

2023 年 9 月刊

印刷份數：300 份 製作日期：2023/7

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. 新同工介紹

大家好！我是張進浩，大家可以叫我張 SIR。

係新加入的程序工作員(特別計劃)，將會負責

「賽馬會 e 健樂計劃」。日後會為大家舉辦不同活動及小組，歡迎大家參加，希望能夠在活動中同大家認識及交流。

好開心加入 YMCA 這個大家庭，大家在中心可以搵我傾計。請各位多多指教！



SQS 《服務質素標準》知多 D

標準七：

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

標準八：

服務單位遵守一切有關的法律責任。

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 – 炎炎夏日 飲食得宜

在持續高溫的夏天，長者適宜選擇營養豐富及容易消化的食物。

以下從中西醫角度，給予長者夏日飲食小貼士：



1. 少吃肉食

進食過多肉類或者脂肪類的食物容易患上高血壓或者高血脂這些疾病，嚴重者還會出現心腦血管疾病。而過於油膩或辛辣的食材，亦影響脾胃功能。宜多吃具有健脾消暑的食物，如苦瓜、豆腐以及綠豆等

2. 多吃蔬菜水果

蔬菜可以補充人體需要的多種維生素和礦物質，可以起到一定的降血壓、降血脂、降血糖等作用。而夏季蔬菜選擇豐富，如冬瓜、苦瓜、番茄或生菜等等。衛生防護中心建議每天進食最少兩份水果（一份相等於一個中型大小水果，如一個橙/一個蘋果）及最少三份蔬菜（一份蔬菜相等於半碗煮熟瓜菜）

3. 少吃甜食

夏天容易多吃雪糕或甜品，當中含有大量的糖份。長者進食過多的糖份並不能夠完全被身體吸收，容易形成肥胖的情況。隨之而來的就是血脂上升，導致心肺功能出現下降，影響身體健康

4. 少喝冷飲

長者的脾胃消化以及吸收的能力均逐步退化。雖然冷飲能夠消暑解熱，但是對於消化道的黏膜會產生不利的刺激，不僅會蠕動速度變慢，甚至會出現痙攣、肚子痛的情況。

資料來源：明醫網

(<http://www.mingpaocanada.com/healthnet/content.php?artid=5219>)

1. 賽馬會 E 健樂電子健康管理計劃(第三期)

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推行為期兩年計劃，期望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，並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。

計劃內容如下：

期段	項目	備註
2023 年 8-9 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	問卷需時約 15-30 分鐘作答
2023 年 10 月至 2024 年 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，詳情稍後公佈
	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，詳情稍後公佈
2024 年 6 至 8 月	長者健康質素問卷(後測)	詳情稍後公佈

對象：長者會友

名額：300 名

費用：免費

- 備註：
- 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
 - 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
 - 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、張 SIR

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

2. 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：教導使用平板電腦的各項實用功能及應用程式，為期兩年，期間會借出平板電腦
供參加者使用，平均每月 2-3 次線上活動

第一年活動時間表

實體支援教學	2023/8/9,16,23 (三) 2023/9/6,13 (三) (2023/10-11 月，每月 2-3 次日期稍後公佈)
線上休閒活動	2023/8/30 (三) 及 9/20 (三) (2023/10-12 月，每月 1 次日期稍後公佈)
線上運動課	(2023/10-12，每月 1 次日期稍後公佈)
線上認知訓練	(2023/12-2024/3，每月 2 次日期稍後公佈)

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

3.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	2023/8/10 (四)	上午 11:00 – 中午 12:00
	2023/8/11 (五)	上午 9:00 – 11:00
	2023/8/15 (二)	上午 9:00 – 11:00
	2023/8/17 (四)	上午 11:00 – 中午 12:00
	2023/8/18 (五)	上午 9:00 – 11:00
	2023/8/22 (二)	上午 9:00 – 11:00
到戶服務 (限柴灣邨、環翠邨)	2023/8/24 (四)	上午 10:00 – 中午 12:00
	2023/8/26 (六)	下午 2:00 – 3:30
	2023/8/29 (二)	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

4. 樂齡女童軍

集會活動

日期：2023/8/10 (四) 及 **19 (六)**
2023/9/21 (四)
時間：下午 2:30 – 4:00
地點：活動室一、二
內容：女童軍集會

戶外活動：聯隊交流

日期：2023/9/23 **(六)**
時間：下午 2:00 – 下午 4:00
地點：本會柴灣會所
內容：與小女童軍隊一同學繩結

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. 柴長愛心廚房

日期：2023/8/14 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、高齡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



