

2023 年 4 月刊

印刷份數：300 份 製作日期：2023/2

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. 火警演習

為保障本中心各同工及服務使用者，於本中心發生緊急事故或火警時的生命安全，本中心市政大廈三樓及悅翠分處將於 2023 年 3 月 20 日至 24 日期間，進行火警演習，敬請各位留意！



2. 蔡姑娘將調任新的工作崗位

各位老友記：我(蔡姑娘) 將於 2023 年 4 月 1 日起調任到葵青及荃灣青少年外展社會工作隊工作，真是不捨得大家，輕聲地與大家說聲再見，很慶幸加入中心已差不多二十二年了，能認識到各位及各同工是我的榮幸及福氣！我心裏存著感謝大家給我愉快的每一天，感恩對我的包融，在此祝福大家身體健康！但願艷陽一直照耀大家走到每一個角落，記得！記得！繼續支持柴長，柴長是與你們同行的。



3. 新入職同工介紹

各位老友記大家好！我是新入職的活動助理，大家可以叫我婷姑娘(范婷婷)，好高興可以加入中心，依個大家庭！我一般都會係中心(市政大廈)工作，為大家服務，歡迎大家多啲搵我傾下計，同埋都好歡迎大家參加我舉行的活動和小組。多多指教！



4. 實習社工介紹

大家好！我係嚟自浸會大學嘅實習社工尹業欣，大家可以叫我做尹姑娘！我會係呢度實習半年至 2023/8/18。我平時鍾意行山，跑步同埋玩水上活動。好開心嚟緊幾個月有機會認識大家，希望遲啲可以同大家傾下計玩下唔同嘅活動！



< 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。

快訊站 – 肌少症知多啲

進入 **30 歲之後**，身體的肌肉就會因為老化開始逐漸流失，而到了 **40 歲之後**，肌肉會開始以每 10 年 8% 左右的速度流失，而大腿的肌肉力量減少更快，每 10 年減少 10 - 15%。若沒有定期運動盡可能減少肌肉的流失，就會逐漸演變成「肌少症」。

肌少症不只會造成肌力下降，平衡能力及反應能力下降，從而增加老年人跌倒及骨折的風險。久而久之，老年人的生活自理能力下降，影響生活質量，同時也會增加慢性疾病、認知功能礙、死亡等風險。

肌少症的徵兆及可能造成肌少症的潛在問題(見右圖)：



預防方法一：規律運動

- 每週 3 次，每次 30 分鐘中等強度的運動，或每週建議 2-3 次以上的；阻力型運動(如舉寶特瓶、扶壁挺身等)，以訓練肌力從而增強肌肉力量，增加肌肉韌度，提高平衡能力，減少跌倒及骨折的風險，維持正常生活

預防方法二：均衡飲食

- 每天攝取 1400 千卡能量
- 少食多餐，均衡攝取蛋白質以維持肌肉運動所需，每餐攝取 25-30 克的優質蛋白運動後的 30 分鐘內攝入蛋白質，最有利吸收
- 同時，也要適當地吸收及補充維他命 D、維他命 B 及鈣

資料來源：Heho 健康(網頁：<https://heho.com.tw/archives/177097>)及社區防跌行動(網頁：<http://www.no-fall.hk/t/sarcopenia.html>)

老有所為活動計劃 2022-24 年 — 樂活心靈 音叉療法 (第二期)

中心獲社會福利署 2022-24 年度「老有所為活動計劃」資助進行為期兩年的「樂活心靈」計劃，期望透過學習音叉療法以鼓勵長者終身學習，並把所學回饋區內之長者及有需要之護老者，現正招募各會友參與計劃，成為「音叉大使」，計劃詳情如下：

音叉療法(Tuning Fork Therapy)簡介

是透過音叉去調整內在的頻率。美國 Dr. John Beaulieu 的發現，原理是利用借助敲擊音叉所發出不同的共振頻率，使身體不同部位產生共鳴，從而刺激細胞釋放一氧化氮 (Nitric Oxide)，帶來平靜放鬆身心，以達致緩痛、減壓之效。

