

2024 年 11 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：2024/10

中心消息

1. 2025 中心會員例會及報名安排

由 2025 年 1 月起，中心報名日由過往星期三改為星期四。

中心會員例會

- 每月首個星期一，上午 10:30 舉行，
(如遇公眾將順延下個星期)



- 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

報名方法

活動報名方法：

例會當日(星期一)下午 4:00 前，經電腦入籤，抽出辦理報名的次序及指定時間

- 例會翌日(星期二)於中心壁報及經 Whatsapp 廣播公佈結果
- 按抽到的指定時間(由例會後星期四起)，帶同有效會證到中心辦理報名

2025 年例會及報名日日期

一月 1/6 報名日 1/9	二月 2/3 報名日 2/6	三月 3/3 報名日 3/6	四月 4/7 報名日 4/10	五月 5/12 報名日 5/15	六月 6/2 報名日 6/5
七月 7/7 報名日 7/10	八月 8/4 報名日 8/7	九月 9/1 報名日 9/4	十月 10/6 報名日 10/9	十一月 11/3 報名日 11/6	十二月 12/1 報名日 12/4

未加入 WhatsApp 廣播信息功能的會友，歡迎按以下步驟登記：

- 將中心手提號碼：90965594 儲存在閣下手機的聯絡人電話簿內；
- 並以 WhatsApp 回覆我們，註明您的姓名及會員證號碼作登記。

若日後不願接收本中心 WhatsApp 廣播訊息或更改個人電話號碼，請通知本中心作出跟進。



< 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。

2.活動延期安排

以下活動分別因惡劣天氣或參與人數不足關係延期舉行，**已報名的參加者如未能出席，可於 2024/11/20 或之前到接待處辦理退費手續**。活動尚有名額如有興趣，可到接待處向職員查詢。

活動	原訂舉行日期	延期安排
男兄男弟	2024/10/31 (四)	2024/11/21 (四) · 上午 10:10-11:00 舉行
「智」輕鬆義工探訪 (原名：動物醫生探訪)	2024/10/26(六)	2024/11/26 (六) · 下午 2:30 – 4:30 舉行
「童」心為社區長 幼共融活動	2024/10/26 (六)	待確定 2024/11/30 或 12/7 (六) · 下午 2:00 – 4:00 舉行



3.計劃同工梁姑娘及李 SIR 將於 11 月底合約完結

梁姑娘及李 sir :

由社區投資共享基金資助的「柴灣友愛」鄰里護助計劃開展期由 2021 年 12 月 1 日至 2024 年 11 月 30 日，不知不覺轉眼三年，計劃初期撞正新冠疫情第五波高峰期，街站活動居民都耍手擰頭，悅翠分處沒有會員到中心查詢或參加活動，名符其實的水靜河飛，至現在每日人流不斷，成為區內長者及護老者的聚腳點，活動場場爆滿，全賴計劃義工的幫手及出謀獻策，凝聚社區不同的能量及凝聚力。

梁姑娘和李 sir 衷心祝福各位曾參加過計劃的義工及參加者，身體健康，日日開開心心，正能量滿滿。



SQS 《服務質素標準》知多 D

標準十：

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。



會友如有任何查詢或意見，歡迎與職員聯絡。

姓名：_____ 查詢/意見：_____

快樂對我們有多重要？

研究發現，快樂的人一般免疫力較強、身體較健康和患上心血管疾病（例如高血壓和心臟病）的機會較低，壽命也普遍較長。他們亦有較高的愉悅、愜意、滿足或幸福感等，較少患上精神疾患。

快樂的人抗逆能力一般較好，面對逆境時往往能夠抱有希望、保持樂觀、有動力和能耐解決困難，因而成就較理想。他們的社交及家庭關係較融洽，對生活的滿意程度較高。總括來說，快樂的人在身、心和社交健康往往較佳。

滋養快樂實踐心法

1. 健康生活模式

維持均衡飲食和規律作息，例如定時就寢和起床以保持充足休息。不要飲用過量濃茶或含咖啡因的飲品，避免吸煙、飲酒和濫用藥物等，均有助培養正面情緒，增加快樂。



2. 恆常運動

運動能令我們精神抖擻和保持適當體重，有助建立良好自我形象。適量運動也能紓緩精神壓力、減低倦怠、預防和紓緩痛楚和強健體魄，令身心舒暢和健康。如能與友儕一起做運動，改善情緒的效果會更理想。



