

2023 年 6 月刊

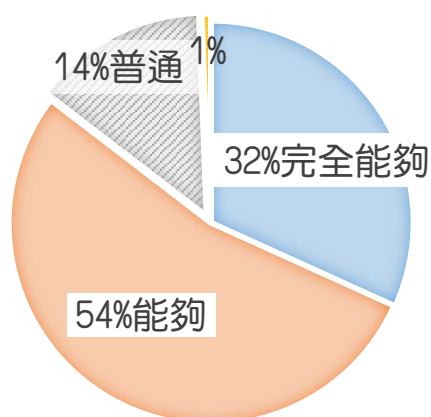
印刷份數：300 份 製作日期：2023/4

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。

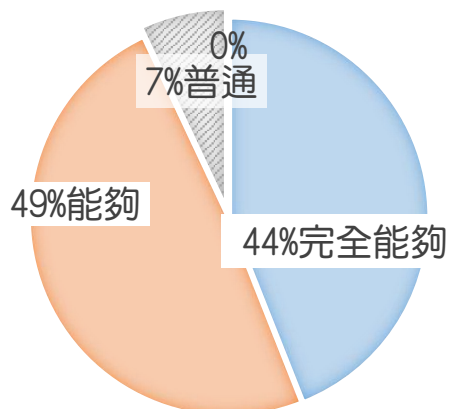
中心消息

1. 2022 - 23 年度服務使用者對中心各項服務的滿意程度調查

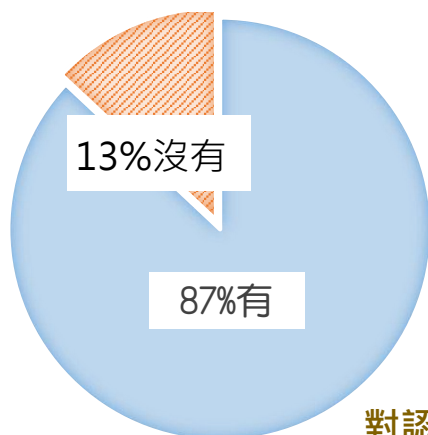
中心提供的服務，
能否滿足長者的需要？



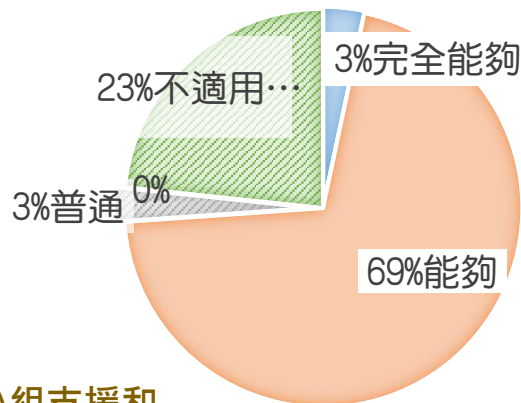
義工服務能否令你幫助有需要人士？



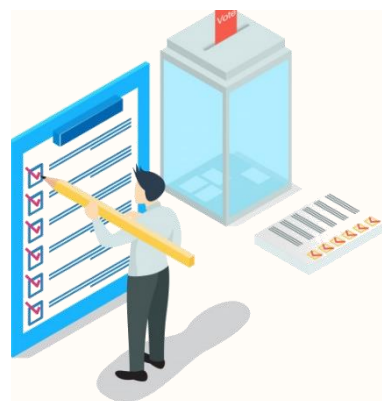
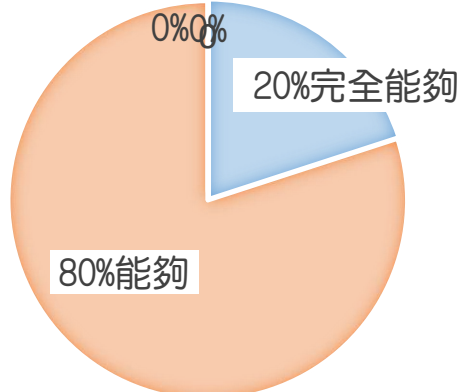
長者在中心有沒有認識多咗朋友？



護老者服務，能否令你
減輕照顧長者的壓力？



對認知障礙症小組支援和
訓練服務是否滿意？



< 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。

2. 林姑娘將於 5 月中離職

各位老友記大家好，林姑娘我將在 5 月 13 日離職了。
十分感激大家一直以來對我的照顧！雖然加入柴長短短八個月，
但在這裡遇到的人和事都令我獲益良多，成長不少。
這段時間內不論是和大家一同外出參觀活動，還是在中心的活動，
相處的片段都歷歷在目。
在此要說聲再見，順祝大家身體健康，多多保重！



