

2020 年 1 月刊 (印刷品)

印刷份數：600 份 製作日期：2019/12

督印：黎宇 編輯：鄒靜儀、馬麗貞、甘光孝、張佩芳、劉翠娟、甄靜瑤、羅嘉灝 排版：蔡寶蓮  
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. 中心完成裝修工程及悅翠分處裝修

經歷多月裝修後，市政大廈三樓已於 2019 年 11 月 11 日(星期一) 上午 8:30 重新開放，歡迎各會友蒞臨參觀及使用相關設施；另悅翠分處亦已於 2019 年 11 月 11 日開始進行裝修，裝修期間悅翠分處將會暫停開放，辦公及相關活動將會移至市政大廈三樓舉行，敬請留意！

市政大廈三樓開放時間如下：

星期一至五 上午 8:30 – 下午 5:00

星期六 上午 8:30 – 下午 1:00 及 下午 2:00 – 5:00

星期日及公眾假期休息



### 2. 「歡樂愛心盤菜宴」活動取消

因應近日社會運動持續，原定 2019/12/6(六)舉行之歡樂愛心盤菜宴將會取消，請已報名之參加者由即日至 2019/12/14(六)攜同有效收據親臨接待處辦理退費手續。

### 3. 「耆青運動樂」更改集合時間

因應近日社會運動持續，路面情況有變，集合時間將改為上午 9:15，集合地點不變，各參加者敬請留意。

### 4. 2019 年例會「勤到獎」

為方便統計 2019 年例會出席人數，以便計算「勤到獎」

得獎名單，請各位會友於 2019 年 12 月 31 日前交回

「2018 年例會時間表暨例會勤到記錄」，多謝各位合作！



< 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。

## SQS 妙問妙答之服務質素標準八：法律責任

問題一：單位如何確保服務使用者了解其法律責任？

答：單位職員會透過單張及口頭提示令服務使用者知悉其法律責任。

問題二：會友或服務使用者如需查核法律條文，有什麼途徑？

答：同工及服務使用者如欲查核法律條文，可上網查閱

[www.legislation.gov.hk](http://www.legislation.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. 粵曲妙韻耆聚

日期：2019/12/7,21 (六)

時間：下午 3:00 – 4:30

地點：活動室一

內容：認識及練習唱粵曲的技巧

對象：長者會友

費用：\$20(新生)；舊生\$10(補回上期停課)

名額：13 名

備註：1.由林瑞松及陳苑瓊義工導師教授

2.舊生優先

查詢：甄姑娘



### 2. 樂齡女童軍

集會活動

日期：2019/12/12,19 (四)

時間：12/12 下午 2:30 – 4:00

12/19 下午 12:30 – 2:30

地點：活動室二

歡迎 55 歲或以上女性會友

加入樂齡女童軍(月費：\$10)

查詢：鄒姑娘



### 3. 長幼地壺同樂日

日期：2019/12/8 (日)

時間：上午 9:45 – 下午 12:30

地點：柴灣文理書院

內容：地壺球運動體驗

對象：長者會友

費用：\$10

名額：12 名

備註：1.參加者需自行前往活動場地，上午 9:45，於文理書院學校門外集合

2.須穿著輕便的運動服飾及自行評估體能

3.與本會柴灣會所及文理書院(香港)合辦

查詢：甄姑娘



### 4. 耆健天地 – 快樂椅子舞 1/2020

日期：2019/1/3,10 (五)

時間：上午 9:00 – 10:00

地點：活動室二

內容：1.加強長者肌肉力量

2.提升長者關節的靈活度

3.培養長者對做運動的興趣

對象：長者會友

費用：\$5

名額：15 名

備註：活動由國際半島聯青社贊助

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

## 5. 香港歷史博物館 – 阿富汗古物參觀

日期：2020/1/10 (五)

