

**1.更新2020年7-10月中心會員例會及報名安排**

因應疫情關係，原定每月初星期一在中心舉行的會員例會，

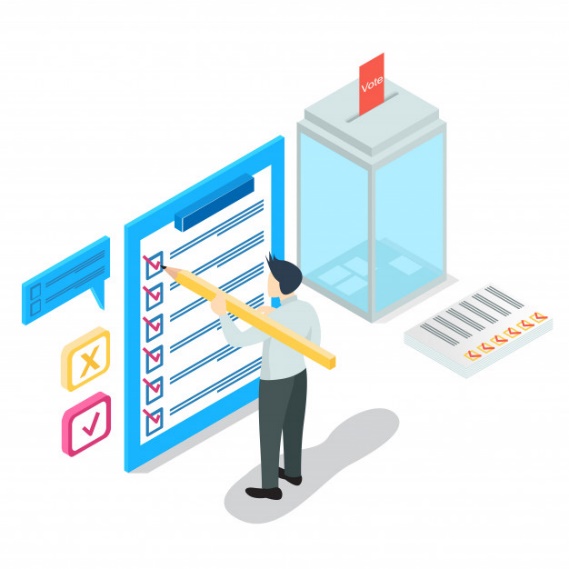
將會改至星期二，而**部份例會將會移師至漁灣社區會堂**舉行，

敬請留意。有關詳情如下：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 七月 | 八月 |
| 日期 | **2020/7/7 (二)** | **2020/8/4 (二)** |
| 時間 | 例會：上午10:00 – 11:00  報名：上午11:00 – 下午12:45 | 第一場例會：上午9:30 – 10:30  第二場例會：上午10:45 – 11:45  報名：下午2:00 – 4:30 |
| 地點 | **漁灣社區會堂** | **本中心** |
| 名額 | 125名 | 每場40名 |
| 備註 | 1.報名次序將按入場先後次序派發  2.請帶備會員證 | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 九月 | 十月 |
| 日期 | **2020/9/8 (二)** | **2020/10/6 (二)** |
| 時間 | 例會：上午10:00 – 11:00  報名：上午11:00 –下午12:45 | |
| 地點 | **漁灣社區會堂** | |
| 名額 | 125名 | |
| 備註 | 1.報名次序將按入場先後次序派發  2.請帶備會員證 | |

**中心消息**



**2. 2019/20年度服務使用者滿意度調查報告**

每三年進行一次的服務成效評估於2020年2月至3月進行，中心訪問了161位中心會員、61位長者義工、100位一般護老者及75位有需要的護老者，合共397位服務使用者接受訪問。在397位受訪者中，他們認為自己在中心的參與程度屬高度有42位(11%)；屬中度有349位(88%)及低度有6位(1%)。

調查結果為中心日後服務發展提供建議，在此，感謝受訪者

提供寶貴意見，中心將會持續檢討及改善，以提升服務質素。

以下為服務使用者滿意度調查撮要：

**中心消息**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 非常  滿意 | 滿意 | 普通  滿意 | 不滿意 | 合共 |
| 6人 | 168人 | 1人 | 0人 | 175人 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 非常  滿意 | 滿意 | 普通  滿意 | 不滿意 | 合共 |
| 22人 | 136人 | 3人 | 0人 | 161人 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 非常  滿意 | 滿意 | 普通  滿意 | 不滿意 | 合共 |
| 14人 | 45人 | 2人 | 0人 | 61人 |

