

## 2023 年 1 月刊

印刷份數：300 份 製作日期：2022/12

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. 2023 年中心會員例會及報名日安排

##### 中心會員例會

- 每月首個星期一，上午 10:30 舉行，  
(如遇公眾將順延下個星期)



- 設網上 YouTube 例會視頻，如沒有網絡的會友可向職員預約到中心現場參與
- 通訊會經 WhatsApp 廣播信息發放及張貼於中心門外壁報板上，會友亦可到接待處取通訊印刷本

##### 報名日

- 定於中心會員例會後的星期三
- 活動報名方法：下午 2:30 開始  
可致電 2898 0752，以電話先到先得方式登記報名
- 每次致電只可為一名會友報名



#### 2023 年例會及報名日日期

一月 1/9 報名日 1/11	二月 2/6 報名日 2/8	三月 3/6 報名日 3/8	四月 4/3 報名日 4/6	五月 5/8 報名日 5/10	六月 6/5 報名日 6/7
七月 7/3 報名日 7/5	八月 8/7 報名日 8/9	九月 9/4 報名日 9/6	十月 10/9 報名日 10/11	十一月 11/6 報名日 11/8	十二月 12/4 報名日 12/6

#### 2. 季度班組減一堂

為有效騰出更多場地舉行單元活動，以滿足更多會友需求，  
明年 2023 年 1 月起，大部分恆常季度班組將會由每星期一堂，  
改為每月有一堂暫停，而上課時間亦有更改，  
詳情可留意季度班組上課日期。



##### < 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. 恒生福袋暖萬心

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

#### 會友派發

首輪經 WhatsApp 廣播登記領已完成；

其餘未領取的會友，請於 2022 年 12 月 31 日前

到中心領取，中心將按會友之會籍日生效期日分批作通知



#### 新會友招募

如未曾受惠中心派發的恒生抗疫物資包之新入會會友亦可獲物資包一份，派完即止



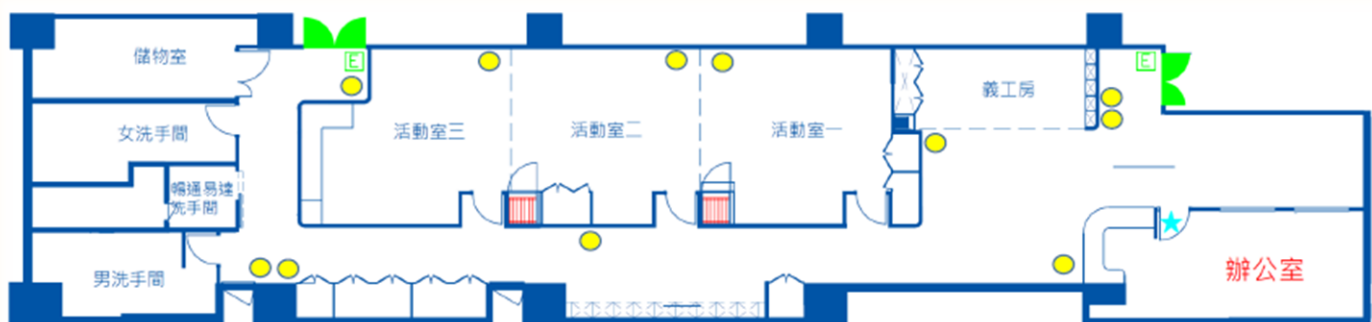
## SQS 《服務質素標準》知多 D

### 標準十三：

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。



● 閉路電視鏡頭分佈圖

本中心在適當位置設置閉路電視鏡頭，用作保安及服務監察之用。

同時為了保障服務質素，中心會安排定期抽樣檢視閉路電視片段，以作服務監察。

會友可在中心壁報查閱閉路電視鏡頭分佈圖，以了解更多。

會友如有任何查詢或意見，歡迎與職員聯絡。

# 快訊站 – 冬季運動小貼士

冬季做運動不但能保持身體溫暖，更能強化心臟，提升免疫力，以下是進行戶外或室內時注意的地方：

## 穿衣篇

1. 穿著吸汗、排汗能力佳的運動服，可避免汗水停留在皮膚表面，以保持體溫
2. 外套應選擇有防風功能，易脫易穿類型，避免冷風入體，保持體溫
3. 運動後宜更換一套乾爽衣服，避免汗水導致體內熱能流走
4. 運動時避免穿太厚衣服，以致加快身體出汗速度，導致體內水份、熱量流失

