

中心消息

1. 中心新購置儀器 – 全身垂直律動機

中心獲樂齡及康復創科應用基金資助，購置兩部全身垂直律動機，此為一種如同跳繩與垂直彈抖的被動運動，在不增加身體負擔的狀況下，站/坐在律動機之上，透過盤面以正弦波的速度與加速度直接帶動人體上下律動運動，溫和刺激全身各部位，讓身體達到全放鬆的境界，進而達到運動養身保健目的。

兩部律動機分別放置於市政大廈三樓中心及悅翠分處，由10月份起，中心透過活動「互動負重運動儀及律動機借用」，供會友報名預約使用，有興趣之會友，可參閱本期通訊第19號活動。



2. 中心免費設施介紹

會友可到市政大廈三樓中心及悅翠分處使用自助量血壓服務，在運動前後，注意血壓的變化；而市政大廈三樓中心設有電腦閣，供會友網上探索，現時電腦設上海麻雀遊戲，供會友可自行輪流试玩！



< 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

標準九：

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

提提大家中心的暴雨警告、颱風訊號及天氣警告之安全指引：

		中心開放	中心內活動	外間或戶外活動
	黃色暴雨 警告訊號	✓	✓	按活動類型決定
	紅色暴雨 警告訊號	✓	X 如活動已展開 將會繼續進行	X 如活動已展開， 將按活動類型決定
	黑色暴雨 警告訊號	X*； 開放期間懸掛 則照常開放		
	1 號 戒備訊號	✓	✓	按活動類型決定
	3 號 強風訊號	✓	X 如活動已展開，將按天 文台的天氣預測決定	X 如活動已展開，將按天 文台的天氣預測決定
	8 號颱風 訊號或以上	X*	X 訊號取消後兩小時內 恢復正常運作	X
	極端情況	X*	X*	X

✓ 代表該活動如常舉行

X 如在活動舉辦前兩小時懸掛訊號/發生極端情況，活動將會取消

註：活動是否受影響將以活動集合/舉辦時間 2 小時前天氣情況為準

X* 訊號取消後兩小時內恢復正常運作

標準十：

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，

知道如何申請接受和退出服務。

會友如有任何查詢或意見，歡迎與職員聯絡。



快訊站 – 配偶共用醫療券及推行電子同意書

長者醫療券計劃(下稱計劃)現容許兩名合資格及有配偶關係的長者，在雙方同意下並完成連結其醫療券戶口程序後可共用對方的醫療券。只需登記一次，將雙方戶口連結後，當其中一方的醫療券戶口內的餘額耗盡，即可以使用你配偶戶口內的醫療券餘額。

計劃熱線:

3582 4102

計劃網頁:

www.hcv.gov.hk



1. 如何連結我和我配偶的醫療券戶口

- 當需要使用醫療券時，你們只需一同親身到訪醫療服務提供者的執業地點，並要求連結雙方的醫療券戶口一次，之後雙方的醫療券戶口會即時在系統上連結
- 在要求連結戶口時，你和配偶均須向醫療服務提供者出示有效的香港身份證或《豁免登記證明書》、聲明配偶關係並申明同意共用醫療券
- 請提供你和配偶各自可收取電話短訊的香港流動電話號碼。如有需要，可選以你的家人 / 照顧者電話號碼作為替代。連結後會有電話短訊發送到指定的電話號碼。而日後當你本人或配偶以醫療券戶口支付醫療服務時，系統亦會以電話短訊即時通知
- **每次使用配偶的醫療券時**，必須出示你配偶最新的香港身份證（或豁免登記證明書（如適用）的副本以作核對

2. 新推出之醫療券使用者同意通知

- 同意使用的醫療券金額會以電子形式確認，以取代以往簽署紙本同意書
- 當你親身接受已登記醫療服務提供者的服務，並同意相關服務收取的醫療券金額後，你只需將你的香港身份證插入智能身份證閱讀器，以確認同意使用的醫療券金額（包括使用你配偶的醫療券金額，如適用）
- 已使用的醫療券金額會即時以電話短訊形式，發送到你已登記的指定的電話號碼。如你使用配偶的醫療券，你配偶的指定電話號碼亦會收到電話短訊通知
- 除非在特殊情況下未能以電子形式確認同意使用醫療券，否則你無需在紙本同意書上簽署
- 使用醫療券後，你會如常收到一份載有更新醫療券餘額的「醫療券使用記錄」

