

2023 年 7 月刊

印刷份數：300 份 製作日期：2023/5

督印：陳麗儀 編輯：馬麗貞、甘光孝、張佩芳、劉翠娟、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. 新到職同工介紹

大家好！我是馮桂連(馮姑娘)，係新到職的個人照顧員，將會在區內上門支援有需要長者，很高興能加入 YMCA 這個大家庭，在以後的日子裡我會盡心盡力，盡責努力做好工作！

希望能為區內有需要的長者提供最好的服務！



2. 實習社工介紹

大家好！我是莊德盈，可以叫我德盈姑娘或莊姑娘，我將在 5 月中至 7 月尾成為中心的實習社工，雖然我之前沒有太多接觸長者的經驗，但我很開心能夠為長者服務。我會從中學習和累積更多經驗，享受與長者和同事的時光，各位老友記多多指教！



各位老友記大家好，我是香港理工大學的實習社工學生趙文蔚，大家可以叫我趙姑娘！由 5 月中至 7 月底，我會在中心進行實習，大家得閒可以搵我傾計，亦都歡迎大家參加我舉辦的活動和小組！

多多指教！



< 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

標準三：

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄

標準四：

所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定

會友如有任何查詢或意見，歡迎與職員聯絡。



快訊站 – 夏季運動錦囊

香港夏季日曬中天日子多，平均溫度亦是四季最高，陽光中紫外線不但會曬傷皮膚、刺激眼睛；陽光的熱力亦會加速蒸發身體內水份，亦容易誘發中暑或熱衰竭等情況，以下分享 3 個錦囊「避暑」、「補水」、「輕裝」，希望幫到大家持續運動：

1. 選擇「避暑」天堂或時間

- 中午常是全日溫度最高時段，運動地點亦儘量選擇在室內地方進行，外出運動亦應選擇清晨或黃昏時段。可選擇河邊、公園等空氣新鮮的地方進行運動

2. 注意定時「補水」

- 夏季運動出汗多，除流失水份外，亦流失鹽份，體內鹽份過低容易導致鈉代謝失調，容易出現抽筋等現象。所以運動期間及運動前後，亦應及時補水，建議飲用室溫清水或含電解質水，但避免由過甜、有氣的飲料(如汽水)

3. 「輕裝」上陣

- 夏季無論選擇室外、室內運動，亦應選擇較鬆、散熱性能較佳衣料，淺色衣料亦較不容易吸熱。建議每次運動約 30 分鐘，熱身、運動、調適，運動強度由低至高，再由高至低，以完成一個循環

結語：做運動無分季節，熱出汗不同於做運動出汗，體重減輕了不代表身體健康，只要適得其所，隨時亦可以躍動康健。

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. 音叉療法體驗服務

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，第二期「音叉大使」已受訓完畢，有興趣接受音叉療程服務之會友，可於以下日期/時間，預約參與。

音叉療法(Tuning Fork Therapy)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



日期	時間
2023/6/8 (四)	上午 11:00 – 中午 12:00
2023/6/9 (五)	上午 10:00 – 中午 12:00
2023/6/12 (一)	上午 9:30 – 11:30
2023/6/23 (五)	上午 10:00 – 中午 12:00
2023/6/26 (一)	上午 9:30 – 11:30
2023/6/27 (二)	下午 2:00 – 4:00
2023/6/29 (四)	上午 11:00 – 中午 12:00
2023/6/30 (五)	上午 10:00 – 中午 12:00

地點：活動室一、二或活動室三

內容：義工為參加者進行一次性的音叉療程，**參加者每次可選**

1. 頭部 或 2. 膝蓋 其中一部位進行療程

(音叉療法為養生、保健之用，非為診斷或治療疾病用途)

對象：長者或護老者會友

費用：免費

備註：1.報名日每位參加者可登記服務一次

2.完成首次預約服務後，可預約下一次

3.身體裝有金屬支架/螺絲、心臟起搏器、孕婦、有急性痛症/炎症、癌症病人均不適合參與是次體驗

4.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. 樂齡女童軍

集會活動

日期：2023/6/8,29 (四) 及

2023/7/13,27 (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)

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



3. 美化中心系列：太陽花盆栽

日期：2023/6/12 (一)

時間：上午 9:30 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：一同製作太陽花盆栽手作，

製成後並在中心展覽，分享手作成果

對象：長者會友

名額：12 名

費用：\$20

備註：1. 製成品將獲用作中心佈置展示之用

2. 展示期完結後，參加者可於 8/31

取回製成品

查詢：張姑娘



4. 鬆一「zoom」

日期	內容
2023/6/14 (三)	水果冷知識
2023/6/26 (一)	體適能冷知識

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



5. 沿途有你—人生回顧小組

日期：2023/6/14,21,28 (三)

