

2022 年 5 月刊

印刷份數：200 份 製作日期：2022/3

督印：陳麗儀 編輯：鄒靜儀、馬麗貞、甘光孝、張佩芳、劉翠娟、甄靜瑤、梁穎兒、張文樂 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. 抗疫愛心包顯關懷

為支援區內長者及護老者對抗疫情，中心有幸獲不同團體及有心人捐贈防疫物資，送予區內有需要長者及護老者，中心率先向本中心服務範圍之獨居及兩老長者作派發，其他人士將會稍後時間收到通知親臨中心領取。



期間派發防疫用品合辦及贊助團體：(排名不分先後)

富途證券國際(香港)有限公司、香港童軍總會柴灣區區會、香港卓護義工協會、中山大學嶺南學院香港校友會、日佩多傑基金會、跑馬地長跑長有、維特健靈、歡樂滿人間、國際半島聯青社



2. 恒生福袋暖萬心

本中心獲恒生銀行資助一批抗疫物資包，並將於 4 月開始陸續派發給各會友及新會友。

首輪登記

於 2022/4/11(一)透過中心 WhatsApp 廣播發放訊息邀請，回覆登記後將會收到中心通知，確認到中心領取的日期及時間

次輪登記

其餘未領取的會友，中心將於 2022/5 月後按會籍日生效期日分批作通知



< 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

標準一：服務資料

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

標準二：政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序

會友如有任何查詢或意見，歡迎與職員聯絡。



快訊站 – 消費券計劃 2022

電子消費券計劃是甚麼？

2022-23 年度《財政預算案》提出推行新一輪消費券計劃，向合資格市民發放總額 10,000 元的消費券。

第一階段是先在四月份向已成功登記 2021 年消費券計劃的合資格市民發放 5,000 元消費券。市民毋須再次登記。



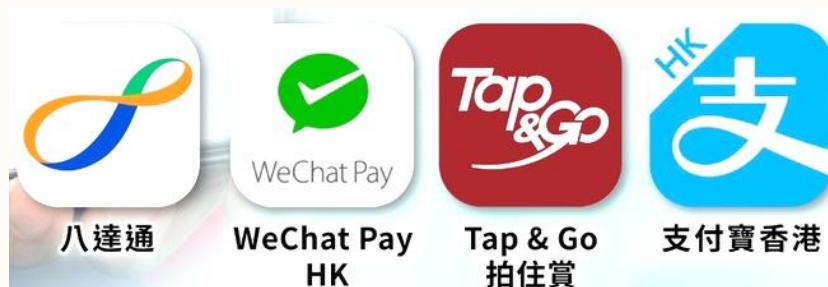
快訊專員：馬姑娘

如何收取電子消費券？

➤ 以支付寶香港、Tap & Go「拍住賞」或 WeChat Pay HK 收取
營辦商將消費券直接存入登記人指定的儲值支付工具帳戶

➤ 以八達通收取

- * 設於指定公共交通費用補貼計劃的補貼領取站，例如港鐵站、
- * 7-Eleven、OK 便利店和惠康超級市場分店
- * 八達通服務站
- * 手機「八達通」應用程式



➤ 由於八達通卡有儲值限額（現時一般為 3,000 元），市民可分開多次拍卡領取第一期消費券。

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. 鬆一「zoom」

因應疫情升溫，政府鼓勵民眾盡量減少外出，中心為支援大家居家抗疫期間的社交網絡需要，將新增以下活動，逢星期一及星期三(例會報名日除外)，下午 2 點鐘約定你在線上見！

日期	題目	內容
2022/4/11 (一)	多一點資訊	體適能冷知識
2022/4/13 (三)	多一點旅遊	寰宇風情之東瀛篇 II
2022/4/18 (一)	復活節假期暫停	
2022/4/20 (三)	多一點玩樂	香江風情話古今
2022/4/25 (一)	多一點美食	自製鐵蛋

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

查詢：甄姑娘



2. 青·靈抗疫行動

日期	內容
2022/4/21 (四)	ME TIME 小遊戲
2022/4/27 (三)	ME TIME 藝術 - 靜心禪繞畫
2022/5/7 (六)	Zoommily 身心靈 (正念)

時間：下午 2:00 – 3:00

形式：透過 Zoom 視像進行

對象：全會會友

名額：不限

費用：免費

備註：1. 賽馬會新冠肺炎緊急援助基金

2. 不用報名，邀請網址將透過 Whatsapp 廣播訊息發放

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

3. Phone Call 大挑戰 – 義工招募

疫情下有一群年紀較大或缺乏智能通訊設備之老友記，其社交網絡大大下降，為支援及維持他們之社交能力，中心將招募一群愛心義工為他們提供每月電話慰問及認知訓練，想服務社區嘅你，唔好等啦！快啲報名！