3. 多做自己喜歡的事

培養興趣和發展健康嗜好(例如閱讀、行山或園藝等)，有助加強正面情緒。此外，嘗試新事物、發掘新知識或為自己定立人生目標(例如學習新技能)並努力達成，也能帶來滿足感和快樂。

4. 活躍社交

缺乏社交易令我們感到孤單和抑鬱。我們可與親友保持聯絡、聊天相聚和互相關心。此外，結交志趣相投的朋友，建立新友誼，也可令我們心情愉快。



5. 恆常減壓

每天安排小休時間，放鬆一會兒調劑身心。另外，選擇適合自己的減壓方法(例如聽音樂、散步或做鬆弛練習等)，可紓緩精神壓力和促進正面情緒。

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 E 健樂電子健康管理計劃

期段：2023 年 10 月至 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，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，

已於 5 月起相約已完成前測問卷達**九個月**的成員到中心進行後測問卷

對象：長者會友

名額：**已滿額**

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



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



1. 認知訓練 – 魔力橋

日期：2024 年 12 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**

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 2-4 活動，只能選報一項****

2.聖誕圓木彩繪工作坊

日期：A 班 2024/12/6 (五)

B 班 2024/12/13 (五)

C 班 2024/12/20 (五)

時間：上午 10:00 – 11:15

地點：活動室一

內容：製作聖誕主題的圓木彩繪，放鬆心情，並完成一份屬於自己的作品

名額：每班 10 名

備註：由肌理畫認證導師教學



3.方格踏步 C 班

日期：2024/12/6,13,20 (五)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室二、三

內容：透過方格踏步，增強平衡力及下肢肌力，同時訓練思考，加強記憶力

名額：12 名

備註：由方格踏步導師教學



4.布袋球小組

日期：2024/12/6,13,20 (五)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：活動室二、三

內容：以具趣味性及競技性方式，鍛鍊手眼協調及空間感

名額：10 名



5.芬蘭木柱小組

日期：2024/12/3,10,17 (二)

時間：A 班 下午 2:30 – 3:30

B 班 下午 3:35 – 4:35

地點：悅翠分處 活動室一、二

內容：以具趣味性及競技性方式，鍛鍊手眼協調及空間感

名額：每班 10 名



6.老年綜合症狀及處理(線上講座)

日期：2024/11/29 (五)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：中心轉播「香港中文大學賽馬會老年學研究所」線上講座，由註冊護士講解長者常見的老年綜合症狀及處理方法

名額：30 名

對象：「E 健樂」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. 「修」師傅 – 安樂蝸 (社區維修篇)

屋企燈泡壞咗點算？廁所板爛咗唔識換？年紀大咗加個床欄會唔會好啲？

如果遇到以上問題，可以邀請中心維修義工隊為大家服務！

日期：2024/11 – 2025/1 月期間

時間：星期一至五中心開放時間

地點：柴灣區內(環翠邨、柴灣邨及連城道一帶私樓優先)

內容：由義工們上門作簡單家居維修

對象：**正領取綜援或長者生活津貼之獨居/兩老長者會友**

名額：10 名

費用：維修費免費，材料費另計

備註：1. **有興趣參加者請先留名，待社工同事上門評估家訪後才決定是否能作維修**

2. 所有參加者進行維修前必需簽妥聲明書

3. 活動由社會福利署 2024-2026 年度「老有所為活動計劃」資助

查詢：鄒姑娘



8. 國際派對

日期：2024/11/8 (五)

時間：下午 1:00 – 2:30

地點：活動室一、二、三

內容：由國際學校學生設計及帶領遊戲，與長者共同歡度下午，實踐跨代共融

對象：**55 歲以上會友**

名額：55-59 歲 2 名、60 歲或以上 18 名

費用：\$10

備註：與本會康怡會所及香港德思齊加拿大國際學校合辦

查詢：許 SIR



9. 鬆一「zoom」10-12/2024

日期：2024/11/13, 27 (三)

