

2022 年 2 月刊

印刷份數：200 份 製作日期：2021/12

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. 年曆派發

中心獲富城集團贊助舉行「身心靈·家多一點快樂」活動，讓長者在疫情下身、心及靈三方面也得到健康的發展。除舉辦活動外，富城集團亦特意撥款印製 2022 年年曆，以供各會友索取。

如有興趣者，歡迎在中心開放時間內到中心或悅翠分處索取，數量有限，派完即止。



2. 120 周年會慶會友活動 — 120 逐個捉(再度加開)

早前中心為響應本會舉辦「120 逐個捉」活動，已送出 60 個限量版 120 紀念襟章，以連繫會友及全港市民同慶本會 120 周年；由於反應熱烈，現新增名額讓更多未領取的會友受惠，詳情如下：

派發日期：2022 年 1 月 10 至 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：50 份，送完即止



3. 火警演習

為保障本中心各同工及服務使用者，於本中心發生緊急事故或火警時的生命安全，本中心市政大廈三樓及悅翠分處將於 2022 年 2 月 21 日至 3 月 5 日期間，進行火警演習，敬請各位留意！



< 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。

3. 實習同學介紹

你們好！我是來自香港科技大學的實習生莊穎霖。我非常榮幸今次能通過選拔，得到在 YMCA 柴灣長者鄰舍中心工作的機會。在 2022/1/3-31 期間將到中心服務。很期待在接下來一個月的挑戰及和你們的交流！

希望各位多多指教！

祝你們新年快樂、心想事成、事事如意！



快訊站 — 流體藝術

流體藝術的由來

- 流體藝術(Fluid art)，又稱流體畫，是一種抽象有趣沒有傳統筆觸的藝術
- 源於一位墨西哥藝術家在 1930 年，在一次偶然的情況下，把不同的顏料倒在木板上，顏料流動混合後使他感到驚喜，後來創作了這種技法

流體畫(Fluid art)的特點

- 創作的過程是十分輕鬆隨意，因而是充滿隨機性的繪畫方式
- 使用丙烯(又名 Acrylic 壓加力)顏料，以不同的倒淋方式，利用混色與流動，去完成畫作
- 因其流動性，多種色彩碰撞，產生不同於油畫、水彩的特別質感，不到最後一刻，亦不會知道最後的畫面效果
- 非藝術家的專屬，每個人都可以做出自己獨一無二的 Pour Painting，而且並不能再次做出相同的畫面效果，此為流體畫之獨特魅力



快訊專員：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

1. 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：餘額 15 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



2. WhatsApp 廣播有獎問答 1 月份

日期：2022/1/10 (一)

時間：下午 2:30 – 5:30

形式：透過 WhatsApp 廣播訊息發放

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 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：甄姑娘



3. 樂齡女童軍

集會活動

日期：2022/1/13, 20 (四) 及

2022/2/17, 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. 寒冬送暖

日期：2022/1/15 (六)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：活動室一、二

內容：派發湯包及禮物包

對象：獨居或雙老長者會友

名額：120 名

費用：免費

備註：1. 2022/1/6(四)開始，帶備有效會員
證到中心登記及取票

2. 由社會福利署東區及灣仔區統籌

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. 康健緩痛壓點評估

日期：2022/1/18 (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 (每 15 分鐘一位)

費用：免費

備註：1. 分時段進行，每 15 分鐘一人

2. 鳴謝半島南扶輪社及台北城東扶輪物資贊助

查詢：甘 SIR



6. 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：餘額 66 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



7. 和「孩」關愛耆樂日

日期：2022/1/22 (六)

時間：上午 11:45 – 下午 5:15

地點：本會烏溪沙青年新村

內容：賀年花環製作、反應燈訓練體驗及集體遊戲

對象：65 歲或以上之長者會友

名額：25 名

費用：\$20

備註：1. 活動與富城集團及本會觀塘會所合辦

2. 活動不包午膳

3. 參加者需自備備有安心出行程式的電話

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

8. 器械健體教室 – 氣動式綜合復康器械 2.0

日期：2022/1/21,28 (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

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



9. 互動負重運動儀借用

日期：2022/2-3 月

時間：上午 9:00 – 中午 12:00 及

下午 2:00 – 5:00

地點：市政大廈或悅翠分處

內容：IWE 儀器為透過高頻率，低幅度作全身振動刺激原理，以預防及改善骨質疏鬆情況

對象：長者會友

名額：20 名

費用：\$20

備註：1. 每日可使用一次，每次 20 分鐘

2. 使用前請到接待處登記

3. 不適用之人士者：孕婦、惡性腫瘤患者、安裝心臟起搏器人士或急性骨骼系統的感染患者

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

10. 躍動康健 – 健體閣特別版

日期：2022/2/7,14,21,28 (一)