1. 賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃(第三期)

香港的老年人口持續增長，而有長期病患的長者人數亦日趨增加。中心獲香港賽馬會慈善信託基金撥款推行為期兩年計劃，期望透過運動及健康數據收集及整合，以分析長者的健康狀況和模式，並透過電子及數碼化健康管理，以提升長者健康管理能力，促進長者保健安康

計劃內容如下：

期段	項目	備註
2023 年 9 月	長者健康質素問卷(前測) ，內容包括： 1. 身體機能和心理健康 2. 認知能力 3. 社會需要 4. 健康服務及藥物使用	問卷需時約 15-30 分鐘作答
2023 年 10 月至 2024 年 6 月	參與健康推廣活動 ，內容包括： 運動班、健康講座、休閒活動、 健康檢查	每人參與約 6 節服務，詳情稍後公佈
	建立長者健康數據庫 ，收集以下數據： 血壓、體重指數等	每星期一次，詳情稍後公佈
2024 年 6 至 8 月	長者健康質素問卷(後測)	詳情稍後公佈

對象：長者會友

名額：300 名

費用：免費

備註：1. 參加者須完成長者健康質素問卷(前測)才可參與期後的健康推廣活動

2. 計劃所收集個人資料、圖片、影片、數據，將交予香港賽馬會慈善信託基金作分析及活動推廣用途

3. 由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助

4. 成功登記並完成問卷可獲小禮物



香港賽馬會慈善信託基金



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project

查詢：張姑娘、甘 SIR、張 SIR

賽馬會 E 健樂電子健康管理計劃(第三期)

****以下 2-5 號活動，只能四選一項報名****

2. 超慢跑初體驗

日期：2023/9/26 (二)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：活動室二、三
內容：超慢跑是一種低強度有氧運動，可以增強心肺耐力，預防疾病，紓解壓力，提高睡眠品質，適合長者及膝蓋不適人士



3. 瑜珈伸展鬆一鬆

日期：A 班 2023/10/7,14,21 (六) 及
B 班 2023/10/28 及 11/11,18 (六)
時間：上午 9:00 – 10:00
地點：活動室一、二
內容：學習簡單瑜珈伸展，幫助身體緩解壓力和緊張



4. 認知訓練 – 魔力橋

日期：2023/10/24 (二)
時間：A 班下午 2:30 – 3:30
B 班下午 3:30 – 4:30
地點：活動室一
內容：透過遊玩魔力橋，讓長者以輕鬆、愉快方式，鍛鍊認知力



5. 「如何處理長期患病的壓力」講座

日期：2023/10/31 (二)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：活動室一、二
內容：認識長期患病的定義、壓力及情緒反應；學習自行處理長期患病的技巧



****以下 6-7 號健康檢查活動，只能選一項報名****

6. 血糖測試

日期：2023/9/26 (二)
時間：下午 3:30 – 4:30
地點：活動室二、三
內容：血糖測試及健康站使用教學



7. 心血管硬度檢測

日期：2023/10/31 (二)
時間：下午 3:00 – 5:00
地點：活動室三
內容：透過無創全自動心血管硬化檢測儀，了解參加者的心血管硬度，及早預防心血管異常情況



對象：「E 健樂」會員 (長者可預約完成長者健康質素問卷加入成為計劃會員)

費用：免費

查詢：張姑娘、甘 SIR、張 SIR



香港賽馬會慈善信託基金



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project

8. 音叉療法體驗服務

中心獲社會福利署 2022-24 年度「老有所為活動計劃」資助進行為期兩年的「樂活心靈」計劃，期望透過學習音叉療法以鼓勵長者終身學習，並把所學回饋區內之長者及有需要之護老者，第二期「音叉大使」已受訓完畢，有興趣接受音叉療程服務之會友，可於以下日期/時間，預約參與