## 熱身篇

1. 穿著外套做熱身，待體溫上升或微微出汗，才脫下外套開始運動
2. 預留充足熱身及緩和(cool down)時間，內容需包括靜態及動態熱身
3. 熱身目標需按運動種類之定，基本需達致使心率上升、提升肌肉彈性及關節柔軟度



## 運動篇

1. 避免皮膚長時間暴露在冷空氣中，可戴上手套、帽、耳罩等
2. 運動時用鼻吸氣，可令空氣進入肺部時，其溫度與肺部較接近，有助減少喘氣
3. 定時補充足夠水分，能保持血液循環，身體熱量能傳致身體末端，如手、腳  
運動時注意溫度、濕度及風速等會影響體感溫度的因素

後記：

1. 培養每日做運動的習慣(每日 30 分鐘中等強度運動)，應避免一下子做大量運動(連續 60 分高強度運動)，以防增加心臟負擔
2. 冬季運動較容易出現呼吸系統的毛病，如運動期間出現如心口痛、胸口翳悶，又或出現氣喘、頭暈及昏厥不適。應立即停止運動，並盡快求醫

資料來源：康樂及文化事務署

# 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. 「兔」氣揚眉 新春派對

適逢「兔」年，配合兔子性格合群、好動活潑的特性，是次派對將以齊玩團體「歷奇」遊戲為主題，讓參加者與一眾職員齊齊共慶新春佳節

日期：2023/2/4 (六)

時間：中午 12:00 – 下午 6:00

地點：本會烏溪沙青年新村

內容：1. 團體遊戲

2. 新春野外行大運

3. 幸運大抽獎

對象：長者及護老者會友

名額：70 名

費用：\$70

備註：1. 備有旅遊巴接送，當日中午 12:00 於中心對面匯豐銀行門外集合，逾時不候

2. 部份活動地點為戶外及活動內容需具一定體能要求，參加者請衡量自身狀況

查詢：馬姑娘、甘 SIR



## 2. 樂齡女童軍

### 戶外活動

#### 聖誕聚餐

日期：2022/12/8 (四)

時間：中午 12:00 – 下午 1:30

地點：環翠商場金都酒樓

內容：與中心手語歌小組組員一同歡度聖誕

費用：自費

#### [童][樂][深]聚遊

日期：2023/1/7 (六)

時間：(暫定)上午 9:00 – 下午 4:30

地點：大潭童軍中心

內容：跨代同樂日

費用：膳食費待定

### 集會活動

日期：2023/1/26 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二

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



# 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. 樂遊文化博物館

日期：2022/12/10 (六)

