

## 2024 年 4 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：2024/2

### 中心消息

#### 1. 復康券

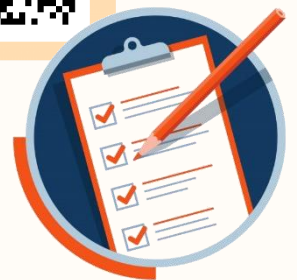
本會復康單位響應推行「復康券」慈善籌款，以支持殘疾人士、長期病患的需要及復康服務的推展，本單位於 2024/2/1 至 2024/3/31 期間將協助推售**每張定價港幣\$20「復康券」**，惠澤有需要之人士！

有意支持的愛心人士，可於義賣期段內到中心接待處向職員查詢。



#### 2. 2023 - 24 年度長者對服務的滿意程度及長者網絡支援調查

為了解長者會友對中心服務的滿意程度及長者網絡支援，中心將於 3 至 4 月期間，邀請曾於本年度參與中心活動；並已入會滿 3 個月之長者會友填寫問卷調查。合資格的會友可掃二維碼進入網頁填寫問卷，或向職員查詢。



#### 3. 中心班組收費調整

中心在 2019 年調整班組收費後，隨著社會物價指數上升，會由 2024/4 月起調整班組收費，讓中心可以持續為會員提供優質的班組活動及訓練。感謝會友一直支持柴長的服務，一同學習及持續發展。



#### < 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。

## 4.新實習社工介紹

柴長的朋友大家好！

我是來自浸會大學的實習社工方燕萍，  
大家可以叫我**方姑娘**，我會在 2 月底至 8 月到  
中心實習，平時我喜歡煮東西、喝茶和玩桌上遊戲，  
有機會見面的話歡迎找我談天吧！



大家好！我是香港浸會大學的實習社工黃冠雄，  
各位老友記可以叫我**黃 Sir 或者 Anthony**。  
我好開心於 2024/2/19 至 2024/8/17 加入本中心，  
而我都好鐘意同各位老友記一齊傾偈，一齊相處，  
希望我都可以和大家參與社區活動，為大家服務！



## SQS 《服務質素標準》知多 D

今日同大家重溫十六項 SQS 服務質素標準：

標準一：服務資料

標準九：安全的環境

標準二：檢討及修訂政策和程序

標準十：申請和退出服務

標準三：運作及活動記錄

標準十一：評估服務使用者的需要

標準四：職務及責任

標準十二：知情的選擇

標準五：人力資源

標準十三：私人財產

標準六：計劃、評估及收集意見

標準十四：私隱和保密

標準七：財政管理

標準十五：申訴

標準八：法律責任

標準十六：免受侵犯



會友如有任何查詢或意見，歡迎與職員聯絡。

# 快訊站 – 認識長者日間暫託服務

服務為居於社區的長者提供短期日間照顧，以紓緩照顧者的照顧壓力，讓他們在有需要時能得到短暫的休息或能處理其他事務。

服務由受資助的長者日間護理中心 / 單位，及部份設有「長者住宿暫託服務」之「改善買位計劃」的私營安老院提供。

## 服務時間：

### 1. 受資助長者日間護理中心 / 單位

星期一至六，上午 8:00 至下午 6:00 ( 部分中心提供延長時間服務 )

### 2. 「改善買位計劃」的私營安老院

星期一至日，上午 8:00 至下午 6:00 ( 包括公眾假期 )

## 服務對象：

1. 60 歲或以上，居於社區及沒有接受院舍照顧服務；
2. 需要一般起居照顧及 / 或有限度護理的服務；
3. 體格及精神適合群居生活環境；及
4. 健康情況及自我照顧能力符合提供日間暫託服務之中心 / 單位 / 院舍的照顧 / 護理程度



## 收費

每日\$41.5

## 申請手續

日間暫託服務的長者無須經過「安老服務統一評估機制」評估，也沒有區域限制

### 長者及照顧者可：

1. 致電照顧者支援專線 182 183，由社工協助安排配對暫託服務；
2. 直接向提供長者日間暫託服務的院舍 / 中心 / 單位申請；或
3. 透過綜合家庭服務中心 / 綜合服務中心、醫務社會服務部或長者服務單位 (如長者地區中心、長者鄰舍中心)轉介