	訓練期	服務期
日期	2022/4/14 (四)及 21 (四)	2022/4-6 月份期間
時間	上午 10:00 – 11:30	每月兩次，義工自行安排
形式	透過 Zoom 視像進行	透過電話慰問
內容	簡介活動內容及電話慰問技巧	電話慰問缺乏智能通訊設備之老友記
對象	愛心義工	愛心義工
名額	20 名	20 名
費用	免費	免費

查詢：鄒姑娘



4. 樂齡女童軍

集會活動

日期：2022/4/14 (四) 及
2022/5/12,26 (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



5. 靚太家事小常識

日期：2022/4/25 (一)

時間：下午 2:45 – 3:30

形式：透過 Zoom 視像進行

內容：由樂齡女童軍隊員分享家事小常識

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

查詢：鄒姑娘



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.在家鬆筋骨

日期：2022/4/26 及 5/10 (二)

時間：下午 3:00 – 4:00

形式：透過 Zoom 視像進行

內容：中學生線上帶領在家做簡單運動、拉筋，齊在疫情下保持健康體魄

對象：長者會友

名額：20 名

費用：免費

備註：活動與本會柴灣會所合辦

查詢：甄姑娘



7.衛生署講座 – 膽固醇睇真 d

日期：2022/4/20 (三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：透過 Zoom 視像進行

內容：1.膽固醇和健康的關係
2.如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平

對象：長者會友

名額：不限

費用：免費

備註：衛生署外展護士負責主講

查詢：劉姑娘



8.WhatsApp 廣播有獎問答 5 月份

日期：2022/5/12 (四)

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 30 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



9.愛心樂滿 FUN5/2022

日期：2022/5/13 (五)

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：活動室一、二或透過 Zoom 視像進行

內容：以生活為主題，長者互動交流遊戲

對象：長者會友

名額：8 名

費用：\$5

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

10.第三期躍動康健獎勵計劃宣傳短片體適能運動

日期：2022/5/16 (一)

時間：中心開放時間

形式：透過 WhatsApp 廣播訊息發放內容

內容：由一級私人健身教練帶領大家在家中進行體適能運動

對象：中心會友

名額：不限

費用：免費

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



11.康健緩痛壓點評估

日期：2022/5/16 (四)

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：需要長期坐卧的會友或中心個案

名額：10 名 (每 15 分鐘一位)

費用：免費

備註：1.分時段進行，每 15 分鐘一人
2.鳴謝半島南扶輪社及台北城東扶輪物資贊助
3.此活動只適用於中心恢復實體活動

查詢：甘 SIR



12.快樂椅子舞服務 – 義工招募

日期：2022/5/28 (六)

時間：上午 10:00 – 11:15

形式：透過 Zoom 視像進行

內容：與必愛之家舍友分享快樂椅子舞

對象：曾參加快樂椅子舞的長者會友

名額：10 名

費用：免費

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 (5 月)

日期：2022/5/18 (三) 至 5/20 (五)

時間：5/18 (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 2022/5/23 – 5/30

辦公時間內，逾時作放棄論

查詢：馬姑娘



14. 認知能力評估

日期：2022/5/16, 23 或 30 (一)

時間：上午 9:00 – 10:00

(每 15 分鐘 1 名)

地點：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

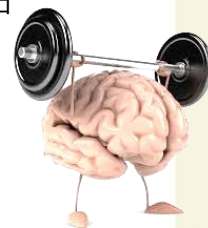
對象：長者會友

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



15. 智醒腦友記(2022 年 5 月)

日期：2022/5/16, 30 (一)

時間：下午 2:00 – 3:00

形式：透過 Zoom 視像進行

內容：運用懷舊元素為長者提升心理及社交健康

對象：輕度認知功能障礙(MCI)長者

名額：8 名

費用：免費

查詢：馬姑娘



16. 陪你傾—線上陪伴訓練

日期：2022/5/5 及 12 (四)