時間：上午 8:45 - 下午 1:30

地點：文化博物館

內容：參觀文化博物館不同專題展覽

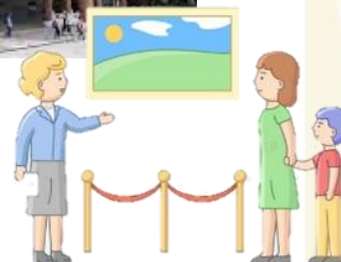
對象：長者會友

名額：40 名

費用：\$5

備註：備有旅遊巴接送，當日上午 8:45 於中心對面匯豐銀行門外集合

查詢：劉姑娘和林姑娘



## 4. 柴長愛心廚房

日期：2022 年 12 月 12 日起，逢星期一至五，公眾假期除外

領取時段：中午 12:00 - 下午 12:30

地點：活動室三

內容：為減少浪費食物及支援區內有經濟困難之長者，以提供熱飯午餐

對象：年滿 65 歲或以上之獨居或兩老之長者；及

現正領取政府發放之綜援、高齡長者生活津貼或傷殘津貼

餘額：6 名

費用：免費

備註：1. 登記需接受社工評估後方可使用服務，如該月服務時間無故缺席兩次，下月服務將會被除名，名額將由後備補上

2. 如遇惡劣天氣(紅雨或以上、三號強風信號或以上)，服務將會暫停，以當日上午 8:30 天氣情況為準。

3. 活動與惜食堂合辦

注意事項：1. 食物款式隨機派發，不得選擇

2. 每次領取熱餐時，需自攜食物保溫袋或乾淨環保袋作盛載

3. 領取熱餐後，需於 1.5 小時內享用

4. 為確保食物質素，如未能全部食用完畢，必須棄掉剩餘食物，不可重覆翻熱食用

5. 享用熱餐後，須自行清洗環保飯盒，並於下次領取熱餐時交回；如未有清洗乾淨或未能交回飯盒，每個飯盒需賠償\$20

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. 派發快速抗原測試套裝

日期：2022/12/9 (五)

時間：上午 9:30 開始派發，派完即止

地點：本中心市政大廈 3 樓

內容：派發快速抗原測試套裝

對象：長者會友

費用：免費

備註：1. 須出示有效會員證並親身到中心領取，不用事前報名

2. 每名會友限登記領取一次

3. 款式隨機派發，不得更換

查詢：甄姑娘



## 6. 鬆一「zoom」

日期

內容

2022/12/14 (三)

體適能冷知識

2022/12/21 (三)

耆話家常

2022/12/28 (三)

Mirror 知多少

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



## 7. 軟餐品嚐體驗

日期：2022/12/15 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室二、三

內容：邀請會友試食軟餐，並為食物的味道及質感提出意見

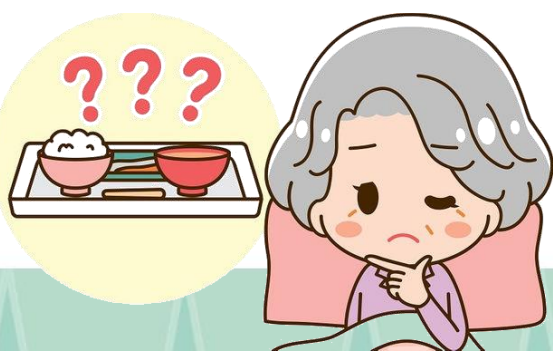
對象：長者會友

名額：20 名

費用：免費

備註：與保良局合辦

查詢：劉姑娘



## 8. 寒冬送暖(湯包派發)2022

日期：2022/12/17 (六)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室三

內容：贈送湯包及禮物包

對象：獨居及雙老長者會友

名額：80 名

費用：免費

備註：由社會福利署東區及灣仔區統籌

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

## 9. 樂悠咭登記站

日期：	2022/12/19 (一)	2023/1/31 (二)
對象：	未來 3 個月內年滿 60 歲 或 1950 至 1956 年出生長者會友	未來 3 個月內年滿 60 歲 或 1948 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



## 10. 「鄰里顯耆情」獨居長者互助計劃

日期：2022/12/28 (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



## 11. 除夕繽紛樂

日期：2022/12/31 (六)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：親子義工與長者共同參與互動遊戲、小手工及大合唱等

對象：長者會友

名額：12 名

費用：\$5

備註：與香港青年協會賽馬會紅磡青年空間合作

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. 器械健體教室 – 綜合器械教學

日期：2022/12/16 (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：簡介中心健身各種器械(氣動機除外)  
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



### 13. 躍動康健 – 健體閣 1-3/2023

日期：2023/1-3 月 (逢星期一至六，中心開放時間)