資料來源：社會福利署 <https://www.swd.gov.hk/>



# 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)

期段：2023 年 10 至 2025 年 6 月

內容：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

1. 完成**長者健康質素問卷(前測)**，可參與每月推廣活動，

包括：運動班、健康講座、休閒活動、健康檢查

2. **建立長者健康數據庫**，可每星期到中心自助健康站量度血壓、體重指數等

3. **長者健康質素問卷(後測)**，以評估計劃成效

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

查詢：張姑娘、張 SIR



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

## 2. 認知訓練 – 魔力橋

日期：2024/3-4 月 (逢星期四)

時間：下午 2:00 – 5:00

地點：義工房

內容：輕鬆愉快地鍛鍊認知及思考能力

名額：每次 8 名

費用：免費

備註：**毋須報名，當日下午 2:00 開始先到先得**



## 3. 認知障礙症知多 D 講座

日期：2024/4/25 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：講解有關認知障礙症的資訊，學習改善或預防認知障礙症的方法

名額：30 名

備註：由衛生署派員主講



## 4. 郁得健康講座

日期：2024/5/7 (二)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：講解體能活動的重要性及益處，如何適當選擇體能活動，及進行體能活動的注意事項

名額：30 名

備註：由衛生署派員主講



## 賽馬會 E 健樂電子健康管理計劃(第三期)

**\*\*以下 5-8 活動，只能選一項報名\*\***

### 5. 拳擊泰好玩 C 班

日期：2024/4/5,12,19 (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

備註：1. 由專業泰拳導師教學

2. 安全考慮，行動不便者不建議參加



### 6. 新興運動 – 芬蘭木柱

日期及時間：A 班 2024/4/2 (二) · 上午 10:00 – 11:15

2024/4/30 (二) · 下午 2:00 – 3:15

B 班 2024/4/2 (二) · 上午 11:15 – 下午 12:30

2024/4/30 (二) · 下午 3:15 – 4:30

名額：每班 10 名

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



### 7. 痛症舒緩班

日期：2024/4/5,12,19 (五)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：活動室一、二

內容：透過伸展運動，靈活關節及改善肌肉柔軟度

名額：20 名

備註：由專業體適能教練教學



### 8. 超慢跑人生路

日期：2024/4/11,18,25 (四)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：活動室一至三

內容：透過超慢跑，鍛鍊心肺功能及加強下肢耐力

名額：20 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

## 9.增「肌」有法嘉年華

日期：2024/3/16 (六)

時間：下午 2:00 – 4:30

地點：環翠邨有蓋運動場

內容：義工嘉許、攤位遊戲、表演

對象：社區人士

名額：120 名

費用：免費

備註：1.無須報名，攤位遊戲券

2024/2/5 於中心櫃檯派發

2.鳴謝香港房屋委員會贊助

查詢：張姑娘及曾姑娘



## 10.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社贊助物資

查詢：陳 SIR



## 11.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	
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

## 12. 柴長愛心廚房

日期：2024/3/11 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：劉姑娘



## 13. 樂齡女童軍

	集會活動	戶外活動：增「肌」有法嘉年華
日期：	2024/3/7 (四) 2024/4/18,25 (四)	2024/3/16 (六)
時間：	下午 2:30 – 4:00	下午 1:00 – 4:30
地點：	活動室一、二	環翠邨有蓋運動場
內容：	女童軍集會	嘉年華攤位當值

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



# 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. 愛心暖湯派發

日期：2024/3/11 (一)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：活動室三

內容：派發愛心暖湯

對象：**長者會友或中心個案**

名額：長者會友 30 名；中心個案 30 名

費用：免費

備註：需自備環保袋

查詢：鄒姑娘



## 15. 鬆一「zoom」

日期

內容

2024/3/19 (二)

梳打粉使用妙法

2024/3/27 (三)

長者打咭好去處

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：**毋須報名**，邀請網址將透過

Whatsapp 廣播訊息發

查詢：劉姑娘



## 16. 器械健體教室 – 器械教學 3/2024

日期：2024/3/15 (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：簡介中心健身各種器械(氣動機除外)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：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

## 17.健體閣 4-6/2024

日期：2024/4-6 月 (逢星期一至六，公眾假期除外)