時間：上午 10:30 – 11:30

形式：透過 Zoom 視像進行

內容：籌備 5 - 6 月份每星期一次之電話探訪義工服務，運用懷舊音樂元素為認知障礙症長者提供社交訓練

對象：有意支援體弱長者的社區人士

名額：8 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. 預防肌少症計劃

預防肌少症講座		勿失良肌訓練
日期	2022/4/14 (四)	2022/5/4,11,18,25 (三)
時間	下午 2:00 – 3:00	下午 3:00 – 4:00
形式	透過 Zoom 視像進行	透過 Zoom 視像進行
內容	一同認識肌少症的相關知識與肌少症者的運動指導原則與方式，不再擔心如何面對肌肉流失	從飲食、家居運動等方面增強肌肉訓練，為疫情下缺少運動鍛鍊的長者提供鍛鍊
對象	護老者或長者會友	經「預防肌少症講座」評估後，需肌少症長者及其護老者
名額	護老者 20 名；長者 10 名	護老者 8 名；長者 5 名

費用：免費

查詢：馬麗貞

肌少症



18. 護老者工作坊 – 居家簡易伸展

日期：2022/4/29 (五)

時間：下午 2:30 – 3:30

形式：透過 Zoom 視像進行或活動室一、二

內容：簡介居家簡易伸展的方法及工具

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 10 名；長者 5 名

費用：免費

查詢：張姑娘



19. 護老先鋒招募(2022 年 4-6 月)

日期：2022/4/25、5/30 及 6/27 (一)

時間：上午 10:00 – 中午 12:00

形式：透過 Zoom 視像進行

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



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

20. 護老者工作坊 – 運動創傷及急救處理

日期：2022/5/16 (一)
時間：上午 10:00 – 11:00
形式：透過 Zoom 視像進行
內容：講解抽筋、骨折、扭傷等急救處理
對象：護老者或長者會友
名額：護老者 30 名；長者會友 20 名
費用：免費
備註：與香港紅十字會合辦
查詢：馬姑娘



21. 護老者工作坊 – 認識復康巴士穿梭服務

日期：2022/5/19 (四)
時間：下午 2:30 – 4:00
形式：透過 Zoom 視像進行或活動室一、二
內容：透過遊戲方式，讓護老者認識復康巴士穿梭服務及預約方法
對象：護老者或長者會友
名額：護老者 10 名；長者 5 名
費用：免費
查詢：張姑娘



22. 護老者工作坊 – 環境造成之傷害及急救處理

日期：2022/5/23 (一)
時間：上午 10:00 – 11:00
形式：透過 Zoom 視像進行
內容：講解中暑、低溫症、昆蟲螫傷等急救處理
對象：護老者或長者會友
名額：護老者 30 名；長者會友 20 名
費用：免費
備註：與香港紅十字會合辦
查詢：馬姑娘



23. 護老者工作坊 – 認識政府院舍

日期：2022/5/23 (一)
時間：上午 10:00 – 11:00
形式：透過 Zoom 視像進行或活動室一、二
內容：透過相片分享方式，讓護老者認識政府院舍
對象：護老者或長者會友
名額：護老者 10 名；長者 5 名
費用：免費
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

	24.加營素及怡保康	25.倍力康及倍速定
		
日期	4月暫停，如舉行再作通知	2022/5/16-20 期間登記訂購
時間	/	中心辦公時間
地點	活動室一	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 \$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	

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、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，若沒有其他會友輪侯借用，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

27.快樂椅子舞 4-6/2022

日期：2022/4/1,8,22 (五)

2022/5/13,20,27 (五)

2022/6/10,17,24 (五)

時間：上午 9:00 – 10:00

地點：活動室二或透過 Zoom 視像進行

內容：以生活為題，由輕鬆音樂節拍，帶出舞動氣氛，保持腦部活躍

對象：長者會友

名額：12 名 (餘額 3 名)

費用：\$225

查詢：劉姑娘



悅翠分處 - 香薰系列

28.香薰按摩

日期：2022/4-6 月份，星期二

時間：上午 9:15 – 下午 1:00

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：每 45 分鐘 1 名參加者

費用：每次\$250

備註：1.由註冊香薰治療師主理

2.早前已報名之參加者，將會收到個別通知

查詢：鄒姑娘



悅翠分處 - 活躍「耆」年活動

老友記每日係屋企無咩特別嘢做，又想同班朋友一齊做吓運動傾吓計，又想幫個腦做吓訓練，咁就就近咁快啲嚟悅翠分處參加柴長健康俱樂部，為自己健康做主人！

29. 柴長健康俱樂部

日期：2022/5/10,11,12,17,18,19,24,25,26,31

(逢星期二、三、四，5/3-5 除外)

時間：上午 9:15 – 10:45

地點：悅翠分處活動室或市政大廈活動室三

內容：星期二及四：復健運動

星期三：認知訓練

對象：長者會友

名額：8 名

費用：\$500 (10 堂)

