

## 2023年3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. 香港女童軍慈善獎券 2023

本中心隊伍籌募所得的善款，除用作女童軍活動經費外，會作資助中心隊伍全年活動之用。

銷售日期：2023/1/21 (六) 至 2023/3/10 (五)

中心的樂齡女童軍隊員會在以下日子，於中心大堂當值售買獎券：

日期	時間
2023/2/6 (一)	上午 9:30 - 11:30
2023/2/20 (一)	上午 9:30 - 11:30



每券價格：港幣\$10 (每張獎券附贈優惠券及抽獎機會)

得獎結果公佈：將於 2023/3/24 (五)刊登在星島日報、英文虎報及女童軍活動網頁

查詢：甄姑娘



#### 2. 復康券慈善籌款運動 2023

2023/1/7 至 2023/3/31 期間公開義賣，

「復康券」每張定價港幣\$20，為本會復康服務籌募經費。

有意支持的愛心人士，可於義賣期段內到中心接待處向職員查詢。



## SQS 《服務質素標準》知多 D

### 標準十五：處理投訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

### 標準十六：確保服務使用者免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

會友如有任何查詢或意見，歡迎與職員聯絡。



< 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 - 除濕生活小技巧

步入二月，天氣變化不定，  
天氣乍暖還寒，有時會又焗又濕。  
現向老友記介紹幾招應付潮濕天氣的實用技巧！



## 第 1 招：牆身出現發霉

可以先用乾布把牆身抹乾，再用布條沾上酒精擦拭便可

## 第 2 招：浴室及雪櫃的膠邊藏一點點霉

用濕牙刷沾上蘇打粉清潔隙縫位置，再以酒精抹乾淨便會杜絕黑點蔓延

## 第 3 招：衣櫃濕氣重點點霉

只要把報紙卷起放入衣櫃，過一星期左右再更換另一卷便可

## 第 4 招：潮濕地面

鹽有令水氣快點乾的功效，而水溫 30-40 度有效地殺菌，將鹽加入溫水中拖地令地板更乾爽，必要時亦可加入適量白醋，加強殺菌功效

## 第 5 招：洗衣機長期受潮會容易長霉及滋生細菌

以蘇打粉/洗衣機專用清洗劑能夠杜絕霉菌積聚

## 第 6 招：衣服出現霉點

可將檸檬切片，再沾上鹽，然後用檸檬直接在衣服上的霉點刷，清除霉點

資料來源：New Monday

([https://www.nmplus.hk/567608/?utm\\_campaign=NM\\_ContentCopy&utm\\_source=Web-inventory&utm\\_medium=Content-Copy\\_NM](https://www.nmplus.hk/567608/?utm_campaign=NM_ContentCopy&utm_source=Web-inventory&utm_medium=Content-Copy_NM))

# 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

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
2023/2/9 (四)	上午 11:00 – 中午 12:00
2023/2/10 (五)	上午 10:00 – 中午 12:00
2023/2/13 (一)	下午 2:00 – 4:00
2023/2/14 (二)	上午 9:00 – 11:00
2023/2/16 (四)	上午 11:00 – 中午 12:00
2023/2/17 (五)	上午 10:00 – 中午 12:00
2023/2/21 (二)	上午 9:00 – 11:00
2023/2/24 (五)	上午 10:00 – 中午 12:00
2023/2/28 (二)	上午 9:00 – 11:00

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.手指 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. 鬆一「zoom」

日期	內容
2023/2/13 (一)	潮語再知多 DD
2023/2/15 (三)	國樂知多少
2023/2/27 (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



## 3. 派發快速抗原測試套裝

日期:2023/2/20 (一)

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. 樂齡女童軍

### 集會活動

日期：2023/2/9,23 (四) 及  
2023/3/23 (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





## 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. 相識無限耆

日期：2023/2/18 (六)

