

2022 年 11 月刊

印刷份數：300 份 製作日期：2022/9

督印：陳麗儀 編輯：馬麗貞、甘光孝、張佩芳、劉翠娟、林惠美、甄靜瑤、梁穎兒、李康彥 排版：甄靜瑤
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. 政府向長者免費派發快速抗原測試套裝取新消息

政府將延長向 60 歲或以上長者免費派發快速

抗原測試套裝的安排至 2022 年 12 月底，以鼓勵長者不時進行新冠病毒檢測。

有興趣又年滿 60 歲的社區人士，可在每個派發日(暫定星期一、二)親身帶同身份證到中心登記，領取五支檢測棒，數量有限派完即止，詳情留意中心最新派發通告。



2. 中心免費設施介紹

會友可到市政大廈三樓中心及悅翠分處使用自助量血壓服務，在運動前後，注意血壓的變化；而市政大廈三樓中心設有電腦閣，供會友網上探索，中心上月底更在大堂增設 Xbox 賽車遊戲，會友可輪流試玩，一齊在賽道切磋交流！



3. 同工動態

李康彥同工於 2022/10 月晉升為社區投資共享基金-

「柴灣友愛」鄰里護助計劃的計劃幹事，將會支援該項目工作，繼續在中心為有需要之會友及區內護老者提供服務。



< 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。

4. 秋日獻愛心

中心早前以抽籤形式已向有特定經濟援助需要的長者會友派發超市現金券或物資，本季將向以下對象進行抽籤派發超市現金券，以於秋日送上關懷。

活動無須報名或登記，經抽籤後，中心將於 2022/11-12 月期間經電話通知中籤者確認

對象：須符合以下條件

1. 年滿 60 歲並已於中心登記領取高額長者生活津貼；並
2. 須於 2022/10/5 (三) 或之前入會並持有效會藉

名額：100 名

備註：由膳心連基金有限公司贊助

查詢：甄姑娘



快訊站 – 秋分轉天氣 飲食作息因時制宜

轉眼來到二十四節氣中的秋分，既象徵秋天走到了一半，亦是反映季節變化的重要節氣。秋分過後，天氣會明顯轉涼，同時會變得愈來愈乾燥。面對此氣候的轉變，大家可從飲食及生活作息着手以預防或紓緩其所引發的不適。

在中醫角度，秋天燥氣旺盛，人體易受燥邪侵襲，令眼、鼻、喉嚨、皮膚出現不適，如出現喉嚨乾涸、口唇乾裂、皮膚痕癢、流鼻血等徵狀。因此秋天可多吃滋潤之物，如梨、無花果、蓮子、百合、銀耳、栗子、蓮藕、燕窩、花膠、菊花、芝麻、淮山、木耳、蜂蜜等，同時亦應多喝水及適合的茶飲、湯水，以下就為大家搜羅中醫推介食療。



紅棗百合蓮子飲 (1 人分量)

材料：紅棗 1-2 粒、百合 10 克、蓮子 10 克

做法：1. 紅棗去核，連同其他材料一併洗淨
2. 把所有材料放入杯內，加適量沸水
焗 5-10 分鐘，即可飲用



資料來源：on.cc 東網

(https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/entertainment/20220923/bkn-20220923100052313-0923_00862_001.html)

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. 魔幻耆承計劃

日期：2022年10月至2023年1月

內容：與青年學習魔術及服務策劃後，參與探訪、簡單教學及巡迴表演等義工服務，向大眾分享歡樂及關懷

日期	時間	內容	地點
2022/10/15,25,29 (六) (共 3 節)	上午 10:00 – 12:00	學習魔術及服務策劃	香港青年協會杏花邨青年空間
2022/11/5,12,26 及 2022/12/3 (六) (共 4 節)	待定	到不同機構進行探訪及巡迴表演，向大眾分享歡樂及關懷	1.本中心； 2.其他東區非牟利機構
2022/11/19 (六)	上午 10:00 – 下午 12:30	擔任魔術導師，將所學魔術教授青協之兒童	香港青年協會杏花邨青年空間
2023/1/7 (六)	上午 10:00 – 下午 12:30	拍攝魔術教學短片，於網上平台及主辦單位電視頻道分享給社區人士學習及欣賞	香港青年協會杏花邨青年空間