時間：上午 9:00 – 12:00 及下午 2:00 - 5:00(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



11. 最緊要好玩

日期：2022/2/18 (五)

時間：上午 9:00 – 10:00

地點：活動室一、二

內容：以健體為主題的互動遊戲

對象：長者會友

名額：12 名

費用：\$5

查詢：劉姑娘



12. 線上探訪日

日期：2022/2/18 (五)

時間：下午 3:00 – 4:00

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：18 名

費用：免費

備註：活動與本會藍田會所及觀塘官立小學(秀明道)合辦

查詢：甄姑娘



「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

13. 健腦智多星 (2月)

日期：2022/2/16 (三) 至 2/18 (五)

時間：2/16 (三)，上午 10:30 開始發放

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的會友

名額：20 名

費用：免費

備註：1. 參與的參加者回答後會收到

WhatsApp 回覆

2. 答中問題可獲精美禮物一份

3. 領獎日期為 2022/2/21 – 2/28

辦公時間內，逾時作放棄論

查詢：馬姑娘



14. 認知能力評估

日期：2022/2/21 或 28 (一)

時間：上午 9:00 – 10:00

(每 15 分鐘 1 名)

地點：活動室一

內容：假如你發覺家人的認知及記憶狀態有所退步，但不清楚那是正常老化或是腦退化症的先兆，可以到中心預約就家人的情況作出初步的評估

對象：長者會友

名額：4 名

費用：免費

備註：敬請先行致電負責職員，

以便預約時間進行評估

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

15. 護老講座：復康巴士穿梭服務

日期：2022/2/14 (一)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：簡介復康巴士穿梭服務及預約方法

對象：護老者或長者

名額：護老者 10 名；長者 5 名

費用：免費

查詢：張姑娘



16. 護老同玩樂

日期：2022/2/16,23 (三)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一或活動室三

內容：1. 了解護老者處理壓力的方法
2. 介紹紓壓的方法
3. 遊戲

對象：護老者或長者

名額：護老者 8 名；長者 4 名

費用：\$10

查詢：張姑娘



17. 護老者工作坊 — 關節炎護理

日期：2022/2/24 (四)

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：活動室三

內容：由註冊職業治療師分享預防關節炎的方法

對象：護老者

名額：8 名

費用：免費

備註：與工程及醫療義務工作協會合辦

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

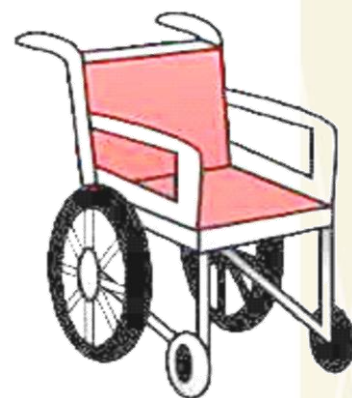
優惠天地

		
	18.倍力康及倍速定	19.加營素及怡保康
日期	2022/1/17 (一)	2022/2/21 (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
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、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

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

21.和諧粉彩

日期：2022/3/8,15,22,29 (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：6 名 (餘額)

費用：\$ 200

備註：由和諧粉彩準指導師教授

查詢：張姑娘



悅翠分處 - 香薰系列

22.香薰按摩

日期：2022/1-3 月份，星期二

時間：上午 10:15 – 下午 4:00

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 - 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，咁就就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！

23. 柴長健康俱樂部

日期：(一月份)2022/1/6,11,12,13,18,19,20,25 及 27

(二月份)2022/2/8,10,15,16,17,22,23 及 24

時間：上午 9:15 – 10:45

地點：悅翠分處活動室或市政大廈活動室三

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：一月份\$450 (9 堂)；二月份\$400(8 堂)

