

2023 年 8 月刊

印刷份數：300 份 製作日期：2023/6

督印：陳麗儀 編輯：馬麗貞、甘光孝、張佩芳、劉翠娟、陳世昌、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.美化中心系列：太陽花盆栽介紹

大家最近到訪中心時，有否看到美麗的太陽花呢？

這些都是中心會友親手製作的！

其實中心會不定期舉辦藝術及手工的活動，藉此發掘會友的藝術潛能及興趣，又能夠為中心進行美化工程，希望分享會友作品的同時，讓到訪者能感受節日氣氛。在此感謝各會友的參加及支持，有興趣的會友記得留意下期活動啦！



2.新到職社工同事介紹

大家好！我係新調任的中心社工陳 Sir (陳世昌, Jonathan)，好開心加入柴長大家庭，過往我曾負責兒童及家庭工作，更在青年會智障人士院舍服務多年，主要處理院友個案及支援院舍工作。長者服務對我來說是新嘗試、新挑戰，希望稍後時間能夠認識大家，請大家多多指教。



3.香港科技大學及香港大學的實習學生介紹

大家好！我是來自香港科技大學的實習學生蔡鈞兆，大家可以叫我蔡 Sir。我會在 6 月頭至 7 月底在中心實習，很高興能夠為各位老友記服務。請大家多多指教！



大家好，我叫劉希，係香港大學法律本科三年級嘅學生。我來自江蘇，而家已經係香港生活咗三年。我平日鍾意做手工，打機，同朋友傾計。我會在 7 月至 8 月到中心實習希望可以同大家成為好朋友，一齊度過快樂的一個月。好期待同大家見面！



< 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

標準五：

本中心 / 本會實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則

標準六：

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見

會友如有任何查詢或意見，歡迎與職員聯絡。



快訊站 – 飲水有學問

原來日常的飲水量需要根據我們的體重去飲用，才能促進新陳代謝。每日飲水量(毫升)可以體重乘 30(毫升)計算。例如體重為 50 公斤者，一日攝取至少約 1.5 公升，夏季時身體容易流汗、流失水分時應提升至乘以 40(毫升)並且分開時段飲水，每次喝 200 至 300 毫升，一小時不超過 1 公升，避免過量。部分人士亦須要依照醫生的指示去限制每日的飲水量，例如已在血液頭透析的洗腎病友。



避免口渴時才喝水。因為當身體一般是處於缺水的狀態，身體機能也受影響。而且建議每日補充水份，是以水為主，避免飲用其他飲品取代水，有助身體健康。

飲水都有黃金時機：

1. 起床時：喚醒休息了一整晚的消化系統，幫助早餐消化，補充睡眠流失的水份
2. 做運動之後：有助提神、助心跳回復正常水平、加速復原身體耗損
3. 飯前半至一小時：製造飽腹感，防止攝取過多卡路里、有助減肥
4. 沐浴前：補充洗澡時流失的水份、暖水可以令血管擴張，導致降血壓的功效
5. 生病的時候：讓身體排出毒素、加速痊愈
6. 感到疲倦時：可以防止身體透支，輔助血液運送氧氣到身體各個器官，
7. 抗疲勞：幫助身體恢復精神

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. 第二期音叉療法體驗服務

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

地點	日期	時間
中心活動室	2023/7/6 (四)	上午 11:00 – 中午 12:00
	2023/7/7 (五)	上午 10:00 – 中午 12:00
	2023/7/11 (二)	上午 9:00 – 11:00
	2023/7/13 (四)	上午 11:00 – 中午 12:00
	2023/7/18 (二)	上午 9:00 – 11:00
	2023/7/21 (五)	上午 10:00 – 中午 12:00
	2023/7/20 (四)	上午 11:00 – 中午 12:00
	2023/7/25 (二)	上午 9:00 – 11:00
到戶服務 (限柴灣邨、環翠邨)	2023/7/27 (四)	上午 10:00 – 中午 12:00
	2023/7/28 (五)	上午 10:00 – 中午 12:00

地點：中心活動室或柴灣邨、環翠邨

內容：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. 每次體驗約 20 分鐘

2. 每位參加者可登記服務一次

3. 完成首次預約服務後，可預約下一次

4. 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

5. 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：2023/7/13, 27 (四) 及
2023/8/10 (四), 19 (六)