**3.關愛基金非公屋非綜援住戶生活津貼 (2020)**

扶貧委員會通過由關愛基金推出「非公屋、非綜援的低收入住戶

一次過生活津貼（2020）」項目，以紓緩低收入住戶的經濟壓力。

項目由關愛基金秘書處負責推行，而本中心亦是其中一個協助

推行**純長者住戶（即住戶內所有成員均為60歲或以上）**申請

的服務單位。

合資格的申請住戶須按住戶人數，於2020/7/2至2020/11/30

期間分階段遞交申請表。

如對申請有任何疑問，可向關愛基金秘書處(電話: 2180 6666)或中心職員查詢。

**4.疫情期間中心服務及活動安排**

按社署指引，現時舉行的小組及活動均以預約形式進行，而偶到服務仍會繼續暫停，直至另行通告。中心將採取適當的人流控制措施及定期保持中心內的清潔。

**5.登記中心Whatsapp廣播功能**

為加強與會員的溝通及訊息傳遞，本中心將以 Whatsapp 廣播功能把一些中心活動資訊或服務安排向會員發放，會員可加入廣播頻道以獲取最新的資訊，

而這項功能可保障會員的電話號碼不會被其他人知悉。

未加入WhatsApp廣播信息功能的會友，歡迎按以下步驟登記：

**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。**

**中心消息**

****

1.將中心手提號碼：90965594儲存在閣下手機的聯絡人電話簿內；

2.並以WhatsApp回覆我們，註明您的姓名及會員證號碼作登記，

日後就可以接收到中心廣播信息。

**同工消息**

**1.實習同學介紹**

各位老友記好啊！我是香港科技大學二年級學生程鈞洋，

大家可以叫我做阿洋，未來兩個月我將會在中心實習。

受疫情影響，中心仍然維持有限度服務，期盼疫情盡快

緩和，能與大家盡早見面！

**SQS妙問妙答之服務質素標準二：**

**服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。**

問題一：中心有什麼收集會友意見的途徑？

答：每月例會、柴訊及活動中均可收集會友意見，

當然大家也可以隨時向中心職員反映。

問題二：中心備有什麼機制去修訂服務質素標準政策和程序？

中心每年不少於一次舉辦服務質素會議。

若有特別需要，職員亦可向主任提出及進行檢討和修訂。



**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.樂齡女童軍**  集會活動  日期：2020/7/2,23 (四)  2020/8/6,20 (四)  時間：下午 2:30 – 4:00  地點：活動室一或本區內  (集會地點將透過WhatsApp公佈)  內容：女童軍集會  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：鄒姑娘 | **2.防疫短片計劃**  日期：2020/7-8 (共5星期)  形式：透過WhatsApp廣播訊息發放視頻  內容：經WhatsApp廣播訊息收取及回答  有獎問題  對象：已登記中心WhatsApp廣播  功能之長者會友  名額：每次設有10個名額，以先到先得形式，答中者可獲禮品一份，整個計劃每人限獲獎一次，活動完結後將會公佈得獎名單  費用：免費  備註：與香港科技大學蔡馬愛娟社會服務  带口罩卡通图(第1页) - 一起扣扣网領袖計劃義工合作  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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 创意跑步设计跑步图案的具体操作方法-天极下载**躍動康健獎勵計劃2020-2021**  多個研究報告指出，建立恆常及適量運動習慣，能有效預防、  改善多種長期病患，透過適當健身器械亦能協助不同人士達致  恆常運動的目標，是次獎勵計劃，旨在鼓勵各會友使用中心健  體閣服務，並透過收集運動數據作成效研究及單位活動發展參  考之用；另外，計劃亦協助長期坐卧的會友，透過壓點評估系  統及配對合適座墊，以達緩痛之效   |  | | --- | | **躍動健體運動成效研究** | | 日期：2020年6月至2021年5月 (暫定) | | 內容：1.