音叉療法入門版簡單易學，且工具攜帶方便，用途廣泛，學會後可為自身或身邊人進行治療。



1.第二期音叉大使訓練班 (下半身療程)

日期：2023/4/14,21 及 2023/5/5,12 (共四堂)

時間：上午 10:00 – 12:00

地點：活動室一、二

內容：1.學習音叉使用的方法
2.相互練習

義工服務	日期 / 時間 / 內容	備註
樂活加油站 (中心篇)	2023 年 6 - 8 月 參與約 12 星期義工服務，每星期 2-3 次， 每次約 1 小時，最少服務 2 名參加者	1.服務日期及時間 義工可自由選擇
樂活加油站 (到戶篇)	2023 年 8 - 10 月 參與 3-4 次上門服務， 每次約 1 小時，最少服務 2 名參加者	2.完成整個義工服務 可獲音叉一套

對象：中心會友

名額：30 (舊生優先)

費用：\$100 (完成訓練班後將全數退回)

備註：1.音叉療法為養生、保健之用，非為診斷或治療疾病用途

2.舊生需於 3/8 – 11 報名，愈期無效

3.鳴謝社會福利署 2022-24 年度「老有所為活動計劃」資助

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

2. 與「鯉」「耆」遊

日期：2023/3/11 (六)

時間：上午 8:30 – 下午 4:00

地點：本中心、油塘鯉魚門

內容：1. 在中心集合後，與義工們一同乘搭旅遊巴前往鯉魚門

2. 分成小隊，在指定路線進行活動

3. 於鯉魚門進行午膳

4. 回程乘搭旅遊巴返回中心作分享會

對象：長者會友

名額：20 名

費用：\$10

備註：1. 遊覽路程頗多，石礦場路面不平，行動不便之長者不宜參加

2. 與本會大學青年會 (中大) 合辦

查詢：張姑娘



3. 鬆一「zoom」

日期	內容
2023/3/20 (一)	體適能冷知識
2023/3/22 (三)	國樂知多少 2.0

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



4. 香港花卉展覽 2023

日期：2023/3/15 (三)

時間：上午 9:15 – 下午 12:45

地點：維多利亞公園

內容：欣賞今年主題繡球花及世界各地花卉

對象：長者會友

名額：9 名(餘額)

費用：免費

查詢：劉姑娘及林姑娘



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

5. 樂悠咭登記站

日期：	2023/3/21 (二)	2023/5 月，稍後公佈日期
對象：	未來 3 個月內年滿 60 歲 或 1946 至 1956 年出生長者會友	未來 3 個月內年滿 60 歲 或 1943 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 5 名

費用：免費

查詢：甄姑娘



6. 迎新活動

	A 柴長歡迎你 3/2023	B 護老迎新會
日期：	2023/3/22 (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 10 - 2023 年 3 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



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. 樂齡女童軍

集會活動

日期：2023/3/23 (四) 及
2023/4/13,27 (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)

戶外活動：樂蜂同樂日

日期：2023/3/12 (日)
時間：下午 1:15 – 下午 5:30
地點：寶石湖長者鄰舍中心(上水區)
內容：與小蜜蜂隊一同玩遊戲、做手工、
參與童軍營燈會
對象：樂齡女童軍隊員
費用：\$50

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



中心為確保服務使用者免受侵犯加強教育工作

為保障長者的權益，中心會增加以服務使用者免受侵犯為相關的教育活動，並且與服務使用者分享及討論免受侵犯的權利，及遇到懷疑事故可以如何向中心作出求助。

8. SQS 服務質素標準知多 D

日期：2023/3/29 (三)
時間：上午 11:00 – 中午 12:00
地點：活動室一、二
內容：1. 以遊戲形式，提升會友對中心安全事項的認識，
備有豐富獎品，快快來參加
2. 分享遇到懷疑事故可以如何向中心作出求助

對象：會友

名額：30 名

費用：免費

查詢：馬姑娘及甄姑娘



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

9. 器械健體教室 – 綜合器械教學

日期：2023/3/17 (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



10. 躍動康健 – 健體閣 4-6/2023

日期：2023/4-6 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：70 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

