柴訊

香港中華基督教青年會
柴灣長者鄰舍中心

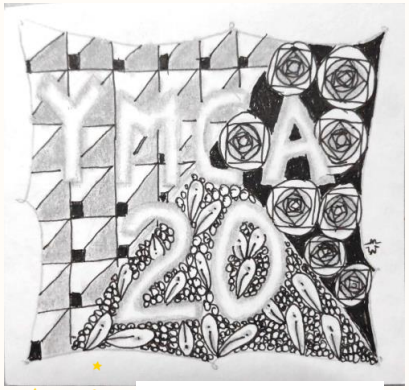
2021 年 6 月刊

印刷份數：非印刷品　製作日期：2021/4
督印：黎宇　編輯：鄒靜儀、馬麗貞、甘光孝、張佩芳、劉翠娟、甄靜瑤　排版：甄靜瑤
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.「柴長 20 週年 - 祝福大激賞」

為慶祝中心 20 周年慶典，早前特邀請會友以創意形式為中心慶祝生日，在此分享部份會友之優異作品(排名不分先後)。



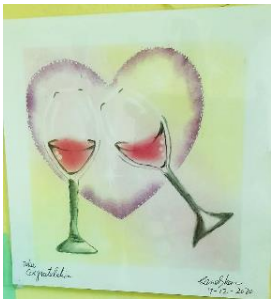
陳美霞作品

鄧月明作品

柴文油麵 饗腊茶，
長青煮茶 顯才華，
中齊之道 處事態，
心存善悅 像吾家，
二話不說 齊奮忙，
拾載恩情 喜逢雙，
遇而復始 不言累，
年復年時 無休止，
賀禮心情 紙一張，
壽與天齊 心恭賀。

盧樹春作品

二十年來無間斷，
天天進步好標緻。
祝福您，生日快樂！
Congratulation!
Cheers!



陳麗華作品

陳群娣作品

2.新到職實習學生

大家好！我係來自宏恩基督教學院的實習社工王錦恩(Frances)，大家可以叫我蕃薯，由 2021/4/23 至 2021/8/20 期間我會在本中心實習。我將會舉辦小組，希望大家多多支持！宜家疫情仍然持續，大家繼續勤洗手戴口罩。祝各位老友記身體健康開開心心！

＜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《服務質素標準》知多 D

標準三：
服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄

標準四：
所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或
其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定

會友如有任何查詢或意見，歡迎與職員聯絡。

快訊站 – 政府公布「電子消費券計劃」

電子消費券計劃是甚麼？

為帶動消費市場，推動本地消費，
財政司司長於 2021 至 2022 年度《財政預算案》公布，
向每名合資格人士分期發放總額 5000 元的電子消費券
(詳情有待公布)

快訊專員：馬姑娘

誰人合資格申請？

18 歲或以上香港永久性居民及新來港人士

如何使用電子消費券？

市民須透過本地儲值支付工具，包括：

在本地實體店或網店消費使用，可涵蓋零售、餐飲、服務行業等，但不能用於海外消費

如何登記？

政府將設立一個中央登記系統讓市民以電子方式登記，預計在今年暑假接受登記

資料來源：《財政司司長辦公室的網頁 - 電子消費券計劃》，日期 2021/4/11

最後提提大家記緊要小心保護個人資料，
切勿隨便向第三方透露，以免墮入騙局！

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.甜蜜按摩手

日期：2021/5/10,17,24,31 (一)
2021/5/6,13,20,27 (四)
2021/5/7,14,21,28 (五)

時間：時段一 上午 10:15 – 10:45
時段二 上午 11:15 – 11:45
時段三 下午 2:15 – 2:45
時段四 下午 3:15 – 3:45

地點：活動室三

內容：由經訓練的義工為參加者按摩，參加者每次可選
①頭肩頸、②手部、③腳部及腿部其中一部位

對象：長者或護老者會友

名額：每時段約 4 名

費用：免費

備註：1.參加者每星期只可享用服務一次
2.須於完成已預約的按摩服務後，方可預約下一次

查詢：鄒姑娘

2.「浸大中醫 – 中醫體質檢測評估」簡介會

日期：2021/5/12 (三)

時間：上午 10:00 – 下午 4:00 (每半小時 15 名)

地點：活動室一、二

內容：簡介中醫四診儀及如何預約中醫體質檢測

對象：65 歲或以上長者會友

名額：90

費用：免費

備註：1.參加者須自行致電預約，並自行前往體質檢測評估中心
(地址：九龍彌敦道 771-775 號栢宜中心 3 樓全層)及
需於 2021/12/31 或之前完成檢測，檢測後將會由中醫講解報告結果
2.獅子會與香港浸會大學中醫藥慈善基金贊助體檢名額
3.香港浸會大學-賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心提供檢測