物理治療師體適能評估 2.透過運動錶紀錄會友運動時的數據 | | 對象：參與健體閣服務之會友 | | 名額：每階段招募50名 (成效研究將分成三個階段進行) | | **3.躍動健體運動成效研究簡介會**  日期及時間：**待中心恢復健體閣後舉行**  地點：活動室、健體閣  內容：1.簡介計劃內容 2.教授計劃手冊紀錄方法 3.教授運動錶使用方法  對象：參與健體閣服務之會友  名額：50名  費用：免費 |  |  | | --- | | **康健緩痛壓點評估** | | 日期：2020年7月至2021年5月 (暫定) | | 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 | | **4.康健緩痛壓點評估**  **今期活動**  日期：2020/7/15 (三)  時間：下午2:30 – 5:00  ROHO Mosaic® 減壓坐墊| Health Care @ Co.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：10名 (每十五分鐘1名)  費用：免費 |   備註：活動由半島南扶輪社及台北城東扶輪社贊助  查詢：甘SIR、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.耆健天地 – 快樂椅子舞7,8/2020**  日期：2020/7/10,17及  2020/8/14,21 (五)  時間：上午9:00 – 10:00  地點：活動室一及二  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  名額：12名  費用：每月$10  備註：活動由國際半島聯青社贊助  查詢：劉姑娘 | **6.健康講座系列 – 痛風症**  日期：2020/7/15 (三)  時間：上午9:30 – 10:30  地點：活動室一及二  內容：認識痛風症的成因、  痛風是吃出來的！中醫3招止痛1味食療改善| 痛風原因| 痛風飲食| 尿酸 ...徵狀及防治方法  對象：長者會友  名額：25名  費用：免費  備註：由衛生署外展護士主講  查詢：劉姑娘 |
| C:\Users\yoyoyun\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\2FD135F4.tmp**7.老友喜動**  日期：2020/7/20 (一)  時間：下午2:00 – 5:00  地點：油麻地禮基大廈  內容：肌能評估、手綿球試玩及  物理治療師講座  對象：長者會友  名額：10名  費用：免費  備註：1.參加者需自行評估活動能力，行動  不便者不宜參加  2.備有旅遊巴接送，參加者請於當日下午2:00在柴灣室內運動場集合  查詢：甘SIR | **8.耆夢婚嫁 (交流服務)**  日期：2020/7/22 及29 (三)  C:\Users\yoyoyun\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\50DD6A5F.tmp 2020/8/12 (三)  時間：下午2:00 – 4:30  地點：活動室一及二  內容：中式婚嫁體驗活動，  並與青少年分享婚嫁經驗  對象：願意與青少年交流夫婦會友  名額：4對  費用：每對$20  備註：與本會柴灣會所合辦  查詢：甄姑娘 |
| **9.夏日TEA一TEA**  日期：2020/7/24 (五)  時間：上午10:00 – 11:00  地點：活動室三  內容：認識花茶、自制茶包、共同分享  對象：長者會友  名額：8名  費用：$5  查詢：劉姑娘 | **10.護老先鋒(2020年7-9月)**  日期：2020/7/28、8/11及9/15 (二)  時間：上午10:00 – 中午12:00  地點：義工室  內容：探訪及電話慰問區內體弱長者及  護老者  對象：有意關懷長者的社區人士  名額：8名  費用：免費  查詢：馬麗貞 |