2023/7/5,12,19 (三)

時間：下午 12:30 – 2:00

地點：活動室一、二

內容：透過教授製作人生畫冊，讓長者回

顧人生不同階段，舒緩心中壞情緒

對象：長者會友

名額：8 名

費用：\$30

查詢：實習社工莊姑娘



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. 如釋重負-減壓小組

日期：2023/6/15(四), 23(五), 29(四)

2023/7/6, 13, 20(四)

時間：下午 1:00 - 2:30

地點：活動室一、二

內容：透過討論、手工及遊戲，認識壓力的成因，了解不同減壓方法，學習與壓力相處，放鬆身心

對象：長者會友

名額：8名

費用：\$30

查詢：實習社工趙姑娘



7. 端午獨友愛心糰

日期：2023/6/16(五)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：活動室三

內容：中心獲善心人士捐贈端午糰，為獨居或雙老家庭在端午節獻上關懷

對象：2023年5月前入會並已於中心登記為獨居或雙老之長者會友

名額：30名

費用：免費

備註：1. 毋須報名或登記，經核對及電腦抽籤後，將會個別電話通知及確認

2. 以家庭為單位派發

3. 鳴謝歡樂滿人間捐贈端午糰

查詢：甄姑娘



8. 迎新活動

	A 柴長歡迎你 6/2023	B 護老迎新會
日期：	2023/6/21(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：2023年4-6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

9.康健緩痛壓點評估

日期：2023/6/27 (二)

時間：上午 10:00 – 11:00(每 15 分鐘一位)

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：4 名

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社贊助物資

查詢：甘 SIR



10.樂悠咭登記站

日期：	2023/6/27 (二)	2023/7/17 (一)
對象：	未來 3 個月內年滿 60 歲 或 1943 至 1956 年出生長者會友	未來 3 個月內年滿 60 歲 或 1939 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



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. 器械健體教室 – 器械教學 7/2023

日期：2023/6/23 (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

3. 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



12. 躍動康健 – 健體閣 7-9/2023 (季票)

日期：2023/7-9 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

13. 互動負重運動儀借用

日期：2023/7-9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



14. 膳心連愛心麵包計劃

日期：2023/7-9 月份，星期一至五 (公眾假期及惡劣天氣除外)

時間：上午 9:30 - 9:45 放會員證抽籤；

上午 9:45 開始抽籤

地點：中心大堂

內容：為了不浪費資源，推廣惜食訊息，經抽籤型式每日把聖安娜餅店送出前一晚剩餘的麵包贈予長者會友

對象：長者會友

名額：隨當日取包數量而定

費用：免費

備註：1. 需親身領取麵包

2. 與膳心連基金及杏花邨聖安娜餅店合辦

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

15. 鼓樂傳晴(2023年7月)

日期：2023/7/3,10,17,31 (五)

時間：下午 3:30 – 4:30

地點：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：10名

費用：\$40

查詢：馬姑娘



16 齊齊玩 UNO 7/2023

日期：2023/7/14 (五)

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：活動室一、二

內容：學習 UNO 桌上遊戲

對象：長者會友

名額：12名

費用：\$5

查詢：劉姑娘



17. 普及健體運動 7-9 月

日期：2023/7/21 (五)

(此活動另有兩場於 2023/8/18 及 9/1 (五)舉行，將於期後的
通訊推出招募參加者，而每名參加者只可選報其中一日)

時間：下午 2:00 – 4:00

地點：活動室一、二、三

內容：齊做長者健體運動操

對象：長者會友

名額：每場 25名

費用：免費

備註：1.參加者需穿著輕便衣服及運動鞋
2.由康樂及文化事務署健體教練帶領

查詢：甄姑娘



「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. 健腦智多星 (7 月)

日期：2023/7/19 (三)至 7/21 (五)