各位觀眾
再會~



3. 新到職替假文職介紹

大家好，我是陳綺嫻，也可以叫我 Macy 或綺嫻。
我很榮幸將於 5 月中至 9 月成為中心替假文書助理，
我之前沒有接觸過長者服務，但我會很認真地學習
和了解這個領域。我相信這個工作對我來說是一個
很好的學習和成長機會。我會盡力確保工作上都處
理得非常細心和準確，也希望能夠為長者提供最好的
服務，與他們建立良好的關係。



SQS 《服務質素標準》知多 D

標準一：服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，
隨時讓公眾索閱

標準二：政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序

會友如有任何查詢或意見，歡迎與職員聯絡。



快訊站 – 流行性感冒

流感(流行性感冒)是一種主要經飛沫傳播的急性呼吸道疾病。雖然任何季節都有機會受到感染流感，但流感個案以冬季最為普遍，所以又被稱為「季節性流感」。

香港的流感高峰期大致如下：

冬季流感：一至三月(或四月)

夏季流感：七至八月



有別於普通感冒，流感的症狀不單集中在呼吸道，更有機會造成其他影響。而且，這些症狀較為明顯和突發，康復時間也較感冒長。

流感常見症狀

- 發高燒（三十八度或以上）
- 肌肉酸痛或疲累
- 嘔吐或腹瀉
- 食慾不振
- 頭痛
- 流鼻水
- 咳嗽和喉嚨痛

大部分患者均可在五至七天內自行痊癒。而且只要治理得宜，患者便無需服用藥物。如果經醫生處方，有需要的患者亦可用抗病毒劑紓緩病情和加快康復。

預防方法

接種流感疫苗：以免受病毒感染和併發症影響

保持環境衛生：以 1:99 稀釋家用漂白水，定期清潔常用和共用物品

保持個人衛生：勤洗手，時刻保持雙手清潔；

佩戴口罩，避免前往人多的地方



資料來源：衛生署衛生防護中心及領康醫療

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. 樂齡女童軍

集會活動

日期：2023/5/11, 25 (四) 及
2023/6/8, 29 (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



2. 鬆一「zoom」

日期	內容
2023/5/17 (三)	動物冷知識
2023/5/29 (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. 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



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

4. 柴長愛心廚房

日期：2023 年 5 月 15 日起，逢星期一至五，公眾假期除外

領取時段：中午 12:00 – 下午 12:30

地點：活動室三

內容：為減少浪費食物及支援區內有經濟困難之長者，以提供熱飯午餐

對象：年滿 65 歲或以上之獨居或兩老之長者；及

現正領取政府發放之綜援、高額長者生活津貼或傷殘津貼

名額：4 名(餘額)

費用：免費

備註：1.登記需接受社工評估後方可使用服務，如該月服務時間無故缺席兩次，下月服務將會被除名，名額將由後備補上

2.如遇惡劣天氣(紅雨、黑雨、三號強風信號或以上)，服務將會暫停

3.活動與惜食堂合辦

注意事項：1.食物款式隨機派發，不得選擇

2.每次領取熱餐時，需自攜食物保溫袋或乾淨環保袋作盛載

3.領取熱餐後，需盡快回家，並於 1.5 小時內享用

4.為確保食物質素，如未能全部食用完畢，必須棄掉剩餘食物，不可重覆翻熱食用

5.享用熱餐後，須自行清洗環保飯盒，並於下次領取熱餐時交回；如未有清洗乾淨或未能交回飯盒，每個飯盒需賠償\$20

查詢：甘 SIR



5. 康健緩痛壓點評估

日期：2023/5/30 (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物資贊助

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

6. 膳心連愛心麵包計劃

日期：2023/6 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



7. 衛生署講座 - 長者活力健身操

日期：2023/6/7 (三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：帶領長者學習簡易健身操

對象：長者會友

名額：20 名

費用：免費

備註：由衛生署護士負責主講

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

8.快樂椅子舞義工服務 6/2023

日期：2023/6/15 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：與匡智粉嶺綜合復康中心作視像交流服務，分享快樂椅子舞

對象：曾學習快樂椅子舞長者會友

名額：15 名

費用：免費

查詢：劉姑娘



9.開心月亮

日期：2023/6/24 (六)

時間：上午 9:00 – 10:00

地點：活動室一、二

內容：教授和諧粉彩特色畫

對象：長者會友

名額：8 名

費用：免費

備註：本活動由義務導師教授

查詢：馬姑娘



10.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

11.「鄰里顯耆情」獨居長者互助計劃

日期：2023/6/28 (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



「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

12.智友學堂

日期：2023/5/29 及 6/5,12,19 (一)