**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**

|  |  |
| --- | --- |
| **å¥èº«å¨æçå¡éèäººâ ååº«æå11.器械健體教室**  日期：2020/7/31 及 8/7,14,21,28 (五)  時間：下午3:00 – 4:00  形式：透過WhatsApp廣播訊息發放視頻  (健體閣服務恢復後轉為中心舉行)  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 名額：10名 (適用於健體閣服務恢復後)  費用：免費  備註：1.參加者需穿著輕便衣服及運動鞋 (適用於健體閣服務恢復後)  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(適用於健體閣服務恢復後)  3.完成評估者可毋須出席餘下節數 (適用於健體閣服務恢復後)  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：甘SIR | |
| **12.夏日開胃小食**  日期：2020/8/6 (四)  時間：下午3:00 – 4:00  形式：透過WhatsApp廣播訊息發放視頻  內容：介紹夏日開胃小食制作  對象：長者會友  名額：10名  費用：免費  查詢：劉姑娘 | **13.開心樂滿FUN**  日期：2020/8/7 (五)  時間：上午10:00 – 11:00  地點：活動室一及二  D:\Users\cklau\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\3687008B.tmp內容：動動腦筋集體遊戲  https://pbs.twimg.com/media/CTde4C9VAAEN5Tp.jpg:large對象：長者會友  名額：8名  費用：$5  查詢：劉姑娘 |
| **14.香薰緩痛**  **推廣優惠**  日期：2020/8/10或24 (一)  微笑卡通按摩小人免抠素材免费下载_觅元素51yuansu.com時間：上午9:15 – 下午4:30  地點：活動室三  內容：由香薰治療師提供單對單服務，以香薰按摩，  以舒緩膝關節疼痛及水腫  對象：有膝關節疼痛及下肢水腫之長者會友  名額：9名 (每半小時1名)  費用：推廣優惠價 $180  備註：1.由註冊英國IFA國際芳香治療師及  奧地利沃德徒手淋巴引流臨床治療師曾惠敏女士主理  2.參加者在活動前需填寫一份健康諮詢表 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. WhatsApp廣播之推廣活動：**  **考你識唔識有獎問答II**  日期：2020/8/10 (一)  時間：下午2:30 - 5:30  形式：透過WhatsApp廣播訊息發放視頻  內容：經WhatsApp廣播訊息收取及  回答有獎問題  對象：已登記中心WhatsApp廣播  功能之會友  名額：首40名答中的參加者可獲禮品一份  **whatsapp的圖片搜尋結果**費用：免費  備註：毋需事前報名  查詢：甄姑娘 | **16.健康講座系列 – 認識柏金遜症**  日期：2020/8/19 (三)  時間：上午9:30 – 10:30  地點：活動室一及二  柏金遜症- 透過天然成分支持神經元和線粒體健康Parkinson's Disease ...內容：柏金遜症的成因、徵狀、  治療及處理方法  對象：長者會友  名額：25名  費用：免費  備註：由衛生署外展護士主講  查詢：劉姑娘 |
| **17.翱遊太平山**  西北旅遊網- 杜莎夫人蠟像館與萬象新加坡日期：2020/8/19 (三)  時間：上午11:15 – 下午4:30  地點：香港山頂及灣仔  內容：遊覽香港杜莎夫人蠟像館及享用灣景國際自助餐  對象：長者會友  名額：48名  費用：$50  備註：1.備有旅遊巴接送，參加者請於當日上午11:15在柴灣室內運動場集合  2.由社會福利署贊助  查詢：劉姑娘及甄姑娘 | |
| **18.健康體魄check一check**  日期：2020/8/24 (一), 25 (二), 26 (三) 或27 (四)，**參加者只需出席一日活動**  感染愛滋病初期一定會有的症狀。愛滋病檢驗照片。傳染途徑篩檢::藥物 ...時間：上午9:30 – 12:00  地點：活動室一  內容：血糖、血脂檢查等  對象：長者會友  名額：100名 (每半小時5名)  費用：免費  備註：與中文大學那打素護理學院合辦  查詢：鄒姑娘 | |

**社區關愛心連心活動**

**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.「鄰里顯耆情」獨居長者互助計劃**  日期：2020/8/26 (三)  時間：下午2:30 – 3:15 或 下午3:45 – 4:30  相關圖片地點：耆康會柴灣地區中心  內容：為獨居及雙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獨居長者參與  費用：免費  備註：1.此活動由香港耆康老人福利會柴灣地區中心主辦  2.可選擇參與其中一場，耆康會職員將個別聯絡有關參加者確定場次  查詢：甘SIR |

**「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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| \\172.20.86.240\Shared_Folder\NAS Shared_Folder\柴灣長者鄰舍B\Programme\membership\柴訊\圖片(SHAN)\2804400_143946110694_2.jpg**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** |