時間：上午 9:30 – 下午 5:30

地點：大館及中心活動室

內容：當日在中心集合後，由青年義工帶領一同乘公共巴士到中環，再步行至大館遊覽並拍攝留影，下午回柴灣午餐後，到中心製作回憶立體相架

對象：長者會友

名額：10 名

費用：\$30

備註：1.請自備前往中環巴士車費，回程則有旅遊巴接送

2.活動會包括午膳

3.活動需步行兩小時，當中有斜路，請參加者自行評估能力

4.與本會大學青年會(香港科技大學)合作

查詢：林姑娘



### 6. 愛心之旅服務

日期：2023/2/18 (六)

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：活動室一、二

內容：集體遊戲、做手工

對象：長者會友

名額：18 名

費用：\$10

備註：與本會康怡會所及嘉諾撒聖心學校合辦

查詢：甄姑娘



### 7. 長幼同樂日

日期：2023/2/20 (一)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：小西灣漢華中學

內容：集體遊戲

對象：長者會友

名額：20 名

費用：\$5

備註：1.備有旅遊巴接送，當日下午 2:30 於宏德居匯豐銀行門外集合

2.與本會小西灣會所及漢華中學合辦

查詢：劉姑娘



## 8. 健體閣當值義工訓練課程

長者增肌防跌工作坊		體適能基礎概念班
日期	2023/2/20 (一)	2023/2/16,23 (四) 2023/3/2,16 (四)
時間	上午 10:00 – 中午 12:00	上午 11:00 – 中午 12:00
地點	油麻地禮基大廈一樓 YM Motion 本會專職醫療護理部	活動室一、二
內容	1.長者肌肉流失成因與影響 2.增肌運動 3.跌倒風險評估工具概念講解	1.長者體適能概念 2.基礎人體解剖學及運動生理學講解
導師	一級物理治療師	一級私人健身教練

對象：躍動康健獎勵計劃舊生

名額：12 名

費用：\$50

備註：1.參加者需持有器械使用証，並熟悉本中心所有器械操作

2.課程將安排筆試及場地試評估，合格方為完成課程

3.完成課程後需每星期於健體閣當值最少一節，每節 2 小時

鳴謝：半島南扶輪社及台北城東扶輪社贊助

查詢：甘 SIR

## 9. “溝通”小遊戲

日期：2023/3/1 (三)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：活動室一

內容：以不同形式的溝通方法進行遊戲

對象：長者會友

名額：8 名

費用：\$10

查詢：林姑娘



## 10. 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：30 名

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

## 11. 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



## 12. 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

### 13. 健腦智多星 (3 月)

日期：2023/3/15 (三)至 3/17 (五)

時間：3/15 (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 2023/3/20-27 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：2023/3/13 (一)

時間：上午 9:00 – 10:00 (每 15 分鐘 1 名)

形式：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





## 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

### 15. 職業治療講座—長者運動健康

日期：2023/2/23 (四)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：活動室三

內容：介紹如何透過運動延緩長者身心衰退，甚至帶來進步，從而加強長者的身體機能及減輕傷病的機率

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 8 名，長者 4 名

費用：免費

備註：與工程及醫療義務工作協會合辦

查詢：馬姑娘



### 16. 吉祥如意捲紙花

日期：2023/3/9 (四)

時間：下午 2:00 – 4:00

地點：活動室三

內容：教授基本的捲紙技巧，製作精美悅目的捲紙花賀卡，讓護老者享受休息時間

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 6 名，長者 4 名

費用：免費

查詢：馬姑娘



### 17. 職業治療講座—長者腰背痛護理

日期：2023/3/16 (四)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：活動室三

內容：分享處理腰背痛的正確觀念，加強自我管理意識和建立恆久及適量的活動習慣

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 8 名，長者 4 名

費用：免費

備註：與工程及醫療義務工作協會合辦

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

### 18. 心血管硬度檢測

日期：2023/3/29 (三)

