

2023 年 5 月刊

印刷份數：300 份 製作日期：2023/3

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. 歡迎登記中心 WhatsApp 廣播功能

為加強與會員的溝通及訊息傳遞，本中心將以 WhatsApp 廣播功能把一些中心活動資訊或服務安排向會員發放，會員可加入廣播頻道以獲取最新的資訊，而這項功能可保障會員的電話號碼不會被其他人知悉。

未加入 WhatsApp 廣播信息功能的會友，歡迎按以下步驟登記：

1. 將中心手提號碼：90965594 儲存在閣下手機的聯絡人電話簿內；
2. 並以 WhatsApp 回覆我們，註明您的姓名及會員證號碼作登記，日後就可以接收到中心廣播信息。

若日後不願接收本中心 WhatsApp 廣播訊息或更改個人電話號碼，請通知本中心作出跟進。



快訊站 – 認識小米，養胃強身好處多

聯合國糧食及農業組織將今年訂立為國際小米年，別看小米一顆顆十分細小，其營養價值高於白米、小麥；升糖指數 (GI) 比白飯低，但蛋白質和纖維較高，有助控制血糖水平、增加飽腹感，亦幫助排便。

中醫學中，腸胃差導致睡眠不佳，用小米調理腸胃有助改善失眠。煮粥時粥面會浮現薄薄一層黏稠物質，俗稱米油有滋補功效，甚至有「代參湯」美譽。

小米南瓜粥

材料：小米 100 克、南瓜 500 克、蜂蜜適量

做法：1. 南瓜洗淨去皮去籽，切成小塊，與小米一同放入鍋中，加入 800 毫升水，武火煲滾後轉文火半小時

2. 食用前加入適量蜂蜜調味

註：特別適合身體和脾胃虛弱、沒有食慾的人



資料來源：明報新聞網(2023/3/17)

< 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。

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

*****以下活動為抽籤活動，參加者不能同時受惠兩個活動*****



1.同遊大西北



2.思傑耆樂聚餐

日期：	2023/4/18 (二)	2023/4/16 (日)
時間：	(暫定)上午 10:15 – 下午 4:00	上午 11:00 – 下午 3:00
地點：	天水圍	城景國際(油麻地)
內容：	1. (暫定)遊覽流浮山；及 2.享用中式午餐	透過舉行聚餐活動凝聚老友記相處時刻，一同享用中式午餐
對象：	長者會友	長者會友
名額：	45 名	30 名
費用：	\$60	免費
備註：	1.備有旅遊巴接送， 於宏德居匯豐銀行門外集合 2.活動由歡樂滿人間贊助	1.備有旅遊巴接送， 於宏德居匯豐銀行門外集合 2.活動由思傑牙科醫療集團贊助 3.與本會小西灣會所合辦

抽籤方法：於 2023/4/4 (二)抽籤日之收集會證時間內，將有效會員證放入接待處相應活動的抽籤箱內，中籤名單將於抽籤後張貼壁佈

收集會證時間：	2023/4/4 (二) · 上午 8:45 – 9:45	2023/4/4 (二) · 上午 8:45 – 11:00
抽籤日期：	2023/4/4 (二) 上午 10:00 開始	2023/4/4 (二) 上午 11:15 開始
取票確認日期：	2023/4/11 (二) 下午 2:30 開始 至 2023/4/13 (四) 下午 4:30， 逾期者當自動放棄，恕不另行通知；中心會安排後備中籤者按次序補上	

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

3. 鬆一「zoom」

日期	內容
2023/4/19 (三)	有關動物的一些趣事
2023/4/24 (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



4. 樂齡女童軍

集會活動

日期：2023/4/13,27 (四) 及
2023/5/11,25 (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



5. 耆手妙語義心行 2023/4

日期：2023/4/14 (五)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：活動室一、二

內容：以手語歌表演參與義工服務及集體遊戲

對象：手語歌小組組員

名額：18 名

費用：免費

備註：與本會康怡會所及
北角官立小學合辦

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

6. 器械健體教室-氣動式綜合復康器械

日期：2023/4/14,28 (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. 綠綠無窮同樂日

日期：2023/4/15 (六)

時間：下午 1:45 – 5:30

地點：本會九龍會所(油麻地)

內容：V-cube 體感遊戲、綠色手作、主題攤位及環保問答遊戲等

對象：長者會友

名額：50 名

費用：免費

備註：當日下午 1:45，於柴灣匯豐銀行門外集合，乘旅遊巴前往活動場地

查詢：甄姑娘



8. 同恒·有你展關懷 2023

日期：2023/4/21 (五)