時間：下午 1:00 – 5:00

地點：香港歷史博物館

內容：參觀青銅時代至公元一世紀期間的阿富汗的古物

對象：長者會友

費用：免費

名額：26 名

備註：下午 1:00 柴灣運動場門口集合

查詢：劉姑娘



## 6. 新春滿 FUN 迎鼠年

日期：2020/1/13 (一)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室二

內容：迎春遊戲、才藝表演

對象：長者會友

費用：\$5

名額：25 名

備註：循道愛華村服務中心愛華青少年綜合服務隊合辦

查詢：劉姑娘



## 7. 智友善家居專題講座

日期：2020/1/13 (一)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：活動室二

內容：認識認知障礙症及智友善家區

對象：長者會友

費用：免費

名額：30 名

備註：由長者安居資源中心物理治療師主講

查詢：劉姑娘



長者友善家居設計

## 8. 護老先鋒義工招募(1 月)

日期：2020/1/14 (二)

時間：上午 10:30 – 中午 12:00

地點：活動室二

內容：招募義工提供不同的訓練，包括家居安全、健腦訓練方法等，透過定期電話慰問及上門探訪等，關心柴灣區一帶的長者及護老者

對象：長者會友

費用：免費

名額：10 名

查詢：馬姑娘



# 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. 專業剪髮

日期：2020/1/15 (三)  
時間：上午 10:00 – 中午 12:00  
地點：活動室二  
內容：由專業髮型師提供剪髮服務  
對象：長者會友  
費用：免費  
名額：40 名  
查詢：甄姑娘



## 10. HP - 快樂椅子舞齊齊玩

日期：2020/1/15 (三)  
時間：下午 2:30 – 4:30  
地點：活動室二  
內容：椅子舞、集體遊戲、茶點、派發福袋  
對象：長者會友  
費用：免費  
名額：30 名  
備註：活動由 Hewlett-Packard Enterprise 贊助  
查詢：劉姑娘



## 11. 中草藥養生之旅

日期：2020/1/18 (六)  
時間：上午 9:30 – 11:30  
地點：小西灣中華基金中學  
內容：探索校內草藥園，  
認識不同類的保茶  
對象：長者會友  
費用：\$5  
名額：25 名  
備註：1. 參加者需自行前往活動場地，上午 9:30，於中華基金中學校門外集合  
2. 與中華基金中學合辦  
查詢：甄姑娘



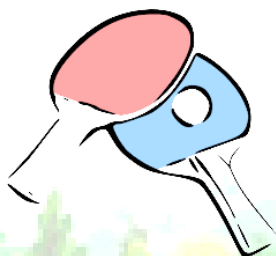
## 12. 量血壓服務

日期：2020/1 月份 (逢二及六)  
時間：上午 9:30 – 11:30  
地點：中心大堂  
內容：義工向會員提供血壓檢查服務  
對象：會友  
費用：免費  
查詢：甘 SIR



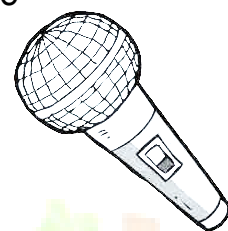
## 13. 乒乓球匯敘

日期：2020/1/4、18 (六)  
時間：上午 9:30 – 下午 12:30  
地點：活動室二  
內容：相互練習乒乓球，增進球技  
對象：會友  
費用：免費  
查詢：甘 SIR



## 14. 聲星耆緣卡拉OK

日期：2020/1/11 (六)  
時間：上午 9:30 – 中午 12:00  
地點：活動室一  
內容：點唱粵曲或時代曲  
對象：會友  
費用：免費  
備註：當日活動開始前一小時開始登記，請親身持有效會證到櫃台登記報名  
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

## 15. 器械健體運動教室

日期：2020/1/3,10,17,24 (五)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：中心健身室

內容：簡介中心各項健身器械之正確及安全使用方法

對象：會友

費用：免費

名額：10 名

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，完成者可憑証自由使用有關器械

3. 完成評估者可毋須出席餘下節數

備註：鳴謝戴麟趾爵士康樂基金贊助購買運動器材

查詢：甘 SIR



## 16. 健體閣

日期及時間：2020/1 – 3 月份中心開放時間(例會、活動報名日及優惠天地時間除外)

地點：中心健身室(裝修期間悅翠分處暫停)

內容：使用中心康體設施，按摩椅除外

對象：會友

費用：每季\$40

備註：1. 中心康體設施的太空漫步機及跑步機需完成評估，

並取得器械使用證方可自由使用

2. 每日任選兩項

查詢：甘 SIR



## 17. 健腦遊戲 越玩越好玩

遊戲日期：2019/12/9 (一) 至 2019/12/28 (六)