時間：下午 2:00 – 2:30

形式：透過 Zoom 視像進行

內容：11/13 盆骨底肌肉運動

11/27 認識本中心長者社區服務券計劃

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 廣播訊息發放

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

10. 秋日攝影班—影相小隊

日期：2024/11/13, 20, 27 (三)

時間：下午 1:30 – 3:00

地點：中心集合後再出發柴灣區內

內容：導師帶領外出於適合拍照的地點，
分享使用手機拍攝照片的基本技巧

對象：對拍照及手機功能有興趣之
55 歲或以上會友

名額：6 名

費用：\$30

備註：1. 先留名，將安排 2024/11/7-8
進行甄選

2. 日後願意參與攝影義工者優先報名

查詢：許 SIR



11. 秋日攝影班—拍片小隊

日期：2024/11/15, 29 及 12/6 (五)

時間：下午 1:30 – 3:00

地點：中心集合後再出發柴灣區內

內容：導師帶領外出於適合錄影的地點，
分享使用手機錄影的基本技巧

對象：對錄影及手機功能有興趣之
55 歲或以上會友

名額：6 名

費用：\$30

備註：1. 先留名，將安排 2024/11/7-8
進行甄選

2. 日後願意參與拍攝義工者優先報名

查詢：許 SIR



12. 「太極不倒翁」長者防跌計劃-防跌太極八式長者課程 E 班

日期：2024/11/14, 21, 28 (四) 及

2024/12/5, 12, 19 (四)、27 (五)、31 (二)

時間：下午 4:00 – 5:00

地點：活動室一、二

內容：太極義工大使與長者進行「防跌太極八式」運動鍛鍊，加強長者的肌力及平衡力，減低跌倒風險。課程完結後，參加者將安排參加防跌太極互助小組、家居探訪及鍛鍊評估，以鼓勵長者保持活躍和投入社區，活得更健康

此計劃由恒隆「她領航」全力支持及贊助

對象：長者會友(未曾受惠防跌太極八式長者課程 A、B、C、D 班)

名額：10 名

費用：免費

備註：參加者需穿著輕便衣服及運動鞋

查詢：陳 SIR



只選好的 只做對的
We Do It Well

恒隆地產
HANG LUNG PROPERTIES

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. 義工展「柴」能

日期	主題
11/13 (三)	公佈最新義工服務消息
11/20 (三)	義工培訓
11/27 (三)	分享義工心得 (劇場表演)
12/11 (三)	外間義工交流
12/18 (三)	義工培訓

時間：下午 4:00 – 5:00

地點：活動室一

內容：定期安排義工培訓及分享、公佈義工服務消息等，誠意邀請您的加入，服務柴灣區的鄰舍！

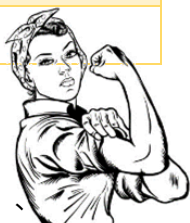
對象：已登記的中心義工及有興趣會友

名額：12 名

費用：免費

備註：歡迎現場參與活動，到場填寫報名表

查詢：許 SIR



14. 他們約我去迪士尼

日期：2024/11/28 (四)

時間：上午 9:15 – 下午 5:45

地點：香港迪士尼樂園

內容：參加者需組隊報名參加，以小組形式暢遊迪士尼樂園；藉此鼓勵會友擴闊社交，並邀請新會員加入中心

對象：50 歲或以上長者會友

名額：32 名

費用：\$50

- 備註：
1. 自行組隊報名參加，每組 2-4 人均可；當中必需包括一位從未入會的新朋友入會參與
 2. 備有旅遊巴，當日上午 9:15 於柴灣市政大廈門口集合，逾時不候
 3. 參加者需自費午餐，並自行評估體力能否應付全日行程

查詢：鄒姑娘、劉姑娘



15. 樂齡女童軍

	集會活動	樂齡女童軍茶聚 2024	他們約我去迪士尼
日期：	2024/12/12, 19 (四)	2024/11/16 (六)	2024/11/28 (四)
時間：	下午 2:30 – 4:00	上午 9:30 - 下午 3:30	上午 9:15 – 下午 5:45
地點：	活動室一、二	九龍灣宏天廣場地下百樂門國際宴會廳	香港迪士尼樂園
內容：	女童軍集會	出席樂齡女童軍茶聚，欣賞表演，需穿著整齊制服	同遊迪士尼
費用：	\$10 (月費)	\$100 (已繳費)	\$50

