

## 2024 年 3 月刊

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。

編輯：曾佩雯、陳世昌、鄒靜儀、張佩芳、劉翠娟、甄靜瑤、梁穎兒、李康彥、張進浩

督印：陳麗儀 排版：甄靜瑤 印刷份數：500 份 製作日期：2024/1

### 中心消息

#### 1.2024 年主任的話

各位老友記：

龍年快到了，預祝大家龍馬精神、笑口常開、闔家平安。



農曆新年是一個喜慶相聚的節日，大家都會與家人、親戚及朋友相聚共渡佳節，期間，可能會外出食團年飯、開年飯、春茗等，也會準備很多賀年食品招待到來拜年親友，開心的時候好容易食量大增，而這些好多都是高糖、高熱量、高脂肪的食品，如果有三高的老友記，新年期間都要記得「揀」飲「擇」食呀，一次過不宜食大多高糖、高熱量、高脂肪的食物(如年糕點、糖果、油炸食物等)，一些賀年食品如年糕、湯圓、麻糬等黏附性高的食物，由於容易黏附在口咽表面，不利吞嚥，有吞嚥困難的老友記最好避免進食這些食物。準備過年雖然是會很忙碌的，但大家都不要忘記要保持做運動的習慣，和健康的作息時間，也要定時量度各項健康指數，過一個開心、又健康的新年。



近日，天氣忽冷忽熱，各位老友記要注意天氣的變化，小心保暖，也請你們在此佳節的日子，關顧一下居所鄰近獨居或兩老的家庭，為他們送上問候。

最後，祝福大家新年蒙福，主恩常偕。



#### 2.新同工介紹



大家好！我是新入職的活動助理朱寶儀姑娘，各位老友記可以叫我**寶儀**或者**朱姑娘**，好高興於 2024/1/18 加入本中心，見到各同事做事認真，對待老友記親切有禮及互助有愛，希望本人亦能出一分力，為大家服務，請大家不要害羞多與我互動，令我可以更快融入此大家庭，謝謝大家！



#### < 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 – 春季食物保養

中醫學著重「天人合一」，因此氣候、環境均會影響人體的運作及健康；而人的五臟則與一年四季相對應，當中脾旺於四季，春季則宜養肝、養氣。《黃帝內經》指出，春季宜養陽，食材上宜選擇較平補、溫補的食材，如蕎麥、薏仁、豆漿、綠豆及蘋果、芝麻、核桃等。本身屬熱底體質的人士，則可以性偏涼的食物進補如梨、藕、薺菜、百合等。



## 1.

春季容易引起氣管健康問題，於中醫學角度而言，要養氣即要扶助陽氣；只要選擇當季時令出產、味甘、性平的食物即可，如番茄、牛蒡、洋蔥、胡蘿蔔、莧菜、四季豆、韭菜、枇杷等

## 2.

春天亦是肝氣生發及排毒的最佳時機；溫補陽氣之餘，亦可多吃清淡、偏涼、護肝的食材，如菠菜、地瓜葉、綠花椰菜、高麗菜、大小白菜、芥蘭、春筍、蘆筍等。另外應少吃辛辣刺激的食物、少飲酒少吸煙，以助養肝排毒

## 3.

春季為肝氣旺之時，肝氣太量盛則會影響到脾，因此應少吃酸、多吃甘味的食物，有效益氣健脾；而養好脾則可促進營養吸收，同時改善胃部不適。春季多吃淮山、小米、黑豆、包心菜、毛豆等都能有效健脾

## 4.

春季亦是細菌病毒的傳播高峰期，氣管、腸胃易生健康問題，故可多食疏肝、養胃的食材，如木耳、洋蔥、菠菜、包心菜、南瓜、淮山等減低胃部不適及誘發慢性胃炎、胃潰瘍等病的風險

## 5.

腎功能不佳的患者可趁春天諮理、養好個腎，此時服用強腎配方與固腎藥膳，對腎功能復原的療效較高；飲食建議以清淡為主，多吃桑葚、核桃、黑芝麻、栗子、黑棗、山藥等可有效補腎

# 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. 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 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	留意每月柴訊公佈
	建立長者健康數據庫，收集以下數據：血壓、體重指數等	建議每星期到中心 e 健站量度 2-3 次
2024 年 8 月至 10 月	長者健康質素問卷(後測)	將於 2024 年後公佈

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

查詢：張姑娘、張 SIR



香港賽馬會慈善信託基金



## 2. 認知訓練 – 魔力橋

日期：2024 年 2-3 月 (逢星期四)

時間：下午 2:00 – 5:00

地點：義工房

內容：魔力橋規則簡單易明，玩法變化多端，能輕鬆、愉快地鍛鍊認知及思考能力

對象：「E 健樂」會員 (長者可預約完成長者健康質素問卷加入成為計劃會員)