**「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**

|  |  |
| --- | --- |
| **20.腦筋急轉彎**  日期：2020/7-9月份  時間：中心開放時間  內容：以電話方式口頭向有需要人士作  5分鐘蒙特利爾認知評估  C:\Users\yoyoyun\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\5C141A70.tmp對象：有需要長者會友  名額：200名  費用：免費  查詢：馬姑娘、鄒姑娘 | **21.健腦坊 ─ 綠在耆中**  日期：2020/7/9 (四)  時間：上午10:30 – 11:30  地點：活動室二及三  內容：以乾花材製作家居擺設，令生活增添快樂  對象：懐疑或確診患有認知障礙症長者會友  D:\Users\lcma\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\4581AE1A.tmp名額：６名  費用：$10  查詢：馬姑娘 |
| **22.精叻同學會**  日期：2020/7/10,17,24,31 (五)  C:\Users\cychow\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\B4E22F1E.tmp 2020/8/7,14,21 (五)  2020/9/11,18,25(五)  時間：上午9:00 – 10:00  地點：活動室一  內容：學習不同的桌上遊戲及活動  對象：輕微認知退化長者會友  名額：12名  費用：$60  備註：參加者需接受蒙特利爾認知評估檢測  查詢：鄒姑娘 | **23.Amazing Voices**  日期：2020/7/10,17,24,31 (五)  2020/8/7,14,21 (五)  2020/9/11,18,25 (五)  時間：上午10:30 – 11:30  地點：活動室二及三  內容：健腦活動  對象：懐疑或確診患有認知障礙症  Brain Clipart Muscles - Brain With Muscles Cartoon , Free ...長者會員及其家傭  名額：15對  費用：每對$60  查詢：鄒姑娘 |
| **24.護老者工作坊 ─ 健腦手指操2**  日期：2020/7/16 (四)  時間：上午10:30 – 11:30  形式：A組：WhatsApp廣播訊息發放視頻  **耶剪刀手卡通表情免抠素材免费下载_觅元素51yuansu.com** B組：活動室二及三  內容：齊齊做健腦手指操，  預防認知障礙症  對象：護老者或長者會友  名額：護老者５名；長者會友５名  費用：免費  備註：参加者只可選擇參與A組或B組  查詢：馬姑娘 | **25.健腦坊 ─ 開心魔法綠手指**  耶剪刀手卡通表情免抠素材免费下载_觅元素51yuansu.com日期：2020/8/13 (四)  時間：上午10:30 – 11:30  地點：活動室二及三  內容：製作家居小盆栽，體驗園藝的樂趣  對象：懐疑或確診患有認知障礙症長者會友  創意盆栽創意多肉植物網路訂花方便-44375 - 心願網路花店名額：６名  費用：$10  查詢：馬姑娘 |

**「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**

|  |
| --- |
| **26.健腦遊戲 越玩越好玩**  **人脑器官零件解剖学图五颜六色的设计侧视图向量向量例证. 插画包括有 ...**遊戲日期：2020/8/3 (一) 至 2020/8/22 (六)  形式：參加者可選擇WhatsApp或  到中心索取並交回答題紙予接待處  內容：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：長者會友  費用：免費  備註：1.每人只可遞交一份答題紙，得獎名額為40名，如得獎人數超過上限則抽籤決定  2.題目將提供電子版或實體版，答中者可得獎品乙份  3.題目答案、得獎名單及領獎日期將於2020/8/31(一)張貼在壁佈板上  4.領獎日期為2020/8/31 – 9/5，逾期領獎作自動放棄論，恕不作另行通知  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**

|  |  |
| --- | --- |
| **27.五感「聊」癒手作坊**  日期：2020/7/7,14,21,28 (二)  時間：下午3:00 – 4:00  地點：活動室三  內容：每堂以不同主題，包括植物盆栽、繪畫、香薰手工皂等，打開聊天話題，治癒心靈  D:\Users\lcma\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\D8944871.tmp對象：護老者  名額：6名  費用：$20  查詢：馬姑娘 | **28.護老鬆一鬆：居家伸展好簡單**  日期：2020/7/17 (五)  時間：下午2:30 – 3:30  形式：透過WhatsApp廣播訊息發放視頻  內容：透過伸展運動，讓護老者在家中進行  伸展運動，放鬆個人心情  對象：護老者或長者會友  名額：護老者10名；長者會友5名  費用：免費  查詢：張姑娘 |
| **29.護老鬆一鬆：齊來伸展好放鬆**  日期：2020/7/22 (三)  時間：下午2:30 – 3:30  地點：活動室一及二  內容：透過伸展運動，讓護老者放鬆繃緊的身體，同時放鬆個人心情  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：免費  查詢：張姑娘 | **30.護老者休息站 ─ 夏日靜心彩繪**  日期：2020/7/23 (四)  時間：上午10:30 – 11:30  地點：活動室二及三  內容：以靜心、慢活的步調製作一套兩款的  彩繪，為我們淨化心靈。在夏天，  　　　停一停，好好呼吸  對象：護老者或長者會友  名額：護老者6名；長者會友６名  費用：$5 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**