音叉療法(Tuning Fork Therapy)是透過音叉去調整內在的頻率。美國 Dr. John Beaulieu 的發現，原理是利用借助敲擊音叉所發出不同的共振頻率，使身體不同部位產生共鳴，從而刺激細胞釋放一氧化氮 (Nitric Oxide)，帶來平靜放鬆身心，以達致緩痛、減壓之效



地點	日期	時間
中心活動室	2023/9/12(二)	上午 9:00 – 11:00
	2023/9/19 (二)	上午 9:00 – 11:00
上門服務 (限柴灣邨/環翠邨)	2023/9/14(四)	上午 10:00 – 中午 11:00
	2023/9/23(六)	下午 2:30 – 下午 4:00
	2023/9/26(二)	上午 10:00 – 中午 11:00

地點：活動室三

內容：義工為參加者進行一次性的音叉療程，**參加者每次可選**

1. 頭部 或 2. 膝蓋 其中一部位進行療程

(音叉療法為養生、保健之用，非為診斷或治療疾病用途)

對象：長者或護老者會友

費用：免費

備註：1.報名日每位參加者可登記服務一次

2.完成首次預約服務後，可預約下一次

3.身體裝有金屬支架/螺絲、心臟起搏器、孕婦、有急性痛症/炎症、癌症病人均不適合參與是次體驗

4.鳴謝社會福利署 2022-24 年度「老有所為活動計劃」資助

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

9. 耆長愛心廚房

日期：2023/9/11 起，逢星期一至五，公眾假期除外

領取時段：中午 12:00 – 下午 12:30

地點：活動室三

內容：為減少浪費食物及支援區內有經濟困難之長者，以提供熱飯午餐

對象：年滿 65 歲或以上之獨居或兩老之長者；及

現正領取政府發放之綜援、高額長者生活津貼或傷殘津貼

名額：5 名(餘額)

費用：免費

備註：1. 登記需接受社工評估後方可使用服務，如該月服務時間無故缺席兩次，下月服務將會被除名，名額將由後備補上

2. 如遇惡劣天氣(紅雨、黑雨、三號強風信號或以上)，服務將會暫停

3. 活動與惜食堂合辦

注意事項：1. 食物款式隨機派發，不得選擇

2. 每次領取熱餐時，需自攜食物保溫袋或乾淨環保袋作盛載

3. 領取熱餐後，需盡快回家，並於 1.5 小時內享用

4. 為確保食物質素，如未能全部食用完畢，必須棄掉剩餘食物，不可重覆翻熱食用

5. 享用熱餐後，須自行清洗環保飯盒，並於下次領取熱餐時交回；

如未有清洗乾淨或未能交回飯盒，每個飯盒需賠償\$20

查詢：甘 SIR



10. 金睛火眼慈善白內障計劃

日期：2023/9/14 (四)

時間：上午 10:00 – 下午 4:30 (每半小時一個時段)

地點：義工室

內容：轉介合資格的長者申請免費白內障手術計劃，經港安醫院慈善基金進行評估及審批後，如成功申請可獲 **1. 一次手術前檢查、2. 白內障手術、3. 三次手術後檢查**

對象：**65 歲以上香港永久居民，正在公立醫院輪候，並經醫生確診患有白內障；**

正領取綜援人士/低收入之長者會友

名額：20 名

費用：免費

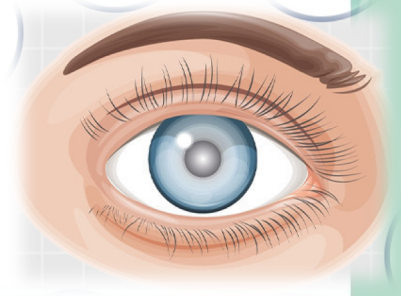
備註：1. 需提供身份證、住址證明、有效綜援/經濟證明文件及

現正輪候公立醫院白內障的預約紙

2. 成功申請者需自行前往荃灣，香港港安醫院應診

3. 計劃由港安醫院慈善基金舉辦，博善同行會協辦

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

11. 樂悠咭登記站

日期：2023/9/12 (二)

時間：下午 3:00 – 4:00

(每半小時一個時段)