查詢：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

3.樂齡女童軍

集會活動

日期：2021/5/13,27 (四) 及
2021/6/10,24 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

形式：透過 Zoom 視像進行或中心集會

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

4.醫家耆康社區學堂 – 生蛇知多少？

日期：2021/5/13 (四)

時間：下午 2:30 – 3:30

形式：透過 Zoom 視像及 Youtube 直播進行

內容：認識有關帶狀疱疹(生蛇)成因、症狀、傳染風險及戒口須知

對象：會友

名額：20 名

費用：免費

備註：1.活動與香港醫學會合辦
2.由梁健年醫生主講

查詢：甘 SIR

5.線上小伙伴

日期：2021/5/15,29 (六)

時間：上午 10:00 – 11:00

形式：透過 Zoom 視像進行

內容：中學生線上探訪及齊玩遊戲

對象：長者會友

名額：6 名

費用：$10

備註：1.與本會觀塘會所合辦
2.須出席兩次活動

查詢：甄姑娘

6.耆樂融融

日期：2021/5/25 (二)

時間：中午 12:00 – 下午 1:00

形式：透過 Zoom 視像進行

內容：中學生線上探訪及齊玩遊戲

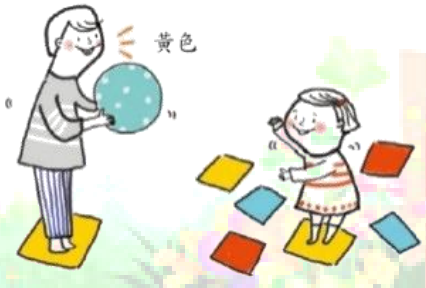
對象：長者會友

名額：40 名

費用：$5

備註：與本會小西灣會所及福建中學(小西灣)合辦

查詢：劉姑娘及甄姑娘



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

7.器械健體教室 – 氣動式綜合復康器械

日期：2021/6/11,25 (五)
時間：下午 3:00 – 4:00
地點：健體閣
內容：簡介中心各項健身器械(包括：氣動式綜合復康器械)之正確及安全使用方法
對象：會友
名額：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，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
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

8.理大眼科視光學院問卷調查

	「促進長者使用預防護理服務的財政誘因」問卷調查	長者眼睛健康知多點講座
日期：	2021/6/16(三)、7/5 (一)或 7/14,21 (三) (選其中一日)	2021/8/18 (三)
時間：	上午 9:30 – 下午 4:30 (每一小時一名)	下午 2:30 – 3:30
地點/形式：	活動室一或三	透過 Zoom 視像進行
內容：	1.了解長者使用醫療券、財政獎勵等之誘因調查 2.结果有助規劃香港預防護理的資助計劃	由註冊視光師負責講解眼睛保健

對象：65 歲或以上的長者會友
名額：20 名
費用：免費
備註：1.香港理工大學眼科視光學院合辦
2.完成問卷及出席講座後，可獲贈定額津貼

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

9.柴長歡迎你 6/2021

日期：2021/6/16 (三)
時間：上午 10:15 – 11:15
地點：活動室一、二
內容：1.介紹中心的服務
　　2.認識中心的日常運作
對象：本年 4-6 月新入會會友
名額：15 名
費用：免費
查詢：劉姑娘

10.衛生署講座 – 四季健康食譜

日期：2021/6/18 (五)
時間：上午 10:30 – 11:30
地點：活動室一、二或透過 Zoom 視像進行
內容：1.如何能夠因應季節的特色將健康飲食的原則應用在日常的烹調上
　　2.活用健康烹調法，揀選或改良食譜
對象：長者會友
名額：15 名
費用：免費
備註：由衛生署健康外展分隊護士主講
查詢：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

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

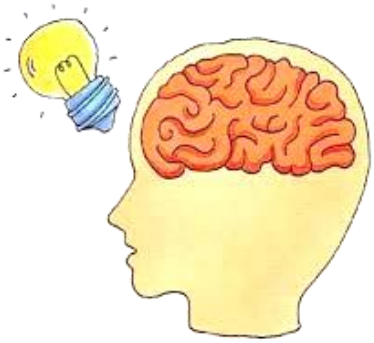
成為護老軒或腦友記俱樂部會員，費用全免，歡迎與馬姑娘聯絡

「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

11.智醒腦友記

日期：2021/6/7,21,28 (一)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：活動室一
內容：透過音樂運動，強身健體，
保持良好的認知能力
對象：懷疑或確診患有認知障礙症長者會友
名額：6 名
費用：$20
備註：全部節數出席的參加者，
可獲精美禮物一份
查詢：馬姑娘



12.健腦智多星 (6 月)

