

## 2022 年 1 月刊

印刷份數：200 份 製作日期：2021/11

督印：陳麗儀 編輯：鄒靜儀、馬麗貞、甘光孝、張佩芳、劉翠娟、甄靜瑤、梁穎兒、張文樂 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. 優化工程開幕禮暨 20 周年慶典完滿結束

為慶賀本中心優化工程竣工及柴長成立 20 周年，於 11 月 20 日(星期六)舉行之優化工程開幕禮暨 20 周年慶典順利完成，當日開幕禮中心邀得社會福利署(安老服務)助理署長陳德義先生、香港賽馬會慈善事務經理鮑栢榮先生、本會董事會副會長潘展聰先生及本會副總幹事李慶偉博士出席擔任主禮嘉賓。



為感謝各位來賓，本中心特致送由老友記親手所做的藝術品；啟動禮亦邀請各主禮嘉賓使用中心健體器械，並結合 MAXHUB 智能平板系統作聯動，以貫徹本中心以藝術、健體器械及科技協助老友記們過一個豐盛晚年樂齡之理念。

儀式結束後，中心主任亦帶領各位來賓參觀本中心兩個服務處重點服務，各來賓亦積極試玩及提供意見。



當日除部份社區伙伴親臨出席支持本中心外，當日亦設有網上 Youtube 直播整個開幕禮，並設有獎遊戲與網上觀眾作互動，當日最終錄得逾 250 位會友及社區人士收看及讚好。

#### < 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. 120 周年會慶會友活動 — 120 逐個捉

為連繫會友及全港市民同慶本會 120 周年，本會將舉辦「120 逐個捉」會友及義工活動，籍此致送限量版 120 紀念襟章以答謝會友的支持。

推行日期：2021 年 12 月 1 日至 2022 年 1 月 31 日

對象：會友如身份證明文件號碼有「1」、「2」、「0」任何一個號碼，

**即可到中心換領限量版 120 周年紀念襟章一份**

本中心名額：30 份，送完即止



## 3. 2022 年中心會員例會及報名安排

2022年 *每月第一個星期三					
一月	二月	三月	四月	五月	六月
1/5	2/9	3/2	4/6	5/4	6/1
七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
7/6	8/3	9/7	10/5	11/2	12/7



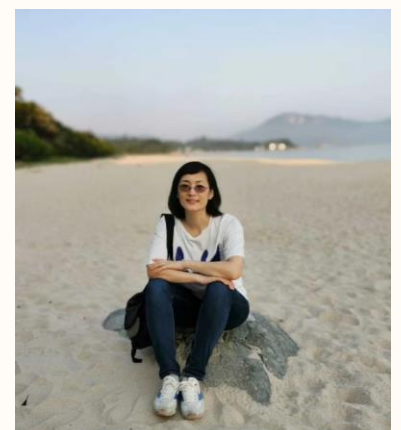
- 通訊經 WhatsApp 廣播信息發放及張貼於中心門外壁報板上
- 當日上午 10:30 設網上 YouTube 例會視頻，  
如沒有網絡的會友可向職員預約到中心現場參與
- 活動報名方法：下午 2:30 開始可致電 2898 0752，以電話先到先得方式登記報名



## 4. 新同工介紹

各位朋友，大家好！我係新入職的個人照顧員羅偉玲（羅姑娘）。感謝上天給我一個機會進入 YMCA 柴灣長者鄰舍中心為老友記服務，幸運地遇到一班開心活潑既老友記，好同事、好上司。同事間友好和諧互相幫助地工作，令我每日都在愉快中學習成長。

感謝我遇到的所有人，祝願各位老友記及同事們合家安康，工作順利！各位老友記期待為您服務！



## 5. 社區投資共享基金-「柴灣友愛」鄰里護助計劃新同工介紹

大家好，我是本計劃的計劃主任梁穎兒姑娘(註冊社工)，好高興於 12 月 1 日起加入 YMCA 柴灣長者鄰舍中心，負責推行護老者關愛活動，期望往後的日子，可以在不同活動中見到大家，到時見！