備註：如需接送需另收費用及評估

查詢：鄒姑娘



24. 椅上橡筋操

日期：2022/1/11,18,25 (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



25. 腦筋急轉彎

日期：2022/1/12,19 (三)

時間：下午 3:30 – 4:30

地點：悅翠分處活動室一

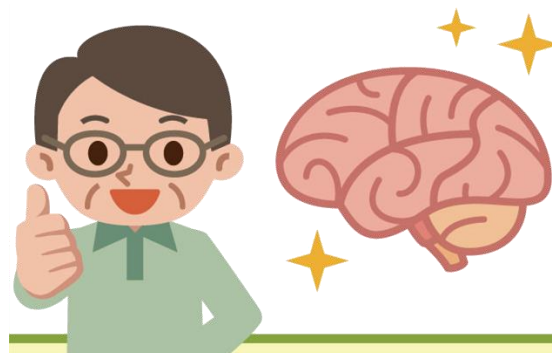
內容：齊玩健腦遊戲

對象：長者會友

名額：10 名

費用：\$20

查詢：強 SIR



悅翠分處 - 護老支援活動

26. 音樂小豆芽

日期：2022/1/12,19,26 (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



27. 鼓樂傳晴(2-3 月)

日期：2022/2/18,25 及 3/4,11,18,25 (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



28. 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

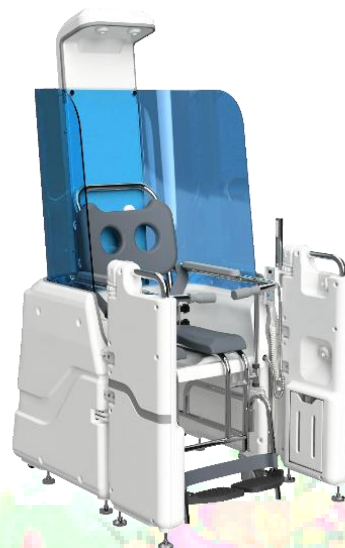
對象：有需要長者會友

名額：每日 4 名

費用：每次\$90

備註：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

1 月護老者休息站	日期	時間	地點	名額
29.伸展運動	1/20 (四)	上午 10:00 – 中午 12:00	社署東柴灣 綜合家庭服務中心	8 名
30.悠閒手作	1/27 (四)	下午 2:00 –4:00	悅翠分處 活動室一、二	8 名
對象：護老者				

2 月護老者休息站	日期	時間	地點	名額
31.手機攝影技巧及簡 介照顧者資源 App	2/10 (四)	下午 2:30 –4:00	悅翠分處 活動室一、二	8 名
備註：參加者須自備具攝影功能的智能手機				
32.伸展運動及小手工	2/17 (四)	上午 10:30 – 中午 12:00	社署東柴灣 綜合家庭服務中心	8 名
33.月球燈製作	2/24 (四)	下午 2:30 –4:00	悅翠分處 活動室一、二	8 名
對象：護老者				

活動	日期	時間	地點	名額
34.扶抱及位置轉移 技巧工作坊	2/18 (五)	上午 9:45–10:45	悅翠分處活動室二	8 名
35.一月開心舞蹈團	1/11,18,25 (二)	上午 11:00- 中午 12:00	悅翠分處活動室二	10 名
36.二月開心舞蹈團	2/ 8, 15, 22 (二)			

義工招募	內容	名額
37.健康大使	接受專業培訓，學習長者身體及認知退化的知識，參與及協助「健康資訊站」、「開心舞蹈團」活動	10 名
38.護老大使	於「護老者休息站」活動當中，陪伴體弱長者進行活動，讓護老者可以參與中心的活動	10 名
39.關懷大使	由社工帶領，定期在中心當值，為社區人士及照顧者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

報名方法及查詢：2022/1/5 (三)，下午 2:30 開始可致電悅翠分處 2556 8800，
以電話先到先得方式登記報名

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

社區投資共享基金 - 「柴灣友愛」鄰里護助計劃



護老港島一日遊



如會友對本期通訊活動有興趣，可按以下程序報名：

2022/1/5 (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：

2022/2/9 (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