時間：下午 2:00 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：透過無創全自動心血管硬化檢測儀，了解參加者的心血管硬度，  
及早預防心血管異常情況

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：1. 參加者到達活動地點後，必須先行停止說話 15 分鐘，  
才可進行測試，以維持準確度

2. 與費森尤斯卡比藥廠合辦

查詢：馬姑娘



### 19. 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：(餘額)護老者 1 名；長者會友 2 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

	20.加營素及怡保康	21.倍力康及倍速定
		
日期	2023/2/20 (一)	2023/3/20 (一)
時間	上午 9:00 – 下午 3:30	上午 10:00 – 中午 12:00
地點	活動室二至三	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 \$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	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	

## 22.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

## 23.健體活力操

日期：2023/2/22 (三)

2023/3/1,15,22 (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：長者及護老者

名額：15 名

費用：\$80

備註：由長者健體導師教授

查詢：甄姑娘



## 24.青頤聯盟 – 體適能教練班 3/2023

日期：2023/3/2,9,16,23 (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





## 悅翠分處 - 護老支援活動

### 25. 支援有需要護老者服務

日期：2023/3/7,14,21,28 (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



### 26. 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
27.電子銀包知多少	2/13 (四)	下午 2:15 – 3:30	悅翠分處 活動室一、二	8 名
28.照顧者休息站- 小手工	2/16(四)	上午 10:15 – 中午 12:00	社署東柴灣綜合 家庭服務中心	8 名
29.大笑瑜珈 A	3/7,14,21,28 (二)	上午 11:15 – 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	13 名
30.大笑瑜珈 B	3/7,14,21,28 (二)	下午 1:15 – 2:30	悅翠分處 活動室一、二	13 名
31.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
32.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

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
33.認識營養標籤講座	2/22 (三)	上午 9:30 –10:45	悅翠分處 活動室一、二	12 名
34.記憶與你講座	3/8(三)	上午 9:30 –10:45	悅翠分處 活動室一、二	12 名

對象：長者或護老者

費用：免費

報名方法及查詢：2023/2/8 (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

### 35. 照顧者減壓互助小組

日期：2023/4/14,21,28 (五)及 5/5,12,19 (五)及 6/2,9 (五) (共八節)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：悅翠分處活動室一、二

內容：透過園藝治療，讓照顧者有接觸自然和植物的經驗，分享及交流照顧經驗，緩解身心壓力，有效管理情緒，促進精神健康

對象：有照顧長者壓力的會友或非會友

名額：15 名

備註：活動提供暫託長者活動，由職員/義工帶領長者做伸展操



### 36. 正向情緒互助小組

日期：2023/4/3,17,24 (一)及 5/8,15,22,29 (一)及 6/5 (一) (共八節)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

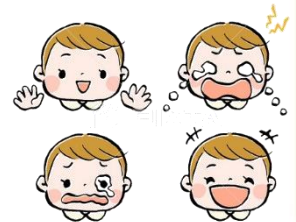
地點：悅翠分處活動室一、二

內容：透過參與園藝活動，以生命教育形式回顧成長歷程，互相分享人生經驗，令他們可以反思人生，培養正向情緒及開心快樂的人生觀

對象：會友或非會友

名額：15 名

備註：活動提供暫託長者活動，由職員/義工帶領長者做伸展操



### 37. 痛症互助小組

日期：2023/3/3,10,17,24,31 (五) (共五節)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：悅翠分處活動室一、二

內容：透過伸展運動、按摩及靜觀活動，讓組員學習及分享有效管理痛症的方法

對象：患有痛症的會友或非會友

名額：15 名

備註：活動提供暫託長者活動，由職員/義工帶領長者做伸展操



費用：免費

報名方法及查詢：2023/2/8 (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.青頤聯盟-體適能教練班



## 2.手語歌小組服務日



### 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 2023/2/8 (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

2023/3/6 (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