對象：樂齡女童軍隊員

備註：須穿著整齊戶外制服

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

****以下 16-18 活動，報名日當日只能選報一項，如有餘額將於 11/11 公開報名****

16. 做個醒目投資人

日期：2024/11/20 (三)

時間：下午 2:15 – 下午 5:00

地點：荃灣南豐紗廠及投委會理財教育體驗館

內容：參觀投委會理財教育體驗館，參與不同理財遊戲，感受努力耕種帶來的豐碩成果；同時認識財務知識，抵禦金融騙局及學習識辨騙徒技倆

對象：長者會友

名額：20 人

費用：\$10

備註：1. 當日下午 2:15 於荃灣港鐵站(美心餅店門外集合)近 A 出口，逾時不候；活動後於荃灣港鐵站解散

2. 活動需長時間站立和步行，請自行評估體力能否應付行程

查詢：陳 SIR



17. 樂齡科技展參觀

日期：2024/11/21 (四)

時間：上午 10:15 – 下午 3:00

地點：香港會議展覽中心、灣景國際

內容：認識最新樂齡科技及享用自助午餐

對象：55 歲或以上會友

名額：18 名

費用：\$50

備註：1. 當日上午 10:15 於樂軒臺 8P 巴士站集合；活動後於灣仔解散

2. 需自付交通費，乘公共交通工前往

3. 由港燈社福機構餐飲資助計劃贊助

查詢：劉姑娘、曾姑娘



18. 冬日愛心盤菜宴

日期：2024/11/29 (五)

時間：下午 4:30 – 晚上 10:00

地點：天主教聖本篤堂 (沙田沙田圍崗背街七號)

內容：盤菜享用、群星獻唱等

對象：55 歲以上會友

名額：45 名

費用：\$50

備註：1. 當日下午 4:30 於市政大廈地下天橋底集合，逾時不候

2. 活動場地沒有升降機，需上落兩至三層樓梯，請自行評估身體狀況是否能應付

3. 由歡樂滿人間主辦

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

「耆」樂好心情

關注長者精神健康的需要，中心獲香港房屋委員會環翠邨辦事處撥款資助，於2024年11月至2025年3月推行本計劃，為環翠邨及區內長者舉辦舒壓活動和健康講座，藉以提昇個人對精神健康的關注；並透過舉辦社區嘉年華，喚起社區鄰里對關懷長者的關注，共建和諧共融的社區。

****以下 19-21 活動，只能選報一項****

19. 祝福手繪工作坊

日期：2024/11/18 (一)

時間：下午 1:30 – 3:30

地點：活動室一、二

內容：認識祝福手繪，放鬆心情，製作心意卡祝福自己及他人

對象：**居住環翠邨之長者或護老者會友**

名額：長者會友 6 名、護老者會友 10 名

20. 悠閒陶藝工作坊

日期：2024/12/13 (五)

時間：下午 2:00 – 4:00

地點：港島傷健中心(小西灣邨瑞益樓地下，郵政局附近)

內容：製作獨一無二的手捏陶藝品，投入創作，紓緩壓力

對象：**居住環翠邨之長者或護老者會友**

名額：長者會友 3 名、護老者會友 8 名

備註：**參加者需自行前往活動場地，活動後於小西灣邨解散**



21. 減壓瑜珈工作坊

日期：2024/12/27 (五)

時間：**A 班** 上午 10:00 – 11:15

B 班 上午 11:30 – 下午 12:45

地點：活動室一、二、三

內容：椅上瑜珈、舒展身心

對象：**居住環翠邨之長者或護老者會友**

名額：每班長者會友 3 名、護老者會友 8 名

備註：穿著舒適運動服、自備毛巾及清水



費用：免費

備註：鳴謝香港房屋委員會贊助

查詢：曾姑娘



香港房屋委員會

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

22. 衛生署講座—正視肩膊痛

日期：2024/12/3 (二)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：1. 了解肩膊痛的成因及治療方法
2. 預防肩膊痛的方法

對象：長者會友

名額：20 名

費用：免費

備註：由衛生署派員主講

查詢：劉姑娘



23. CCSV 長者社區服務券講座

日期：2024/12/3 (二)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：活動室二、三

內容：講解社署服務券內容、服務詳情、申請資格和手續等；本中心服務券內容包括：復康物理治療、認知訓練及個人護理等

對象：長者會友

名額：30 名

費用：免費

備註：由社會福利署社區服務券辦事處職員

查詢：陳 SIR



24. 陪你過聖誕 2024

日期：2024/12/5 (四)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：活動室一、二、三

內容：由義工設計及帶領遊戲，與長者共同歡度下午，實踐跨代共融

對象：55 歲或以上會友

名額：18 名

費用：\$5

備註：由種子故事有限公司主辦

查詢：甄姑娘



25. 湊孫為樂(小學篇)?