各位老友記，大家好呀！我是張文樂 Danny。我是新入職負責本計劃的計劃幹事，好高興成為柴灣長者鄰舍中心的一份子。

我平時喜歡行山及做運動，期望之後能在中心的不同場合跟大家見面和交流。祝大家身體健康，生活愉快。



## 快訊站 – 音叉是甚麼？

### 音叉是甚麼？

- 是一支特製的 U 型金屬棒，透過敲打產生震動後會發出單一音頻
- 常會以外形及音頻（一秒中震動次數）區分，音頻愈大愈高音



### 音叉治療

- 透過所發出的震動產生自然治療力，使身體和心靈的問題都得到了調和
- 聲波振動能依隨能量管道進入身體，刺激及協調身體平衡，亦有助釋放壓力及負面情緒
- 也可用於不同穴位上，以減輕身體不同部位的痛楚

### 不適合使用人士

- 人體內有金屬植入物，如接駁手術用的金屬螺絲或心臟起搏器



快訊專員：鄒姑娘

溫馨提示：如有需要請向相關專業人士查詢



# 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：2021/12/9,23 (四) 及

2022/1/13,27 (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



## 2. 優活生活 – 盆栽 DIY

日期：2021/12/13 -18 期間

時間：上午 9:00 – 下午 5:00

形式：到中心領取盆栽，自行在家中栽種

內容：在家中栽種羅勒材料盆栽，以建立優活綠色生活

對象：長者會友

名額：50 名

費用：免費

備註：鳴謝富城集團贊助

查詢：鄒姑娘



## 3. 越學「粵」精靈(進階班)

日期：2021/12/11,18 (六)

2022/1/8,15,22,29 (六)

2022/2/5,12,19,26 (六)

2022/3/5,12 (六)

時間：上午 11:00 – 下午 12:30

地點：活動室一

內容：學習工尺譜、粵曲唱歌，認識傳統中樂記譜法，強健腦筋

對象：長者會友

名額：舊生 8 名；新生 4 名

費用：\$180

備註：由陳苑瓊義工導師教授

查詢：甄姑娘

工尺譜

## 4. 「快樂縫補寶」義工招募計劃

日期：2021/12/13 (一) 及 2022/1/3 (一)

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：活動室一、二

內容：招募願意付出時間及心意，為體弱長者編織頸巾及提供探訪服務的義工

對象：長者會友

名額：16 名

費用：免費

備註：1. 中心提供毛冷、織針，並會安排導師教授編織頸巾

2. 活動與建祝義工隊合辦

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

## 5. 器械健體教室 – 氣動式綜合復康器械

日期：2021/12/10,17 (五)

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：簡介中心健身器械之正確及安全使用方法

對象：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。完成者可參加「躍動康健—健體閣特別版」憑証使用有關器械

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



## 6. 柴長歡迎你 12/2021

日期：2021/12/17 (五)

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：活動室一、二

內容：1. 介紹中心服務

2. 認識中心日常運作

對象：本年 10-12 月新入會會友

名額：15 名

費用：免費

查詢：劉姑娘



## 7. 耆義魔術同樂日

日期：2021/12/18 (六)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室一、二

內容：1. 齊玩集體遊戲

2. 長者及青年近身魔術示範

對象：長者會友

名額：15 名

費用：\$5

備註：活動與香港青年協會杏花邨青年空間合作

查詢：甘 SIR、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

## 8. 「鄰里顯耆情」獨居長者互助計劃

日期：2021/12/29 (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：甘 SIR



## 9. 康健緩痛壓點評估

日期：2021/12/21 (二)

時間：上午 10:00 – 下午 12:30

地點：活動室三

內容：1. 坐姿壓點評估  
2. 座墊配對

對象：需要長期坐臥的會友或中心個案

名額：10 名

費用：免費

備註：分時段進行，每 15 分鐘一人

鳴謝：半島南扶輪社及台北城東扶輪物資贊助

查詢：甘 SIR



## 10. 躍動康健-健體閣特別版 1/2022

日期：2022/1/3,10,17,24,31 (一)

時間：上午 9:00 – 中午 12:00 及  
下午 2:00 – 5:00

(分 6 個時段，每時段 1 小時)