名額：每次 8 名

費用：免費

備註：毋需報名，當日下午 2:00 開始先到先得



## 賽馬會 E 健樂電子健康管理計劃(第三期)

**\*\*以下 3-4 活動，只能選一項報名\*\***

### 3. 拳擊泰好玩 B 班

日期：2024/3/1,8,15 (五)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：透過泰拳運動，鍛鍊身體協調度、肌力及反應

名額：每班 15 名(未曾受惠拳擊泰好玩 A 班的參加者優先)

備註：由專業泰拳導師教學



### 4. 新興運動 – 布袋球

日期及時間：	C 班	2024/3/5 (二) · 上午 10:00 – 11:15
		2024/3/26 (二) · 下午 2:00 – 3:15
	D 班	2024/3/5 (二) · 上午 11:15 – 下午 12:30
		2024/3/26 (二) · 下午 3:15 – 4:30

名額：每班 10 名(未曾受惠布袋球 A、B 班的參加者優先)

地點：活動室一、二

內容：體驗新興運動，學習布袋球的基本規則及玩法，  
並鍛鍊手眼協調力及空間感

備註：由專業新興運動教練教學



### 5. 高血壓知多 D 講座

日期：2024/3/25 (一)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：講解有關高血壓的資訊，學習改善  
或預防高血壓的方法

名額：30 名

備註：由註冊護士主講



### 6. 超慢跑人生路

日期：2024/3/7,14,21 (四)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：活動室一、二

內容：透過超慢跑，鍛鍊心肺功能及  
加強下肢耐力

名額：15 名



對象：「E 健樂」會員 (長者可預約完成長者健康質素問卷加入成為計劃會員)

費用：免費

查詢：張姑娘、張 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

## 7. 柴長愛心廚房

日期：2024/2/14 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、高額長者生活津貼或傷殘津貼**

名額：6 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：劉姑娘



## 8. 樂齡女童軍

	集會活動	戶外活動：沙頭角探索遊
日期：	2024/2/15 (四) 及 3/7,21 (四)	2024/3/23 (六)
時間：	下午 2:30 – 4:00	上午 9:00 – 下午 6:00
地點：	活動室一、二	沙頭角禁區一帶
內容：	女童軍集會	遊覽鏡蓉書屋、李氏世居門樓、中英街花園、舊消防局、仿舊式火車站、客家盆菜午宴
對象：	樂齡女童軍隊員	8 位隊員，於 2/15 集會公佈報名
費用：	\$10 (月費)	\$220 (包括旅遊費用及車費)

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



## 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.鬆一「zoom」

日期：2024/2/20 (二) 及 2/27 (二)

時間：下午 2:00 – 2:30

形式：透過 Zoom 視像進行

內容：20/2 揀水果貼士；  
27/2 春季合適湯水

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

查詢：劉姑娘



### 10.門票派發：愛心敬老粵劇晚會 2024

日期：2024/2/23 (五) (正月十四)

時間：晚上 7:00 – 約 10:45

地點：北角新光戲院大劇場

內容：由著名粵劇團“鳴芝聲”演出《月老笑狂生》，名伶蓋鳴暉及吳美英小姐擔綱主演，劇情輕鬆活潑，於新春佳節期間欣賞精彩粵劇，共慶新歲

對象：2023 年 4-12 月服務時數滿 10 小時之義工

名額：50 張門票(門票隨機派發，每名義工可登記 1-2 張門票)

費用：免費

備註：1.義工可於 2024/2/7-19 登記

2.由香港中華總商會公益事務委員會舉辦

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

## 樂活心靈延續篇

	11. 義工深造工作坊	12. 音叉服務
日期：	2024/2/26 (一) 及 2/27 (二)	2024/3/5,12,19,26 (二) 2024/3/6,13,20,27 (三)
時間：	上午 9:00 – 11:00	上午 9:00 – 中午 12:00 (每半小時一個時段)
地點：	活動室三	
內容：	溫習音叉使用技巧	由樂活心靈義工為參加者提供半小時音叉服務
對象：	樂活心靈義工	長者或護老者會友
名額：	20 名	每時段約 4 名
費用	免費	免費

備註：1. 此活動由社會福利署老有所為活動計劃資助

2. 參加者每星期只可享用服務一次

查詢：鄒姑娘



## 13. 「鄰里顯耆情」獨居長者互助計劃

日期：2024/2/28 (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：鄒姑娘



## 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. 金睛火眼慈善白內障計劃

日期：2024年1-3月

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

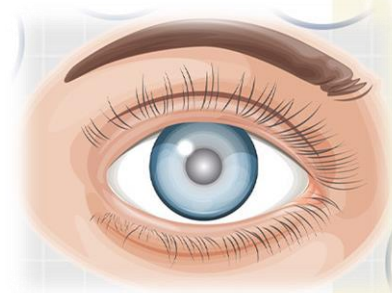
備註：1. 需提供身份證、住址證明、有效綜援/經濟證明文件及現正輪候公立醫院白內障手術的預約紙