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. 鬆一「zoom」

日期	內容
2023/7/19 (三)	蔬菜冷知識
2023/7/31 (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. 樂悠咭登記站

日期：2023/7/17 (一)	2023/9 月，稍後公佈日期
對象：未來 3 個月內年滿 60 歲 或 1939 至 1956 年出生長者會友	未來 3 個月內年滿 60 歲 或 1938 年或之前出生長者會友

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

賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃



計劃獲香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助，由 2023-2025 年推行為期兩年，透過數碼義工與實體支援教學，幫助缺乏數碼網絡支援之長者使用平板電腦的各項實用功能及應用程式，引領他們融入科技生活

5. 數碼義工招募

數碼義工培訓		服務日
日期：	2023/7/26 (三)	2023/8/2,9,23 (三) 2023/9/6,13 (三)
時間：	上午 10:00 – 11:00	上午 10:00 – 11:00
地點：	活動室一、二	活動室一、二
內容：	介紹平板基本應用、Youtube、Zoom 視像應用程式	協助支援計劃對象學習使用平板電腦
對象：	對使用平板電腦或數碼用品有信心並願意服務之會友	
名額：	10 名	
費用：	免費	

支援缺乏數碼網絡之長者

日期：2023 年 7 月 - 2025 年 3 月 (暫定星期三)

地點：活動室一、二及透過 Zoom 視像進行

內容：實體支援教學，教導使用平板電腦的各項實用功能及應用程式，平均每月 2-3 次線上活動 (例如：運動課、認知訓練、休閒活動)，為期兩年，期間會借出平板電腦供參加者使用

對象：**個別邀請缺乏數碼網絡支援之長者會友參加**

名額：15 名

費用：免費

備註：1. 參加者每年最少出席 12 次活動

2. 由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金

查詢：陳 Sir 及甄姑娘



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. 「愛自己」快樂秘笈

日期：2023/7/11,18 (二)

時間：上午 11:00 – 下午 12:30

地點：活動室一、二

內容：1. 尋找自己享受的活動，
從而獲得正向情緒
2. 審視及學習處理人際關係
3. 尋找自己的正向特質，
增強自我形象

對象：長者會友

名額：9 名(餘額)

費用：\$10

查詢：實習社工尹姑娘



7. 趣味學堂

日期：2023/7/13,20 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室三

內容：認識趣味普通話繞口令，
鍛鍊咬字發音

對象：長者會友

名額：8 名

費用：\$10

查詢：范姑娘(婷婷)



8. 橋樂探索

日期：2023/7/14 (五)

時間：上午 10:15 – 11:45

地點：活動室一、二

內容：1. 合作製作木橋並測試其承重量
2. 訓練手眼協調能力

對象：長者會友

名額：8 名

費用：\$10

查詢：實習同學蔡 SIR、劉姑娘



9. 齊學谷歌 Google 行事曆

日期：2023/7/28 (五)

時間：上午 10:15 – 11:30

地點：活動室一、二

內容：學習使用谷歌 Google 行事曆

對象：長者會友

名額：8 名

費用：\$10

備註：只適用使用安卓智能手機的參加者

查詢：實習同學蔡 SIR、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

10. 器械健體教室-氣動式綜合復康器械 7/2023

日期：2023/7/21,28 (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(氣動式綜合復康器械)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

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



11. 舒壓校園遊

日期：2023/7/22 (六)

時間：上午 9:00 – 下午 4:00

地點：中心活動室及香港中文大學

內容：在中心分組後，一同乘搭旅遊巴前往香港中文大學；進行參觀校園、手工藝及減壓活動，活動備有午膳及旅遊巴接送

對象：長者會友

名額：20 名

費用：\$10

備註：1.參加者需於上午 9 時正到中心集合

2.部分活動在戶外進行，請自備防曬用品及水，並穿著輕便服裝及運動鞋

3.與本會大學青年會(香港中文大學)合辦

查詢：張姑娘



12. 衛生署講座-滋養幸福人生

日期：2023/8/2 (三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：認識培養幸福快樂人生的方法

對象：長者會友

名額：20 名

費用：免費

備註：由衛生署外展護士

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

13. 桌上同樂

日期：2023/8/12 (六)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：由青少年帶領，與長者一同玩桌遊