地點：健體閣

內容：1. 健體閣器械使用  
2. 每人可選擇其中一個時段  
3. 每項器械可使用 15 分鐘

對象：躍動康健獎勵計劃舊生

名額：24 名 (每時段 4 名)

費用：\$30

備註：計劃與半島南扶輪社及台北城東扶輪社合辦

查詢：甘 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

## 11. 膳心連愛心麵包計劃

日期：2022/1-3 月份，星期一至五

時間：上午 9:30 – 9:45 放會員證抽籤；  
上午 9:45 開始抽籤

地點：中心大堂

內容：為了不浪費資源，推廣惜食訊息，經抽籤型式每日把聖安娜餅店送出前一晚剩餘的麵包贈予長者會友

對象：長者會友

名額：隨當日取包數量而定

費用：免費

備註：1. 需親身領取麵包  
2. 與膳心連基金及杏花邨聖安娜餅店合辦

查詢：甄姑娘



## 12. 長者活力齊共舞

日期：2022/1/8 (六)

時間：時段一 下午 2:30 – 3:30  
時段二 下午 4:00 – 5:00

地點：活動室一、二及三

內容：1. 介紹及學習快樂椅子舞  
2. 與義工交流

對象：領取長者生活津貼或綜援長者會友

名額：60 名(每段 30 名)

費用：免費

備註：香港公司治理公會贊助

查詢：劉姑娘



## 13. 衛生署講座 – 識飲識食識購物

日期：2022/1/19 (三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：1. 認識綠色飲食及購物  
2. 如何在生活上實踐綠色飲食及購物

對象：長者會友

名額：15 名

費用：免費

備註：衛生署外展護士負責主講

查詢：劉姑娘



## 14. 大學青年會「耆」樂無窮

日期：2022/1/22 (六)

時間：上午 9:30 – 中午 12:00

地點：活動室一、二

內容：1. 青年才藝表演  
2. 健康常識問答比賽  
3. 齊齊做伸展活動

對象：獨居長者

名額：8 名

費用：免費

備註：與大學青年會(香港理工大學)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

## 「虎虎生威」六六無窮賀新歲

今年農曆新年大家係唔係未諗到有咩節目？如果未，不如就上嚟中心同我哋一齊共渡新春，同賀新歲！

### 15.新春賀年短片問答

日期：2022/1/11

時間：上午 10:00 – 中午 12:00



形式：透過 WhatsApp 廣播訊息發放視頻

內容：經 WhatsApp 收取及回答有獎問題

對象：已登記中心 WhatsApp 廣播功能之中心會友

名額：首 30 名答中的參加者可獲禮品一份

費用：免費

備註：毋需事前報名

查詢：馬姑娘

### 16.虎虎生威歲晚大筵地

日期：2022/1/19 (三)

時間：下午 1:00 – 4:00 (每時段半小時)

地點：活動室一、二及三

內容：攤位遊戲、外帶小食、即影即有新春攝影等

對象：中心會友

名額：120 名(每時段 20 名)

費用：\$20(包一份小食及一盒紙包飲品)

查詢：鄒姑娘

### 17.派贈慶年祝福包

日期：2022/1/17 – 22

時間：中心開放時間

地點：本中心

內容：向經濟有困難之長者送上祝福

對象：中心個案

名額：150 名

費用：免費

備註：中心職員個別電話邀請合適對象

查詢：鄒姑娘

### 18.賀年手工

日期：2022/1/17(一)

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：活動室二

內容：運用利是封製作精美吉祥的燈籠掛飾

對象：中心會友

名額：10 名

費用：\$10

查詢：馬姑娘



### 19.健腦燈謎

日期：2022/1/18(二)

時間：中心開放時間

地點：中心大堂

內容：中心會在大堂設立新春燈謎，最快正確回答所有問題的會友，可以獲得精美禮物一份

對象：中心會友

名額：30 名

費用：免費

查詢：馬姑娘



### 20.賀年急口令

日期：2022/1/24 (一)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：柴灣市政大廈天橋底

內容：在限時內讀出最多賀年祝福語

對象：社區人士

名額：200 名

費用：免費

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

## 21. 健腦遊戲 越玩越好玩 12/2021

遊戲日期：2021/12/20 (一) 至 2021/12/31 (五)

