮大家所長，貢獻及回饋同儕，達致樂己助人，計劃詳情如下：

日期	時間	地點	內容
2021/10/16,23,30 (六) 2021/11/6,13,27(六)	上午 10:00- 11:30	香港青年協會杏花邨 青年空間	長者及青年義工共同 學習魔術及設計表演 項目
2021/12/18(六)	下午 2:00-4:00	柴灣長者鄰舍中心	魔術同樂日
2022/1/8(六)	上午 10:00-下 午 4:00	香港青年協會杏花邨 青年空間(暫定)	上午探訪準備 下午獨居長者探訪

對象：長者會友

名額：6 名

費用：\$30

備註：1.由特約魔術師教授近身魔術

2.自備車費

3.計劃與香港青年協會杏花邨青年空間合辦

查詢：甘 SIR、張姑娘

2.樂齡女童軍

集會活動

日期：2021/10/7,21 (四) 及
2021/11/11,25 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

形式：透過 Zoom 視像進行或中心集會

內容：女童軍集會

對象：樂齡女童軍隊員

費用：\$10 (月費)

備註：1.須穿著整齊戶外制服

2.歡迎 55 歲或以上女性會友

查詢：鄒姑娘



3.康健緩痛壓點評估

日期：2021/10/19 (二)

時間：上午 10:00 – 下午 12:30

地點：活動室三

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或中心個案

名額：10 名

費用：免費

備註：分時段進行，每 15 分鐘一人

鳴謝：半島南扶輪社及台北城東扶輪
物資贊助

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

躍動健康獎勵計劃 2021-2022

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，並達致每星期進行 150 分鐘中等強度運動，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，計劃詳情將於以下簡介會發佈：



4.第二期躍動健體運動成效研究簡介會

日期：2021/10/27 (三)

時間：第一時段上午 10:15 – 11:00

第二時段上午 11:00 – 11:45

地點：活動室一、二

內容：以下計劃項目詳情將於簡介會內發佈

計劃項目	日期 / 內容	備註
計劃前及後體適能測試	前測預期 11 月 6 日進行， 後測暫定 2022 年 2 月進行	由物理治療師負責
體適能運動	參與 8 節訓練， 逢星期四上午舉行 (暫定 11 月 11 日開班)	由一級私人健身教練 帶領
預約健體閣器械運動	參與 12 星期，每星期可預 約 4 節服務，每節 30 分鐘 (計劃前體適能測試後開始)	需持有效器械使用証

對象：長者會友 (需首次參與該計劃)

名額：30 名 (每時段 15 名)

費用：\$ 50 (已包括所有計劃項目)

備註：1.計劃與半島南扶輪社及台北城東扶輪社合辦

2.參加者只需出席其中一個時段

3.有關收集數據將作計劃研究之用，參加者出席當日需簽署收集個人資料聲明

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

5. 「浸大中醫 – 中醫體質檢測評估」簡介會

日期：2021/10/26 (二)

時間：下午 2:00 – 4:00 (每半小時 6-7 名)

地點：活動室一

內容：1. 簡介中醫四診儀及如何預約中醫體質檢測
2. 登記及領取免費體質檢測評估證明書 (體質檢測價值\$250)

對象：65 歲或以上長者會友

名額：26 名

費用：免費

備註：1. 參加者須自行致電預約，並攜帶證明書自行前往體質檢測評估中心 (地址：九龍彌敦道 771-775 號栢宜中心 3 樓全層) 及需於 2021/12/31 或之前完成檢測，檢測後將會由中醫講解報告結果
2. 獅子會與香港浸會大學中醫藥慈善基金贊助體檢名額
3. 香港浸會大學-賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心提供檢測

查詢：張姑娘



6. 「鄰里顯耆情」獨居長者互助計劃

日期：2021/10/27 (三)

時間：時段一 下午 2:30 – 3:15

時段二 下午 3:35 – 4:30

地點：活動室一、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長者參與

名額：30 名 (每時段 15 名)

費用：免費

備註：由香港耆康老人福利會柴灣地區中心主辦主講

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. 器械健體教室—跑步機及太空漫步機

日期：2021/10/15,29 (五)

時間：A 班：下午 3:00 – 4:00

B 班：下午 4:00 – 5:00

地點：健體閣

內容：簡介中心健身器械之正確及安全使用方法

對象：會友

名額：每班 8 名

費用：\$10

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，完成者可憑証使用有關器械(適用於健體閣服務恢復後)

鳴謝：戴麟趾爵士康樂基金、半島南扶輪社及台北城東扶輪社贊助購買運動器材

查詢：甘 SIR



8. 「疫症中的長者幸福感及生活質素」問卷調查

日期：2021/11/1 (一)

時間：上午 9:30 – 下午 12:30

(每半小時 4 人)

地點：活動室一、二

內容：1. 接受研究員完成有關「疫症中的長者幸福感及生活質素」問卷調查

2. 完成問卷者將獲精美禮物一份

對象：獨居長者會友或中心個案

名額：24 名

費用：免費

備註：1. 參加者需溝通無礙

2. 計劃將邀請適合長者參與後續活動

3. 計劃與香港教育大學合辦

查詢：甘 SIR

9. 躍動康健 – 健體閣特別版

日期：2021/11/1,8,15,22,29 (一)