日期：2024/12/6 (五)

時間：下午 2:30 至 4:30

地點：活動室一、二

內容：了解兒童成長特性及溝通方法

對象：55 歲或以上會友

名額：10 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



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

26.艾草養生錘 DIY

日期：2024/12/10 (二)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：活動室一

內容：製作艾草養生錘，以促進身體血液循環，加速新陳代謝，緩解身體疲勞

對象：55 歲或以上長者會友

名額：55-59 歲 2 名、60 歲或以上 8 名

費用：\$50

備註：1.每名參加者可製作 2 支艾草棒

2.製作過程中需用力拉扯布匹及綑綁，請自行評估自行體力

查詢：鄒姑娘



27.滋潤 1+1

日期：2024/12/7 (六)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室三

內容：DIY 製作滋潤身體乳液及潤唇膏

對象：55-59 歲及 60 歲或以上會友
一對參加

名額：5 對

費用：\$50 一對(每名參加者\$25)

查詢：鄒姑娘

二人同行
一人價錢



28.大小同 FUN 2.0

日期：2024/12/14 (六)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：番禺會所華仁小學

(香港北角百福道 2 號)

內容：懷舊遊戲攤位、樂齡科技體驗

對象：長者會友

名額：30 名

費用：免費

備註：1.參加者需自行前往活動場地

2.下午 2:00 在學校門外集合；
活動完結後解散

3.與創智會合辦

查詢：鄒姑娘



29.聖誕閃亮聖誕樹

日期：2024/12/18 (三)

時間：上午 11:00 – 下午 12:30

地點：活動室二、三

內容：一同製作閃亮聖誕樹

對象：55 歲或以上長者

名額：55-59 歲 2 名、60 歲或以上 6 名

費用：\$50

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

****以下 30-33 活動，報名日當日只能選報一項，如有餘額將於 11/11 公開報名****

30.歐陸赤柱冬日遊

日期：2024/12/2 (一)

時間：下午 1:00 – 下午 4:30

地點：環翠商場金都酒家、赤柱

內容：一同享用午膳聯誼；乘搭公共交通工具前往赤柱參觀導賞

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：\$10

備註：1.當日下午 1:00 於金都酒家門口集合
2.需自費乘搭小巴前往赤柱
3.活動需步行一定路程，請自行衡量有足夠體力參加
4.由港燈社福機構餐飲資助計劃贊助
5.導賞由赤柱石澳長者鄰舍中心提供

查詢：張姑娘



31.戲裡戲外

日期：2024/12/9 (一)

時間：下午 1:15 – 5:00

地點：西九文化區戲曲中心及九龍公園

內容：參觀西九文化區戲曲中心(導賞)及九龍公園百鳥苑及鳥湖

對象：長者會友

名額：18 名

費用：\$10

備註：1.當日下午 1:15 於柴灣港鐵站東海堂門外集合；活動後於佐敦港鐵站解散
2.需自付交通費，乘公共交通工前往
3.活動需長時間站立和步行，請自行衡量有足夠體力參加

查詢：陳 SIR



32.美味開心果糯米糍

日期：2024/12/9 (一)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：活動室三

內容：共同製作開心果糯米糍

對象：55 歲或以上長者會友

名額：55-59 歲 2 名、60 歲或以上 6 名

費用：\$20

備註：請自備食物盒

查詢：鄒姑娘



33.冬日樂悠遊

日期：2024/12/19 (四)