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. 鬆一「zoom」

日期	內容
2023/8/23 (三)	肉類冷知識
2023/8/28 (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



7. 耆趣英語

日期：2023/8/24 (四) 及 25 (五)

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：活動室一

內容：認識趣味英語，

鍛鍊日常英語會話

對象：長者會友

名額：14 名

費用：\$15

查詢：實習學生希姑娘、范姑娘(婷婷)



8. 「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



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. 金睛火眼慈善白內障計劃

日期：2023/8/31 (四)

時間：上午 10:00 – 下午 4:30 (每半小時一個時段)

地點：義工室

內容：轉介合資格的長者申請免費白內障手術計劃，經港安醫院慈善基金進行評估及審批後，如成功申請可獲 **1. 一次手術前檢查**、**2. 白內障手術**、**3. 三次手術後檢查**

對象：**65 歲以上香港永久居民，正在公立醫院輪候，並經醫生確診患有白內障；正領取綜援入士/低收入之長者會友**

名額：20 名

費用：免費

備註：1. 需提供身份證、住址證明、有效綜援/經濟證明文件及現正輪候公立醫院白內障的預約紙

2. 成功申請者需自行前往荃灣，香港港安醫院應診

3. 計劃由港安醫院慈善基金舉辦，博善同行會協辦

查詢：劉姑娘



10. 普及健體運動 7-9 月

日期：2023/9/1 (五)

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 及 8/18 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



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. 中秋燈謎

日期：2023/9/5 (二) 至 9/15 (五)

時間：9/5 (二)，上午 10:30 開始派發

地點：中心大堂

內容：憑會員證到中心接待處領取答題紙，
回答中秋燈謎，完成後放入收集箱內

對象：長者會友

名額：答題紙數量只限 100 張，
需親身持有效會證領取，
先到先得派完即止

費用：免費

備註：1. 答中指定題數，可獲獎品乙份
2. 答案以中心公佈為準
3. 得獎名單及領獎日期將於
2023/9/20 公佈，逾期領獎作自
動放棄論

查詢：甄姑娘、范姑娘(婷婷)



12. 樂悠咭登記站

日期：2023/9/12 (二)

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)**

對象：未來 3 個月內年滿 60 歲 或
1938 年或之前出生長者會友

名額：每時段 5 名

費用：免費

查詢：甄姑娘



13. 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

14. 認知評估

日期：2023/9/14 (四)

時間：下午 2:00 – 3:00 (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

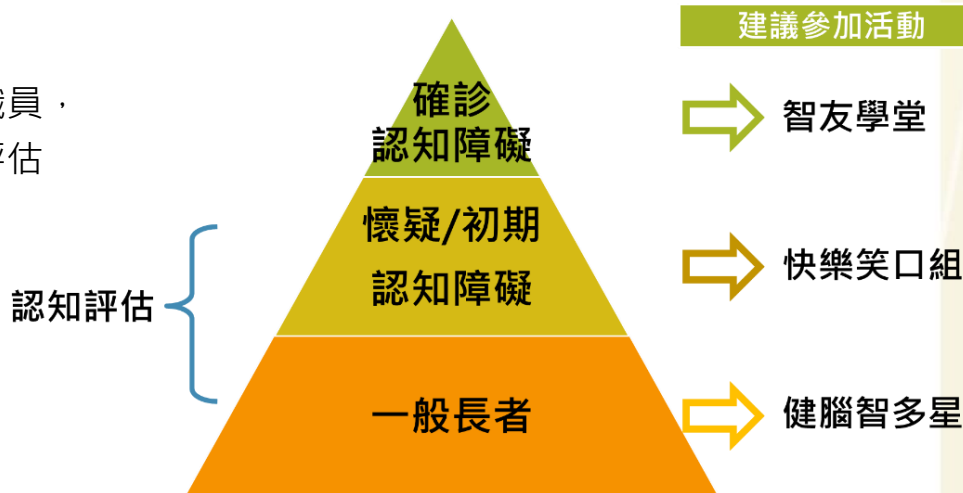
對象：長者會友

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



15. 健腦智多星 (9 月)

日期：2023/9/20 (三)至 9/22 (五)