對象：長者會友

名額：8 名

費用：\$20

備註：由香港青年協會杏花邨青年空間主辦

查詢：甘 Sir、張姑娘



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

2. 鬆一「zoom」

日期	內容
2022/10/10 (一)	暫停
2022/10/12 (三)	多一點玩樂 – 偵探小遊戲
2022/10/17 (一)	多一點資訊 – 鰻魚的秘密
2022/10/19 (三)	多一點玩樂 – 明星猜猜猜
2022/10/24 (一)	多一點運動 – 體適能冷知識
2022/10/26 (三)	多一點玩樂 – 遊戲時光
2022/10/31 (一)	暫停

時間：下午 2:00 – 2:30

形式：透過 Zoom 視像進行

對象：中心會友

名額：不限

費用：免費

備註：不用報名，邀請網址將透過 Whatsapp 廣播訊息發放



3. 預防流感疫苗注射 10/2022

日期：2022/10/12 (三)

時間：下午 2:30 - 3:30 時段

(每半小時 20 人，按預約時間出席)

地點：活動室二、三

內容：注射四價滅活流感疫苗 – Fluarix Tetra 葛蘭素史克藥廠(GSK)，預防流感病毒

對象：長者或護老者會友

費用：免費(50 歲或以上)；暫定\$145(50 歲以下)

名額：40 名

備註：1. 年滿 50 歲或以上之參加者報名時，請帶備身份證副本以呈交予那打素，

如需中心影印，將收取\$1 影印費

2. 對雞蛋、蛋白或流感疫苗成份敏感、注射當日身體嚴重不適或有發熱症狀的人士不適合注射

3. 曾經患有格林-巴利氏綜合症的人士，請先向醫生諮詢

4. 由基督教聯合那打素社康服務派專員到場注射

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

4. 樂齡女童軍

集會活動

日期：2022/10/13 (四) 及
2022/11/10 (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：甄姑娘



5. 紙織作品體驗

日期：2022/10/26 (三)

時間：下午 3:30 – 4:30

地點：活動室二

內容：與長者運用紙條編織不同作品

對象：長者會友

名額：8 名

費用：\$15

查詢：林姑娘



6. 器械健體教室 – 上肢訓練器

日期：2022/10/21 (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

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



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. 樂悠咭登記站

日期：	2022/10/25 (二)	2022/11/29 (二)
對象：	未來 3 個月內年滿 60 歲 或 1952 至 1956 年出生長者會友	未來 3 個月內年滿 60 歲 或 1951 至 1956 年出生長者會友

時間：上午 10:30 – 11:30 (每半小時一個時段)

地點：活動室三

內容：協助合資格的長者登記樂悠咭，參加者需備有身份證、地址及
白色或純淺色背景之彩色個人證件相片(硬照或手機內電子本階可)

名額：每時段 8 名

費用：免費

查詢：甄姑娘



8. 「鄰里顯耆情」獨居長者互助計劃

日期：2022/10/26 (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

9. 「勁『融』易· Chill 溫馨」聯校社區定向挑戰 X 共融嘉年華

日期：2022/11/5 (六)

時間：中午 12:00 – 晚上 7:00

地點：本中心、柴灣區及區外指定路線、香港中文大學

內容：1. 社區定向挑戰：分小組於柴灣及區外進行探索、了解及完成任務
2. 共融嘉年華：到達香港中文大學參加體驗活動、技藝工作坊及嘉年華遊戲攤位

對象：50 歲或以上居於柴灣區之中心會友

名額：20 名

費用：免費

備註：1. 活動有較大量步行路程，參加者需自行評估能力
2. 參加者須自備足夠水、雨具、車資乘坐公共交通工具，大會提供部分交通津貼
3. 活動結束後有旅遊巴接送參加者返回柴灣
4. 與本機構大學及學院青年會協會合辦

查詢：張姑娘



10. 躍動康健—健體閣特別版 11/2022

日期：2022/11/7,14,21,28 (一)

時間：上午 9:00 – 中午 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. 每項器械可使用 15 分鐘

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



11. 耆遊七十載

日期：2022/11/12 (六)

時間：上午 9:15 – 下午 5:30

地點：香港科技大學

內容：1. 攤位遊戲
2. 手工藝
3. 尋寶及解謎遊戲

對象：長者會友

名額：25 名

費用：\$30

備註：1. 備有旅遊巴接送，當日上午 9:15，於中心對面匯豐銀行門外集合

2. 參加者需自費飯堂午膳

3. 活動有需要步行樓梯，參加者需自行評估能力

4. 與大學青年會(香港科技大學)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

12.Zoom 小教室 11/2022

日期：2022/11/15 (二)