時間：下午 3:00 – 4:30

形式：柴灣邨及環翠邨到戶探訪

內容：1.到戶探訪
2.送贈福袋

對象：居於柴灣邨/環翠邨之

獨居或兩老長者會友；或中心個案

名額：50 名

費用：免費

備註：活動與恒生銀行有限公司合辦

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

9. 神「耆」手機達人

日期：2023/4/22 (六)

時間：下午 2:30 – 5:00

地點：活動室一、二

內容：1. 教導長者使用熱門的手機程式
2. 提防電話騙案的互動遊戲

對象：長者會友

名額：12 名

費用：\$10

備註：與大學青年會(香港科技大學)合作

查詢：劉姑娘



10. 躍動康健獎勵計劃閉幕禮

日期：2023/4/23 (日)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：1. 計劃成效報告
2. 參加者感受分享
3. 送贈紀念品

對象：躍動康健計劃參加者

名額：35 名

費用：免費

備註：活動與半島南扶輪社及台北城東扶輪社合辦

查詢：甘 SIR



11. 「鄰里顯耆情」獨居長者互助計劃

日期：2023/4/26 (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



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.青年桌上遊戲夜

日期：2023/4/27 (四)

時間：時段一 下午 2:30 – 3:30

時段二 下午 3:30 – 4:30

地點：活動室一、二

內容：與青少年一同交流，齊玩智力桌遊

對象：長者會友

名額：14 名 (每時段 7-10 名)

費用：免費

備註：活動由紫荊聯青社贊助

查詢：甄姑娘



13.天天天晴 – 管理痛症小組

日期：2023/4/28 (五)

2023/5/5,12,19 (五)

2023/6/2,9 (五)

時間：下午 1:00 - 2:30

地點：活動室一、二

內容：透過短講、討論、遊戲及練習等，學習與痛症做朋友，管理自己的痛症，改善現有生活，活動內容如下：

1.增加對痛症的認識

2.學習管理痛症，趕走負面情緒，舒緩痛症對日常生活帶來的影響

對象：受長期痛症困擾的長者及護老者會友

名額：8 名

費用：\$10

查詢：實習社工尹姑娘



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.長青同途交流日 4/2023

日期：2023/4/28 (五)

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：活動室一、二

內容：1.齊玩動腦強身遊戲
2.長、青才藝表演

對象：長者及護老者

名額：20 名

費用：\$10

備註：活動與小西灣衛理中學合辦

查詢：甘 SIR



15.鼓樂傳晴(2023 年 5 月)

日期：2023/5/8,15,29 (一)

時間：下午 3:30 – 4:30

地點：活動室二、三

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(舊生優先)

費用：\$30

查詢：馬姑娘



16.合作達人

日期：2023/5/3 (三)

時間：下午 3:00 – 4:30

地點：活動室一

內容：以合作形式分組進行遊戲比賽

對象：長者會友

名額：8 名

費用：\$10

查詢：林姑娘



17.快樂椅子舞義工服務 5/2023

日期：2023/5/20 (六)

時間：下午 2:30 – 下午 3:30

地點：活動室一、二

內容：與必愛之家舍友作視像交流服務，
分享快樂椅子舞

對象：曾學習快樂椅子舞長者會友

名額：20 名

費用：免費

備註：與本會必愛之家宿舍合辦

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

18. 樂悠咭登記站

日期：	2023/5/23 (二)	2023/7 月，稍後公佈日期
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



19. 迎新活動

	A 柴長歡迎你 3/2023	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



「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. 健腦遊戲 越玩越好玩 4/2023

遊戲日期：2023/4/17 (一) 至 4/22 (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 2023/5/2 (二) 透過 WhatsApp 發佈

3. 領獎日期為 2023/5/2 - 6，逾期領獎作自動放棄論，恕不作另行通知

查詢：甘 SIR



21. 健腦智多星 (3 月)

日期：2023/5/17 (三) 至 5/19 (五)

時間：5/17 (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 2023/5/22-29 辦公時
間內，逾時作放棄論

查詢：馬姑娘



22. 認知能力評估

日期：2023/5/22 (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

23.中醫平安脈義診

日期：2023/4/13,20,27 及
2023/5/4,11,18,25 (四)
(每月可選其中一日)



時間：下午 3:00 – 5:00(每時段 15 分鐘)
地點：活動室三
內容：為有經濟需要的長者家庭提供義務診症服務

對象：1.年滿 65 歲或以上；並
2.正領取綜援或長者生活津貼之
護老者或長者會友

名額：每個診症日護老者 5 名；長者 3 名

費用：免費

備註：1.不設配藥服務，參加者需自行配藥
2.與老有所醫慈善基金合辦

查詢：馬姑娘

24.護老鬆一鬆：手工製作康乃馨

日期：2023/5/10 (三)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：透過製作手工紙花康乃馨，讓護老者及長者有一個放鬆的時間