時間：上午 9:00 – 下午 5:00

(分 8 個時段，每時段 1 小時)

地點：可選市政大廈三樓 **或** 悅翠分處健體閣

內容：1.健體閣器械使用

2.每人可選擇其中 2 個時段

3.每項器械可使用 15 分鐘

4.如需更改時段，需使用前通知

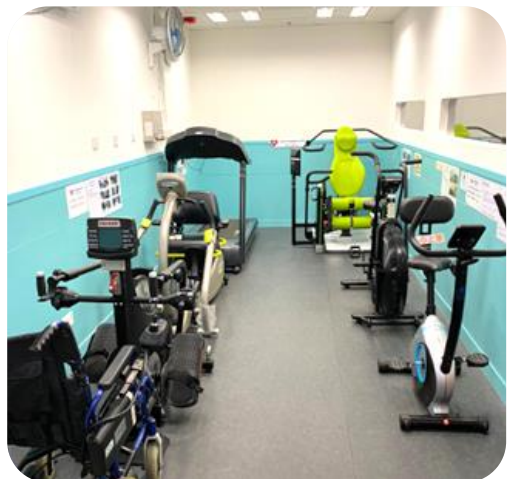
對象：中心會友(需持有器械使用証)

名額：60 名 (每時段 4 名)

費用：\$90

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

## 14. 互動負重運動儀借用

日期：2023/1-3 月 (逢星期一至六，中心開放時間)

時間：上午 9:30 - 下午 5:00 (每半小時一節)

地點：市政大廈三樓及悅翠分處

內容：IWE 儀器為透過高頻率，低幅度作全身振動刺激原理，以預防及改善骨質疏鬆情況

對象：長者會友

名額：40 名

費用：\$30

備註：1. 每日可使用一次，每次 20 分鐘

2. 每日中心開放日子上午 9:00 接受電話及接待處登記當日服務

3. 不適用之人士者：孕婦、惡性腫瘤患者、安裝心臟起搏器人士或急性骨骼系統的感染患者

查詢：甘 SIR



## 15. 聖士提反書院服務日

日期：2023/1/9 (一)

時間：下午 2:15 - 3:15

地點：活動室一、二

內容：由青年義工帶領，集體聯歡活動

對象：長者會友

名額：15 名

費用：\$5

備註：與聖士提反書院合辦

查詢：甄姑娘



## 16. 衛生署講座 – 健全有營外出飲食

日期：2023/1/11 (三)

時間：上午 10:00 - 11:00

形式：透過 Zoom 視像進行

內容：1. 外出飲食與健康的關係

2. 外出飲食時，如何選擇較健康食物

對象：長者會友

名額：15 名

費用：免費

備註：衛生署外展護士主講

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

### 17.新春裝飾日

日期：2023/1/11 (三)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：活動室一

內容：運用利是封製作新年的裝飾，用作佈置中心

名額：8 名

對象：長者會友

費用：\$5

備註：中心提供利是封，製作完成後會掛於中心作新年裝飾

查詢：林姑娘



### 18.柴長新年佈置小隊(義工招募)

日期：2023/1/13 (五) 及

2023/2/23 (四)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：本中心

內容：與職員進行中心新年佈置及拆除佈置物品

對象：會友

名額：6 名

費用：免費

備註：參加者需穿著輕便衣服及鞋履以進行佈置工作

查詢：張姑娘



### 19.專心大師

日期：2023/1/18 (三)

時間：下午 3:00 – 4:30

地點：活動室三

內容：透過活動提升會友的記憶力和專注力

對象：長者會友

名額：8 名

費用：\$10

查詢：林姑娘



## 「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

### 20.智醒腦友記(2023年1-3月)

日期：2023/1/9,16 (一)；  
2023/2/6,13,20 (一) 及  
2023/3/6,13,20 (一)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室一