|  |  |
| --- | --- |
| **31.知藥用藥講座 ─ 高血壓**  日期：2020/7/30 (四)  時間：上午10:30 – 11:30  地點：活動室一及二  內容：正確使用高血壓藥物  對象：護老者或長者會友  名額：護老者5名；長者會友5名  費用：免費  備註 : 1.由聖雅各福群會註冊藥劑師主講  2.參加者可帶備常用血壓藥物即場查詢  查詢：馬姑娘 | **32.禪意彩繪**  日期：2020/8/4,11,18 及 9/1 (二)  時間：下午3:00 – 4:00  地點：活動室三  內容：每堂以不同彩繪為主題，包括和諧粉彩、浮水畫等，以色彩帶來舒壓時間  卡通莲花图片大全_卡通莲花高清PNG素材【免费下载】-90设计网對象：護老者  名額：6名  費用：$10  查詢：馬姑娘 |
| **33.知藥用藥講座 ─ 眼部護理**  日期：2020/8/6 (四)  時間：上午10:30 – 11:30  地點：活動室一及二  內容：分享如何正確使用眼科藥物  對象：護老者或長者會友  名額：護老者5名；長者會友5名  費用：免費  備註 : 1.由聖雅各福群會註冊藥劑師主講  2.參加者可帶備常用眼科藥物查詢  查詢：馬姑娘 | **34.護老鬆一鬆：療癒浮游花**  日期：2020/8/19 (三)  時間：上午9:30 – 10:30  地點：活動室一及二  內容：透過創作浮游花，讓護老者放鬆個人情緒或壓力  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：$25  查詢：張姑娘 |
| **35.護老者休息站 ─ 天然驅蚊水**  日期：2020/8/20 (四)  時間：上午10:30 – 11:30  地點：活動室二及三  內容：運用精油製作天然驅蚊水  對象：護老者或長者會友  名額：護老者6名；長者會友６名  D:\Users\lcma\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\A20AFFE9.tmp費用：$10  查詢：馬姑娘 | **36.護老鬆一鬆：樹葉托印畫**  日期：2020/8/27 (四)  時間：下午2:30 – 4:30  地點：活動室一及二  內容：透過創作樹葉托印畫，  以放鬆個人情緒或壓力  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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **優惠天地** (疫情期間之特別安排)   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | **37.倍力康及倍速定** | **38.加營素及怡保康** | | 日期 | 2020/7/20 (一) | 2020/8/17 (一) | | 時間 | 上午10:00 – 11:00 | 上午9:30 – 下午4:30 | | 地點 | 活動室一 | 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，每半小時為1個時段，每個時段只限30人購買 | | 對象 | 會友 | 會友 | | 費用 | 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) | 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 | | 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 | | |
| **39.護老資源閣服務**   1. 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 |  1. 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 |