時間：7/19 (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：長者會友

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

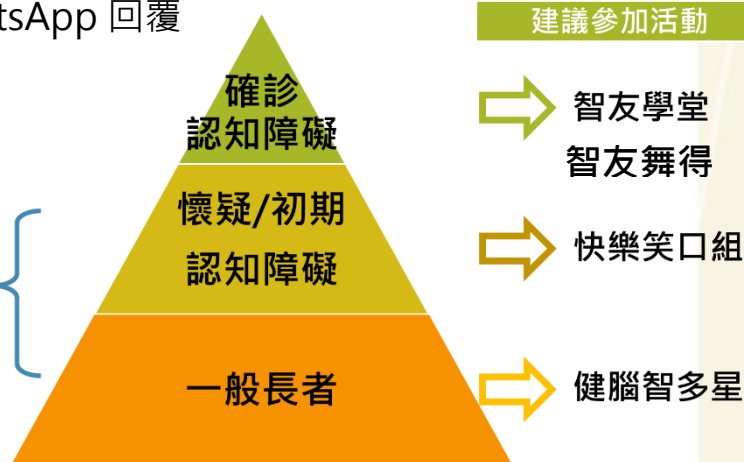
2. 答中問題可獲精美禮物一份

3. 領獎日期為 2023/7/24-31

中心辦公時間內，逾時作放棄論

查詢：馬姑娘

認知評估



19. 健腦遊戲 越玩越好玩 7/2023

遊戲日期：2023/7/10 (一) 至 7/15 (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：長者會友

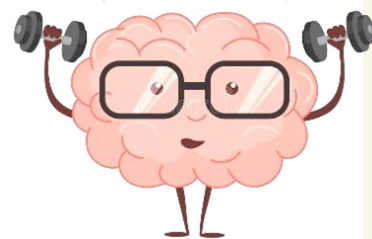
費用：免費

備註：1. **不用報名**，題目將透過 Whatsapp 廣播訊息發，
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 2023/7/24 (二) 透過 WhatsApp 發佈

3. 領獎日期為 2023/7/24 - 29，逾期領獎作自動放棄論，恕不作另行通知

查詢：甘 SIR



「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. 認知評估

日期：2023/7/10 (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



21. 快樂笑口組(2023 年 7 月)

日期：2023/7/3,10,17,31 (一)

時間：下午 2:00 – 3:00

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：\$40

查詢：馬姑娘



22. 智友學堂

日期：2023/7/3,10,17,31 (一)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：活動室一

內容：透過豐富主題活動，提升參加者的認知能力，冀能延緩認知退化

對象：**確診認知障礙症長者會友**

名額：8 名

費用：免費

查詢：馬姑娘



23. 智友舞得舒(2023 年 7 月)

日期：2023/7/6,13,27 (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：**輕度或初中期認知障礙症長者**

名額：8 名

費用：免費

備註：1. 義務導師帶領，請穿著輕便服裝
2. 參加者須具備一定活動能力，中心保留最終決定權

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(6月)

日期：2023/6/20,27 (二)

2023/7/4,11,18,25 (二)

時間：下午 2:00 – 3:30 (A 班)

下午 3:30 – 5:00 (B 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：\$60

備註：1. 由禪繞畫認證導師教授

2. 參加者需向中心購入禪繞工具包\$70 或自行購買相關課堂工具

(禪繞工具包：黑色及啡色 PN 筆各 1 支、黑色及啡色 01 針筆各 1 支、10 及 08 啫喱筆各 1 支、紙筆 1 支；黑、白色碳筆各 1 支)

查詢：張姑娘



25. 開心唱家班(2023 年 7-9 月)

日期：2023/7/10,17,31 (一)

2023/8/14,21 (一)

2023/9/4,11,18 (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



26. 快樂耆聲合唱團(2023 年 4-6 月)

日期：2023/7/10,17,31 (一)

2023/8/14,21 (一)

2023/9/4,11,18 (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：\$80

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

27. 預防骨質疏鬆講座

日期：2023/7/5 (三)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：活動室一、二

內容：五十歲起，骨質便會進入透支期。如果骨質流失速度過快，便會提早出現疏鬆，大大增加骨折風險。講座分享如何從日常生活中預防及改善骨質疏鬆的問題

對象：護老者或長者會友

名額：25 名

費用：免費

備註：與香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心合辦

查詢：馬姑娘



28. 護老知多 D：吞嚥知多少

日期：2023/7/5 (三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：1. 介紹常見吞嚥困難的成因、徵狀、危險、預防及處理方法；
2. 強化口部肌肉的運動及預防哽嚥的方法；
3. 急救哽嚥者的方法

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：免費

備註：由衛生署派員主講

查詢：張姑娘



29. 防跌不倒翁

日期：2023/7/6 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：跌倒是導致長者骨折的主要原因，長者骨折的後果可以十分嚴重，引致喪失獨立性及自我照顧能力。本活動以「防跌」為主題，讓參加者了解預防跌倒的方法，同場安排簡易健康檢查