時間：上午 9:00 – 下午 5:00 期間  
(分 8 個時段，每時段 1 小時)

地點：可選市政大廈三樓或悅翠分處健體閣

- 內容：1.健體閣器械使用  
2.該季度一星期內可選擇 2 個時段，每次 1 小時  
3.每項器械可使用 15 分鐘  
4.不設更改時段，如遇颱風、暴雨警告或其他因素暫停，將不獲補課

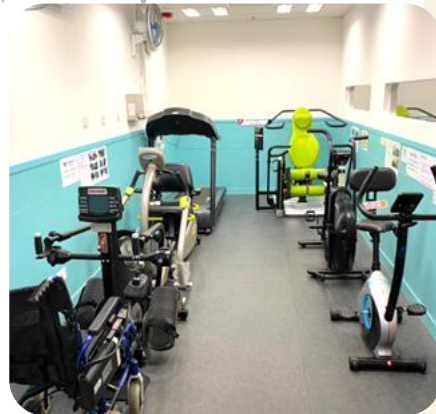
對象：持有器械使用証的 55-60 歲會友

名額：80 名 (每時段 4 名)

費用：\$90

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：鄒姑娘及甄姑娘



## 18.互動負重運動儀及律動機借用 4-6/2024

日期：2024/4-6 月

(逢星期一至六，中心開放時間)

時間：上午 9:30 – 下午 5:00 (每半小時一節)

地點：市政大廈三樓及悅翠分處

內容：每日可選擇登記以下其中一項儀器使用

- 1.IWE 儀器每次 20 分鐘，透過高頻率，低幅度作全身振動刺激原理，以預防及改善骨質疏鬆情況
- 2.律動機每次 15 分鐘，以正弦波帶動人體上下規律的被動式垂直彈抖運動，促使代謝、血液循環、肌肉彈性

對象：長者會友

名額：50 名

費用：\$30

備註：1.每日中心開放日子上午 9:00 接受電話及接待處登記當日服務

- 2.不適用之人士者：孕婦、惡性腫瘤患者、安裝心臟起搏器人士或急性骨骼系統的感染患者

查詢：鄒姑娘及甄姑娘



# 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

## 19. 膳心連愛心麵包計劃

日期：2024/4-6 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. 需即時親身領取麵包  
2. 與膳心連基金及杏花邨聖安娜餅店合辦

查詢：甄姑娘



## 20. 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃

日期：2023 年 7 月 - 2025 年 3 月

### 2024/3 - 4 月活動時間表

實體支援教學	2024/4/24 (三)
線上休閒活動	2024/3/27 (三)
線上運動課	2024/5 月後
線上認知訓練	2024/5 月後

時間：上午 10:00-11:00

地點：活動室一、二及透過 Zoom 視像進行

內容：教導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，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

對象：已參加計劃(缺乏數碼網絡支援)之長者會友

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

查詢：陳 Sir 及甄姑娘



香港賽馬會慈善信託基金

# 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

## 21. 開心大發現 ★

日期：2024/4/15 (一)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：認識正面及負面情緒、  
提升正能量方法

對象：長者會友

名額：10 名

費用：\$10

查詢：劉姑娘



圖：F



## 22. 今「耆」流行

日期：2024/4/20 (六)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：活動室一、二

內容：1. 介紹 WhatsApp 功能  
2. 學習制作 WhatsApp 貼圖

對象：長者會友

名額：20 名

費用：\$10

備註：1. 需自備智能手機  
2. 與本會大學青年會(科技大學)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

## 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

## 23.靜觀 X 筋膜伸展棍班

日期：2024/4/5 至 7/5 (五)

項目	日期	時間
活動前評估(第一次)	2024/4/5 (五)	晚上 6:00 – 8:30 (每人 45 分鐘)
運動班 (十堂)	2024/4/12 至 6/14 (逢星期五)	晚上 6:30 – 8:30
活動後評估(第二次)	2024/7/5 (五)	晚上 6:00 – 8:30 (每人 45 分鐘)

地點：活動室一、二、三

內容：慢運動訓練、靜觀簡介及體驗、簡短健康體檢、樂齡科技體驗等模式等

對象：**55-60 歲會友**

名額：10 名(暫定先登記留名)