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，答中者可獲獎品乙份，  
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 2022/1/10 (一) 透過 WhatsApp 發佈

3. 領獎日期為 2022/1/10 - 15，逾期領獎作自動放棄論，恕不作另行通知

查詢：甘 SIR



## 22. 健腦智多星 (2022 年 1 月)

日期：2022/1/12 (三) 至 2022/1/14 (五)

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

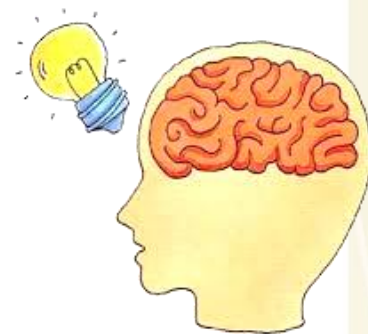
對象：懷疑或確診患有認知障礙症長者會友或護老者

名額：20 名

費用：免費

備註：1. 參加者回答後會收到 WhatAapp 回覆  
2. 答中問題可獲精美禮物一份

查詢：馬姑娘



## 23. 智醒腦友記(2022 年 1 月)

日期：2022/1/3,10,17,24 (一)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：活動室一、二

內容：運用音樂元素為長者提升心理及社交健康

對象：輕度認知功能障礙(MCI)長者

名額：8 名

費用：\$20

備註：活動招募長者會友義工 4 名，有意參加義工者  
請在月會報名

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

### 24.痛不痛由你

日期：2022/1/3,10,17,24 (一)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：活動室一

內容：學習一套全面而安全的伸展方法，  
使參加者能夠放鬆身心、改善線條及預防痛症

對象：護老者

名額：8 名

費用：\$20

查詢：馬姑娘



### 25.自助保健減痛

日期：2022/1/6 (四)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：活動室三

內容：透過實用放鬆技巧，配合運動，  
達至自助保健、舒緩痛症

對象：護老者

名額：8 名

費用：免費

查詢：馬姑娘



### 26.「靜觀彩繪。自我滋養」

日期：2022/1/6 (四)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：活動室三

內容：透過靜觀呼吸練習，融入酒精墨水畫，  
讓平日忙於照顧家庭的你，可以有一段  
放鬆的時間，重新關顧自己，滋養心靈

對象：護老者

名額：8 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

## 27.花之暖揮春

日期：2022/1/12 (三)  
時間：上午 10:00 – 11:00  
地點：活動室三  
內容：透過利用禪繞圖案及和諧粉彩顏色，與護老者一起自製新年揮春迎接新年，同時放鬆個人情緒或壓力  
對象：護老者或長者會友  
名額：護老者 6 名；長者會友 2 名  
費用：\$20  
查詢：張姑娘



## 28.護老鬆一鬆：DIY 個人化利是封

日期：2022/1/12 (三)  
時間：下午 2:30 – 4:00  
地點：活動室一  
內容：透過自製禪繞利是封，與護老者一起迎接新年，同時放鬆個人情緒或壓力  
對象：護老者或長者會友  
名額：護老者 6 名；長者會友 2 名  
費用：\$20  
查詢：張姑娘



## 29.知藥用藥 — 關節炎講座

日期：2022/1/20 (四)  
時間：上午 10:30 – 11:30  
形式：活動室三或透過 Zoom 視像進行  
內容：透過藥劑師分享關節的保養重點及認識如何安全使用關節炎藥物  
對象：護老者或長者會友  
名額：護老者 10 名；長者會友 6 名  
費用：免費  
備註：活動與聖雅各福群會合辦  
查詢：馬姑娘



## 30.法式杯墊編織工作坊

日期：2022/1/24 (一)  
時間：上午 10:00 – 中午 12:00  
地點：活動室一  
內容：不需任何織針，只需要雙手及綿線，便可以編織成美麗實用的法式杯墊  
對象：護老者  
名額：8 名  
費用：\$30  
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

\*\*\*此活動為抽籤活動\*\*\*

## 31.護老港島一日遊



日期：2021/12/14 (二)