對象：長者會友

名額：12 名

費用：\$10

備註：與香港青年協會杏花邨青年空間合辦

查詢：甄姑娘



14. 美化中心系列：門牌 DIY

日期：2023/8/14,28 (一)

時間：上午 9:30 – 11:00

地點：活動室三

內容：1. 教授簡單及指定的草寫字體英文詞語；

2. 利用字體、指定素材設計本中心房間門牌

對象：長者會友

名額：8 名

費用：\$15

備註：8 塊門牌將懸掛於本中心房門作展示及美化之用，將不作歸還

查詢：張姑娘



15. 普及健體運動 7-9 月

日期：2023/8/18 (五)

(此活動另有兩場於 2023/7/21 及 9/1 (五) 舉行，9/1 (五) 活動將於下月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：未曾受惠上期 2023/7/21 活動之長者會友

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



16. 中秋佈置義工招募

日期：2023/8/31 及 10/12 (四)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：中心門口、大堂及走廊附近位置

內容：與職員進行中心中秋佈置及拆除佈置物品

對象：長者會友

名額：6 名

費用：免費

備註：參加者需穿著輕便衣服及鞋履以進行佈置工作

查詢：張姑娘



17. E 健樂電子健康管理計劃(第一期)

香港的老年人口持續增長，而有長期病患的長者人數亦日趨增加。中心獲香港賽馬會慈善信託基金撥款\$780,000 推行為期兩年計劃，期望透過電子及數碼化健康管理，以提升長者健康管理能力，促進長者保健安康。並透過運動及健康數據收集及整合，以分析長者的健康狀況和模式

計劃內容如下：

期段	項目	備註
2023 年 7-9 月	長者健康質素問卷(前測) ，內容包括： 1.身體機能和心理健康 2.認知能力 3.社會需要 4.健康服務及藥物使用	1. 問卷需時約 30 分鐘作答 2. 工作人員將個別聯絡參加者填寫問卷
2023 年 10-6 月	參與健康推廣活動 ，內容包括： 運動班、健康講座、休閒活動、健康檢查	每人參與約 6 節服務，詳情稍後公報
	建立長者健康數據庫 ，收集以下數據： 血壓、體重指數等	每星期一次，詳情稍後公報
2023 年 3-6 月	長者健康質素問卷(後測)	

對象：長者會友

名額：300 名

費用：免費

備註：1.參加者須完成長者健康質素問卷(前測)才可參與期後的健康推廣活動

2.計劃所收集個人資料、圖片、影片、數據，將交予香港賽馬會慈善信託基金作分析及活動推廣用途

3.由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金



賽馬會「e-健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project

查詢：張姑娘、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

18. 「鄰里顯耆情」獨居長者互助計劃

日期：2023/8/30 (三)

時間：時段一 下午 2:30 – 3:15

時段二 下午 3:30 – 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



19. 迎新活動

	A 柴長歡迎你 9/2023	B 護老迎新會
日期：	2023/9/20 (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 7 - 9 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. 認知評估

日期：2023/8/28 (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

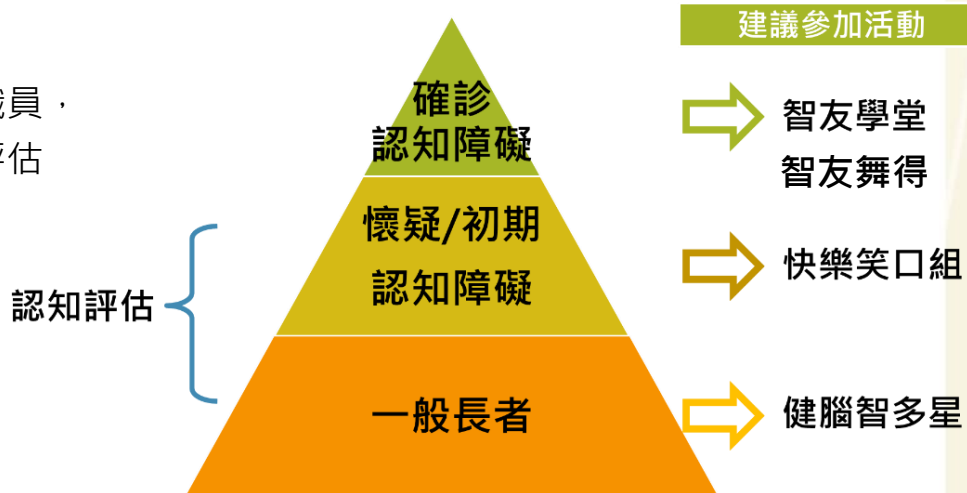
對象：長者會友

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. 健腦智多星 (8 月)