時間：上午 10:30 - 11:30

地點：活動室三

內容：1. 手機安裝 Zoom 程式
2. 學習簡單時視像會議操作

對象：長者會友

名額：12 名

費用：\$10

備註：必需自備手機或平板電腦

查詢：劉姑娘

13.WhatsApp 廣播有獎問答 11 月份

日期：2022/11/15 (二)

時間：下午 2:30 - 5:30

形式：透過 WhatsApp 廣播訊息發放

內容：經 WhatsApp 廣播訊息收取及回答有獎問題

對象：已登記中心 WhatsApp 廣播功能之會友

名額：首 80 名答中的參加者可獲禮品一份

費用：免費

備註：毋需事前報名

查詢：甄姑娘



14.迎新活動

	A 柴長歡迎你 9/2022	B 護老迎新會
日期：	2022/12/14 (三)	
時間：	下午 2:30 - 3:15	下午 3:15 - 4:00
地點：	活動室一、二，如受疫情影響則透過 Zoom 視像進行	
內容：	介紹中心服務及日常運作	簡介護老者服務

對象：2022 年 7 - 12 月新入會會友

名額：20 名

費用：免費

備註：參加者可獲迎新小禮物乙份

查詢：劉姑娘及張姑娘



「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

15. 健腦遊戲 越玩越好玩 10/2022

日期：2022/10/10 (一) 至 10/15 (六)

形式：參加者可選擇 WhatsApp 或到中心索取並交回答題紙予接待處

內容：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：會友

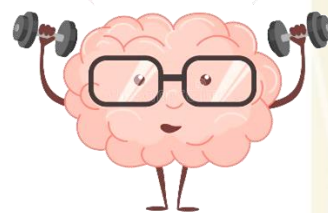
費用：免費

備註：1. 每人只可遞交一份答題紙，答中者可獲獎品乙份，得獎名額 40 名，如得獎人數超過上限則抽籤決定

2. 題目答案、得獎名單及領獎日期於 2022/10/24 (一) 透過 WhatsApp 發佈

3. 領獎日期為 2022/10/24 - 29，逾期領獎作自動放棄論，恕不作另行通知

查詢：甘 SIR



16. 健腦手指操

日期：2022/10/10, 17, 24 及 11/14, 21 (一)

時間：下午 3:30 - 4:30

地點：活動室一

內容：通過四肢及眼睛協調等動作，

可訓練腦部，提升專注力及記性，

延緩大腦衰老

對象：經中心評估為輕度或初期認知障礙症長者會友

名額：8 名

費用：\$40

查詢：馬姑娘



17 腦力小跳豆

日期：2022/10/31 及 11/14, 21 (一)

時間：下午 1:30 - 2:30

地點：活動室一、二

內容：透過身體的律動，以獨特電子科技技術即時創作出獨一無二的音樂，

以美妙旋律進行訓練，帶出快樂及健康

對象：經職員個別邀請的輕度或初期認知障礙症

長者會友

名額：8 名

費用：免費

備註：不用報名，個別邀請合適對象

查詢：馬姑娘



「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

18. 智醒腦友記(2022年11月)

日期：2022/11/7,14,21 (一)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室一

內容：運用懷舊元素為長者提升心理及社交健康

對象：經中心評估為輕度或初期認知障礙症長者會友

名額：8名

費用：\$20

查詢：馬姑娘



19. 認知能力評估

日期：2022/11/14 (一)

時間：上午 9:00 – 10:00 (每 15 分鐘 1 名)

形式：活動室一 或電話評估

內容：假如你發覺家人的認知及記憶狀態有所退步，但不清楚那是正常老化或是腦退化症的先兆，可以到中心預約就家人的情況作出初步的評估

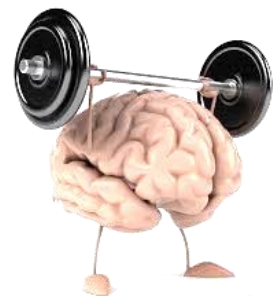
對象：長者會友

名額：4名

費用：免費

備註：敬請先行致電負責職員，以便預約時間進行評估

查詢：馬姑娘



20. 健腦智多星 (11月)

日期：2022/11/16 (三) 至 11/18 (五)

時間：11/16 (三)，上午 10:30 開始發放

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的會友

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

3. 領獎日期為 2022/11/21 – 28 辦公時間內，逾時作放棄論

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.開心唱家班(10-11月)

日期：2022/10/10,17,24 及 11/7,14,21 (一)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一