時間：上午 9:30 – 下午 5:00

地點：香港公園、城景國際及山頂廣場蠟像館

內容：  
1.遊覽香港公園；及  
2.享用城景國際自助午餐  
3.遊覽山頂廣場蠟像館



對象：  
1.長者及其護老者會友；或  
2.護老者會友  
參加者須為 2021/11/29 或之前入會之有效會友；及  
未曾受惠於「秋日之旅哈哈蝦」或「流水響水塘之旅」旅行之會友

名額：  
長者及其護老者會友 10 對  
護老者會友 33 名

費用：免費

**參加方法：**會友可於 2021/12/9 (四)上午 9:00 – 11:00 期間，把有效的會員證交職員核對及確認護老者及會友身份後，方可將有效會員證放入活動相關對象的抽籤箱內進行抽籤，中籤名單將於抽籤後張貼壁佈

**收集會證時間及地點：**2021/12/9 (四)，上午 9:00 – 11:00，活動室二

**抽籤日期：**2021/12/9 (四)，上午 11:30 開始

**取票確認日期：**2021/12/9 (四)下午 2:00 至 2021/12/11 (六)下午 4:30 期間，攜同身分證到中心取票確認，逾期者當自動放棄，恕不另行通知；中心會安排後備中籤者按次序補上

**備註：**  
1.參加者必須有一定程度的體力去參與行程，例如能夠上落旅遊巴  
2.備有旅遊巴接送，參加者請於當日上午 9:15 到宏德居匯豐銀行集合  
3.根據香港旅遊業議防疫指引，參加者須提供姓名、身份證號碼尾 4 個字及出生日期資料予旅行社  
4.此活動由社會福利署贊助

**查詢：**馬姑娘、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.加營素及怡保康	33.倍力康及倍速定
日期	2021/12/20 (一)	2022/1/17 (一)
時間	上午 9:30 – 下午 4:00	上午 10:00 – 中午 12:00
地點	活動室一	活動室一
內容	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	安排已登記會友於指定時段到本中心購買奶粉
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 \$199	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		

## 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，若沒有其他會友輪候借用，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

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

## 35.快樂椅子舞 1-3/2022

日期：2022/1/7,14,21 (五)

2022/2/11,25 (五)

2022/3/11,18,25 (五)

時間：上午 9:00 – 10:00

地點：活動室二或透過 Zoom 視像進行

內容：以生活為題，由輕鬆音樂節拍，帶出舞動氣氛，保持腦部活躍

對象：長者會友

名額：12 名

費用：\$200

查詢：劉姑娘



## 36.和諧粉彩班

日期：2022/1/11,18,25 (二)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：活動室一

內容：透過創作和諧粉彩，讓長者、護老者放鬆個人情緒或壓力，發展新興趣，結識新朋友

對象：長者或護老者會友

名額：8 名

費用：\$ 200

備註：由和諧粉彩準指導師教授

查詢：張姑娘





# 柴灣市政大廈 3 樓 - 潛能發展課程 2022 年 1-3 月份

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、疫情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	形式/地點	內容	對象	名額	費用
<b>學術系列</b>							
37.手語歌小組	1/14,28 (五) 2/11,25 (五) 3/11,25 (五)	下午 2:30 - 4:00	活動室 一及二或 視像上課	齊學習手語歌	長者會友 舊生優先	19 名	\$30
<b>運動系列</b>							
38.普及體操工作坊	1/4,11,18,25 (二) 2/8,15,22 (二) 3/1,8,15,22,29 (二)	上午 9:30 - 10:30	活動室 一及二或 視像上課	由普及體操指導員教授	長者會友	12 名	\$50
39.毛巾操	1/4,11,18,25 (二) 2/8,15,22 (二) 3/1,8,15,22,29 (二)	上午 10:30 - 11:30	活動室 一及二或 視像上課	運用毛巾鍛鍊肌力運動	長者會友	12 名	\$50
40.即學活用健腦 26 式	1/4,11,18,25 (二) 2/8,15,22 (二) 3/1,8,15,22,29 (二)	下午 2:00 - 3:00	活動室 二及三或 視像上課	學習健腦操 26 式	長者會友	15 名	\$50