時間：上午 9:00 – 12:00 及下午 2:00-5:00

(分 6 個時段，每時段 1 小時)

地點：健體閣

內容：1. 健體閣器械使用

2. 每人可選擇其中一個時段

3. 每時段可使用 4 項器械

對象：躍動康健獎勵計劃舊生

名額：24 名 (每時段 4 名)

費用：\$30

備註：計劃與半島南扶輪社及台北城東扶輪社合辦

查詢：甘 SIR

10. 「VR People：探訪老友送關懷」

日期：2021/11/6 (六)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：上門探訪

內容：義工上門探訪慰問長者

對象：長者會友(柴灣邨或環翠邨獨居長者)

名額：20 名

費用：全免

備註：與本會柴灣會所合作

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

11. 耆妙的旅程

日期：2021/11/13 (六)

時間：上午 9:00 – 下午 5:00

地點：香港科技大學

內容：以「異國文化」為主題，讓長者及大學生青年進行交流活動

對象：長者會友

名額：30 名

費用：\$30

備註：1. 與大學青年會(香港科技大學)合辦
2. 費用已包括車費及膳食費
3. 活動中參加者需上落樓梯

查詢：鄒姑娘



12. 衛生署講座—低脂肪飲食及烹煮方法

日期：2021/11/17(三)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：活動室一及二

內容：1. 認識低脂飲食及對身體的好處
2. 有關烹調方法

對象：長者會友

名額：15 名

費用：免費

備註：由衛生署健康外展分隊護士主講
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

13. 健腦智多星 (11 月)

日期：2021/11/17 (三) 至 2021/11/19 (五)

形式：透過 WhatsApp 廣播訊息發放或
到中心領取工作紙

內容：回答有獎問題，日常多動腦筋，有助保持良好的認知能力

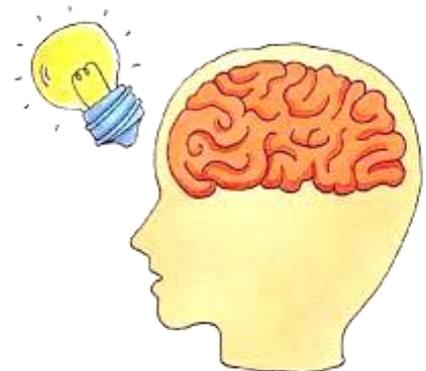
對象：懷疑或確診患有認知障礙症長者會友或護老者

名額：20 名

費用：免費

備註：1. 參與的參加者回答後會收到 Whatsapp 回覆
2. 答中問題可獲精美禮物一份

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

14. 做個精靈「腦」友記

日期：2021/11/4 (四)

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：活動室一

內容：分享中國六藝為基礎的閒暇活動，
如何幫助長者健腦及提升記憶力

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 6 名；長者會友 4 名

費用：免費

查詢：馬姑娘



15. 愛與樂同行

日期：2021/11/8, 15, 22, 29 (一)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室一

內容：以音樂藝術為媒介，讓護老者在輕鬆
的環境下表達情緒，舒緩照顧壓力

對象：護老者

名額：8 名

費用：免費

查詢：馬姑娘



16. 護老優活日

日期：2021/11/15 (一)

時間：上午 9:00 – 11:00

地點：活動室一及二

內容：透過酒精墨水畫配合靜觀練習，讓護老者可以在舒緩輕鬆
的狀態下，創作出不一樣的作品

對象：護老者

名額：12 名

費用：免費

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

17. 認知友善工作坊

日期：2021/11/22 (一)

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：活動室一

內容：透過模擬環境，讓參加者體會認知障礙症人士面對的困難，營造友善的環境

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 6 名；長者會友 4 名

費用：免費

查詢：馬姑娘



愛·由己出發

本計劃期盼透過一系列抒壓活動，讓護老者轉移及抽離他們日常生活所困擾的事物，緩解及放鬆他們的壓力；並提供一個機會讓他們認識及搜尋自己喜歡又合適自己的抒壓方法，透過去做自己喜歡的事情，使自己心情愉快，提升戰鬥力，於照護的道路繼續奮鬥

花藝系列活動	日期	時間	地點	名額
18. 乾花花環創作工作坊	2021/11/25 (四)	上午 10:30 – 中午 12:00	悅翠分處活動室	12 名

備註：1. 為鼓勵更多護老者參加及受惠，曾參加了「花藝系列活動」並不能重複報名
2. 以下活動已滿額或已完結：立體乾燥花框工作坊、押花創作工作坊、永生花製作工作坊、乾花香薰蠟燭工作坊、流體藝術畫工作坊

對象：護老者會友

費用：免費

備註：1. 由社會福利署東區及灣仔區福利辦事處「友愛共融」2021 服務贊助計劃贊助
2 與社會福利署東、西柴灣綜合家庭服務中心合辦
3. 「抒壓系列活動」名額已滿