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 8 名；長者會友 4 名

費用：\$15

備註：參加者可取回自己作品

查詢：張姑娘



25.強心健肺操

日期：2023/5/18 (四)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室一、二

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 14 名；長者 6 名

費用：免費

備註：與費森尤斯卡比藥廠合辦

查詢：馬姑娘



26.幸福捲紙花

日期：2023/5/25 (四)

時間：下午 2:00 – 3:00

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：\$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

		
	27.加營素及怡保康	28.倍力康及倍速定
日期	2023/4/17 (一)	2023/5/15 (一)
時間	上午 9:00 – 下午 3:30	上午 10:00 – 中午 12:00
地點	活動室一、二	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 \$80 倍力康 2 千卡 200ml \$510 (1 箱 24 支) 倍速定 200ml \$510 (1 箱 24 支) 果之保 200ml \$474 (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	

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.越學「粵」精靈 2023 年 4-5 月

日期：2023/5/6,13,20,27 (六)

2023/6/3,10,17,24 (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



31.青頤聯盟 – 體適能增肌班 5/2023

日期：2023/5/4,11,18,25 (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

32. 支援有需要護老者服務

日期：2023/5/3,10,17,24,31 (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



33. 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
34.魔力橋及手機應用	4/27 (四)	下午 2:30 - 3:30	悅翠分處 活動室一、二	8 名
35.大笑瑜珈 A	5/9,16,23,30 (二)	上午 11:00 - 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	13 名
36.大笑瑜珈 B	5/9,16,23,30 (二)	下午 1:30 - 2:30	悅翠分處 活動室一、二	13 名
37.大合唱團	4/11,25 (二) 5/ 9,23 (二)	下午 2:30 - 3:30	悅翠分處 活動室一、二	13 名
38.話劇隊誇啦啦	4/11,25 (二) 5/ 9,23 (二)	下午 3:30 - 4:30	悅翠分處 活動室一、二	13 名

以上活動每人只可選報最多兩項

活動	日期	時間	地點	名額
39.粉彩深造班 (進階班 A)	5/17,24 (三) 6/7,21 (三)	上午 9:00 - 10:30	悅翠分處 活動室一、二	10 名
40.粉彩深造班 (進階班 B)	5/17,24 (三) 6/7,21 (三)	上午 11:00- 下午 12:30	悅翠分處 活動室一、二	10 名
41.粉彩舒壓班(初班)	5/15,29 (一) 6/5, 12 (一)	上午 9:00 - 10:30	悅翠分處 活動室一、二	10 名

備註：1.必須先完成初班課程才可參加進階班

2.出席率 100%的學員，可優先參加下一期的粉彩班

3.進階班學員需自備上課物資 (例如：粉彩、粉掃、啫喱筆、剃刀等)

4.初班學員則由中心提供上課物資

以上活動每人只可選報最多兩項

費用：免費

對象：長者或護老者

報名方法及查詢：2023/4/6 (四)，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

42. 健康生活關懷活動-免費送贈睡眠監測儀及上門教學

日期：2023/5/13 (六)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：環翠邨上門活動

內容：由 Withings 品牌公司義工上門探訪及教授睡眠監測儀使用方法，透過智能睡墊 (價值：\$1248)，讓長者或照顧者能了解睡眠質量，改善健康狀況

對象：會友或非會友(參加者需備有智能電話)

名額：10 名

43. 正向情緒互助小組

日期：2023/4/17,24 (一)及 5/8,15,22,29 (一)及 6/5 (一) (共 7 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：8 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



44. 計劃義工招募

計劃以「身心健康」為介入點，提供培訓課程，增加社區人士對長者身心靈的認識，提供服務長者及照顧者技巧的訓練。完成課程的義工會成為計劃的關懷大使、健康大使或關懷大使，定期在社區上幫助長者及照顧者，共建關顧護老者的友愛社區。

培訓課程大內容：

課堂	主題	日期	時間	地點
課堂一	長者溝通與同行	4/6	下午 1:30-2:30	悅翠分處活動室
課堂二	老年常見病患與照顧	4/20	下午 2:00-3:00	一、二
課堂三	長者健康生活	4/27	上午 9:00- 下午 12:30	房協長者資源中心 (外出活動)
課堂四	長者情緒與關顧	5/4	下午 1:30-2:30	悅翠分處活動室
課堂五	長者的幸福感與義工服務	5/11	下午 1:30-2:30	一、二

費用：免費

報名方法及查詢：2023/4/6 (四)，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. 與「鯉」「耆」遊



2. 樂蜂同樂日



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 2023/4/6 (四)，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

2023/5/8 (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

