

2023 年 2 月刊

印刷份數：300 份 製作日期：2023/01

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 年主任的話

各位老友記，
在剛剛踏入新的一年，兩星期又過舊曆年的時間，
搶先恭祝大家新年蒙福、身體健康、闔家平安。



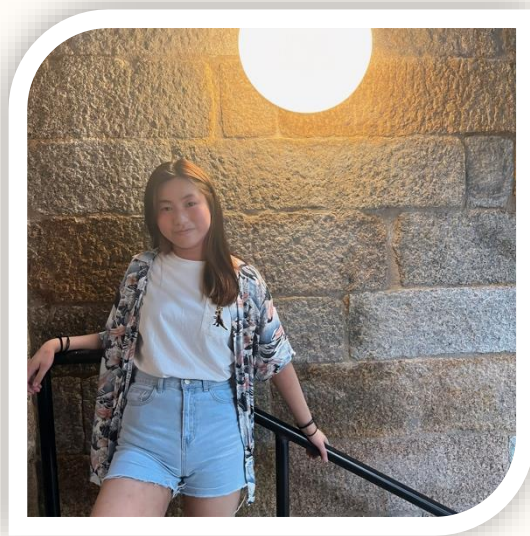
現時雖然大部份社交距離及防疫設施已經解除，讓大家的
生活可逐步回復正常，大家都可能把握這個佳節的日子，
與家人、親戚及朋友相聚及慶祝，但近日社區的感染數字
仍然高企，病毒對於一些體弱及有長期病患的老友記仍然是
會帶來一定的風險，所以，提醒各位老友記，在防疫措施鬆綁及歡聚的同時，
仍然要保持個人的警覺，在人多的地方帶好口罩，注意個人衛生，
並且保持良好的生活規律，作息定時，有充足的睡眠，做適量的運動，
每天要有均衡飲食，還有是保持樂觀的心境去生活，這樣不單可讓我們
身心都更健康，而且可增強身體免疫力，在感染數字仍然高企的時候，
可以保持健康。



2. 實習學生自我介紹

大家好呀，我係嚟自香港科技大學嘅實習生梁嘉紋，
大家可以叫我梁姑娘！

我會喺一月初至二月初喺中心實習，
大家見到我不妨可以同我傾下偈！
希望之後喺中心唔同嘅活動見到大家啦，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。

快訊站 — 「超慢跑」

說起跑步，很不少人都會感到困難及抗拒，但你有沒有想過，如果能以一種較舒服的方式去跑步，會使你更容易去持久跑下去，而今日同大家介紹的「超慢跑」，就有這個魅力！

- 超慢跑，是一種低強度有氧運動，耗氧量大；
相比跑步，它的強度低、速度慢、其跑步步伐小很多，
- 步幅沒有跑步大，但步頻快，每分鐘 170 - 190 步，超慢跑時速約 4 - 6 公里
- 比起慢跑時速 7 - 8 公里來看，對心臟負荷較小、不易氣喘吁吁，可以持續消耗能量

- 超慢跑其跑步過程中雙手亦不需用力擺動，只需要自然擺動雙手就可以
- 腳步要放輕，最好聽不到自己的腳步聲
- 而超慢跑和跑步最不同的是，其口訣是「不痠、不痛、不硬、不喘」；
平日跑步易喘，就是代表你速度太快，身體僵硬；超慢跑卻是相反，切忌喘氣

台灣體適能訓練課程教練徐棟英表示，超慢跑對於減重與穩定高血脂、高血壓、高血糖（俗稱三高）十分有效，不需受場地、天候、空氣品質不佳等因素限制，在任何地方都能跟隨節拍器練習。

超慢跑可以有效穩定或降低三高，所以有助預防心血管疾病、乳癌、大腸癌、糖尿病。如以燃燒卡路里而言，「超慢跑」多過快走兩三成，又可以預防骨質疏鬆。而且專家也表示，「超慢跑」是很適合銀髮族、沒有運動習慣的人、女性的運動，簡單、不累，有強身好處，也能提升體能和心肺功能。



以下為超慢跑四大要領，大家記起來齊齊開跑：

- 第一：前腳掌先落地，再腳後跟落地
- 第二：膝蓋為曲、不要伸直，保持彈性，降低膝蓋衝擊力
- 第三：落地要輕，否則落地越重、阻力越大，肌肉越用力，會提高心跳，越跑越喘
- 第四：小步伐、高步頻，維持在每分鐘 180 步

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

本中心獲社會福利署 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，第一期「音叉大使」已受訓完畢，現正招募有興趣參加者接受音叉療程服務，計劃詳情如下