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 20 名；長者 10 名

費用：免費

備註：與香港紅十字會合辦

查詢：馬姑娘



30. 活力毛巾操

日期：2023/7/20 (四)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室一、二

內容：透過活力毛巾操，認識肌肉強化活動，加強肌肉力量及耐力訓練，預防骨質疏鬆症及減低跌倒和受傷的機會，防患於未然

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 12 名；長者 8 名

費用：免費

備註：與費森尤斯卡比藥廠合辦

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

31. 護老先鋒(2023年7-9月)—招募手作義工

日期：2023/7/24, 8/28 及 9/25 (一)

時間：上午 9:30 – 中午 12:00

地點：活動室一

內容：每月定期製作不同的手作禮物，送贈予區內的體弱長者

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



32. 知藥用藥—皮膚藥物

日期：2023/7/20 (四)

時間：下午 3:30 – 4:30

地點：活動室一、二

內容：皮膚問題所使用的藥物種類繁多，包括藥膏、乳霜、口服藥等應使用哪種？
是否痕癢就可以搽？本次活動邀請註冊藥劑師，為參加者講解當中的情況

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 12 名；長者 8 名

費用：免費

備註：與聖雅各福群會合辦

查詢：馬姑娘



33. 創意布袋

日期：2023/7/8 (六)

時間：上午 9:00 – 10:30

地點：活動室一、二

內容：運用創意手法裝飾布袋，製造充滿個人風格的美麗布袋

對象：護老者或長者會友

名額：10 名

費用：\$10

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

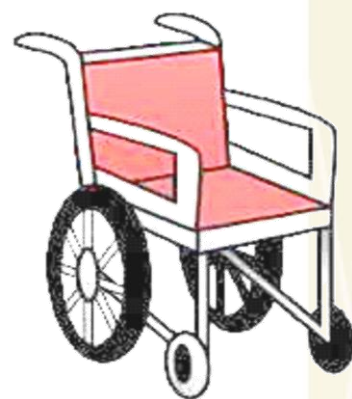
優惠天地

		
	34.倍力康及倍速定	35.加營素及怡保康
日期	2023/7/17 (一)	2023/6/19 (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		

36.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

37.青頤聯盟 – 體適能增肌班

日期：2023/7/6,13,20,27 (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：長者及護老者會友

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



38.越學「粵」精靈 2023 年 7-8 月

日期：2023/7/8,15,22,29 (六)

2023/8/5,12,19,26 (六)

時間：上午 10:30 – 下午 12:30

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：長者及護老者會友

費用：\$80

名額：18 名

備註：由陳苑瓊義工導師教授

查詢：甄姑娘



39.快樂椅子舞 7-9/2023

日期：2023/7/14,21,28 (五)

2023/8/11,18,25 (五)

2023/9/15,22,29 (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：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



40.流體藝術工作坊

日期：2023/7/19,26 (三)

時間：上午 10:00 – 11:30

形式：活動室三或透過 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

名額：護老者 5 名；長者會友 3 名

費用：\$100

備註：由流體藝術導師教授

查詢：張姑娘



柴灣市政大廈 3 樓 - 潛能發展課程 2023 年 7-9 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							
41.手語歌小組	7/14,28 (五) 8/11,25 (五) 9/8,22 (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
42.周末樂韻	7/8,15,22,29 (六) 8/12,19,26 (六) 9/9,16,23 (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							
43.普及體操工作坊	7/4,11,18 (二) 8/8,15,22,29 (二) 9/12,19,26 (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
44..毛巾操	7/11,18,25 (二) 8/8,15,22,29(二) 9/12,19,26 (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
45.即學活用健腦 26 式	7/4,11,18 (二) 8/1,8,15,22 (二) 9/5,12,19 (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 7-9 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							
46.黃金飛鏢班(A班)	7/4,11,18 (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：6/7-10 舊生優先報名	長者會友 舊生優先	10 名	\$50
47.黃金飛鏢班(B班)	8/1,8,15,22 (二) 9/5,12,19 (二)	(B班)下午 4:00 – 5:00				10 名	
48.太極無限 FUN	7/12,19,26 (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
49.太極拳	8/9,16,23,30 (三) 9/13,20,27 (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	
50.健體橡筋操	7/6,13,20 (四) 8/3,10,17,24 (四) 9/7,14,21 (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
硬地滾球一族(A班)	7-8 月暑假暫停	(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	/
硬地滾球一族(B班)		(B班)上午 11:00 – 中午 12:00				10 名	