費用：免費

備註：1.未曾參與賽馬會老友運動計劃-「靜觀動樂」之運動班

2.參加者須出席活動前評估，否則會被取消參加

3.2024/9 將再安排第三次活動後評估，日期及時間將稍後公佈

4.請穿著輕便服裝

5.活動與香港大學護理學院及本會賽馬會老友運動計劃-「靜觀動樂」合作

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

## 24.同遊結義

日期：2024/4/13 (六)

時間：上午 8:45 – 下午 4:30

地點：九龍塘浸會大學及九龍城區

內容：參觀九龍塘浸會大學及九龍城社區導賞

對象：55 歲或以上會友

名額：88 名

費用：\$20

備註：1.當日上午 8:45 於柴灣港市政大廈天橋底集合，逾時不候

2.下午活動需在九龍城區社區遊覽，參加者需自行評估體力

3.費用已包括旅遊巴及午膳費用

4.活動與香港浸會大學學生事務處合辦

查詢：鄒姑娘



**\*\*以下 25-26 活動，只能選一項報名\*\***

25.成長的天空-愛心之旅		26.衛理聯歡日
日期：	2024/3/15 (五)	2024/4/26 (五)
時間：	下午 3:00 – 4:00	上午 10:30 – 11:30
地點：	活動室一、二、三	
內容：	由學生設計及帶領集體遊戲，與長者共同歡度下午，實踐跨代共融	
對象：	55 歲或以上會友	55 歲或以上會友
名額：	20 名	20 名
費用：	\$10	\$10
備註：	活動與循道衛理中心及聖公會柴灣聖米迦勒小學合辦	活動與衛理中學合辦

查詢：甄姑娘



# 「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

## 27. 認知評估(4月)

日期：2024/4/17 (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

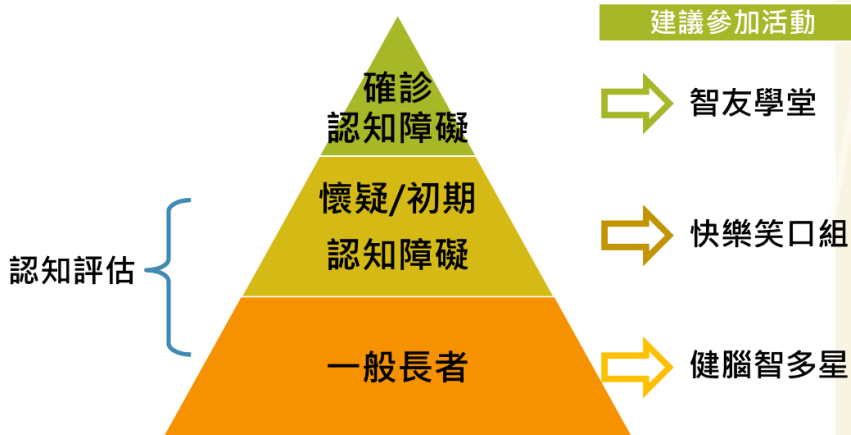
對象：長者會友

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



## 28. 健腦智多星 (3月)

日期：2024/3/13 (三) 至 3/15 (五)

時間：3/13 (三)，上午發放問題

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 2024/3/18-22 中心辦公時間內，逾時作放棄論

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

### 29. 輕鬆之旅—沙田大埔遊

日期：2024/3/22 (五)

時間：上午 9:15 – 下午 4:30

地點：香港文化博物館、大埔海濱公園、大埔林村

內容：參觀香港文化博物館、遊覽海濱公園回歸塔、昆蟲館、林村許願廣場

對象：長者及其護老者會友一對(家屬或家傭)；社工個別邀請之會友

名額：抽籤長者及護老者 25 對

費用：每人\$50

**抽籤方法**：於 2024/3/5 (二)，上午 8:30 – 11:00 將有效會員證放入接待處抽籤箱內

**抽籤時間**：2024/3/5 (二)，上午 11:15，中籤名單將於抽籤後張貼壁佈

**交費時間**：中籤者請於 2024/3/7-14 期間交費；

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

備註：1. 備有旅遊巴接送，當日上午 9:15 於宏德居匯豐銀行門外集合，逾時不候

2. 活動由社會福利署贊助

查詢：曾姑娘



### 30. 靜心禪繞畫(4-5 月)

日期：2024/4/2,9,16,23 及 5/7,14 (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

