

## 2024年5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、許彰麟、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：2024/3

### 中心消息

#### 1.預告中心將推出新報名方式

疫情後中心沿用經電話報名，先報先得的形式報名；中心為回應日益增加的服務需求，經諮詢及平衡各會友的建議後，中心將推出新報名方式，為會友提供更簡便的報名流程。

#### 新報名方式：經電腦抽籤，抽出辦理報名的次序及指定時間

啟用時間：於2024年8月啟用，並於2024年5至7月期間，舉辦新報名方式教學講解

##### 1.網上入籤

- 每月1號至例會當日下午4:00為止；
- 經網上表格提交 1.會證號碼、2.姓名、3.電話資料入籤
- 如需協助入籤，可於例會當日上午9:00-10:30到中心經義工協助

##### 2.公佈抽籤 辦理次序

- 例會翌日於中心壁佈及經Whatsapp廣播公佈抽籤結果，為各入籤者辦理報名的指定時段及次序

##### 3.按指定時 段辦理報名

- 按抽到的指定時間，帶同有效會證到中心辦理報名
- 可由親友代表辦理報名(須持其有效會證)
- 如超過指定時間到中心辦理報名，則按到達時間隊尾辦理

##### 如錯過入籤時間

- 可在例會後的下一個星期一，到中心辦理報名

#### 2.新入職社工同工介紹

「快樂是陽光普照的清晨，快樂是流水美妙的音韻。」  
柴長的朋友！相信大家都聽過Sam哥許冠傑的歌。我介紹自己說「我是許SIR(許彰麟)，許冠傑個許呀！」我很感恩能在中心服務大家，你們的熱情感染了我。我會接手隱蔽長者和中心運動設施的跟進工作。希望你和你一起在中心渡過快樂每一天！



#### 3.新到職文職介紹

各位老友記您好！我係劉婉玲，您們可以叫我阿玲，我將在2024年4月加入柴灣長者鄰舍中心嘅文員職位，我平時喜歡與人溝通、又鍾意煮嘢食同埋去旅行遊玩，以後大家過嚟中心需要查詢或有疑問可以到櫃枱搵我幫手㗎，4月份見啦！



#### <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 – 長者醫療券獎賞先導計劃

政府透過發放獎賞，鼓勵 65 歲或以上的合資格香港長者使用醫療券，接受私營醫療服務提供者提供的健康檢查、慢性疾病診斷和管理等特定基層醫療服務，從而達致善用資源推動基層醫療的目標。

只要長者的主要到診原因屬指明的特定基層醫療用途，長者在該次服務所使用的醫療券金額便可累積計算以賺取獎賞，供日後用作支付該等特定基層醫療服務費用。

長者在同一年度累計使用至少 1,000 元醫療券於特定基層醫療服務，醫健通（資助）系統即會自動發放 500 元獎賞至其醫療券戶口。長者醫療券獎賞先導計劃（「獎賞先導計劃」）為期三年，至 2026 年 12 月 31 日止，長者每年度最多可獲取獎賞一次，即在「獎賞先導計劃」期間最多可獲取 1,500 元獎賞。

在「獎賞先導計劃」下，特定基層醫療服務包括：



## 1. 已登記參與長者醫療券計劃的西醫、中醫及牙醫

- 預防疾病、跟進 / 監測慢性病症的服務，例如：
  - ◇ 西醫：健康評估、驗身、篩檢、防疫注射、處方預防藥物及治理慢性病症等
  - ◇ 中醫：健康評估及慢性病症管理等
  - ◇ 牙醫：牙齒檢查、洗牙、脫牙、補牙等

## 2. 慢性疾病共同治理先導計劃

- 血壓、糖尿病篩查服務
- 治療階段的診症、藥物（如適用）、化驗、護士診所和專職醫療服務

## 3. 地區健康中心/地區康健站

- 個人化服務，包括膝關節痛症及腰背痛症的慢性疾病管理計劃，及針對心肌梗塞、髌骨折及中風後的社區復康計劃等

## 4. 香港大學深圳醫院和屬下的健康服務中心

- 於下列地點提供的預防疾病、跟進/監測慢性疾病的門診服務：
  - ◇ 11 個指定的診療中心：家庭醫學全科門診、體檢中心、急診科、骨科、眼科、牙科、中醫科、內科、婦科、外科及康復科門診
  - ◇ 華為荔枝苑社區健康服務中心