內容：用聲訓練及唱歌呼吸方法，
透過練習或時代金曲，舒解壓力

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 8 名；長者會友 4 名

費用：免費

查詢：馬姑娘



22.護老先鋒招募(2022年10-12月)

日期：2022/10/31、11/28 及 12/5 (一)

時間：上午 10:00 – 中午 12:00

地點：活動室一

內容：每月定期以電話慰問區內體弱長者及護老者，
及成為運動大使，陪伴長者進行家居運動訓練

對象：有意支援體弱長者的社區人士

名額：15 名

費用：免費

備註：以上日期為義工聚會日期，服務日期會再作安排

查詢：馬麗貞



23.香薰靜觀。滋養身心工作坊

日期：2022/11/3,10,17,24 (四)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：活動室三

內容：透過靜觀練習帶來的安穩舒服，配合
香薰的療癒香氣，洗滌身心的疲累，
重新為心靈注入新的力量

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 6 名；長者會友 2 名

費用：\$30

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. 靜心禪繞畫

日期：2022/11/8,15,22,29 (二)

時間：下午 2:00 – 3:30 (進階班)

下午 3:30 – 5:00 (初階班)

地點：活動室一，如受疫情影響則透過 Zoom 視像進行

內容：透過禪繞藝術，讓護老者放鬆及專注於自己的身心

對象：護老者或長者會友

名額：每班各護老者 5 名；長者會友 3 名

費用：\$40

備註：由禪繞畫認證導師教授

查詢：張姑娘



25. 網絡數據卡登記及派發

日期：2022/11/14 (一)

時間：下午 2:30 – 下午 4:30 (每半小時 25 人，按預約時間領取及簽收)

地點：活動室三

內容：登記領取一張 350GB 網絡數據卡
(不含通話分鐘、信息功能)

對象：持有效會籍及已登記護老者名單之護老者會友

名額：100 名

費用：免費

備註：1. 參加者須自行處理登記啟動數據卡，本中心不設提供相關的支援服務

2. 數據卡須於 2024/12/31 或之前啟動，啟動後為期一年使用

3. 由新世界發展有限公司捐贈

查詢：張姑娘



26. 致最親的聖誕卡

日期：2022/11/17 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一，如受疫情影響則透過 Zoom 視像進行

內容：親手繪製一張特別的聖誕卡向遠方的親友表達最親的祝福

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 5 名；長者會友 3 名

費用：免費

備註：須自行支付郵資及郵寄

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

	27.加營素及怡保康	28.倍力康及倍速定
日期	2022/10/17 (一)	2022/11/21 (一)
時間	上午 9:00 – 下午 4:00	上午 10:00 – 中午 12:00
地點	活動室一至三	活動室一
內容	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	安排已成功訂購會友於指定時段到本中心領取奶粉
對象	會友	會友
費用	加營素 900 克 \$173 低糖加營素 850 克 \$178 怡保康 850 克 \$215.5 活力加營素 850 克 \$215	倍力康營養粉 500 克 \$76 倍力康 2 千卡 200ml \$486 (1 箱 24 支) 倍速定 200ml \$486 (1 箱 24 支) 果之保 200ml \$450 (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	

29.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

30.流體藝術工作坊(B 班)

日期：2022/11/21,28 (一)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室三，如受疫情影響則透過 Zoom 視像進行

內容：透過體驗流體畫藝術的創作，

培養及發展護老者或長者的興趣及放鬆個人心靈

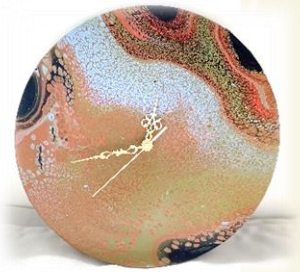
對象：護老者或長者會友

餘額：護老者 3 名；長者會友 1 名

費用：\$100

備註：由流體藝術導師教授

查詢：張姑娘



31.越學「粵」精靈 2022 年 11-12 月

日期：2022/11/5,12,19,26 及 12/3,10,17,24 (六)

時間：上午 10:30 – 中午 12:00

地點：活動室一、二

內容：學習工尺譜、粵曲唱歌，認識傳統

中樂記譜法，強健腦筋

對象：長者會友

費用：\$80

名額：18 名

備註：由陳苑瓊義工導師教授

查詢：甄姑娘

工尺譜

悅翠分處 - 活躍「耆」年活動

32. 椅上橡筋操

日期：2022/10/11,18 (二)

2022/11/1,8,15,22 (二)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：悅翠分處活動室一

內容：坐在椅上利用橡筋帶鍛鍊肌力運動

對象：長者會友

名額：10 名

費用：\$60

查詢：強 SIR



33. 鼓樂傳晴(11 月)