11. 互動負重運動儀借用

日期：2023/4-6 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



12. 畫框小手工

日期：2023/4/12 (三)

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：活動室三

內容：利用材料製作立體相框作品

對象：長者會友

名額：6 名

費用：\$35

查詢：林姑娘



13. 開心樂滿 FUN

日期：2023/4/18 (二)

時間：上午 11:00 - 12:00

地點：活動室一、二

內容：以合作為主題的集體遊戲

對象：長者會友

名額：12 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

14.反應大師

日期：2023/4/19 (三)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：活動室一

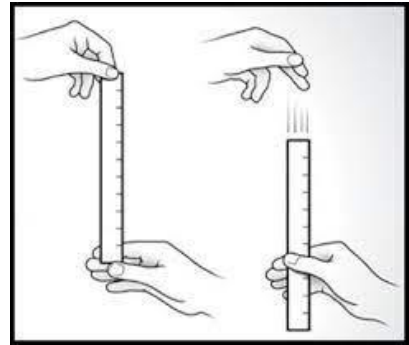
內容：進行考反應力的遊戲

對象：長者會友

名額：8 名

費用：\$20

查詢：林姑娘



15.WhatsApp 廣播有獎問答 4 月份

日期：2023/4/26 (三)

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 40 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



16.UNO 齊齊玩

日期：2023/4/27 (四)

時間：上午 9:00 – 10:00

地點：活動室一

內容：學習 UNO 紙牌遊戲

對象：長者會友

名額：10 名

費用：\$5

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

17. 快樂笑口組(2023年4-6月)

日期：2023/4/3, 17 (一)；
2023/5/8, 15, 29 (一) 及
2023/6/5, 12, 19 (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：輕度或初期認知障礙症長者及其照顧者

名額：12 名

費用：\$60

查詢：馬姑娘



18. 智友舞得舒

日期：2023/4/6, 13, 20, 27 (四)

時間：下午 3:30 – 4:30

地點：活動室一

內容：透過耳熟能詳的音樂，配合動感節拍，一起強身健體！

對象：輕度或初期認知障礙症長者

名額：8 名

費用：免費

備註：1. 由義務導師帶領

2. 請穿著輕便服裝

3. 坐輪椅人士亦可參與

查詢：馬姑娘



19. 健腦智多星 (2023年4月)

日期：2023/4/19 (三) 至 4/21 (五)

時間：4/19 (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

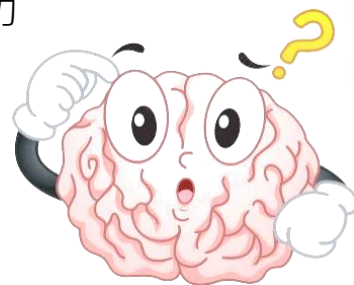
費用：免費

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 2023/4/24-5/2 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

20.開心唱家班(2023年4-6月)

日期：2023/4/3,17 (一)
2023/5/8,15,22 (一)
2023/6/5,12,19 (一)
時間：上午 10:00 – 11:00
地點：活動室一、二
內容：從認識呼吸到正確發聲，
一起講好話、唱好歌
對象：護老者或長者會友
名額：12 名
費用：免費
查詢：馬姑娘



21.快樂耆聲合唱團(2023年4-6月)

日期：2023/4/3,17 (一)
2023/5/8,15,22 (一)
2023/6/5,12,19 (一)
時間：上午 11:00 – 中午 12:00
地點：活動室一、二
內容：透過合唱時代曲，為社區上的體弱長者帶來歡樂
對象：護老者或長者會友
名額：護老者 15 名；
長者會友 10 名
費用：\$90
查詢：馬姑娘



22.靜心禪繞畫

日期：2023/4/18,25 (二)
2023/5/2,9,16,23 (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：\$80
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

23. 護老先鋒招募(2023年4-6月)

日期：2023/4/24, 5/29 及 6/26 (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



24. 藝遊美術用品店

日期：2023/4/26 (三)