悅翠分處 - 護老支援活動

51. 支援有需要護老者服務

日期：2023/6/7,14 (三) 及
2023/7/5,12,19,26 (三)

時間：時段一：下午 2:00-3:30
時段二：下午 3:30-5:00

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



52. 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：2023/7-9 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

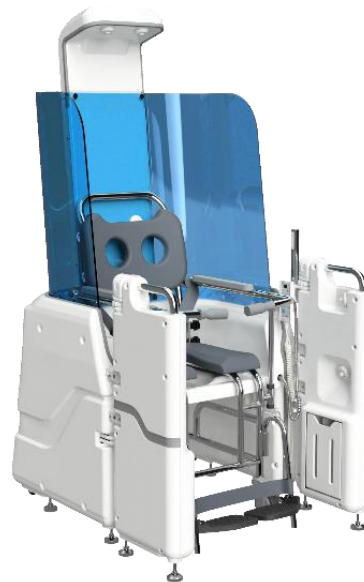
對象：有需要長者會友

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



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
53.照顧者休息站-小手工	6/15 (四)	上午 10:30 - 中午 12:00	社署東柴灣綜合家庭服務中心	8 名
54.大笑瑜珈 A	7/4,11,18,25 (二)	上午 11:00 - 中午 12:00	悅翠分處活動室一、二	13 名
55.大笑瑜珈 B	7/4,11,18,25 (二)	下午 1:30 - 2:30	悅翠分處活動室一、二	13 名
56.大合唱團	6/6,20 (二) 7/4,18 (二)	下午 2:30 - 4:30	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
57.健康指標評估服務	6/27 (三)	上午 11:00 - 中午 12:00	市政大廈三樓義工室	20 名
58.免費中心剪髮服務	6/15 (四)	下午 2:00 - 5:00	市政大廈三樓活動室一、二	20 名
59.*粉彩深造班 (進階班 A)	7/13,27 (四) 8/17,31 (四)	上午 10:45 - 12:15	悅翠分處活動室一、二	10 名
60.*粉彩深造班 (進階班 B)	7/13,27 (四) 8/17,31 (四)	下午 1:30 - 3:00	悅翠分處活動室一、二	10 名
61.*粉彩深造班 (進階班 C)	7/13,27 (四) 8/17,31 (四)	下午 3:15 - 4:45	悅翠分處活動室一、二	10 名

*對象：已參加初階班的長者或護老者

備註：進階班需自備全部工具

62.粉彩舒壓班(初班)	7/13,27 (四) 8/17,31 (四)	上午 9:00 - 10:30	悅翠分處活動室一、二	10 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

費用：免費

報名方法及查詢：2023/6/7 (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 - 「柴灣友愛」鄰里護助計劃

63. 長者活動樂

日期：2023/6/14 (三)
 時間：上午 9:45 – 10:45
 地點：悅翠分處活動室一、二
 內容：初步體驗活動的樂趣和認識不同種類的活動，
 了解參與各種活動的好處
 對象：會友或非會友長者和護老者
 名額：13 名



64. 痛症園藝治療互助小組

日期：2023/7/3,10,17,24,31 (一)
 2023/8/7,14,21 (一)
 時間：上午 10:00 – 11:00
 地點：悅翠分處活動室一、二
 對象：會友或非會友長者和護老者
 內容：透過園藝治療，讓照顧者有接觸自然和植物的經驗專注當下，
 減輕身體痛楚
 名額：10 名
 備註：由園藝治療協會實習生帶領小組



65. 婦女癌症系列

日期：2023/6/19 (一)
 時間：上午 9:45 – 10:45
 地點：悅翠分處活動室一、二
 對象：會友或非會友長者和護老者
 內容：由香港防癌會職員講解香港婦女常見癌症
 (乳癌、子宮頸癌、子宮體癌及卵巢癌)及預防方法
 名額：15 名
 備註：出席者可獲減鹽豉油一支



費用：免費

報名方法及查詢：2023/6/7 (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

中心活動花絮

1. 護老鬆一鬆：手工製作康乃馨



2. 甜蜜·愛雙手



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 2023/6/7 (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

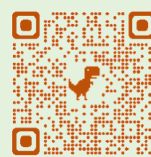
*請備會員證號碼及
欲報名的活動號碼，
而每次致電只可為一名會友報名



下期中心例會

2023/7/3 (一)，上午 10:30
設網上 YouTube 例會視頻

 YouTube



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



中心網頁



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