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

4. **有興趣者請先登記留名，職員稍後聯絡跟進**

查詢：劉姑娘



### 15. 青頤聯盟 – 體適能增肌班

日期：2024/3/7,14,21,28 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：1. 認識體適能的基本概念

2. 私人健身導師教授強身、增肌、減脂的運動法門

3. 個人體適能訓練方案建議

對象：**55歲或以上會友**

名額：15名

費用：\$200

備註：由一級私人教練陳遠鴻先生任教

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

## 16.康健緩痛壓點評估

日期：2024/3/21 (四)

時間：下午 2:30 – 4:30 (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：需要長期坐臥的會友或中心個案

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社贊助物資

查詢：陳 SIR



## 17.民安隊少年團愛心探訪

日期：2024/3/23 (六)

時間：下午 2:15 – 3:45

地點：活動室一、二、三

內容：齊來認識民安隊少年團、  
聯歡互動遊戲、唱歌跳舞、  
抽獎、福袋禮物派發

對象：長者會友

名額：30 名

費用：\$10

查詢：陳 SIR



## 18.迎新活動

	A 柴長歡迎你 3/2024	B 護老迎新會
日期：	2024/3/20 (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：2024 年 1 - 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



# 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

## 金齡「喜」動

中心正計劃組織社區即將退休或正適應退休生活的金齡人士，為他們提供體驗活動及服務機會，藉此鼓勵他們開拓多元興趣，學習新事物，結識新朋友，並繼續參與社區，開展退休後的人生新一頁，以達至凝聚金齡力量，共建和諧共融社區。

**對象：55-65 歲，有意學習新技能，並願意參與中心義工服務，回饋社區之金齡人士**

### 新技能 體驗

- 悠然茶藝小聚
- 非洲鼓/空靈鼓
- 家居維修

### 服務/ 參與社區

- 為中心舒壓小組擔任茶藝義工
- 參與活動義工
- 上門維修隊

## 19. 退休策劃講座

日期：2024/3/13 (三)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

形式：活動室一、二；透過 Zoom 視像進行

內容：分享有關退休財務策劃之預備

對象：**55 歲或以上長者會友**

名額：55-59 歲會友 5 名；60 歲或以上會友 15 名

費用：免費

備註：由周少娟女士主講

(ChLP 特許壽險策劃師)

查詢：鄒姑娘



## 20. 湊孫為樂

日期：2024/3/13 (三)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：認識照顧孫兒的技巧、與子女溝通技巧

對象：**55 歲或以上長者會友**

名額：55-59 歲會友 5 名；60 歲或以上會友 20 名

費用：免費

備註：由鄧沛賢先生主講

(註冊護士、健康科學學士、家長教育文學碩士)

查詢：劉姑娘



# 「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

## 21. 認知評估(3月)

日期：2024/3/13 (三)

時間：上午 10:00 – 11:00 (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

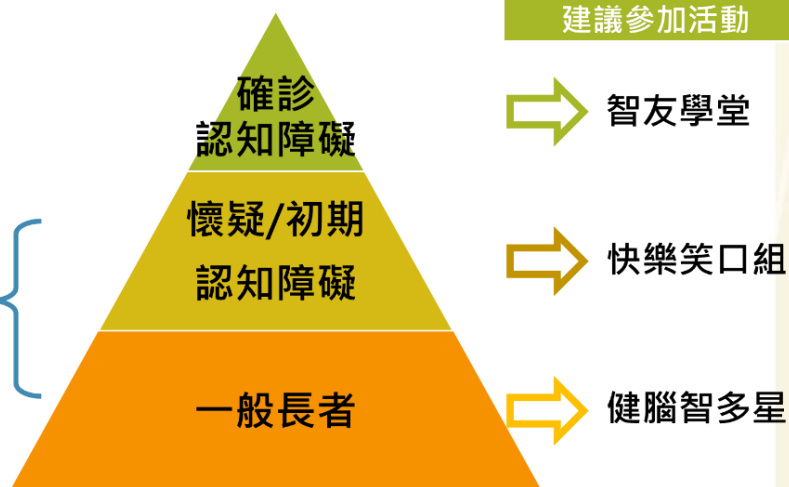
費用：免費

備註：敬請先行致電負責職員，以便預約時間進行評估

查詢：曾姑娘



認知評估



## 22. 健腦智多星 (2月)

日期：2024/2/21 (三)至 23 (五)