音叉療法(Tuning Fork Therapy)簡介

音叉療法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	每日名額
2023/1/12(四)	上午 11:00 – 中午 12:00	6 名
2023/1/13(五)	上午 10:00 – 中午 12:00	12 名
2023/1/17(二)	上午 9:00 – 11:00	6 名
2023/1/19(四)	上午 11:00 – 中午 12:00	6 名
2023/1/20(五)	上午 10:00 – 中午 12:00	12 名
20223/1/31(二)	上午 9:00 – 11:00	6 名
20223/1/31(二)	下午 2:00 – 4:00	12 名

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.頭肩頸 2.手部 3.手肘 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.新巴 APPS 識多 d

日期：2023/1/13 (五)
時間：上午 10:00 – 11:00
地點：活動室三
內容：介紹新巴應用程式
對象：長者會友
名額：10 名
費用：\$10
查詢：實習同學梁姑娘、劉姑娘



3.派發快速抗原測試套裝

日期:2023/1/18 (三)
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



4.體感遊戲齊齊玩

日期：2023/1/18 (三)
時間：上午 11:00 – 中午 12:00
地點：活動室一、二
內容：齊齊玩體感遊戲
對象：長者會友
名額：10 名
費用：\$10
查詢：實習同學梁姑娘、劉姑娘



5.鬆一「zoom」

日期	內容
2023/1/18 (三)	潮語知多少
2023/1/26 (四)	「全」遞祝福 – 全盒分享
2023/1/30 (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 廣播訊息發放



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. 器械健體教室—氣動式綜合復康器械

日期：2023/1/20,27 (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

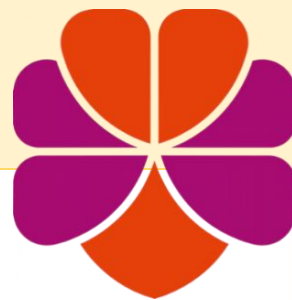


7. 樂齡女童軍

集會活動	戶外活動：樂蜂同樂日
日期：2023/1/26 (四, 初五) 及 2023/2/9,23 (四)	日期：2023/3/12 (日)
時間：下午 2:30 – 4:00	時間：下午 1:15 – 下午 5:30
地點：活動室一、二	地點：寶石湖長者鄰舍中心(上水區)
內容：女童軍集會	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：暫定\$50
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



8. 樂悠咭登記站

日期：2023/1/31 (二)	2023/3/21 (二)
對象：未來 3 個月內年滿 60 歲 或 1948 至 1956 年出生長者會友	未來 3 個月內年滿 60 歲 或 1946 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

9. 「鄰里顯耆情」獨居長者互助計劃

日期：2023/2/22 (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



10. 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



「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

11. 智醒腦友記(2023年2月)

日期：2023/2/6,13,20 (一)

時間：下午 2:30 – 3:30

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：12名

費用：\$20

查詢：馬姑娘



12. 健腦智多星 (2023年2月)

日期：2023/2/15 (三) 至 2/17 (五)

時間：2/15 (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 2023/2/20-27 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

13.開心唱家班(2023年2-3月)

日期：2023/2/6, 13, 20 (一)

2023/3/6, 13, 20 (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



14.快樂耆聲合唱團(2023年2-3月)

日期：2023/2/6, 13, 20 (一)

2023/3/6, 13, 20 (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：\$30

查詢：馬姑娘



15.春日禪遊畫

日期：2023/3/7, 14, 21 (二)

時間：下午 2:20 – 4:30

地點：柴灣公園指定位置

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：護老者 7名；長者會友 5名

費用：\$50

備註：1.由禪繞畫認證導師教授；

2.下午 2:20 開始於柴灣公園入口(近怡翠苑)集合

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

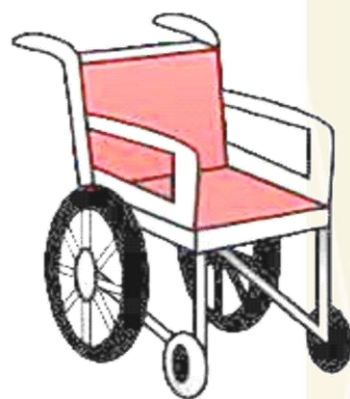
優惠天地

		
	16.倍力康及倍速定	17.加營素及怡保康
日期	2023/1/9 (一)	2023/2/20 (一)
時間	上午 10:00 – 中午 12:00	上午 9:00 – 下午 4:00
地點	義工室	活動室一至三
內容	安排已成功訂購會友於指定時段到本中心領取奶粉	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	