備註：如需接送需另收費用及評估

查詢：鄒姑娘



30. 椅上橡筋操

日期：2022/5/10,17,24,31(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：\$40

查詢：強 SIR



31. 腦筋急轉彎

日期：2022/5/11,18,25 (三)

時間：下午 3:30 – 4:30

地點：悅翠分處活動室一

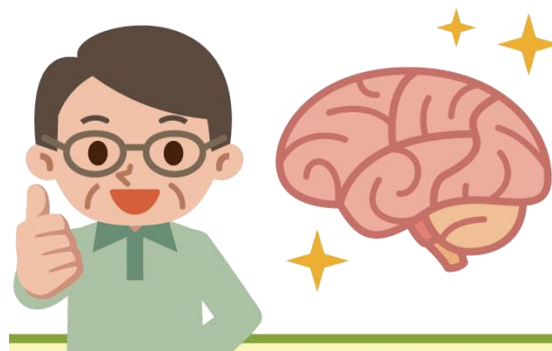
內容：齊玩健腦遊戲

對象：長者會友

名額：10 名

費用：\$20

查詢：強 SIR



悅翠分處 - 護老支援活動

32. 音樂小豆芽

日期：2022/5/11,18,25 (三)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：悅翠分處活動室一、二

內容：學習七色彩虹鐘合奏

對象：長者及其護老者會友

名額：8 對

費用：免費

備註：鳴謝富城集團贊助

查詢：鄒姑娘



33. 鼓樂傳晴(5 月)

日期：2022/5/6,13,20,27 (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



34. 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：2022/4 - 6 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

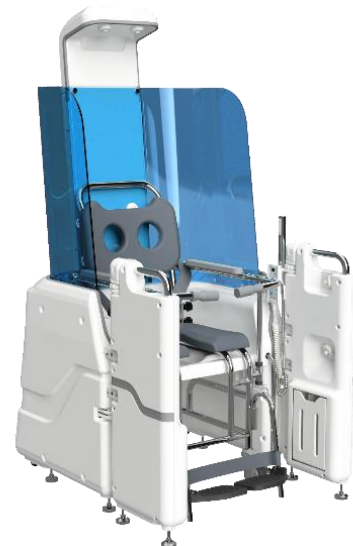
對象：有需要長者會友

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：鄒姑娘



社區投資共享基金 - 「柴灣友愛」鄰里護助計劃

6月護老者休息站	日期	時間	地點	名額
35.伸展運動及小手工	6/2 (四)	上午 10:30 – 中午 12:00	社署東柴灣 綜合家庭服務中心	8 名
36.手機剪片初體驗	6/9 (四)	下午 2:30 – 4:00	悅翠分處 活動室一、二	8 名
37.進階椅上操	6/16 (四)	上午 10:30 – 中午 12:00	社署東柴灣 綜合家庭服務中心	8 名
38.蚊怕水製作	6/23 (四)	下午 2:30 – 4:00	悅翠分處 活動室一、二	8 名
39.馬賽克燭台 DIY	6/30 (四)	下午 2:30 – 4:00	悅翠分處 活動室一、二	8 名

對象：護老者

活動	日期	時間	地點	名額
40.社區醫護資訊站- 足部平安	6/15 (三)	上午 9:45 – 10:45	悅翠分處 活動室一、二	10 名
41.六月開心舞蹈團	6/7,14,21,28 (二)	上午 11:00- 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	10 名

義工招募	內容	名額
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
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
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

費用：免費

報名方法及查詢：2022/4/6 (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：由勞工及福利局社區投資共享基金贊助

查詢：梁姑娘、張 SIR

社區投資共享基金 - 「柴灣友愛」鄰里護助計劃

照顧者熱線

照顧者面對不少壓力，除了照顧長者，更要好好照顧自己的情緒，有需要時應該要向他人尋求協助。

熱線由計劃社工或關懷大使提供支援服務，透過電話或社交通訊應用程式（例如：Whatsapp），為照顧長期需要照顧長者的家屬照顧者解答照顧疑難及提供情緒支援。

記得要照顧好自己，才能好好照顧其他人。

歡迎致電或 Whatapps 計劃手提電話號碼 9179 6921，註明：我想參加照顧者熱線。

費用：免費

報名方法及查詢：2022/4/6 (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：由勞工及福利局社區投資共享基金資助

查詢：梁姑娘、張 SIR



中心活動花絮

鬆一「zoom」



如會友對本期通訊活動有興趣，可按以下程序報名：

2022/4/6 (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：

2022/5/4 (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