地點：中心大堂

內容：動動腦筋回答 2-3 條健腦題目，預防認知障礙症；

看圖作答，啟發你全方位的觀察力及邏輯推理能力

對象：中心會友

備註：1. 每人只可遞交一張答題紙，得獎名額為 40 名，如得獎人數超過上限則抽籤決定

2. 題目將附於柴訊內頁，答中者可得獎品乙份

3. 參加者請將填妥答題紙交回中心接待處收集箱

4. 題目答案、得獎名單及領獎日期將於 2020/1/6(一)張貼在壁佈板上

5. 領獎日期為 2020/1/6 -11，逾期領獎作自動放棄論，恕不作另行通知

查詢：甘 SIR

# 社區關愛心連心活動

目的：培養社區人士服務社會，建立正面的自身社會價值，並宣揚和諧社區訊息，從而締造社會關懷互助的氣氛

## 18. 社區關懷顯愛心-阿太靚湯

日期：2019/12/28 (六)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：柴灣邨或環翠邨

內容：1. 關愛探訪  
2. 送贈愛心暖湯

對象：柴灣邨或環翠邨獨居及雙老家庭、有需要護老者

費用：免費

名額：60 名

備註：活動由屯門獅子會贊助

查詢：鄒姑娘



## 19. 護老防跌 - 士的哥

日期：2020/1/18(六) 或

2020/2/15(六) 或

2020/3/21 (六)

時間：下午 4:00 – 5:30

地點：活動室二

內容：1. 講解防跌知識  
2. 教授正確使用助行器方法  
3. 華語扶輪社義工與長者交流

對象：長者會友

費用：免費

名額：每次 50 名

備註：1. 每位會友只可參加一次集會及可獲贈拐杖一枝及福袋

2. 由華語扶輪社贊助

查詢：劉姑娘



## 20. 躍動識食顯關懷

據衛生署資料顯示，香港的非傳染病個案越益增加，當中成因包括缺乏體能活動、蔬果攝入不足、飲酒及吸煙等行為所致。是年本會與衛生署合作，並獲得由環翠邨屋邨管理諮詢委員會贊助，將於 2019 年 11 月-2020 年 3 月期間舉行躍動識食顯關懷，讓參加者身體力行，培養做運動習慣。

現招募有興趣之義工及居於環翠邨之長者參與計劃，計劃詳情如下：

(已完結) 1. 躍動識食顯關懷工作坊	(12 月份舉行，詳情可查閱上一期柴訊) 2. 躍動識食顯關懷 - 低鹽飲食講座 3. 義工訓練工作坊
4. 躍動識食顯關懷嘉年華會 日期：2020/1/11 (六) 時間：下午 2:00 – 5:00 地點：環翠邨有蓋運動場 內容：1. 身體檢測 2. 運動教學 3. 攤位遊戲 對象：社區人士 費用：免費 名額：150 名 備註：1. 憑券入場，派完即止 2. 攤位券將於稍後日子於本中心及環翠邨各樓座頭公開派發	5. 躍動識食顯關懷 - 運動班 日期：2020/2/6, 13, 20, 27 (四) 時間：上午 10:00 – 中午 12:00 地點：環翠邨有蓋運動場 內容：教授健體運動 對象：居於環翠邨居民 費用：免費 名額：每節 20 名



鳴謝：環翠邨屋邨管理諮詢委員會贊助

查詢：甘 SIR、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

## 有需要護老者及認知障礙症支援服務

隨著社會人口開始出現老化，認知障礙症患者及護老者亦愈見增加。本中心新增「有需要護老者及認知障礙症支援服務」，透過護老者支援小組、護老技巧訓練、認知障礙症長者訓練小組、復康資源借用、義工定期關顧及公眾教育服務等，支援社區上的認知障礙症長者及有支援需要的護老者。