日期：2023/8/16 (三)至 8/18 (五)

時間：8/16(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

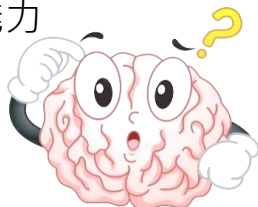
備註：1. 參與的參加者回答後會收到 WhatsApp 回覆

2. 答中問題可獲精美禮物一份

3. 領獎日期為 2023/8/21-28

中心辦公時間內，逾時作放棄論

查詢：馬姑娘



22. 知藥用藥—認識認知障礙症藥物

日期：2023/8/31 (四)

時間：下午 3:30 – 4:30

地點：活動室一、二

內容：由藥劑師介紹市面上常見的認知障礙症藥種類、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



「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

23.快樂笑口組(2023年8月)

日期：2023/8/14,21 (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：\$20

查詢：馬姑娘



24.智友學堂

日期：2023/8/14,21 (一)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：活動室一

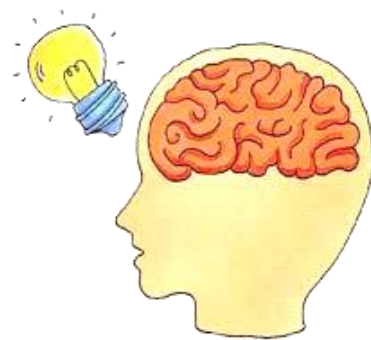
內容：透過豐富主題活動，提升參加者的認知能力，冀能延緩認知退化

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



25.智友舞得舒(2023年8月)

日期：2023/8/3, 17, 31 (四)

時間：下午 3:00 – 4:00 (A班)

下午 4:00 – 5:00 (B班)

地點：活動室三

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



26.智友家屬聚一聚

日期：2023/8/1 (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

27.同陶有你

日期：2023/7/12,19,26 (四)

2023/8/2,16,23 (四)

2023/9/6,13 (四)

時間：下午 2:00 – 3:00

(9/13 (四)下午 3:30-5:00)

地點：活動室一、二

內容：軟陶近年開始愈來愈流行，本課堂分享各種有關軟陶的知識，
創作獨一無二的手作軟陶

對象：**護老者及其長者會友**

名額：8 對

費用：免費

備註：鳴謝申萬宏源(香港)有限公司贊助

查詢：馬姑娘



28.夏日療癒酒精畫

日期：2023/7/19 (三)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室三

內容：透過體驗酒精畫，讓護老者有一個放鬆及療癒的時間

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 8 名；長者 4 名

費用：\$10

備註：參加者可取回自己製作的作品

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

29.關節炎護理

日期：2023/8/3 (四)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：活動室一、二

內容：由職業治療師分享骨關節炎的成因、病狀及治療方法

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 18 名；長者 10 名

費用：免費

查詢：馬姑娘



30.鼓樂傳晴(8月)

日期：2023/8/14,21 (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

費用：\$20

查詢：馬姑娘



31.腰背痛護理

日期：2023/8/17 (四)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：活動室一、二

內容：由職業治療師分享腰背痛常見的成因、徵狀及治療方法

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 18 名；長者 10 名

費用：免費

查詢：馬姑娘



32.夏日清新小索袋

日期：2023/8/30 (三)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室三

內容：透過親手製作小索袋，讓護老者有一個放鬆的時間；同時發揮藝術潛能

對象：護老者 5 名；長者會友 3 名

名額：8 名

費用：\$15

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

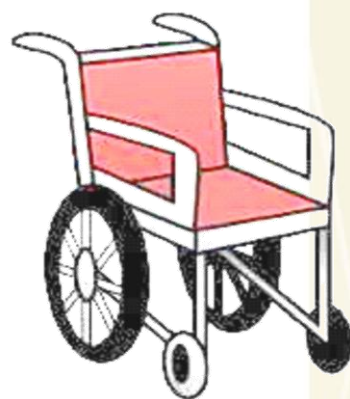
優惠天地

	 33.倍力康及倍速定	 34.加營養素及怡保康
日期	2023/7/17 (一) **可八達通付款	2023/8/21 (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)	加營養素 900 克 \$173 低糖加營養素 850 克 \$178 怡保康 850 克 \$215.5 活力加營養素 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/購物車	