時間：上午 9:30 – 下午 3:00

地點：香港文化博物館、沙田新城市廣場

內容：1.參觀滄海一聲笑—黃霑專題展覽
2.欣賞商場聖誕裝飾
3.共同享用西式午餐

對象：55 歲以上會友

名額：24 名

費用：\$20

備註：1.當日上午 9:30 柴灣港鐵站東海堂門外集合，自費乘車前往，逾時不候；活動後於沙田解散
2.全程活動需步行，參加者需自行評估體力能否應付
3.由港燈社福機構餐飲資助計劃贊助
查詢：曾姑娘、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

****以下 34-35 活動只能選報一項****

34. 健腦遊戲樂(公開組)

日期：A 班 2024/12/16 (一)

B 班 2025/1/20 (一)

C 班 2025/2/17 (一)

時間：下午 12:45 – 2:00

地點：活動室一、二

內容：由義工帶領進行認知訓練遊戲

對象：長者會友

名額：每班 10 名

費用：免費

備註：與 GamesBond Limited 合辦

查詢：甄姑娘



35. 健腦遊戲樂

日期：2024/12/16 (一)

2025/1/20 (一)

2025/2/17 (一)

時間：下午 2:15 – 3:30

地點：活動室一、二

內容：由義工帶領進行認知訓練遊戲

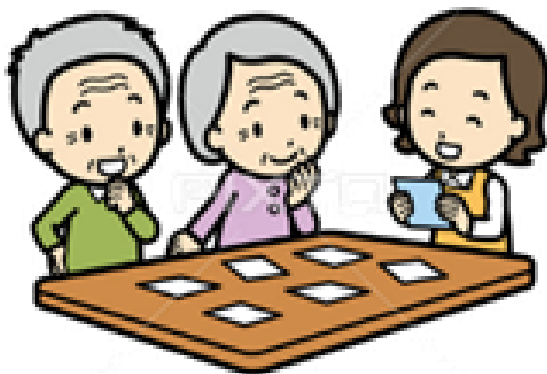
對象：**初期認知缺損或確診初期認知障礙症之長者會友**

名額：10 名

費用：免費

備註：與 GamesBond Limited 合辦

查詢：曾姑娘



「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

36.耆「智」天地 II

日期：2024/11/14 (四)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：活動室一、二

內容：透過資訊分享和遊戲，
認識認知障礙症及相關資訊

對象：有興趣了解認知障礙症的長者、護老者或義工會友

名額：20 名

費用：免費

查詢：曾姑娘



37.智醒小知識(11 月)

日期：2024/11/19 (二)

形式：當日 5:00 前透過 WhatsApp 發放
相關資訊及問題

內容：讓參加者增加對認知障礙症資訊的認識，於指定期限完成問答可獲小禮物一份

對象：已登記中心 WhatsApp 廣播信息之
長者及護老者會友

名額：30 名

費用：免費

查詢：曾姑娘



38.「腦」地方資訊站(11 月)

日期：2024/11/28 (四)

時間：上午 9:00 – 10:30
(每 20 分鐘 1 名)

地點：活動室三

內容：為懷疑有早期認知缺損的長者進行初步評估，並提供有關認知障礙症的資訊

對象：長者會友

名額：4 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

39.護老佈置迎聖誕

	A 組	B 組
日期：	2024/11/21 (四) 2025/1/2 (四)	2024/11/22 (五) 2025/1/3 (五)
時間：	上午 10:00 – 11:30	下午 3:00 – 4:30
地點：	悅翠分處	市政大廈三樓

內容：1.護老者及長者同聚一同為中心佈置聖誕，讓會友及來訪人士感受節慶愉悅氣氛；
2.拆除佈置物品，迎接下一個節日

對象：護老者或長者會友

名額：各護老者 4 名；長者會友 2 名

備註：參加者需穿著輕便衣服及鞋履以進行佈置、拆除工作

查詢：張姑娘



40.護老者瑜珈班(一)

日期：2024/11/16,23,30 (六)

2024/12/7 (六)

時間：上午 9:00 – 10:00

地點：活動室一、二

內容：透過瑜珈運動，讓護老者有一個放鬆身心的時間

對象：護老者會友

名額：8 名

費用：\$40

備註：1.由認證瑜珈導師教授
2.需穿著合適伸展運動服裝



41.輕鬆椅子操

日期：2024/12/5 (四)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：活動室一、二、三

內容：導師指導進行椅上運動

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 12 名；長者會友 6 名

費用：\$10

備註：與費森尤斯卡比藥廠合辦

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

「耆」義力量·愛護有「嘉」(最後一期)