### 「護老軒——有支援需要護老者服務」

服務內容：

護老者支援小組	護老技巧訓練
護老者減壓活動	定期電話慰問及義工探訪
長期護理服務申請	復康資源借用
照顧者支援及社區資源轉介	義工招募及訓練
「醫生信箱」服務	

### 「腦友記俱樂部」——認知障礙症支援服務

服務內容：

認知能力評估	認知訓練小組
照顧者支援及社區資源轉介	義工招募及訓練

成為護老軒或腦友記俱樂部會員，費用全免，歡迎與馬姑娘聯絡

## 21. 正念與芳療

日期：2020/1/22,29 (三)及

2020/2/12,19 (三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一

內容：透過正念活動及芳香治療以減輕護老者日常照顧長者之壓力

對象：護老者或有需要護老者

費用：\$20

名額：6-8 名

查詢：鄒姑娘



## 22. 健腦 5 + 1 - 算術篇

日期：2020/1/9 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室二

內容：分享鍛鍊計算方法的方法及體驗音樂健腦運動

對象：長者會友

費用：免費

名額：10 名

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

## 23. 護老反斗耆英義工團 服務籌備

日期	2020/1/9(四)	2020/1/16(四)
時間	下午 2:00 – 4:30	上午 10:00 – 12:00
地點	活動室二	活動室一
內容	籌備 2020/1/16 之幼兒親子服務、 溫習扭氣球技巧及學習與幼稚園學生講故事	
對象	只供曾參與 2019/7 – 11 月護老反斗耆英義工團之參加者參加	
費用	免費	

### 幼兒親子服務

日期：2020/1/16 (四)

時間：下午 2:00 – 4:30

地點：活動室二

內容：與幼稚園學生及其家長扭氣球及講故事

費用：免費

備註：活動與安徒生會「耆妙童話義人行」及協康會環翠中心合辦

查詢：黎 SIR



## 24. 護老者工作坊 – 健腦訓練

日期：2019/12/20 (五)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：活動室一

內容：由職業治療師分享醒腦運動

對象：護老者

費用：免費

名額：有支援需要護老者 10 名；  
護老者 10 名

備註：1. 由註冊職業治療師主講  
2. 參加者可獲得紀念品乙份

查詢：馬姑娘



## 25. 長者健康諮詢日

日期：2020/1/4 (六)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：活動室一、二

內容：醫生與長者會友作一對一健康諮詢

對象：患有高血壓長者會友及其護老者

費用：免費

名額：護老者 14 名；長者會友 10 名

備註：1. 每名參加者諮詢時間約 10 分鐘  
2. 參加者請於當日帶備日常服食藥物  
3. 活動與香港醫學會合辦

查詢：甘 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

## 26. 護老者工作坊 – 家居安全

日期：2020/1/16 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室二

內容：由紅十字會醫護人員分享家居安全資訊

對象：護老者

費用：免費

名額：有支援需要護老者 10 名；  
護老者 10 名

備註：1. 由紅十字會派員主講  
2. 參加者可獲得紀念品乙份

查詢：馬姑娘



## 27. 健康講座系列 – 膽固醇睇真 D

日期：2020/1/17 (五)

時間：上午 9:30 – 10:30

地點：活動室一

內容：1. 膽固醇和健康的關係  
2. 如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平

對象：護老者或長者會友

費用：免費

名額：護老者 10 名；長者會友 5 名

備註：由衛生署派員主講

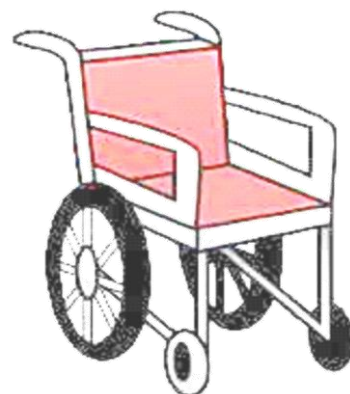
查詢：張姑娘



## 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	拐杖或腳叉	\$20	\$5
2	圍架	\$30	\$10
3	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. 每次最多可續借兩星期

2. 所有租用物品必須先付按金。交還物品時須帶備借用/租用表格及有關之按金收據作退回按金之用，交還物品經檢收無缺，按金會發還租用人

3. 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

4. 所有物品均須準時交還本中心，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

5. 借用物品若逾期歸還，收費以最少一星期計算

# 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

		
	<b>29.加營素及怡保康</b>	<b>30.倍力康及倍速定</b>
日期	2019/12/16(一)	2020/1/20 (一)
時間	上午 9:30 – 下午 1:30	上午 10:30 – 中午 12:00
地點	活動室一、二、三	活動室一、二
對象	會友	會友
費用	加營素 900 克 \$163 低糖加營素 850 克 \$168 怡保康 850 克 \$205.5 活力加營素 850 克 \$190	倍力康營養粉 500 克 \$76 倍力康 2 千卡 200ml \$468 (1 箱 24 支) 倍速定 200ml \$468 (1 箱 24 支) 果之保 200ml \$432 (1 箱 24 支)
備註	美國雅培製藥有限公司派員主理	費森尤斯卡比藥廠派員主理
	買奶粉當日必須出示有效會員證及預約紙	