時間：下午 2:00 – 5:00

地點：油麻地及太子(中南廣場及手創拾派美術手藝專門店)

內容：參觀美術用品店，認識美術用品，
發展個人藝術及手作興趣，陶冶性情

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 10 名；長者會友 5 名

費用：免費

備註：1. 曾參加靜心禪繞畫或流體藝術創作的會友優先

2. 需自付車資，當日於柴灣地鐵站集合乘搭地鐵一同前往

查詢：張姑娘



25. 認識肌少症

日期：2023/4/27 (四)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室一

內容：認識肌少症的成因、徵狀及預防方法

對象：護老者或長者會友

名額：12 名

費用：免費

備註：與費森尤斯卡比藥廠合辦

查詢：馬姑娘

肌少症



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

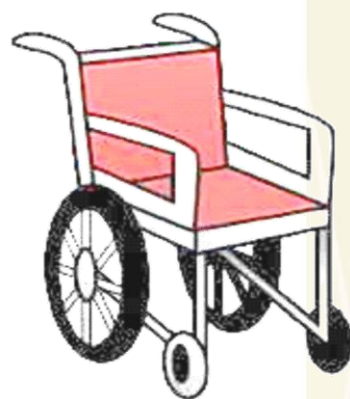
優惠天地

		
	26.倍力康及倍速定	27.加營素及怡保康
日期	2023/3/20 (一)	2023/4/17 (一)
時間	上午 10:00 – 中午 12:00	上午 9:00 – 下午 4:00
地點	活動室二或大堂義工室	活動室二、三
內容	安排已登記會友於指定時間到本中心購買奶粉	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
對象	會友	會友
費用	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)	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
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	

28.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

29. 健體活力操

日期：2023/4/11,12 (二或三)

2023/5/2,3,9,17,23,30 (二或三)

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，長者訓練四肢協調及
肌力

對象：長者及護老者

名額：15 名

費用：\$160

備註：由長者健體導師教授

查詢：甄姑娘



30. 快樂椅子舞 4-6/2023

日期：2023/4/14,21,28 (五)

2023/5/5,12,19 (五)

2023/6/2,9,16 (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



31. 青頤聯盟 - 體適能增肌班

日期：2023/4/6,13,20,27 (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 4-6 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
長期小組系列							
32.手語歌小組	4/14,28 (五) 5/12,19 (五) 6/9,23 (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
33.周末樂韻	4/15,22,29 (六) 5/13,20,27 (六) 6/10,17,24 (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
運動系列							
34.普及體操工作坊	4/11,18,25 (二) 5/9,16,23,30(二) 6/13,20,27 (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
35.毛巾操	4/11,18,25 (二) 5/9,16,23,30(二) 6/13,20,27 (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
36.即學活用健腦 26 式	4/4,11,18 (二) 5/2,9,16,30 (二) 6/6,13,20 (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 4-6 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
運動系列							
37.黃金飛鏢班(A班)	4/4,11,18 (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：3/8-11 舊生優先報名	長者會友 舊生優先	10 名	\$50
38.黃金飛鏢班(B班)	5/2,9,16,30 (二) 6/6,13,20 (二)	(B班)下午 4:00 – 5:00				10 名	
39.太極無限 FUN	4/12,19,26 (三)	上午 8:45 – 9:45	活動室 一及二	教授六手太極功	長者會友	10 名	\$90
40.太極拳	5/10,17,24,31 (三) 6/14,21,28 (三)	上午 9:45 – 10:45		教授楊式85 太極拳	長者會友 舊生優先	10 名	
41.健體橡筋操	4/6,13,20 (四) 5/4,11,18 (四) 6/1,8,15 (四)	上午 9:00 – 10:00	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
42.硬地滾球一族(A班)	4/6,13,20,27 (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
43.硬地滾球一族(B班)	5/4,11,18,25 (四) 6/1,8,15,29 (四)	(B班)上午 11:00 – 中午 12:00				10 名	

悅翠分處 - 護老支援活動

44. 鼓樂傳晴(2023年4月)