# 柴灣市政大廈 3 樓 – 潛能發展課程 2022 年 1-3 月份

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、疫情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	形式/地點	內容	對象	名額	費用
<b>運動系列</b>							
41.黃金飛鏢班(A班)	1/4,11,18,25 (二)	(A班)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:12/8-11 舊生優先報名	長者會友 舊生優先	10名	\$50
42.黃金飛鏢班(B班)	2/8,15,22 (二) 3/1,8,15,22,29 (二)	(B班)下午 4:00 – 5:00				10名	
43.太極無限 FUN	1/12,19,26 (三)	上午 8:45 – 9:45	活動室 一及二	教授六手太極功	長者會友 舊生優先	10名	\$90
44.太極拳	2/16,23 (三) 3/9,16,23,30 (三)	上午 9:45 – 10:45		教授楊式 85 太極拳		10名	
45.健體橡筋操(A班)	1/6,13,20,27 (四)	(A班)上午 8:45 – 9:15	活動室 一及二或 視像上課	利用橡筋帶鍛鍊肌力運動	長者會友	20名	\$50
46.健體橡筋操(B班)	2/10,17,24 (四) 3/3,10,17,24,31 (四)	(B班)上午 9:30 – 10:00					
47.硬地滾球一族(A班)	1/6,13,20,27 (四)	(A班)上午 10:00 – 11:00	柴灣 體育館	學習有益身心的硬地滾球	長者會友 舊生優先	8名	\$50
48.硬地滾球一族(B班)	2/10,17,24 (四) 3/3,10,17,24,31 (四)	(B班)上午 11:00 – 中午 12:00				8名	
<b>音樂系列</b>							
49.周末樂韻	1/8,15,22,29 (六) 2/5,12,19,26 (六) 3/5,12,19,26 (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

# 悅翠分處 - 活躍「耆」年活動

老友記每日係屋企無咩特別嘢做，又想同班朋友一齊做吓運動傾吓計，又想幫個腦做吓訓練，咁就近近咁快啲嚟悅翠分處參加柴長健康俱樂部，為自己健康做主人！

## 50. 柴長健康俱樂部

日期：2021/12/7,9,14,15,16,21,22,23,28,30

(逢星期二、三、四，12/8 及 12/29 除外)

時間：上午 9:15 – 10:45

地點：悅翠分處活動室一

內容：星期二及四：復健運動

星期三：認知訓練

對象：長者會友

名額：8 名

費用：\$500 (10 堂)

備註：如需接送需另收費用及評估

查詢：鄒姑娘



## 51. 椅上橡筋操

日期：2021/12/14,21,28 (二)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：悅翠分處活動室一

內容：坐在椅上利用橡筋帶鍛鍊肌力運動

對象：長者會友

名額：10 名

費用：\$30

查詢：強 SIR



## 52. 腦筋急轉彎

日期：2021/12/15,22,29 (三)

時間：下午 3:30 – 4:30

地點：悅翠分處活動室一

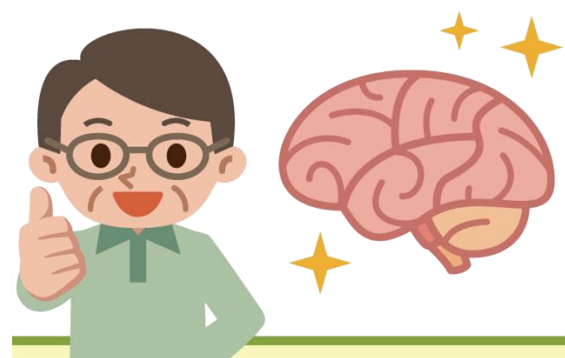
內容：齊玩健腦遊戲

對象：長者會友

名額：10 名

費用：\$30

查詢：強 SIR





## 悅翠分處 - 香薰系列

### 53. 香薰按摩

日期：2022/1-3 月份，星期二

時間：上午 9:15 – 下午 1:00

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：每 45 分鐘 1 名參加者

費用：每次\$250

備註：1. 由註冊香薰治療師主理

2. 早前已報名之參加者，將會收到個別通知

查詢：鄒姑娘



## 悅翠分處 - 護老支援活動

### 54. 音樂小豆芽

日期：2021/12/8,15,29 (三)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：悅翠分處活動室一、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：8 對