時間：下午 3:30 – 4:30

地點：活動室一

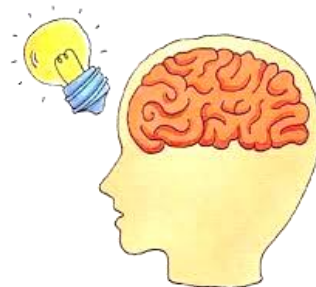
內容：透過豐富主題活動，提升參加者的認知能力，冀能延緩認知退化

對象：確診認知障礙症長者會友

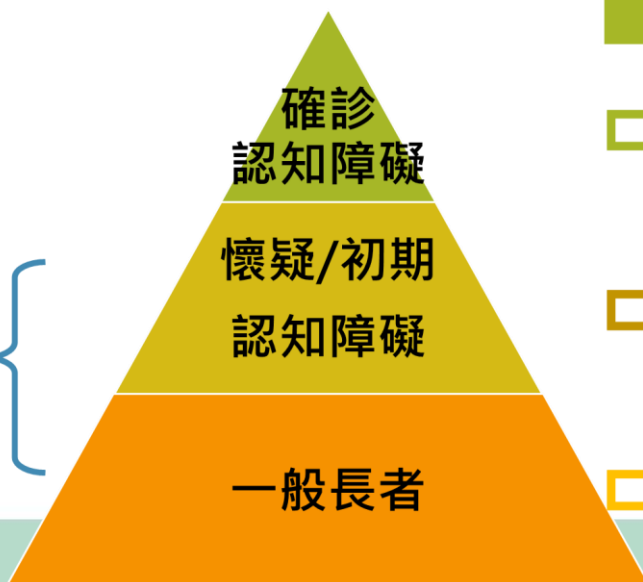
名額：8 名

費用：免費

查詢：馬姑娘



認知評估



建議參加活動

⇒ 智友學堂

⇒ 快樂笑口組

⇒ 智友舞得舒
健腦智多星

「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.智友舞得舒(2023 年 6 月)

日期：2023/6/1,8,29 (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



14.健腦智多星 (6 月)

日期：2023/6/21 (三)至 6/23 (五)

時間：6/21 (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

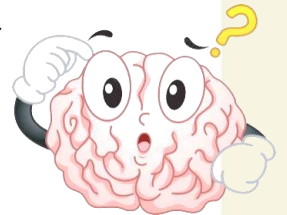
備註：1.參與的參加者回答後會收到

WhatsApp 回覆

2.答中問題可獲精美禮物一份

3.領獎日期為 2023/6/26-30 辦公時間內，逾時作放棄論

查詢：馬姑娘



15.認知評估

日期：2023/6/26 (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



16.智友家屬聚一聚

日期：2023/6/27 (二)

時間：上午 9:30 – 11:00

地點：活動室三

內容：讓認知障礙症長者及家屬定期聚會，了解社區資源及彼此支持，本期主題為「預設醫療指示」

對象：認知障礙症長者會友及其照顧者

名額：4 對

費用：免費

備註：本活動敬備茶點

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

17.靜觀飲食工作坊

日期：2023/5/16,30 及 6/6, 13 (二)

時間：上午 9:30 – 11:00

地點：活動室三

內容：融合營養學與靜觀體驗，除了分享如何提升免疫力，還分享營養與快樂、睡眠的關係，讓你學習培養對進食的覺察和好奇心，從而找回健康的身心

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 4 名；長者 2 名

費用：免費

查詢：馬姑娘



18.甜蜜・愛雙手

日期：2023/5/24 (三)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：透過製作護手磨砂膏，讓護老者及長者有一個放鬆又甜蜜的時間

對象：護老者及其長者會友

名額：4 對

費用：\$10 (每位)

備註：1.參加者可取回自製的護手磨砂膏

2.護老者及其長者必須要一對參加，鼓勵長者夫妻一對參加

3.本活動會使用含咖啡成份的材料於皮膚上，咖啡敏感者不建議參加

查詢：張姑娘



19.知藥用藥—認識止痛藥

日期：2023/6/1 (四)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室一、二

內容：介紹市面上常見的止痛藥種類、使用的藥物的注意事項等

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：與聖雅各福群會合辦

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

20. 鼓樂傳晴(2023 年 6 月)

日期：2023/6/5,12,19 (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



21. 「靜一靜」瑜珈工作坊

日期：2023/8/2,9,30 (三)