日期：2023/4/14,21,28 (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



45. 椅上橡筋操

日期：2023/4/12,19,26 (三) 及
2023/5/3,10,17,24,31 (三)

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：12 名

費用：\$80

查詢：強 SIR



46. 支援有需要護老者服務

日期：2023/4/12,19,26 (三)

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



47. 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：2023/4-6 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
48.照顧者休息站- 健康 APP 知多少	4/6 (四)	上午 10:30 - 中午 12:00	社署東柴灣綜合 家庭服務中心	8 名
49.大笑瑜珈 A	4/4,11,18,25 (二)	上午 11:00 - 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	13 名
50.大笑瑜珈 B	4/4,11,18,25 (二)	下午 1:30 - 2:30	悅翠分處 活動室一、二	13 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
51.免費中心剪髮服務	3/30 (四)	上午 9:30 - 中午 12:00 期間	悅翠分處 活動室一、二	30 名
52.免費上門剪髮服務	3/16 (四)	下午 1:30 - 4:30	柴灣環翠邨、 柴灣邨及連翠邨	10 名

備註：如較早前已向中心職員報名，則不用報名

53.粉彩深造班(進階班 A)	3/13,20 (一) 4/3,17 (一)	下午 12:30 - 2:00	悅翠分處 活動室一、二	12 名
54.粉彩深造班(進階班 B)	3/15,29 (三) 4/12,26 (三)	下午 12:30- 下午 2:00	悅翠分處 活動室一、二	12 名

對象：已參加初階班的長者或護老者

55.粉彩舒壓班(初班)	3/13,20 (一) 4/3, 17 (一)	下午 3:00 - 4:30	悅翠分處 活動室一、二	12 名
--------------	----------------------------	----------------	----------------	------

對象：從未學過粉彩畫或初次報名的長者或護老者優先

備註：粉彩班-若出席率 100%的學員，可優先進入下一期的粉彩班

56.照顧者減壓互助小組 (由園藝治療協會實習生 帶領小組)	4/14,21,28 (五) 5/5,12,19 (五) 6/2,9 (五)	上午 11:00 - 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	15 名
57.正向情緒互助小組 (由園藝治療協會實習生 帶領小組)	4/3,17,24 (一) 5/8,15,22,29(一) 6/5 (一)	上午 11:00 - 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	15 名

備註：如較早前已向中心職員報名，則不用報名。

費用：免費

報名方法及查詢：2023/3/8 (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 - 「柴灣友愛」鄰里護助計劃

58. 柴灣友愛齊探訪

日期：2023/3/18 (六)

時間：上午 9:00 – 中午 12:00

地點：上門探訪

內容：由計劃協作夥伴<太平洋獅子會>義工上門探訪，慰問各位長者及護老者

對象：柴灣邨及環翠邨的長者和護老者及非會友長者和護老者

名額：30 戶

備註：1. 探訪時間稍後會有職員聯絡再作安排

2. 活動與太平洋商會合作進行



59. 健康大使-義工培訓「健康知多 D」健康探索團

日期：2023/4/27 (四)

時間：上午 9:15 – 中午 12:30

地點：房協長者安居資源中心

對象：會友或非會友

內容：為各位講解長者常見慢性疾病，並進行一系列的身體測試：體內年齡、內臟脂肪指數、心血管硬度及坐式八段錦講座、自我管理環節、健康飲食謬誤拆解及健康生活小工具介紹

名額：15 名

備註：1. 需自付來回港鐵車費(油麻地)

2. 當日上午 9:15 於港鐵柴灣站 A 出口方向恆生銀行側集合，逾時不候

3. 當日活動結束後，即場解散

4. 有興趣成為計劃義工者優先

加開活動



費用：免費

報名方法及查詢：2023/3/8 (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

中心活動花絮

1. 「兔」氣揚眉 新春派對



2. 故宮博物館一日遊



報名日

如會友對本期通訊活動有興趣，
可按以下程序報名

活動報名方法：

於 2023/3/8 (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

*請備會員證號碼及
欲報名的活動號碼，
而每次致電只可為一名會友報名



下期中心例會

2023/4/3 (一) · 上午 10:30
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



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