費用：免費

備註：鳴謝富城集團贊助

查詢：鄒姑娘



### 55. 鼓樂傳晴(1 月)

日期：2022/1/7,14,21,28 (五)

時間：A 班：下午 2:00 – 3:00 (進階班)

B 班：下午 3:00 – 4:00 (基礎班)

地點：悅翠分處活動室二

內容：透過手鼓進行輕鬆遊戲，健體強身

對象：護老者或長者會友

名額：每班 8 名

費用：\$50

查詢：馬姑娘



### 56. 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：2022/1 - 3 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

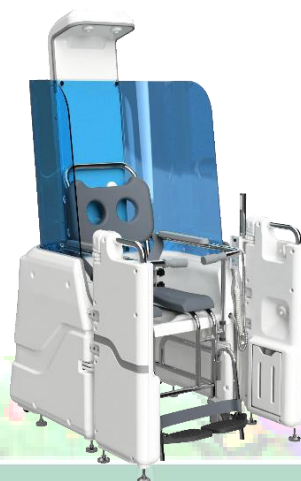
內容：利用全自動沐浴機沐浴

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

# 社區投資共享基金 - 「柴灣友愛」鄰里護助計劃

目的：以「身心健康」為理念，旨在建立關顧體弱長者及護老者的友愛社區。透過連結社區人士、婦女、青年成為關懷大使，為護老者家庭建立身心健康支援網絡。同時，發掘及推動區內體弱長者及護老者參與社區活動，建立同路人支援網絡，以舒緩壓力。

12月護老者休息站	日期	時間	地點	名額
57.酒精墨水畫	2021/12/9(四)	下午 2:00 – 4:00	悅翠分處 活動室一至二	8名
58.開心椅上操	2021/12/16(四)	上午 10:00 – 12:00	社署東柴灣 綜合家庭服務中心	8名
59.伸展運動	2021/12/23(四)	下午 2:00 – 4:00	悅翠分處 活動室一至二	8名
60.悠閒手作	2021/12/30(四)	下午 2:00 – 4:00	悅翠分處 活動室一至二	8名

對象：護老者，以上12月活動只能選報一項

1月護老者休息站	日期	時間	地點	名額
61.新春剪紙	2022/1/6(四)	上午 10:00 – 12:00	社署東柴灣 綜合家庭服務中心	8名
62.新年利是燈籠	2022/1/13(四)	下午 2:00 – 4:00	悅翠分處 活動室一至二	8名
63.伸展運動	2022/1/20(四)	上午 10:00 – 12:00	社署東柴灣 綜合家庭服務中心	8名
64.悠閒手作	2022/1/27(四)	下午 2:00 – 4:00	悅翠分處 活動室一至二	8名

對象：護老者，以上1月活動只能選報一項

社區醫護資訊站	日期	時間	地點	名額
65.急救常識	2022/1/5(三)	上午 9:30 – 10:30	悅翠分處活動室二	10名

義工招募	內容	名額
66.健康大使	透過街站健康檢查支援社區上的長者	10名
67.開心舞蹈員	透過指揮操、手綿球操、快樂椅子舞等，陪伴體弱長者一起重拾活力	10名
68.護老大使	定期於護老者休息站當值，陪伴體弱長者進行活動，讓護老者可以同時參與中心的活動	10名
69.聆心大使	由社工帶領，定期在中心當值，為社區人士解答有關社區資源等查詢	10名

對象：長者或護老者

費用：免費

備註：由勞工及福利局社區投資共享基金贊助



查詢：梁姑娘、張 SIR

# 中心活動花絮

愛·由己出發：流體藝術畫工作坊、乾花花圈創作工作坊



## 2021-22 老有所為活動計劃 - 耆手妙語(社區服務)



如會友對本期通訊活動有興趣，可按以下程序報名：

2021/12/8 (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：

2022/1/5 (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