42.照顧者工作坊:參觀 A+ 賽馬會

日期：2024/12/12 (四)

時間：下午 1:15 – 5:15

地點：新界沙田小瀝源愉翠商場「賽馬會 a 家」

內容：參觀樂齡科技教育及租賃服務中心；

參與家居安全要點工作坊，介紹如何利用樂齡科技令家居更安全，達至居家安老

對象：長者或護老者會友

名額：護老者會友 6 名；長者會友 6 名

費用：免費

備註：1.備有旅遊巴接送，活動當日下午 1:15 宏德居集合，逾時不候；

如有需要請自備食水、外套等個人物品

2.由社會福利署東區及灣仔區福利辦事處「友愛共融」2024 服務贊助計劃贊助

3.與社會福利署東柴灣綜合家庭服務中心合辦

4.是次計劃護老者參加者身份不包括家傭

查詢：張姑娘



43.護老敬老迎冬至

日期：2024/12/20 (五)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：市政大廈三樓

內容：在冬至前夕派發燒味，為本中心長者及其護老者，獻上關懷

對象：中心個案；及截至本年 11 月 2 日或之前會籍有效之護老者及其長者會友

名額：38 名

費用：免費

備註：1.毋須報名或登記，經核對及電腦抽後，將會個別電話通知及確認

2.以家庭為單位派發

3.由港燈社福機構餐飲資助計劃贊助

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

	44.倍力康及倍速定 	45.加營素及怡保康 
日期	2024/11/18 (一)	2024/12/16 (一)
時間	上午 10:00 – 中午 12:00	上午 9:00 – 下午 3:15 (每半小時一節)
地點	義工室	活動室一、二
內容	安排已登記之會友於指定預約時段到中心購買奶粉	
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 \$184 低糖加營素 850 克 \$190 怡保康 850 克 \$225 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
預約紙於上次買奶粉翌日至下次買奶粉前一個工作天派發(派完即止)，請帶同有效會員證到中心領取，並須於買奶粉當天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		

46.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

- 收費以最少一星期計算，最多以兩星期為限
- 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
- 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
- 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
- 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

47. 雪花剪紙迎聖誕

日期：2024/11/14 (四)

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：悅翠分處活動室一

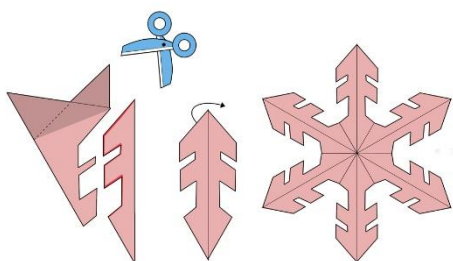
內容：透過體驗雪花剪紙藝術，讓護老者有一個放鬆及療癒的時間；部分雪花剪紙將用作本中心聖誕佈置之用

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



48. 緩痛樂活

日期：2024/12/11,18 (三)

2025/1/8,15 (三)

時間：下午 3:45 - 4:45

地點：悅翠分處活動室一、二

內容：分享手部穴位按摩 DIY、頭部穴位按摩 DIY、花茶療癒、食療保健

對象：護老者會友或中心個案

名額：15 名

費用：免費

備註：與聖雅各福群會合辦

查詢：曾姑娘



49. 悅翠護老聖誕派對

日期：2024/12/17 (二)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：悅翠分處活動室一、二

內容：與參加者一同慶賀迎接聖誕

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 15 名；長者會友 5 名

費用：免費

備註：由港燈社福機構餐飲資助計劃贊助

查詢：曾姑娘、張姑娘



50. 支援有需要護老者服務

日期：2024/11/6,13,20 (三)

2024/12/11,18 (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



報名方法：經電腦入籤，抽出辦理報名的次序及指定時間

網上入籤



1. 網上入籤

- 11月1日至4日例會當日下午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(11月5日)於中心壁報及經Whatsapp廣播公佈結果

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(須持中籤者其有效會證)
- 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(11月11日)，到中心辦理報名

下期中心例會

2024/12/2 (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，
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

退出會籍方法

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

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
 L3	✓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

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

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



中心網頁