**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。**

**柴灣市政大廈3樓 – 潛能發展課程2020年7-9月份(7-9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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **課程名稱** | **日期** | **時間** | **地點** | **內容** | **對象** | **名額** | **費用** |
| **學術系列** | | | | | | | |
| **英文研習天地** | 7/21 (二)  8/18 (二)  9/1,15,22,29 (二) | 上午  9:30 – 10:30 | 活動室三 | 以有趣方法學習英文 | 長者會友舊生優先 | 12名 | $30 |
| **中文研習天地** | 7/21 (二)  8/18 (二)  9/1,15,22,29 (二) | 上午  10:30 – 11:30 | 活動室三 | 教授生活常用中文字 | 長者會友舊生優先 | 12名 | $30 |
| **中文集古坊** | 7/21 (二)  8/18 (二)  9/1,15,22,29 (二) | 上午  11:30 – 12:30 | 活動室三 | 活學中文經典古文 | 長者會友舊生優先 | 7名 | $30 |
| **手語歌小組** | 7/3,24 (五)  8/7,21 (五)  9/11,25 (五) | 下午  2:30 – 4:00 | 活動室  一及二 | 齊學習手語歌 | 長者會友舊生優先 | 17名 | $30 |
| **運動系列** | | | | | | | |
| **毛巾操** | 7/14,21,28 (二)  8/11,18,25 (二)  9/1,15,22,29 (二) | 上午  9:00 – 10:00 | 活動室  一及二 | 運用毛巾鍛鍊肌力運動 | 長者會友 | 12名 | $50 |
| **普及體操工作坊** | 7/14,21,28 (二)  8/11,18,25 (二)  9/1,15,22,29 (二) | 上午  10:00 – 11:00 | 活動室  一及二 | 由普及體操指導員教授 | 長者會友 | 12名 | $50 |

**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。**

**柴灣市政大廈3樓 – 潛能發展課程2020年7-9月份(7-9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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **課程名稱** | **日期** | **時間** | **地點** | **內容** | **對象** | **名額** | **費用** |
| **運動系列** | | | | | | | |
| **即學活用健腦26式** | 7/14,21,28 (二)  8/11,18,25 (二)  9/1,15,22,29 (二) | 下午  2:00 – 3:00 | 活動室  一及二 | 學習健腦操26式 | 長者會友 | 15名 | $50 |
| **黃金飛鏢班(A班)** | 7/14,21,28 (二)  8/11,18,25 (二)  9/1,15,22,29 (二) | 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：7月2-4日舊生優先報名 | 長者會友 | 8名 | $50 |
| **黃金飛鏢班(B班)** | 下午  4:00 – 5:00 | 8名 |
| **健體橡筋操** | 7/9,16,23,30 (四)  8/6,13,20,27 (四)  9/3,10,17,24 (四) | 上午  9:00 – 10:00 | 活動室  一及二 | 利用橡筋帶鍛鍊肌力運動 | 長者會友 | 12名 | $50 |
| **硬地滾球一族** | 暫停 | | | | | | |
| **音樂系列** | | | | | | | |
| **周末樂韻** | 7/4,11,18,25 (六)  8/1,8,15,22,29 (六)  9/5,12,19,26 (六) | 上午  9:30 – 11:30 | 活動室三 | 組員練習小曲及演奏 | 長者會友舊生優先 | 8名 | $50 |

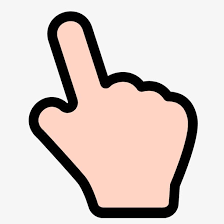
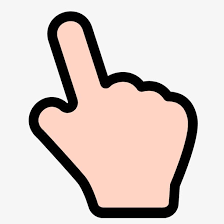
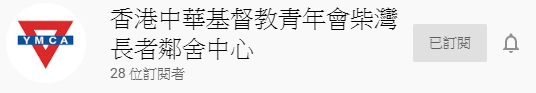
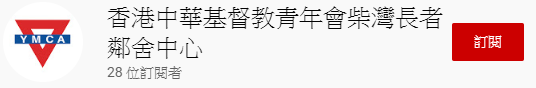
**中心活動花絮@**





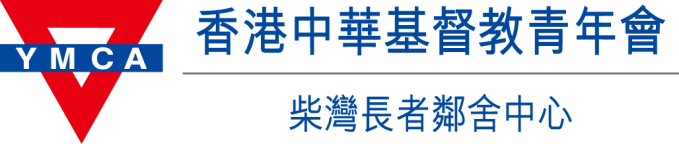
|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**歡迎「訂閱」中心既YouTube頻道，記得可以按一下旁邊的「小鈴鐺🕭」開啟提示功能，就會第一時間收到最新短片提示啦！**



**1.**

**2.**



|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**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