18.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

19.青頤聯盟 – 體適能教練班 2/2023

日期：2023/2/2,9,16,23 (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.私人健身導師個別指導下，達致強體魄、增肌、減脂

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：由一級私人教練任教

查詢：甘 SIR



20.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)

上月
已招募

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 - 護老支援活動

21. 椅上橡根操(2023年2-3月)

日期：2023/2/7, 14, 21, 28 (二)

2023/3/7, 14, 21, 28 (二)

時間：下午 2:30-3:30

地點：悅翠分處活動室一

內容：透過椅上橡根操，
讓長者一起健體強身

對象：長者會友

名額：10名

費用：\$80

查詢：馬姑娘



22. 支援有需要護老者服務

日期：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



23. 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：2023/1-3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

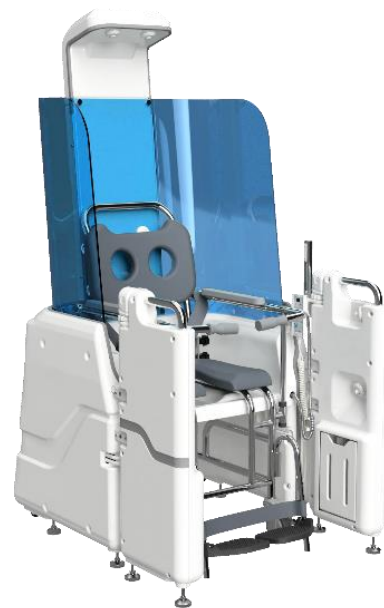
對象：有需要長者會友

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
24.照顧者休息站-和諧粉彩	1/19 (四)	上午 10:30 – 中午 12:00	社署東柴灣綜合家庭服務中心	8 名
25.大笑瑜珈 A	2/7,14,21,28 (二)	上午 11:00 – 中午 12:00	悅翠分處活動室一、二	13 名
26.大笑瑜珈 B	2/7,14,21,28 (二)	下午 1:30 – 2:30	悅翠分處活動室一、二	13 名
27.大合唱團	2/14,28(二) 3/14,28(二)	下午 3:30 – 4:30	悅翠分處活動室一、二	13 名
28.話劇隊誇啦啦	2/14,28(二) 3/14,28(二)	下午 4:30 – 5:30	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				
29.粉彩深造班(進階班)	1/16 及 2/6,20,27 (一)	上午 12:30 – 下午 2:00	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				
30.粉彩舒壓班(初班)	1/16 及 2/6,20,27 (一)	下午 3:00 – 4:30	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				

活動	日期	時間	地點	名額
31.血壓量多少	1/13 (五)	上午 9:45 – 10:45	悅翠分處活動室一、二	12 名
對象：長者或護老者				

義工招募	內容	名額
32.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
33.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
34.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		

報名方法及查詢：2023/1/11 (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

資訊站 - 4 項關愛基金下經濟援助計劃明年 10 月起恒常化

今年施政報告宣布，政府會由明年起逐步推出多項措施，以加強支援照顧者。勞工及福利局表示，明年 10 月起，政府會將 4 項關愛基金下的經濟援助計劃恒常化，包括「為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃」、
「為低收入的殘疾人士照顧者提供生活津貼試驗計劃」、
「為嚴重殘疾人士提供特別護理津貼」和
「聘請照顧者試驗計劃」。



局方提交立法會的文件表示，恆常化後，兩項「低收入照顧者試驗計劃」的每月津貼，會由 2400 元增至 3000 元。特別護理津貼的每月全額津貼，會由 2000 元增至 2500 元，「聘請照顧者試驗計劃」的每月津貼額為 5000 元。社署會在將近落實措施時，公布有關經濟援助計劃的詳情。

另外，為向照顧者提供全面、最新和方便查閱的資訊，社署會設立一站式資訊網站，涵蓋為長者及殘疾人士提供的現有服務、照顧技巧等，計劃於明年底推出，政府亦會委託非政府機構，設立 24 小時服務的照顧者支援專線，預計明年第三季投入運作。



為加強支援照顧者，社署會繼續提供額外的日間和住宿暫託服務名額。在 2022 至 23 及 2023 至 24 年度，社署會提供額外 30 個長者日間暫託服務名額，以及額外 50 個殘疾人士日間住宿暫託服務名額。

如對相關資訊有任何查詢，歡迎與中心社工聯絡。



資源來源：<https://news.rthk.hk/rthk/ch/component/k2/1678547-20221205.htm>

中心活動花絮

魔幻耆承計劃



多元文化互動日



如會友對本期通訊活動有興趣，可按以下程序報名：

2023/1/11 (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：

2023/2/6 (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