時間：9/20(三)，上午 10:30 開始發放

形式：成功報名後透過 WhatsApp 收取訊息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

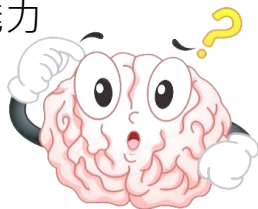
備註：1. 參與的參加者回答後會收到 WhatsApp 回覆

2. 答中問題可獲精美禮物一份

3. 領獎日期為 2023/9/25-29

中心辦公時間內，逾時作放棄論

查詢：馬姑娘



16. 認識精神健康—尋回快樂

日期：2023/9/7 (四)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室一、二

內容：認識精神健康，了解情緒病的成因、徵狀與治療，分享調節情緒健康的方法

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：與香港紅十字會合辦

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

17.快樂笑口組(2023年9月)

日期：2023/9/4,11,18 (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：\$30

查詢：馬姑娘



18.智友學堂

日期：2023/9/4,11,18 (一)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：活動室一

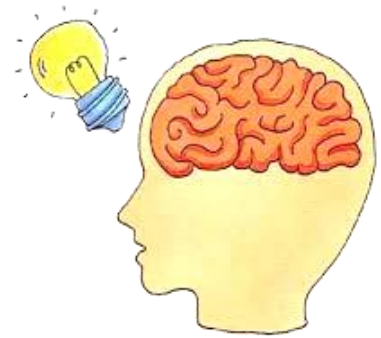
內容：透過豐富主題活動，提升參加者的認知能力，冀能延緩認知退化

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



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

19.鼓樂傳晴(9月)

日期：2023/9/4,11,18 (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：\$30

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

知「紓」達人支援計劃

依照香港社會服務聯會於 2021 進行《照顧者喘息需要研究》的結果，超過六成以上的受訪者很多時候和經常覺得照顧工作令他們心理上精疲力竭、倍感壓力，以至疲憊不堪。本計劃透過一系列活動，協助照顧者關顧個人身心需要，紓緩身心承受的壓力及妥善照顧個人的情緒。同時，亦提供機會讓護老者及長者機會讓共同相處，藉此連繫彼此感情。



瑜伽及香薰按摩工作坊	日期	時間	地點	對象/名額
20. 瑜伽減壓體驗坊	8/18 至 10/6 (逢星期五)	上午 10:00-11:00	本中心	護老者及其被照顧長者 6 對
21. 香薰按摩紓壓坊	10/20,27 (五) 11/3 (五)	上午 10:00-11:00	本中心	護老者及其被照顧長者 6 對

費用：每位\$50
備註：為使更多參加者受惠，以上工作坊只能選報其中一項



社區資源簡介講座	日期	時間	地點	對象/名額
22. 地區支援服務	8/31 (四)	上午 10:00-11:30	本中心	護老者 15 名； 長者 10 名
23. 院舍支援服務	9/21 (四)	上午 10:30- 中午 12:00	社署東柴灣 綜合家庭服 務中心	護老者 15 名； 長者 10 名
24. 無障礙交通支援	10/19 (四)			
25. 護老者經濟支援	10/26 (四)	上午 10:00-11:30	本中心	護老者 15 名； 長者 10 名

備註：為使更多參加者受惠，以上講座只能選報其中一項



活動	日期	時間	地點	對象/名額
26. 分享會	11/17 (五)	上午 10:30-11:30	本中心	護老者 32 名； 長者 10 名； 義工 8 名

備註：凡報名分享會者，必須曾參加該計劃其中一項活動(工作坊/講座)

費用：免費 (**瑜伽及香薰按摩工作坊除外)

備註：1. 由社會福利署東區及灣仔區福利辦事處「友愛共融」2023 服務贊助計劃贊助
2. 與社會福利署東柴灣綜合家庭服務中心合辦

查詢：劉姑娘、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

27. 曼陀羅心靈彩繪

日期：2023/8/24 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室三

內容：透過親手繪畫曼陀羅心靈圖案，讓護老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：\$10

查詢：張姑娘



28. 長者瑜伽

日期：2023/8/31 (四)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室一、二

內容：透過瑜伽動作鍛鍊肌肉、平衡力及柔軟度，保持健康活力，達到健康又長壽的生活

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：與費森尤斯卡比藥廠合辦

查詢：馬姑娘



29. 夏日療癒浮油花瓶

日期：2023/9/11 (一)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室三

內容：透過親手製作浮油花瓶，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 5 名；長者會友 3 名

費用：\$50

備註：參加者可取回自己製作的作品

查詢：張姑娘



30. 月滿中秋慶團圓

日期：2023/9/16 (六)