日期：2021/6/16 (三)
時間：上午 10:30 – 11:30
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：懷疑或確診患有認知障礙症長者
或護老者會友
名額：20 名
費用：免費
備註：答中問題可獲精美禮物一份
查詢：馬姑娘

13.健腦遊戲 越玩越好玩 6/2021

遊戲日期：2021/6/15 (二) 至 2021/6/26 (六)
形式：參加者可選擇 WhatsApp 答題或
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，答中者可獎品乙份，得獎名額 40 名，
如得獎人數超過上限則抽籤決定
2.題目答案、得獎名單及領獎日期於 2021/7/5 (一)透過 WhatsApp 發佈
3.領獎日期為 2021/7/5 - 10，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

14.中風的中醫治療及預防

日期：2021/6/3 (四)
時間：上午 10:00 – 11:00
形式：透過 Zoom 視像進行
內容：由註冊中醫師分享中風的成因、治療及預防方法
對象：護老者或長者會友
名額：護老者 6 名；長者會友 4 名
費用：免費
查詢：馬姑娘

15.護老鬆一鬆 — 驅蚊磚 DIY

日期：2021/6/17 (四)
時間：上午 10:30 – 中午 12:00
地點：活動室一
內容：透過調配香薰油配方，製作驅蚊磚，讓參加者有一個休息減壓的空間
對象：護老者或長者會友
名額：護老者 6 名；長者會友 4 名
費用：$20
查詢：馬姑娘

16.護老鬆一鬆：彩虹刮刮樂

日期：2021/6/16 (三)
時間：下午 2:00 – 3:30
地點：活動室一
內容：透過創作彩虹刮刮樂，讓參加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 5 名；長者會友 3 名
費用：$10
查詢：張姑娘

17.流心。靜觀

日期：2021/6/28 (一) 及 7/5,12,19,26 (一)
時間：上午 10:00 – 11:00
地點：活動室一
內容：透過流體藝術、音樂，讓護老者享受輕鬆自在的時刻
對象：護老者
名額：護老者 6 名
費用：$20
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

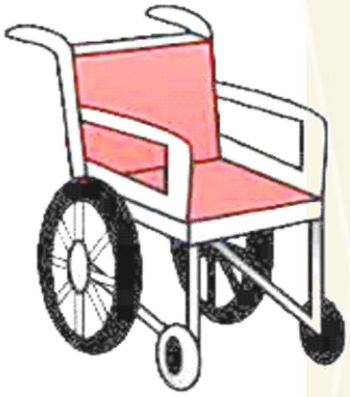
優惠天地 (疫情期間之特別安排)

	18.倍力康及倍速定	19.加營素及怡保康
日期	2021/5/17 (一)	2021/6/21 (一)
時間	上午 10:00 – 中午 12:00	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 30 個名額
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 $199
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	

20.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

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、培養新興趣及結織新朋友，以適應人生下半場，從而使身、心、靈的轉變，達致更豐盛人生

21.律動伸展健體舞 5-6/2021

日期：2021/5/7,14,21 (五)
2021/6/4,11 (五)
時間：上午 10:15 – 11:45
地點：活動室一、二
內容：1.伸展拉筋
2.教導互動共融舞蹈

對象：長者會友
名額：12 名
費用：＄400
備註：1.伸展及共融舞蹈導師導師任教
2.有興趣者請先登記留名
查詢：劉姑娘

22.健體閣教練班

日期：2021/6/3,10,17,24 (四)
時間：上午 9:00 – 10:00
地點：健體閣或義工房
內容：1.教授中心器械使用方法
2.私人健身導師個別指導
3.個人體適能訓練方案建議
對象：長者或護老者會友
名額：8 名
費用：＄200
備註：1.由一級私人教練任教
2.舊生優先
3.有興趣者請先登記留名
查詢：甘 SIR

悅翠分處 - 活躍「耆」年活動

23.開心樂滿 FUN 5/2021

日期：2021/5/21 (五)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：悅翠分處活動室一、二
內容：以生活為主題的集體遊戲
對象：長者會友
名額：8 名
費用：$5
查詢：劉姑娘

24.勁舞體感初體驗

日期：2021/5/14 (五) 或 6/11 (五)
時間：時段一 上午 10:30 – 11:30
時段二 下午 2:30 – 3:30
地點：悅翠分處活動室二
內容：齊玩 Switch《Just Dance 舞力全開 2021》體感遊戲
對象：長者會友
名額：每次 4 名
費用：$5
查詢：李 SIR

悅翠分處 - 香薰系列

25.香薰按摩

	半日服務	全日服務
日期：	2021/5/4,18 (二)	2021/5/11 (二)
時間：	上午 9:15 –下午 1:00 (每 45 分鐘 1 名參加者)	上午 9:15 – 下午 4:00 (每 45 分鐘 1 名參加者)