## 獎賞發放機制

	2024 年度獎賞	2025 年度獎賞	2026 年度獎賞
獎賞金額	每年度累計使用至少 1,000 元醫療券於特定基層醫療服務後，即可獲發。 獎賞 500 元（每年度最多一次）獎賞供日後用於特定基層醫療用途		
累積使用醫療券金額以獲取獎賞的時段	13/11/2023 至 31/12/2024	1/1/2025 至 31/12/2025	1/1/2026 至 31/12/2026
使用獎賞期限	13/11/2023 至 31/12/2025	1/1/2025 至 31/12/2026	1/1/2026 至 31/12/2027

- 累積使用醫療券金額以獲取首年度獎賞（即 2024 年度獎賞）的時段設特別安排，由 2023 年 11 月 13 日起計算至 2024 年 12 月 31 日。其後兩個年度的累積時段則由該年的 1 月 1 日起至同年 12 月 31 日為止。
- 在計算累積金額時，只會計及同一年度內所使用的醫療券金額。在每一個年度起始時（一般為 1 月 1 日），累積金額會重新計算，此前累積的自動作廢。
- 醫健通（資助）系統在錄得累積金額達到 1,000 元，便會即時發放獎賞及發送電話短訊到長者提供的香港流動電話號碼，並顯示獎賞的使用到期日以作通知。
- 獎賞的使用期限為下一個年度的年底。未及使用的獎賞不能累積，逾期作廢。
- 長者使用醫療券支付特定基層醫療服務費用時，醫健通（資助）系統會先自動扣除獎賞金額（如有），然後才（在有需要）從其醫療券戶口內的醫療券餘額扣除餘下費用。
- 按「用者累積」的原則，如長者使用配偶的醫療券支付特定基層醫療服務，有關金額只會記入其個人的累積金額，而非作為其配偶的累積金額計算。
- 長者使用獎賞支付特定基層醫療服務費後，會收到電話短訊通知獎賞的餘額及使用到期日。
- 長者所獲得的獎賞不可與配偶共用。
- 計劃查詢熱線：2838 2311

資料來源：香港特別行政區醫療券網站 <https://www.hcv.gov.hk/tc/index.html>

# 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

## E 健樂自助健康站資訊

為有效及更精準監察成員健康數據，透過電子及數碼化健康管理，分析長者的健康狀況，**建議自行到中心進行數據量度次數如下：**

血壓及體溫：每周 3-4 次

身體組成計：每兩周 1 次

血糖：留意活動公佈報名



## 2. 認知訓練 – 魔力橋

日期：2024 年 5-6 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**



查詢：張姑娘、張 SIR

## 賽馬會 E 健樂電子健康管理計劃(第三期)

**\*\*以下 3-6 活動，只能選一項報名\*\***

### 3. 下肢肌力訓練班

日期：2024/5/3,10,17 (五)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：學習簡單下技肌力訓練，增肌防跌

名額：20 名

備註：由專業體適能導師教學



### 4. 痛症舒緩班 B 班

日期：2024/5/3,10,17 (五)

時間：上午 11:00 – 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(未曾受惠 A 班的參加者優先)

備註：由專業體適能導師教學



### 5. 新興運動 – 芬蘭木柱

日期及時間：

C 班	2024/5/11 (六)，下午 2:15 – 3:30
	2024/5/28 (二)，下午 2:00 – 3:15
D 班	2024/5/11 (六)，下午 3:30 – 4:45
	2024/5/28 (二)，下午 3:15 – 4:30

名額：每班 10 名(未曾受惠芬蘭木柱 A、B 班的參加者優先)

地點：活動室一、二

內容：體驗新興運動，學習芬蘭木柱的基本規則及玩法，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



### 6. 超慢跑人生路

日期：2024/5/2,16,23 (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



### 7. 太極拳運動講座

日期：2024/6/4 (二)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：講解太極拳特點及健康功效，實習簡化 24 式太極拳的部分動作方法

名額：25 名

備註：由衛生署註冊護士主講



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



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

# 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. 耆長愛心廚房

日期：2024/4/15 起，逢星期一至五，公眾假期除外

領取時段：上午 11:30 – 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：許 SIR



## 9. 樂齡女童軍

	集會活動	新隊員訓練課：
日期：	2024/4/18,25 (四) 及 2024/5/9 (四)	2024/5/23 (四) 2024/6/13 (四)
時間：	下午 2:30 – 4:00	下午 2:30 – 4:00
地點：	活動室一、二	活動室一、二
內容：	女童軍集會	認識女童軍運動及步操
對象：	樂齡女童軍隊員	已收到邀請的新入隊隊員
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

## 10.鬆一「zoom」

日期：2024/4/23,30 (二)