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

	 <p>19. 加營素及怡保康</p>	 <p>20. 倍力康及倍速定</p>
日期	2021/10/18 (一)	2021/11/15 (一)
時間	上午 9:30 – 下午 4:00	上午 10:00 – 中午 12:00
地點	活動室一	大堂義工室
內容	奶粉安排已登記會友於指定時段到本中心購買奶粉，每半小時 30 個名額	安排已登記會友於指定時段到本中心購買
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 \$199	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抽		

21. 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、腳叉、圍架	\$30	\$10
2	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. 一般情況下，每季可借六個星期，若沒有其他會友輪候借用，

則可再借用多兩星期

2. 收費以最少一星期計算，最多以兩星期為限

3. 所有租用物品必須先付按金。交還物品時須帶備「借用/租用物品登記表」作退回按金之用，交還物品經檢收無缺，按金會發還租用人

4. 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

5. 所有借用物品均須準時交還本中心，若逾期歸還，收費以最少一星期計算

6. 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

潛能發展課程 – 青頤聯盟(Aging Alliance)

目的：透過邀請專業導師，以專項專教方式，鼓勵金齡人士「持續學習」、尋找新挑戰、培養新興趣及結識新朋友，以適應人生下半場，從而使身、心、靈的轉變，達致更豐盛人生

22.和諧粉彩

日期：2021/11/9,16,23,30 (二)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：活動室一

內容：透過創作和諧粉彩，讓長者、護老者放鬆個人情緒或壓力，發展新興趣，結識新朋友

對象：長者或護老者會友

名額：8 名

費用：\$ 200

備註：由和諧粉彩準指導師教授

查詢：張姑娘



悅翠分處 - 活躍「耆」年活動

23.智友坊

日期：2021/11/5, 12, 19, 26 (五)

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：悅翠分處活動室一及二

內容：透過伸展運動及遊戲，讓參加者以富趣味的方式進行健腦活動

對象：輕度認知障礙症長者會友

名額：8 名

費用：\$20

查詢：馬姑娘

24.養生系列 – 老薑泡腳包

日期：2021/11/30 (二)

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：悅翠分處活動室一、二

內容：老薑泡腳包製作

對象：長者或護老者會友

名額：10 名

費用：\$120

查詢：鄒姑娘



悅翠分處 - 香薰系列

25. 香薰按摩

日期：2021/11/16,23,30 (二)

時間：上午 9:15 - 下午 1:00 (每 45 分鐘 1 名參加者)

地點：悅翠分處會客室

內容：由專業治療師提供單對單服務，以香薰按摩以舒緩膝關節疼痛及水腫

對象：長者或護老者會友

名額：11 名

費用：每次\$250

備註：由註冊香薰治療師主理

查詢：鄒姑娘



悅翠分處 - 護老支援活動

26. 音樂小豆芽

日期：2021/11/9,16,23 (二)

時間：(A 班)上午 9:15 - 10:15

(B 班)上午 10:30 - 11:30

地點：悅翠分處活動室一、二

內容：學習七色彩虹鐘合奏

對象：A 班 - 長者會友

B 班 - 長者及其護老者會友

名額：A 班 - 8 名

B 班 - 每班 8 對

費用：每位\$75

查詢：鄒姑娘



27. 鼓樂傳晴(11 月)

日期：2021/11/5,12,19,26 (五)

時間：A 班：下午 2:00 - 3:00 (進階班)

B 班：下午 3:00 - 4:00 (基礎班)

地點：悅翠分處活動室一及二

內容：透過手鼓進行輕鬆遊戲，健體強身

對象：護老者或長者會友

名額：每班 8 名

費用：\$50

查詢：馬姑娘



28. 全自動沐浴機服務

香港居住環境狹窄，照顧者要照顧好家中行動不便的長者，並不是件易事。

全自動沐浴機就是讓自理能力衰退的長者，可以自理沐浴，無需依賴他人協助，

保障其私隱及尊嚴

日期：2021/10 - 12 月，逢星期三

時間：上午 9:00 - 下午 1:00 (每一小時一名)

地點：悅翠分處洗手間

內容：利用全自動沐浴機沐浴

對象：有需要長者會友

名額：每日 4 名

費用：每次\$90

備註：1. 暫只招募男性 2. 有興趣者請先登記留名



查詢：鄒姑娘

中心活動花絮

愛·由己出發：押花創作工作坊



護老迎中秋



愛·由己出發：永生花製作工作坊



如會友對本期通訊活動有興趣，可按以下程序報名：

2021/10/6 (三) · 下午 2:30 開始可致電 2898 0752，以電話先到先得方式登記報名
下期例會：

2021/11/3 (三) · 上午 10:30 設網上 YouTube 例會視頻 ·

通訊經 WhatsApp 廣播信息發放及張貼於中心門外壁報板上



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：星期二、三、五 (9:00am-5:00pm) 星期四 (9:00am-1:00pm)

星期一、六、日及公眾假期休息