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：各班護老者 5 名；長者會友 3 名

費用：\$100

備註：1. 由禪繞畫認證導師教授

2. 參加者需自備相關繪畫工具

3. 課堂只會提供紙磚材料

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

### 31. 鼓樂傳晴(4月)

日期：2024/4/8,15,29 (一)

時間：下午 3:30 – 4:30

地點：活動室二、三

內容：體驗手鼓活動，鍛鍊手眼協調

對象：護老者或長者會友(舊生優先)

名額：12 名

費用：\$30

查詢：曾姑娘



### 32. 療癒空氣玫瑰花

日期：2024/4/11 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一

內容：透過繪畫空氣玫瑰花，  
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：\$25

備註：參加者需備相關和諧粉彩活動體驗

查詢：張姑娘



### 33. 水樽吊繩工作坊

日期：2024/4/22 (一)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一

內容：透過製作水樽吊繩工作坊，  
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

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

### 34. 開心唱家班(4-6月)

日期：2024/4/22 (一)

2024/5/13,20,27 (一)

2024/6/17,24 (一)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：認識腹式呼吸技巧、口肌練習、輕輕鬆鬆唱下歌

對象：護老者 6 名；

長者會友 6 名

名額：12 名

費用：\$30

查詢：曾姑娘



### 35. 快樂耆聲合唱團(4-6月)

日期：2024/4/22 (一)

2024/5/13,20,27 (一)

2024/6/17,24 (一)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：活動室一、二

內容：合唱時代曲，配合樂器打拍子，享受唱歌的樂趣

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：\$30

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

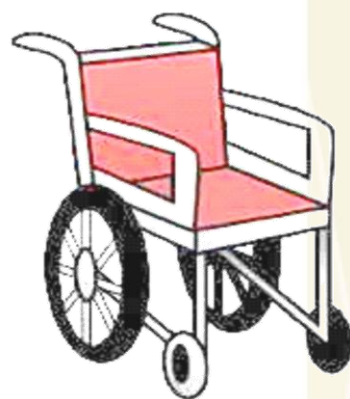
## 優惠天地

	36.倍力康及倍速定 	37.加營素及怡保康 
日期	2024/3/18 (一)	2024/4/15 (一)
時間	上午 10:00 – 中午 12:00	上午 9:00 – 下午 3:30
地點	活動室二或大堂義工室	活動室二、三
內容	安排已登記會友於指定時間到本中心購買奶粉	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 \$486 (1 箱 24 支) 倍速定 200ml \$486 (1 箱 24 支) 果之保 200ml \$450 (1 箱 24 支)	加營素 900 克 \$184 低糖加營素 850 克 \$190 怡保康 850 克 \$215.5 活力加營素 850 克 \$223
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		

## 38.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

## 39.越學「粵」精靈 2024 年 4-6 月

日期：2024/4/6,20,27 (六)

2024/5/4,18,25 (六)

2024/6/1,15 (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：\$160

名額：18 名

備註：由陳苑瓊粵曲導師教授

查詢：甄姑娘



## 40.快樂椅子舞 4-6/2024

日期：2024/4/12,19,26 (五)

2024/5/17,24,31 (五)

2024/6/14,21,28 (五)