內容：以時代金曲及港樂明星為主題，以輕鬆的形式延緩記憶退化

對象：經中心評估為輕度或初期認知障礙症長者

名額：12名

費用：\$20

查詢：馬姑娘



### 21.健腦智多星 (2023年1月)

日期：2023/1/11 (三) 至 1/13 (五)

時間：1/11 (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 2023/1/16-20 辦公時間內，逾時作放棄論

查詢：馬姑娘



### 22.健腦遊戲 越玩越好玩 1/2023

日期：2023/1/16 (一) 至 1/21 (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 2023/1/30 (一)透過 WhatsApp 發佈

3.領獎日期為 2023/1/30 – 2/4，逾期領獎作自動放棄論，恕不作另行通知

查詢：甘 SIR



## 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

### 23. 靜. 舒展身心工作坊

日期：2022/12/8 (四)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：活動室一至二

內容：透過製作靜觀練習，讓參加者了解自己的身心需要，包括呼吸練習、全身掃描及慈心練習。之後安排參加者製作甜睡按摩油及舒心香囊，提升睡眠質素

對象：長者及其照顧者

名額：4 對

費用：免費

查詢：馬姑娘



### 24. 護老先鋒招募(2023 年 1-3 月)

日期：2023/1/9, 2/27 及 3/27 (一)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一

內容：每月定期上門探訪或電話慰問區內體弱長者及護老者

對象：有意支援體弱長者的社區人士

名額：12 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：馬姑娘



### 25. 親親·手創彩繪

日期：2023/1/10 (二)

時間：下午 2:00 – 3:30

形式：活動室一或透過 Zoom 視像進行

內容：透過藝術手工，讓護老者及長者有一個放鬆及天倫樂的時間

對象：護老者及其長者會友

名額：4 對

費用：\$5

備註：1. 護老者及其長者會友需要一對參加，並一同彩繪 1 個中型尺吋布袋  
2. 護老者及其長者會友須各自支付 \$5

查詢：張姑娘



### 26. 靜心禪繞畫

日期：2023/2/7, 14, 21, 28 (二)

時間：下午 2:00 – 3:30 (進階班)

下午 3:30 – 5:00 (初階班)

形式：活動室一或透過 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：\$50

備註：由禪繞畫認證導師教授

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

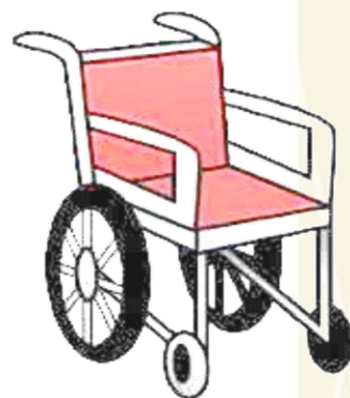
## 優惠天地

	 <b>27.加營素及怡保康</b>	 <b>28.倍力康及倍速定</b>
日期	2022/12/19 (一)	2023/1/9 (一)
時間	上午 9:00 – 下午 4:00	上午 10:00 – 中午 12:00
地點	活動室二、三	活動室二或大堂義工室
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	安排已登記會友於指定時間到本中心購買奶粉
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 \$80 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	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
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

## 30.健體活力操

日期：2022/12/21,28 (三)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：活動室一、二

內容：跟著輕快音樂作坐式徒手舞動體操，  
進行有氧運動，讓長者訓練四肢協調  
及肌力

對象：長者會友

名額：15 名

費用：\$35

備註：由長者健體導師教授

查詢：甄姑娘



## 31.快樂椅子舞 1-3/2023

日期：2023/1/6/13,20 (五)

2023/2/10,17,24 (五)

2023/3/17,24,31 (五)

時間：上午 9:00 – 10:00

形式：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

費用：\$225

備註：由快樂椅子導師教授

查詢：劉姑娘



## 32.越學「粵」精靈 2023 年 2-4 月

日期：2023/2/25(六)

2023/3/11,18,25 (六)