35.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

36.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 1 名(餘額)

費用：\$100

備註：由流體藝術導師教授

查詢：張姑娘



37.青頤聯盟-體適能增肌班 8/2023

日期：2023/8/3,10,17,24 (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



38.靜心禪繞畫(9-10 月)

日期：2023/9/5,12,19,26 (二)

2023/10/3,10 (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



悅翠分處 - 護老支援活動

39. 支援有需要護老者服務

日期：2023/7/5,12,19,26 (三) 及
2023/8/2,9,16,23 (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



40. 椅上橡筋操(2023年8-9月)

日期：2023/8/2,9,16,23 (三) 及
2023/9/6,13,20,27 (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：\$80

查詢：強 SIR



41. 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

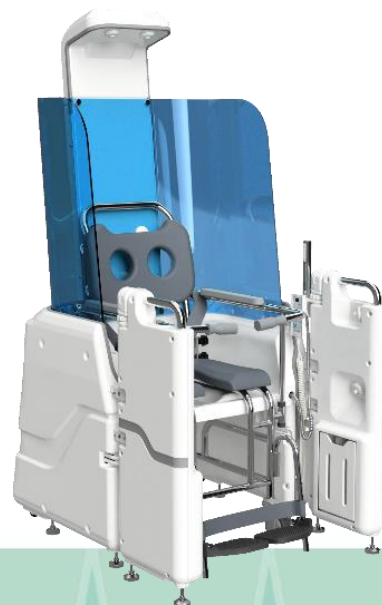
對象：有需要長者會友

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：劉姑娘及陳 Sir



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
42.照顧者休息站-魔力橋	7/6 (四)	上午 10:30 - 中午 12:00	社署東柴灣綜合家庭服務中心	8 名
43 照顧者休息站-小手工	7/13(四)	上午 10:30 - 中午 12:00	社署東柴灣綜合家庭服務中心	8 名
44.大笑瑜珈 A	8/1,8,15,22,29 (二)	上午 11:00 - 中午 12:00	悅翠分處活動室一、二	13 名
45.大笑瑜珈 B	8/1,8,15,22,29 (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
46.認知障礙症義工培訓	7/17 (二)	下午 2:00 - 3:00	悅翠分處活動室一、二	13 名
47.皮膚防癌講座	7/21 (五)	上午 9:45 - 10:45		13 名
48.認識抑鬱症講座	7/7 (五)	上午 9:45 - 10:45		13 名

活動	日期	時間	地點	名額
49.免費中心剪髮服務 (悅翠分處)	7/6 (四)	上午 10:00 - 1:00	悅翠分處活動室一、二	餘額 13 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：2023/7/5 (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

50. 免費中心剪髮服務(市政大廈三樓)

日期：2023/7/12(二)

時間：下午 3:30 – 5:00

地點：市政大廈三樓活動室

對象：會友或非會友長者和護老者

內容：由義剪義工到中心為長者剪髮

名額：餘額 11 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



51. 初期認知障礙症互助小組

日期：2023/7/28 (五)

2023/8/4,11,18,25 (五)

2023/9/1,8,15 (五)

時間：上午 11:30 – 下午 12:30

地點：悅翠分處活動室一、二

對象：患有初期認知障礙症的會友或非會友長者和護老者

內容：透過園藝治療，五感刺激，讓長者接觸及懷緬自然和植物的經驗

名額：10 名

備註：由園藝治療協會實習生帶領小組



費用：免費

報名方法及查詢：2023/7/5 (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：端午節福氣香包



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 2023/7/5 (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



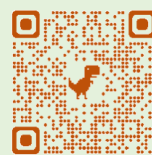
2. 音叉療法體驗服務



下期中心例會

2023/8/7 (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