時間：2024/2/21 (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

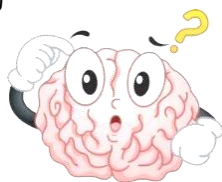
備註：1. 參加者回答後會收到 WhatsApp 回覆

2. 答中問題可獲精美禮物一份

3. 領獎日期為 2024/2/26 至 2024/3/1

中心辦公時間內，逾時作放棄論

查詢：曾姑娘



## 23. 護老先鋒(3月)

日期：2024/3/25 (一)

時間：上午 10:00-11:00

地點：活動室一

內容：小組義工會議，服務安排待定

對象：[已報上期有意支援體弱長者義工](#)

名額：12 名

費用：免費

查詢：曾姑娘



## 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

### 24. 鼓樂傳晴(3月)

日期：2024/3/4,11,18 (一)

時間：下午 4:00 – 5:00

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：12名

費用：\$30

查詢：曾姑娘



### 25. 護老知多 D：急救常識

日期：2024/3/6 (三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：一般危急情況時該採取的處理方法，提高長者及護老者的基本急救知識，使他們面對緊急情況下，能及早察覺傷患者身體狀況、迅速評估傷勢，以作出合適急救和轉介

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 15 名；長者會友 10 名

費用：免費

備註：由衛生署外展護士主講



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

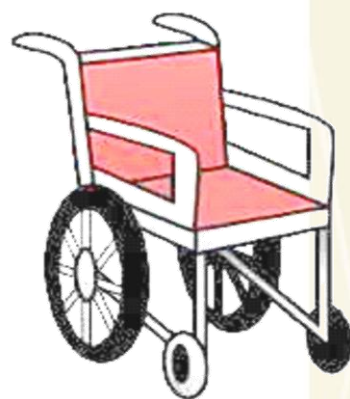
## 優惠天地

	26.倍力康及倍速定 	27.加營素及怡保康 
日期	2024/3/18 (一) **可八達通付款	2024/2/19 (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 Diben 倍速定低糖完整均衡營養粉 500克 \$120 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
	<b>買奶粉當日必須出示有效會員證及預約紙</b>	
	請自備現金付款及購物袋/購物車	

## 28.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

## 悅翠分處 - 護老支援活動

### 29. 支援有需要護老者服務

日期：2024/2/14,21,28 (三) 及 2024/3/13,20,27 (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：為區內體弱長者，提供日間暫託服務，減輕有需要護老者的壓力

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

費用：免費

備註：**活動需由護老者會員申請評估，才可使用服務**

查詢：曾姑娘



### 30. 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：2024/1-3 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

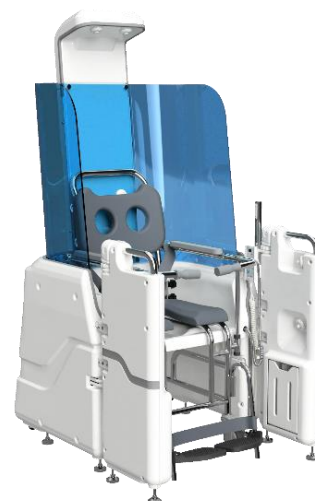
對象：**有需要長者會友**

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：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
31.大笑瑜珈 A	3/5,12,19,26 (二)	上午 11:00 – 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	20 名
32.大笑瑜珈 B	3/5,12,19,26 (二)	下午 1:30 - 2:30	悅翠分處 活動室一、二	20 名
33.大笑瑜珈 C (上期參加者不用報名)	3/6,13,20,27 (三)	上午 11:00 – 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	20 名

備註：如上期大笑瑜珈 C 已成功報名，今期則無需報名，大笑瑜珈 A 或 B 則需要報名

34.大合唱團卡啦 OK	3/12,26 (二)	下午 2:45 – 4:30	悅翠分處 活動室一、二	20 名
35.瑜珈班	2/23 (五) 3/1,8,15,22,29(五)	上午 8:30 – 9:15	悅翠分處 活動室一、二	7 名
36.學生一對一手機教學	3/13 (三)	下午 2:00 – 3:45	聖公會李福慶 中學	12 名
37.魔力橋	2/9,16,23 (五) 3/8,15,22,29 (五)	下午 2:30 – 4:30	悅翠分處 活動室一、二	8 名
38.免費中心剪髮服務	2/8 (四)	上午 9:30 – 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	餘額 10 名
39.免費中心剪髮服務	3/7 (四)	上午 9:30 – 中午 12:00	社署東柴灣綜合 家庭服務中心	40 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

對象：長者或護老者

費用：免費

報名方法及查詢：2024/2/7 (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 2024/2/7 (三)，  
下午 2:30 開始至下午 5:00  
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

2024/3/4 (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
 <b>T1</b> Amber 黃	✓照常	✓照常	按活動類型決定
 <b>3</b> Red 紅	✓照常	✗	✗
 <b>8</b> Black 黑	✗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