時間：上午 9:00 – 下午 1:00

地點：葵芳烘焙料理店

內容：與義工一同製作中秋月餅與手作

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 16 名；長者會友 12 名

費用：免費

備註：1. 上午 9:00 在柴灣匯豐銀行門口外集合，逾時不候，敬請留意

2. 鳴謝中信國際電訊集團有限公司贊助

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

31. 擊退肩周炎

日期：2023/9/28 (四)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：活動室一、二
內容：認識肩周炎的成因、徵狀及治療方法，即場示範日常保健運動招式，讓長者舒緩肩膊痛楚
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：與工程及醫療義務工作協會合辦
查詢：馬姑娘



32. 快樂耆聲中秋音樂會

日期：2023/9/28 (四)
時間：下午 3:00 – 5:00
地點：活動室一、二、三
內容：由義工分享懷舊音樂，歡渡中秋
對象：護老者或長者會友
名額：護老者 30 名；長者 20 名
費用：免費
查詢：馬姑娘



33. 幻彩流體杯墊

日期：2023/9/25 (一)
時間：上午 10:00 – 11:00
地點：活動室三
內容：透過親手製作杯墊，讓護老者有一個自我療癒及放鬆的時間
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：\$30
備註：參加者可取回自己製作的作品
查詢：張姑娘



34. 護老 Tea – Tea

日期：2023/9/28 (四)
時間：下午 3:00 – 4:30
地點：柴灣薯仔屋電影餐廳
內容：護老者及被照顧長者可以自選免費下午茶；一同享受美食及渡過一個放鬆愉悅的下午時光
對象：護老者及其被照顧長者
名額：15 對
費用：免費
備註：1. 港燈社福機構餐飲資助計劃贊助；
2. 護老者及被照顧長者須一對出席；
3. 參加者請準時 3 時正於戲院門口集合
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

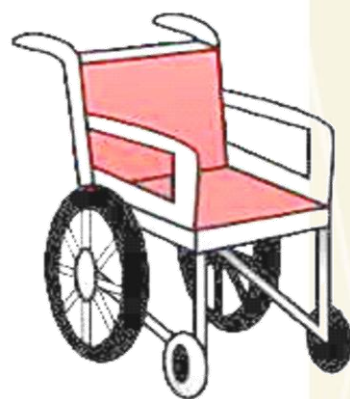
優惠天地

		
	35.倍力康及倍速定	36.加營養素及怡保康
日期	2023/9/18 (一) **可八達通付款	2023/10/16 (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	

37.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

38.越學「粵」精靈 2023 年 9-10 月

日期：2023/9/2,9,16,23 (六)

2023/10/7,14,21,28 (六)

時間：上午 10:30 – 下午 12:30

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：長者及護老者會友

費用：\$80

名額：18 名

備註：由陳苑瓊義工導師教授

查詢：甄姑娘



39. 青頤聯盟-體適能增肌班 9/2023

日期：2023/9/7,14,21,28 (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

40. 支援有需要護老者服務

中心支援服務		社區支援服務
日期：	2023/8/2,9,16,23 (三) 及 2023/9/6,13,20,27 (三)	2023/8 - 9 月，(一至五期間)
時間：	時段一：下午 2:00-3:30 時段二：下午 3:30-5:00	中心辦公時間內
地點：	悅翠分處活動室一	柴灣區中心服務範圍
內容：	為區內體弱長者，提供日間暫託服務，減輕有需要護老者的壓力	為體弱長者提供到戶復康運動或認知訓練、陪診及護送服務
對象：	有支援需要的護老者 (例如需照顧 60 歲或以上體弱長者)	
名額：	每時段 2 名	每月 8 名
費用：	免費	服務免費，須支付陪診人員的來回交通費及其他費用

備註：活動需由護老者會員申請評估，才可使用服務

查詢：馬姑娘



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- 小手工	8/18 (五)	下午 2:30 - 4:30	悅翠分處 活動室一、二	8 名
43.大合唱團	8/15,22 (二)	下午 2:30 - 4:30	悅翠分處 活動室一、二	18 名
44.照顧者休息站- 紙滕籃小手工	8/17 (四)	上午 10:30- 中午 12:00	社署東柴灣綜合 家庭服務中心	8 名
45.大笑瑜珈 A	9/5,12,19,26 (二)	上午 11:00 - 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	15 名
46.大笑瑜珈 B	9/5,12,19,26 (二)	下午 1:30 - 2:30	悅翠分處 活動室一、二	15 名