時間：下午 2:00 – 2:30

形式：透過 Zoom 視像進行

內容：4/23 長者好去處  
4/30 認識食物標籤

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



## 11.桌上暢遊

日期：2024/4/16,23,30 (二)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：活動室二

內容：介紹各種的桌上遊戲，  
與長者一起關注自身心理健康

對象：喜歡魔力橋或玩遊戲的長者會友

名額：8 名

費用：\$20

查詢：許 SIR



## 12.沖天救兵

日期：2024/4/17,24 (三)

2024/5/8,22,29 (三)

2024/6/5 (三)

時間：上午 11:00 – 下午 12:30

地點：活動室一、二

內容：透過正向心理學減低負面情緒，  
活動包括拼圖、繪畫及摺紙

對象：偶有負面情緒的長者會友

名額：10 名

費用：\$10

查詢：實習社工黃冠雄



## 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. 器械健體教室-氣動式綜合復康器械

日期：2024/4/17,24 (三)

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：55 歲或以上會友

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



### 14. 「鄰里顯耆情」獨居長者互助計劃

日期：2024/4/24 (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

## 15. 漢華聯歡日

日期：2024/4/29 (一)

時間：下午 2:20 – 3:30

地點：漢華中學 (小西灣富欣道 3 號)

內容：由學生設計及帶領集體遊戲及表演，與長者共同歡度下午，實踐跨代共融

對象：長者會友

名額：20 名

費用：\$10

備註：1. 下午 2:20 在漢華中學門外集合；  
活動完結後解散

2 與本會小西灣會所及漢華中學合辦

查詢：甄姑娘



## 16. 溝通有方法

日期：2024/5/10 (五)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室三

內容：認識何謂溝通及溝通方法，建立良好人際關係

對象：長者會友

名額：10 名

費用：\$10

查詢：劉姑娘



## 17. 中心新報名方式簡介會

日期：第一場 2024/5/3 (五) 或

第二場 2024/5/30 (四)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室一、二

內容：1. 簡介中心於 2024 年 8 月啟用的新報名方式及流程；

2. 網上入籤示範教學

對象：會友或會友親屬

名額：每場 30 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

## 18. 耆長歡迎你

日期：2024/6/12 (三)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：迎新活動，介紹中心服務及日常運作及簡介護老者服務

對象：2024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



## 19. 安心三寶講座

日期：2024/5/9 (四)

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：活動室一、二及三

內容：了解及認識平安紙、持久授權書及預設醫療指示之重要性

對象：55歲或以上會友

名額：55-59歲會友3名；

60歲或以上會友37名

費用：免費

備註：由社企安心三寶派員主講

查詢：鄒姑娘



## 20. 智 SMART 達人-金齡成長小組

日期：2024/4/27 (六)

2024/5/4,11,18,25 (六)

2024/6/1 (六)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：1. 交流退休後適應  
2. 繪畫及製作貼圖

對象：55-65歲會友優先；

66-70歲會友需先排後補名單

名額：8名

費用：\$10

備註：須自備智能手機，並懂基本操作

查詢：實習社工方姑娘



# 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

## 21. 頌鉢大休息

日期：2024/5/29 (三)

	A 班	B 班
時間：	下午 2:00 - 3:15	下午 3:30 - 4:45
地點：	活動室一、二	
內容：	隨著頌鉢的聲音，在「大休息」的動作下，讓自己停下來好好歇息	
對象：	55 歲或以上長者會友	護老者或中心個案其護老者
名額：	55-59 歲會友 5 名； 60 歲或以上會友 10 名	護老者 7 名； 中心個案其護老者 8 名
費用：	\$ 30	

備註：1. 活動由頌鉢療癒師帶領

2. 過程中參加者需在瑜伽蓆上進行伸展運動，進行安坐或站立之動作，參加者自行評估自行之身體狀況

3. 請帶備食水及穿著輕鬆衣服參與活動

4. 如護老者參加活動有需要可通知中心安排暫顧服務

查詢：鄒姑娘及曾姑娘



## 22. 五感生命之旅

**\*\*可報多項\*\***

	A 觸覺篇	B 嗅覺篇	C 聽覺篇	D 視覺篇	E 味覺篇
日期：	2024/5/14 (二)	2024/5/21 (二)	2024/5/28 (二)	2024/6/4 (二)	2024/6/11 (二)

時間：上午 11:00 - 中午 12:00

地點：活動室一

內容：透過五感探索(視覺、聽覺、嗅覺、觸覺和味覺)，

學習靜觀日常生活的精彩，達到放鬆、舒壓，感受回到當下的力量

對象：55 歲或以上會友

名額：每班 55-59 歲會友 2 名；60 歲或以上會友 6 名

費用：每班 \$ 20

查詢：鄒姑娘



# 「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. 認知評估(5月)

日期：2024/5/22 (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：敬請先行致電聯絡負責職員，以便預約時間進行評估