## 優惠天地增值活動

	<b>31.社區資源簡介之日間護理中心</b>	<b>32.健康十巧手</b>
日期	2019/12/16 (一)	2020/1/20 (一)
時間	上午 8:45 – 9:30	上午 9:30 – 10:30
地點	活動室一、二、三	活動室一、二
內容	簡介日間護理中心的服務、收費等資訊	放鬆個人身心，強身健體
對象	護老者或長者會友	護老者或長者會友
費用	免費	免費
名額	護老者 15 名；長者會友 10 名	護老者 10 名；長者會友 5 名
備註	請於報名日或中心開放時間登記及領取門票	
查詢	張姑娘	

# 柴灣市政大廈 3 樓 – 潛能發展課程 2020 年 1-3 月份(1 月上課日期)

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

如因颱風或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	名額	地點	內容	費用
<b>學術系列</b>						
先知先覺智醒學會	1/13,20 (一)	下午 2:30 – 3:30	10 名	活動室一	學習不同的桌上遊戲 備註：只適合先知先覺第一季參加者	免費
英文研習天地	1/7,14 (二)	上午 9:30 – 10:30	12 名	活動室三	以有趣方法學習英文	\$90
中文研習天地		上午 10:30 – 11:30	12 名		教授生活常用中文字	\$90
中文集古坊		上午 11:30 – 12:30	7 名		活學中文經典古文	\$90
手語歌小組	1/3,10,17 (五)	下午 2:30 – 4:00	12 名	活動室一	齊學習手語歌	\$25
<b>運動系列</b>						
普及體操工作坊	1/7,14,21 (二)	上午 9:30 – 10:30	15 名	活動室二	由普及體操指導員教授	\$40
毛巾操	1/7,14,21 (二)	上午 10:30 – 11:30	15 名	活動室二	運用毛巾鍛鍊肌力運動	\$25
即學活用健腦 26 式	1/7,14,21 (二)	下午 2:00 – 3:00	15 名	活動室二	學習健腦操 26 式	\$40
黃金飛鏢班(A 班)	1/7,14,21 (二)	下午 3:00 – 4:00	8 名	活動室二	教授投擲技巧、玩法及競賽技巧 備註：12 月 4-7 日舊生優先報名	\$40
黃金飛鏢班(B 班)		下午 4:00 – 5:00	8 名			
太極無限 FUN	1/8,15,22 (三)	上午 8:45 – 9:30	12 名	活動室二	教授八式太極	\$90
健體橡筋操(上)	1/2,9,16,23,30 (四)	上午 8:45 – 9:15	15 名	活動室二	利用橡筋帶鍛鍊肌力運動	\$40
健體橡筋操(下)		上午 9:30 – 10:00	15 名			
硬地滾球一族	1/2,9,16,23 (四)	上午 10:00 – 12:00	12 名	柴灣體育館	學習有益身心的硬地滾球	\$40
耆健社	1/3,10,17 (五)	上午 9:00 – 10:30	6 名	活動室一	伸展及復康運動(需面試)	\$40
<b>音樂系列</b>						
周末樂韻	1/4,11,18 (六)	上午 9:30 – 11:30	12 名	活動室三	組員練習小曲及演奏	\$40



# 活動花絮



文理長幼同樂日



護老藝術療癒義工隊



耆健天地-快樂椅子舞



玩遊戲學英文

報名日：2019年12月4日(星期三) 上午 8:30 派報名籌，上午 9:30 開始報名。  
備註：會友須帶備有效會員證親臨報名，先到先得。



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

悅翠分處

地址：香港柴灣茵翠街 9 號悅翠苑 B 翼地下

電話：2556 8800

開放時間：由 2019/11 月起正進行裝修工程，暫停開放