日期：2022/11/4,11,18,25 (五)

時間：下午 2:00 – 3:00 (A 班舊生)

下午 3:00 – 4:00 (B 班新生)

地點：悅翠分處活動室一、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：A 班 8 名；

B 班 8 名

費用：\$50

查詢：馬姑娘



34. 支援有需要護老者服務

日期：2022/10 月起，逢星期二

時間：時段一：下午 1:00-3:00

時段二：下午 3:00-5:00

地點：悅翠分處活動室一

內容：為區內缺乏自我照顧能力的長者，提供日間暫託服務，減輕有需要照顧者的壓力

對象：長者會友

名額：每時段 2 名

費用：免費

備註：活動需由照顧者會員申請評估，才可使用服務

查詢：馬姑娘



35. 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：2022/10-12 月

時間：中心開放時間

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：有興趣者請先登記留名

查詢：劉姑娘及林姑娘



社區投資共享基金 「柴灣友愛」鄰里護助計劃

36.免費上門剪髮服務

日期：2022/10/27 (四)

時間：上午 10:00 – 下午 3:00 期間

地點：柴灣區屋苑

內容：由 YM Hair (社企)髮型師上門為長者速剪

對象：體弱長者，疫情下較少外出，需要照顧者
照顧起居飲食之柴灣區長者(會員或非會員皆可)

名額：10 名

費用：免費

查詢：梁姑娘、李 SIR



37.免費中心剪髮服務

日期：2022/10/13 (四)

時間：下午 2:00 – 5:00，每半小時一個時段

地點：悅翠分處活動室一、二

內容：由 YM Hair (社企)髮型師到中心為長者速剪

對象：長者及護老者

名額：15 名(每時段 3 名)

費用：免費

查詢：梁姑娘、李 SIR



38.關懷培訓課程 - 基礎剪髮班

日期：2022/10/10,17 及 11/1,7,14,21 (共 6 堂)

時間：下午 3:30 – 5:30

地點：悅翠分處活動室一、二

內容：1.由 YM Hair (社企)髮型師教授剪髮技巧

2.通過導師的實戰評核

3.完成剪髮班後，學員需參與新年期間舉辦之義剪義工服務

對象：婦女及長者

名額：8 名

費用：免費(基礎剪髮教學入門)

備註：報名後需參加小組的甄選面試會

查詢：梁姑娘、李 SIR



社區投資共享基金 - 「柴灣友愛」鄰里護助計劃

活動	日期	時間	地點	名額
39.初級手機攝影班 (美化、裁剪相片等)	10/6,20 (四)	下午 2:00 – 3:00	悅翠分處 活動室一、二	10 名
40.開心舞蹈團 A	12/6,13,20 (二)	上午 11:00 – 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	13 名
41.開心舞蹈團 B	12/6,13,20 (二)	下午 1:30 – 2:30	悅翠分處 活動室一、二	13 名
42.危機前的裝備:提升 抗逆力-社區醫護資訊站	12/7 (三)	上午 9:45 – 10:45	悅翠分處 活動室一、二	10 名

對象：長者或護老者

義工招募	內容	名額
43.健康大使	接受專業培訓，學習長者身體及認知退化的知識，參與及協助「健康資訊站」、「開心舞蹈團」活動	10 名
44.護老大使	於「護老者休息站」活動當中，陪伴體弱長者進行活動，讓護老者可以參與中心的活動	10 名
45.關懷大使	由社工帶領，定期在中心當值，為社區人士及照顧者解答有關社區資源等查詢	10 名

對象：長者或護老者

護老同行-護老者嘉年華活動

日期：2022/11/13 (日)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：中心市政大廈三樓

內容：1.嘉許計劃協作夥伴 2.有獎攤位遊戲 3.分享護老者資訊

對象：社區人士

費用：免費

備註：攤位券可於 2022/11/2 (三)可到中心領取

報名方法及查詢：2022/10/5 (三)，下午 2:30 開始可致電悅翠分處 2556 8800，
以電話先到先得方式登記報名

備註：由民政及青年事務局社區投資共享基金資助

查詢：梁姑娘、李 SIR



社區投資共享基金
Community Investment and Inclusion Fund

充滿人情味的基金 A Caring Fund

中心活動花絮

關節痛講座 及 下腰背痛講座



港燈愛心賀中秋



如會友對本期通訊活動有興趣，可按以下程序報名：

2022/10/5 (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：

2022/11/2 (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