查詢：曾姑娘



## 24. 健腦智多星 (4月)

日期：2024/4/17 (三)至 19 (五)

時間：2024/4/17 (三)，上午發放

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 2024/4/22 至 2024/4/26 中心辦公時間內，逾時作放棄論

查詢：曾姑娘



## 25. 「智」友運動會

日期：2024/5/13,20 (一)

2024/6/3,17 (一)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：活動室一

內容：將運動會上的田徑運動化身成鬥智鬥力的遊戲，讓參加者鍛鍊腦筋，比試一番

對象：輕度或初期認知障礙之長者

名額：12 名

費用：\$40

查詢：曾姑娘



## 26. 「腦」力再培訓

日期：2024/5/13,20 (一)

2024/6/3,17 (一)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：活動室一

內容：透過不同的趣味小遊戲，提昇參加者的認知能力，延緩認知退化

對象：確診認知障礙症之長者會友

名額：8 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

### 27. 「護老先鋒」義工招募

你有興趣成為義工，關心社區上有需要的長者和護老者嗎？

歡迎你加入「護老先鋒」成為我們的一份子！

日期：2024/4/29 (一) 、  
2024/5/27 (一) 及  
2024/6/24 (一) 每月最後一個星期一

時間：上午 9:30 – 11:30 (暫定)

地點：活動室一

內容：每月聚會，內容包括：義工訓練、探訪社區長者和護老者等

對象：**有興趣成為義工之會友**，可致電中心與職員聯絡，經與社工面談合適者便可加入

名額：10 名

費用：免費

備註：**已加入之義工不用報名**

查詢：曾姑娘



### 28. 耆耆百趣·時光穿梭嘉年華

日期：2024/4/13 (六)

時間：下午 12:15 – 5:00

地點：香港恒生大學

內容：1. 與大學生一同參加傳統手工藝工作坊

(例小巴牌、霓虹燈、花牌、燈籠及篆刻等)；

2. 挑戰以懷舊及現代元素之攤位遊戲，同場設有拍照、休閒區及懷舊小食攤位

對象：**55 歲至 70 歲之護老者或長者會友**

名額：護老者會友 18 名；長者會友 12 名

費用：\$10

備註：1. 備有旅遊巴接送，**當日下午 12:15 於宏德居匯豐銀行門外集合，逾時不候**

2. 活動與本會大學及學院青年會部合辦

查詢：張姑娘、張 Sir



## 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. 鼓樂傳晴(5-6月)

日期：2024/5/6,13,20 (一)

2024/6/3,17 (一)

時間：下午 4:00 – 5:00

地點：活動室二、三

內容：透過手鼓活動奏出美妙旋律，享受音樂，放鬆心情

對象：護老者或長者會友舊生優先

**\*新生先留名(職員會個別通知成功加入的參加者)**

名額：護老者 8 名；長者會友 4 名

費用：\$50

查詢：曾姑娘



### 30. Salanghaeyo 小花束

日期：2024/5/8 (三)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：活動室二、三

內容：母親節將至，與護老者及長者一同製作韓式小花束，感受滿滿母愛

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 7 名；長者會友 5 名

費用：\$20

備註：每人可以有一扎小花束

查詢：張姑娘



### 31. 夏日繽紛酒精畫

日期：2024/5/13 (一)

時間：上午 9:30 – 11:00

地點：活動室二、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，體驗圓點、氣泡效果之技法

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：\$20

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

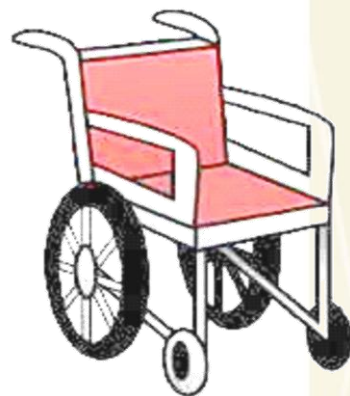
## 優惠天地

	32.倍力康及倍速定	33.加營素及怡保康
		
日期	2024/5/20 (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	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 \$85 Diben 倍速定低糖完整均衡營養粉 500克 \$120 倍力康 2 千卡 200ml \$528 (1 箱 24 支) 倍速定 200ml \$528 (1 箱 24 支) 果之保 200ml \$492 (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
	買奶粉當日必須交出有效會員證排隊，負責職員叫名時再交出是日預約紙	
	請自備現金付款及購物袋/購物車	