2023/4/1,15,22,29 (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

## 33.青頤聯盟 - 體適能教練班

日期：2023/1/5,12,19,26 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：健體閣

內容：1.認識體適能的基本概念  
2.私人健身導師教授強身、增肌、  
減脂的運動法門  
3.個人體適能訓練方案建議

對象：長者及護老者

名額：15 名

費用：\$200

備註：由一級私人教練陳遠鴻先生任教

查詢：甘 SIR



# 柴灣市政大廈 3 樓 - 潛能發展課程 2023 年 1-3 月份

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、疫情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	形式/地點	內容	對象	名額	費用
<b>長期小組系列</b>							
34.手語歌小組	1/13,27 (五) 2/10,24 (五) 3/10,24 (五)	下午 2:30 - 4:00	活動室 一及二或 視像上課	齊學習手語歌	長者會友 舊生	20 名	\$30
35.周末樂韻	1/14,21,28 (六) 2/11,18,25 (六) 3/11,18,25 (六)	上午 9:00 - 11:00	活動室三	組員練習小曲及演奏	長者會友 舊生優先	8 名	\$50
<b>運動系列</b>							
36.普及體操工作坊	1/10,17,31 (二) 2/14,21,28 (二) 3/14,21,28 (二)	上午 9:00 - 10:00	活動室 一及二或 視像上課	由普及體操指導員教授	長者會友	12 名	\$50
37.毛巾操	1/10,17,31 (二) 2/14,21,28 (二) 3/14,21,28 (二)	上午 10:00 - 11:00	活動室 一及二或 視像上課	運用毛巾鍛鍊肌力運動	長者會友	12 名	\$50
38.即學活用健腦 26 式	1/3,10,17 (二) 2/7,14,21 (二) 3/7,14,21 (二)	下午 2:00 - 3:00	活動室 二及三或 視像上課	學習健腦操 26 式	長者會友	15 名	\$50

# 柴灣市政大廈 3 樓 - 潛能發展課程 2023 年 1-3 月份

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、疫情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	形式/地點	內容	對象	名額	費用
<b>運動系列</b>							
39.黃金飛鏢班(A班)	1/3,10,17 (二) 2/7,14,21 (二)	(A班)下午 3:00 - 4:00	活動室 一及二	教授投擲技巧、玩法及競賽技巧 備註：12/7-10 舊生優先報名	長者會友 舊生優先	10名	\$50
40.黃金飛鏢班(B班)	3/7,14,21 (二)	(B班)下午 4:00 - 5:00				10名	
41.太極無限 FUN	1/11,18 (三) 2/8,15,22 (三)	上午 8:45 - 9:45	活動室 一及二	教授六手太極功  教授楊式85 太極拳	長者會友 舊生優先	10名	\$90
42.太極拳	3/8,15,22,29 (三)	上午 9:45 - 10:45				10名	
43.健體橡筋操(A班)	1/5,12,19 (四) 2/2,9,16 (四)	(A班)上午 8:45 - 9:15	活動室 一及二或 視像上課	利用橡筋帶鍛鍊肌力運動	長者會友	20名	\$50
44.健體橡筋操(B班)	3/2,9,16,23(四)	(B班)上午 9:30 - 10:00					
45.硬地滾球一族(A班)	1/5,12,19,26 (四) 2/2,9,16,23 (四)	(A班)上午 10:00 - 11:00	柴灣 體育館	學習有益身心的硬地滾球	長者會友	10名	\$50
46.硬地滾球一族(B班)	3/2,9,16,23,30 (四)	(B班)上午 11:00 - 中午 12:00				10名	



## 悅翠分處 - 護老支援活動

### 47. 鼓樂傳晴(2023年2-3月)

日期：2023/2/3,10,17,24 (五)

2023/3/3,10,17,24,31 (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：\$100

查詢：馬姑娘



### 48. 支援有需要護老者服務

日期：2022/12/13,20 (二)