時間：上午 9:00 – 10:00

形式：活動室一、二或透過 Zoom 視像進行

內容：以生活為題，由輕鬆音樂節拍，帶出舞動氣氛，保持腦部活躍

對象：會友

名額：12 名

費用：\$225

備註：由快樂椅子導師教授

查詢：劉姑娘





# 柴灣市政大廈 3 樓 – 潛能發展課程 2024 年 4-6 月份

目的：透過「持續學習」，長者可以不斷裝備自己以適應身體及生活上的轉變，令晚年活得更豐盛

如因颱風、暴雨警告或其他因素而取消之班組課程，將不獲補課。  
如有查詢，請到接待處。

課程名稱	日期	時間	形式/地點	內容	對象	名額	費用
<b>運動系列</b>							
45.黃金飛鏢班(A班)	4/2,9,16,23 (二)	(A班)下午 3:00 – 4:00	活動室 一及二	教授投擲技巧、玩法及競賽技巧 備註：3/7-9 舊生優先報名	長者會友 舊生優先	10 名	\$60
46.黃金飛鏢班(B班)	5/7,14,21 (二) 6/4,11,18 (二)	(B班)下午 4:00 – 5:00				10 名	
47.太極無限 FUN	4/10,17,24 (三)	上午 8:45 – 9:45	活動室 一及二	教授六手太極功	長者會友	10 名	\$100
48.太極拳	5/8,22,29 (三) 6/12,19,26 (三)	上午 9:45 – 10:45		教授楊式85 太極拳	長者會友 舊生優先	10 名	
49.健體橡筋操	4/11,18 (四) 5/2,9,16,23 (四) 6/6,13,20 (四)	上午 9:00 – 10:00	活動室 一及二或 視像上課	利用橡筋帶鍛鍊肌力運動	長者會友	20 名	\$60
50.硬地滾球一族(A班)	4/11,18,25 (四)	(A班)上午 10:00 – 11:00	柴灣 體育館	學習有益身心的硬地滾球	長者會友	10 名	\$60
51.硬地滾球一族(B班)	5/2,9,16,23(四) 6/6,13,20(四)	(B班)上午 11:00 – 中午 12:00				10 名	

# 悅翠分處 - 護老支援活動

## 52. 靜觀 X 瑜伽輪訓練班

日期：2024/4/5 至 7/5 (五)

項目	日期	時間
活動前評估(第一次)	2024/4/5(五)	下午 2:30 – 4:30 (每人 45 分鐘)
運動班 (十堂)	2024/4/12 至 6/14 (逢星期五)	下午 2:30 – 4:30
活動後評估(第二次)	2024/7/5 (五)	下午 2:30 – 4:30 (每人 45 分鐘)

地點：悅翠分處活動室

內容：慢運動訓練、靜觀簡介及體驗、簡短健康體檢、樂齡科技體驗等模式等

對象：55 歲或以上會友

名額：10 名

費用：免費

備註：1. 未曾參與賽馬會老友運動計劃-「靜觀動樂」之運動班

2. 參加者須出席活動前評估，否則會被取消參加

3. 2024/9 將再安排第三次活動後評估，日期及時間將稍後公佈

4. 請穿著輕便服裝

5. 活動與香港大學護理學院及本會賽馬會老友運動計劃-「靜觀動樂」合作

查詢：鄒姑娘



## 53. 椅上橡筋操 4-5 月

日期：2024/4/3,17,24 (三) 及  
2024/5/22,29 (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：\$50

查詢：曾姑娘、強 SIR



## 54. 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：2024/4-6 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：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
55.照顧者休息站- 小手工	3/21 (四)	上午 10:30 – 中午 12:00	社署東柴灣綜合 家庭服務中心	8 名
56.大笑瑜珈 A	4/2,9,16,23(二)	上午 11:00 – 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	20 名
57.大笑瑜珈 B	4/2,9,16,23(二)	下午 1:30 – 2:30	悅翠分處 活動室一、二	20 名
58.大笑瑜珈 C	4/3,10,17,24(三)	下午 1:30 – 2:30	悅翠分處 活動室一、二	20 名
59.大合唱團卡啦 OK	4/9,23 (二)	下午 2:45 – 4:30	悅翠分處 活動室一、二	20 名
60.處理及預防長者 孤立講座	3/20 (三)	上午 9:45 – 10:45	悅翠分處 活動室一、二	13 名
61.正確用藥知識及 三高常見藥物講座	3/25 (一)	下午 2:30 – 4:00	悅翠分處 活動室一、二	13 名
62.八段錦班	3/15,22 (五) 4/5,12,19,26(五)	上午 9:45 – 10:45	悅翠分處 活動室一、二	10 名
63.免費中心剪髮服務	4/11 (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

號碼 55-63 的活動每人只可選報最多三項

費用：免費

報名方法及查詢：2024/3/6 (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 2024/3/6 (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

2024/4/8 (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
 黃 T1	✓照常	✓照常	按活動類型決定
 紅 T3	✓照常	✗	✗
 黑 T8 	✗取消	✗	✗

✓ 代表中心照常開放或該類活動如常舉行

X 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