號碼 42 至 46 的活動每人只可選報最多一項

活動	日期	時間	地點	名額
47.悅翠壁畫大製作	8/31 (四)	下午 3:00 - 6:00	悅翠分處	3 對

備註：1.需護老者及其長者一同參加
2.與本會天澤會所合辦

活動	日期	時間	地點	名額
48.郁得健康	8/16 (三)	上午 9:45 - 10:45	悅翠分處 活動室一、二	13 名
49.*粉彩深造班 A	9/4,11,18 (一) 10/16 (一)	上午 11:00 - 12:30	悅翠分處 活動室一、二	10 名
50.*粉彩深造班 B	9/7,21 (四) 10/19,26 (四)	上午 9:00 - 10:30	悅翠分處 活動室一、二	10 名
51.*粉彩深造班 C	9/7,21 (四) 10/19,26 (四)	上午 11:00 - 12:30	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

備註：深造班需自備全部工具

52.粉彩舒壓班(初班)	9/4,11,18 (一) 10/16 (一)	上午 9:00 - 10:30	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

備註：粉彩班-若出席率 100%的學員，可優先進入下一期的粉彩班

53.招募硬筆/ 毛筆書法義工	9 月至 12 月	時間另作安排	悅翠分處 活動室一、二	/
--------------------	-----------	--------	----------------	---

備註：9 月至 12 月義工協助開辦書法班及組隊新年寫揮春，送給社區人士

費用：免費

對象：長者或護老者

報名方法及查詢：2023/8/9 (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

54. 免費中心剪髮服務

日期：2023/9/7 (四)

時間：下午 2:30 - 下午 4:00

地點：社會福利署東柴灣綜合家庭服務中心

對象：會友或非會友長者和護老者

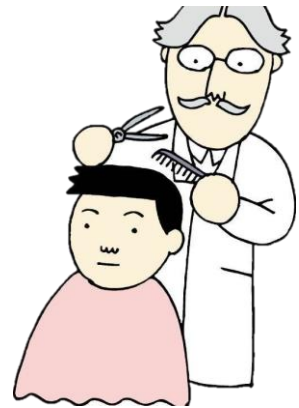
內容：由義剪義工到中心為長者剪髮

名額：30 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



55. 健康資訊日

日期：2023/9/2 (六)

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：悅翠分處活動室一、二

對象：患有三高或認知障礙症，有藥物管理困難之長者或護老者

內容：由醫學會西醫為參加者進行 10 分鐘健康諮詢，如有需要會提供轉介建議

名額：10 名

備註：當日帶同日常服用藥物供醫生參考



56. 智力 X 健康資訊大測試

日期：2023/8/10 (四) 至 8/31 (四)

地點：市政大廈三樓接待處

對象：會友或非會友

內容：估中樽內糖果數目及答對答題紙內的健康問題

名額：不限

備註：1. 答中健康問題及估中糖果數目者可獲\$50 超市禮券

2. 中獎人數不限

3. 每戶只可提交 1 張答題紙，如提交 2 張或以上的答題紙，資格將會取消。

4. 每戶家庭最多 3 人參加

5. 領獎者需出示身份証或由代理人出示身份証副本或正本

6. 答案會在下期柴訊公佈，公佈答案後會以電話通知中獎者，不中獎者將不會另作通知

7. 中心擁有最終決定權



費用：免費

報名方法及查詢：2023/8/9 (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

報名方法

如會友對本期通訊活動有興趣，
於 2023/8/9 (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

2023/9/4 (一) · 上午 10:30
設中心現場例會及
網上 YouTube 視頻



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

入會方法

請帶同身份證，親臨本中心辦理。
優惠會友(60 歲或以上)：年費\$20 元正；
普通會友(60 歲以下)：年費\$30 元正
會費一經繳交，在任何情況下均不能退回

退出服務方法

自願退出：會友可以口頭或書面方式通知
中心職員
非自願退出：會友如未能履行中心守則，
中心會考慮要求該會友退出服務

惡劣天氣警告下服務安排

惡劣天氣警告	中心開放	中心內活動	外間或戶外活動
 T1	✓照常	✓照常	按活動類型決定
 3	✓照常	✗	✗
 8 	✗取消	✗	✗

✓ 代表中心照常開放或該類活動如常舉行

✗ 如在活動舉辦前兩小時懸掛訊號/發生極端情況，該類活動將會取消；在訊號/發生極端情況取消後兩小時內恢復中心正常運作



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