## 34.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

### 35. 支援有需要護老者服務

日期：2024/4/3,17,24 (三) 及

2024/5/22,29 (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



### 36. 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

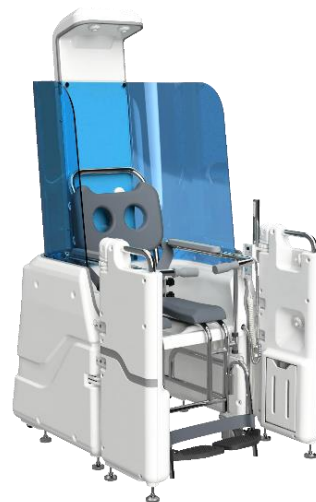
對象：**有需要長者會友**

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
37.大笑瑜珈 A	5/7,14,21,28 (二)	上午 11:00 - 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	20 名
38.大笑瑜珈 B	5/7,14,21,28 (二)	下午 1:30 - 2:30	悅翠分處 活動室一、二	20 名
39.大笑瑜珈 C	5/8,15,22,29 (三)	上午 11:00 - 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	20 名
40.大合唱團卡啦 OK A	5/7,21 (二)	下午 2:45 - 4:30	悅翠分處 活動室一、二	20 名
41.大合唱團卡啦 OK B	5/14,28 (二)	下午 2:45 - 4:30	悅翠分處 活動室一、二	20 名
42.照顧者休息站- 蝶古巴特手挽袋	4/18 (四)	上午 10:30 - 中午 12:00	社署東柴灣綜 合家庭服務中 心	8 名
43.人品味中茶	4/18 (四)	上午 10:30 - 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	7 名

號碼 37-43 的活動每人只可選報最多三項

44.免費中心剪髮服務	4/25 (四)	上午 9:30 - 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	40 名
45.免費中心剪髮服務	5/2 (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：2024/4/10 (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

活動	日期	時間	地點	名額
46.健康有型外出飲食講座	4/17 (三)	上午 9:45 – 10:45	悅翠分處 活動室一、二	13 名
47.預防三高、延緩衰老講座	4/30 (二)	下午 2:30 – 4:00	悅翠分處 活動室一、二	13 名
48.家庭或環境衛生講座	5/6 (一)	下午 2:30 – 4:30	悅翠分處活動 室一、二	13 名
49.手機教學應用 (只限新參加者)	4/10(三)	下午 2:00-3:30	聖公會李福慶中 學	12 名
50.壽星生日會 (1-4 月生日活動)	4/17(三)	下午 2:00-3:30	聖公會李福慶中 學	10 名
51.壽星生日會 (1-4 月生日活動)	4/24(三)	下午 2:00-3:30	聖公會李福慶中 學	10 名

號碼 50 - 51 的活動每人只可二項選一項報名

對象：長者或護老者

費用：免費

報名方法及查詢：2024/4/10 (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

### 52. 瑜珈班

日期：2024/4/26 及 5/3,10,17,24,31 (五)  
時間：上午 8:30 – 9:15  
地點：悅翠分處活動室一、二  
內容：由瑜珈義工導師教授瑜珈動作及拉筋伸展運動  
對象：**從未參加過本計劃之瑜珈班的長者或護老者**  
名額：7 名



### 53. 數獨動腦有獎遊戲

日期：2024 年 4 月 9 日 至 4 月 26 日(逢星期三下午及星期四上午除外)  
時間：上午 9:00 – 下午 5:00  
地點：悅翠分處  
對象：長者或護老者  
名額：50 名

數獨是數學邏輯遊戲，訓練邏輯思考能力，亦讓護老者有安靜、專注的機會

參加辦法：請把答案直接填入右方表格，按指定日子及時間親臨悅翠分處，由梁姑娘或李 Sir 核對，全對者可獲小禮物一份。

備註：1.中心擁有小禮物最終決定權  
2.活動不需報名，額滿即止  
3.活動需登記電話號碼

#### 遊戲玩法：

請填入 1 至 6 的數字把 6×6 方格裡的空格填滿，1 至 6 的數字在每個直行、橫列及每個小六宮格裡都只能出現一次。

	4	2			
			2		3
1	2			6	
	3				
4		5	6		
			1		

費用：免費

報名方法及查詢：2024/4/10 (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

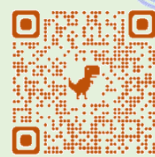
如會友對本期通訊活動有興趣，  
於 2024/4/10 (三)，  
下午 2:30 開始至下午 5:00  
可致電 2898 0752，以電話先到先得方式登記報名

\*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

2024/5/6 (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