地點：悅翠分處會客室

內容：由專業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：長者或護老者會友

名額：11 名

費用：每次$250

備註：由註冊香薰治療師主理

查詢：鄒姑娘

26.香薰睡眠工作坊

日期：2021/6/8 (二)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：悅翠分處活動室二

內容：教授製作香薰睡眠包，
以解決失眠問題

對象：長者或護老者會友

名額：10 名

費用：＄300

備註：1.由註冊香薰治療師主理
2.費用已包材料費

查詢：鄒姑娘

27.香薰緩痛工作坊

日期：2021/5/18 (二)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：悅翠分處活動室二

內容：教授製作香薰緩痛包，
以解決痛症問題

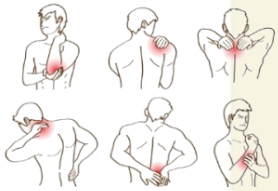
對象：長者或護老者會友

名額：10 名

費用：＄300

備註：1.由註冊香薰治療師主理
2.費用已包材料費

查詢：鄒姑娘



悅翠分處 - 「腦」友記支援活動

28.智享生活計劃 – 活出真我小組

日期：2021/6/4,11,18,25 (五) 及 7/2,9,16,23 (五)

時間：上午 9:30 – 11:30

地點：悅翠分處活動室一及二

內容：以健腦、運動、娛樂、飲食、個人形象為主題，規劃未來生活(包括法律、醫療)

對象：早期認知障礙症人士或輕度認知缺損人士

名額：10 名

費用：免費

備註：1.與聖雅各福群會 - 賽馬會「智」享生活計劃合辦
2.參加者可獲贈詳細身體及認知評估檢查一次

查詢：馬姑娘

悅翠分處 - 護老支援活動

29.音樂小豆芽

日期：2021/5/4,11,18 (二)
時間：(A 班)上午 9:15 – 10:15
(B 班)上午 10:30 – 11:30
地點：悅翠分處活動室一及二
內容：學習七色彩虹鐘合奏
對象：長者及其護老者會友
名額：每班 8 對
費用：每位$75
備註：長者及護老者必須一同上堂
查詢：鄒姑娘

30.健腦快樂

日期：2021/5/5,12,26 (三)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：悅翠分處活動室一及二
內容：學習快樂椅子舞
對象：長者及其護老者會友
名額：8 對
費用：每位$125
備註：長者及護老者必須一同上堂
查詢：劉姑娘

31.耆藝同行

日期：2021/5/26 (三) 或 2021/6/30 (三)
時間：上午 10:00 – 11:30
地點：悅翠分處活動室一、二
內容：利用表達藝術表達內心感受和抒發情感，並與他人分享美的感覺
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：每月$10
查詢：張姑娘

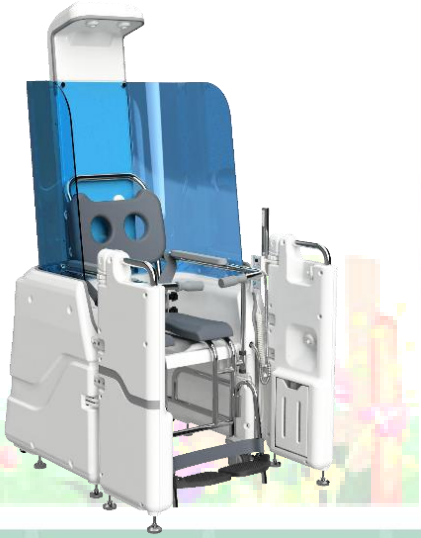
32.鼓樂傳晴

日期：2021/6/4,11,18,25 (五)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：悅翠分處活動室一及二
內容：透過手鼓進行輕鬆遊戲，健體強身
對象：長者及其護老者會友
名額：每班 4 對
費用：每位$50
備註：長者及護老者必須一同上堂
查詢：馬姑娘

33.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：2021/4-6 月逢星期三
時間：上午 9:00 – 下午 1:00 (每一小時一名)
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：1.暫只招募男性　2.有興趣者請先登記留名
查詢：鄒姑娘



中心活動花絮

手語歌小組 – 耆手妙語義心行

青頤聯盟 – 健體閣教練班

如會友對本期通訊活動有興趣，可按以下程序報名：

2021/5/5 (三)，**下午 2:30 開始可致電 2898 0752，以電話先到先得方式登記報名**

下期例會：

2021/6/9 (三)，**上午 10:30 設網上 YouTube 例會視頻，**

通訊經 WhatsApp 廣播信息發放及張貼於中心門外壁報板上

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：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