時間：下午 3:00 – 5:00

地點：活動室一、二

內容：每節由運動導師帶領進行靜觀練習或瑜珈運動，同時認識精神健康資訊

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.與香港紅十字會合辦

2.參加者請穿著寬鬆運動衣物

查詢：馬姑娘



22. 護老鬆一鬆：端午節福氣香包

日期：2023/6/14 (三)

時間：上午 9:30 – 11:00

地點：活動室三

內容：透過製作端午節香包，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 5 名；長者會友 3 名

費用：\$15

備註：參加者可取回自己製作的香包

查詢：張姑娘



23. 手工軟陶碟

日期：2023/6/20 (二)

時間：上午 9:30 – 11:00

地點：活動室三

內容：教授基本的軟陶手工技巧，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：\$20

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

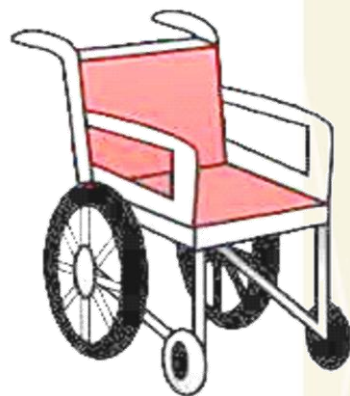
優惠天地

	24.倍力康及倍速定	25.加營素及怡保康
		
日期	2023/5/15 (一) **可八達通付款	2023/6/19 (一)
時間	上午 10:00 – 中午 12:00	上午 9:00 – 下午 3:30
地點	義工室	活動室一、二
內容	安排已登記會友於指定時段到本中心購買奶粉	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 \$510 (1 箱 24 支) 倍速定 200ml \$510 (1 箱 24 支) 果之保 200ml \$474 (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	
	請自備現金付款及購物袋	

26.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

27.健體活力操

日期：2023/6/13,14,20,28 (二或三)

2023/7/5,19 (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：\$120

備註：由長者健體導師教授

查詢：甄姑娘



28.青頤聯盟 – 體適能增肌班 6/2023

日期：2023/6/1,8,15,29 (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

29. 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



30. 椅上橡筋操(2023 年 6-7 月)

日期：2023/6/7,14 (三) 及
2023/7/5,12,19,26 (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：\$60

查詢：強 SIR



31. 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

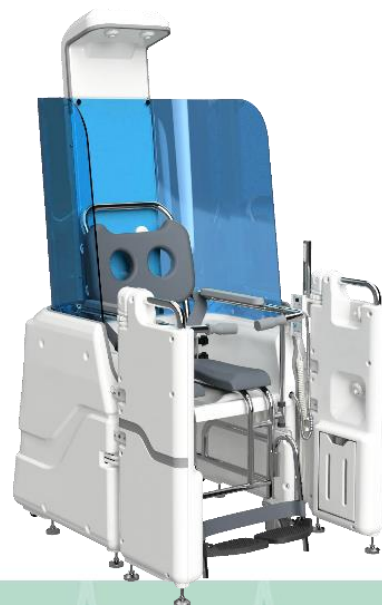
對象：有需要長者會友

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
32.照顧者休息站	5/18 (四)	上午 10:30 – 中午 12:00	社署東柴灣綜合家庭服務中心	8 名
33.照顧者休息站-魔力橋	6/1(四)	上午 10:30 – 中午 12:00	社署東柴灣綜合家庭服務中心	8 名
34.防癌講座	6/2 (五)	上午 9:45 – 10:45	悅翠分處活動室一、二	13 名
35.大笑瑜珈 A	6/6,13,20,27 (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	6/6,13,20,27 (二)	下午 1:30 – 2:30	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
37.香包工作坊	5/25 (四)	下午 2:30 – 4:00	悅翠分處活動室一、二	13 名

活動	日期	時間	地點	名額
38.免費中心剪髮服務	5/11 (四)	下午 2:30 – 5:30	悅翠分處活動室一、二	50 名

- 備註：1.參加者不可要求指定義工
2.義工不是髮型師，但會盡量滿足參加者義剪的要求
3.參加者請準時到達中心剪髮時間



費用：免費

對象：長者或護老者

報名方法及查詢：2023/5/10 (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.耆手妙語義心行 2023/4

2.思傑耆樂聚餐



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 2023/5/10 (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

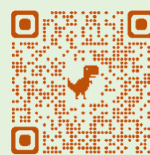
*請備會員證號碼及
欲報名的活動號碼，
而每次致電只可為一名會友報名



下期中心例會

2023/6/5 (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