2023/1/3,10,17 (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



### 49. 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：悅翠分處開放時間

地點：悅翠分處洗手間

內容：利用全自動沐浴機沐浴

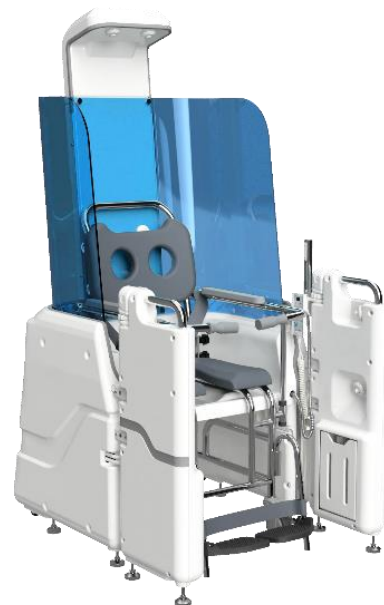
對象：有需要長者會友

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

活動	日期	時間	地點	名額
50.聖誕花環	12/13(二)	下午 3:30 – 5:00	悅翠分處 活動室一、二	15 名
51.照顧者休息站- 魔力橋	12/15 (四)	上午 10:30 – 中午 12:00	社署東柴灣綜合 家庭服務中心	8 名
52.植物拓印	12/21(三)	上午 10:30 – 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	8 名
53.利是封燈籠- 梅花燈籠串串	1/5 (四)	下午 2:30 –3:30	悅翠分處 活動室一、二	10 名
54.利是封燈籠- 幸運星	1/6 (五)	上午 10:00-11:00	悅翠分處 活動室一、二	10 名
55.利是封燈籠- 梅花燈籠	1/19 (四)	下午 2:30 – 3:30	悅翠分處 活動室一、二	10 名
56.實踐睡眠健康 互助小組	2/2,9,16,23 及 3/2,9 (四)	上午 9:45 –10:55	悅翠分處 活動室一、二	15 名

對象：長者或護老者

以上活動每人只可選報最多兩項

活動	日期	時間	地點	名額
57.急救常識講座	2/8 (三)	上午 9:45 – 10:45	悅翠分處 活動室一	12 名

對象：長者或護老者

義工招募	內容	名額
58.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
59.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
60.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：2022/12/7 (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

# 社區投資共享基金 - 「柴灣友愛」鄰里護助計劃

## 61. 手機教學 – 生活教學 APP

很多長者表示知道自己手提電話有好多功能，但不懂如何使用，因此本計劃開辦有關健康管理教學 APP，便利生活

日期：2022/12/8 (四)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：悅翠分處活動室一、二

內容：1. 學習使用「醫健通」APP

由醫務衛生局電子健康紀錄統籌處開發，為您提供一站式的健康資訊綜合平台，讓您獲取有用的健康資料以及取覽電子健康紀錄

2. 學習使用「HA go」APP

透過「HA Go」，病人可查閱個人公立醫療服務預約紀錄，支付賬單及藥物費用，預約普通科門診及專科新症

對象：會友或非會友

名額：6 名

費用：全免

備註：參加者需預先安裝 APP 或預約李 Sir 協助下載程式

查詢：梁姑娘、李 Sir

醫健通  
ehealth



## 62. 書法大使(特別義工活動)

尚有一個月左右便到農曆新年，我們正在物色寫大字書法了得的長者或社區人士成為義工，寫大字揮春，讓區內長者感受節慶氣氛

日期：2022/12 月 – 2023/1 月

對象：會友或非會友

名額：不限

費用：免費

備註：活動日期及時間另行通知，有興趣者請先登記留名

查詢：梁姑娘、李 Sir



費用：免費

報名方法及查詢：2022/12/7 (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

## 耆遊七十載



## 樂齡女童軍茶聚 2022



如會友對本期通訊活動有興趣，可按以下程序報名：

2022/12/7 (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：

2023/1/9 (一)，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