地點：活動室三

內容：協助合資格的長者登記樂悠咭，
參加者需備有**身份證、地址及
白色或純淺色背景之彩色個人
證件相片(硬照或手機內電子本階可)**

對象：未來 3 個月內年滿 60 歲 或
1938 年或之前出生長者會友

名額：每時段 5 名

費用：免費

查詢：甄姑娘



12. 荃城友愛迎中秋

日期：2023/9/23 (六)

時間：下午 2:30 - 3:45

地點：活動室二、三

內容：中秋聯歡派對遊戲

對象：長者會友

名額：20 名

費用：\$10

備註：與本會荃灣會所合作

查詢：甄姑娘



13. 樂齡女童軍

	集會活動	戶外活動：聯隊交流	戶外活動：第 55 屆童軍及女童軍聯合委員會第 25 屆制服小組聯合委員會大會操
日期：	2023/9/21 (四) 2023/10/12 (四)	2023/9/23 (六)	2023/10/8 (日)
時間：	下午 2:30 – 4:00	下午 2:00 – 4:00	中午 12:00 – 下午 5:00
地點：	活動室一、二	本會柴灣會所	本會烏溪沙青年新村
內容：	女童軍集會	由女童軍分享繩結紮作	大會操檢閱儀式， 須穿著整齊全套制服

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：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

14. 鬆一「zoom」

日期	內容
2023/9/25 (一)	體適能冷知識
2023/10/25 (三)	維他命冷知識

時間：下午 2:00 – 2:30

形式：透過 Zoom 視像進行

對象：中心會友

名額：不限

費用：免費

備註：不用報名，邀請網址將透過
Whatsapp 廣播訊息發



15. 康健緩痛壓點評估

日期：2023/9/26 (二)

時間：上午 10:00 – 11:00(每 15 分鐘一位)

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：4 名

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社贊助物資

查詢：甘 SIR



16. 抽籤活動：中秋歡樂耆英匯

日期：2023/9/27 (三)

時間：下午 12:50 – 5:30

地點：本會九龍會所活動樓六樓

內容：藝人群星表演迎中秋，藉節日關懷長者、傳揚愛心

對象：長者會友

名額：55 名

費用：\$40

備註：1. 備有旅遊巴接送，當日下午 12:50 於宏德居匯豐銀行門外集合
2. 活動由歡樂滿人間贊助舉辦



抽籤方法：於 2023/9/5 (二) 上午 9:00 – 下午 2:00，將有效會員證放入接待處的抽籤箱內

抽籤時間：2023/9/5 (二) 下午 2:15，中籤名單將於抽籤後張貼壁佈

交費時間：中籤者請於 2023/9/7-13 期間交費；

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

查詢：甄姑娘及劉姑娘

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

17. 器械健體教室 – 器械教學 9/2023

日期：2023/9/22 (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：簡介中心健身各種器械(氣動機除外)
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

3.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



18. 躍動康健 – 健體閣 10-12/2023 (季票)

日期：2023/10-12 月 (逢星期一至六，中心開放時間)

時間：上午 9:00 – 下午 5:00

(分 8 個時段，每時段 1 小時)

地點：可選市政大廈三樓或悅翠分處健體閣

內容：1.健體閣器械使用

2.每人可選擇其中 2 個時段

3.每項器械可使用 15 分鐘

4.如需更改時段，需使用前通知

對象：中心會友(需持有器械使用証)

名額：70 名 (每時段 4 名)

費用：\$90

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



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

19. 互動負重運動儀及律動機借用 10-12/2023

日期：2023/10-12 月

(逢星期一至六，中心開放時間)

時間：上午 9:30 - 下午 5:00 (每半小時一節)

地點：市政大廈三樓及悅翠分處

內容：每日可選擇登記以下其中一項儀器使用

1. **IWE 儀器** 每次 20 分鐘，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

2. **律動機** 每次 15 分鐘，以正弦波帶動人體上下規律的

被動式垂直彈抖運動，促使代謝、血液循環、肌肉彈性

對象：長者會友

名額：50 名

費用：\$30

備註：1. 每日中心開放日子上午 9:00 接受電話及接待處登記當日服務

2. **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



20. 膳心連愛心麵包計劃

日期：2023/10-12 月份，星期一至五

(公眾假期及惡劣天氣除外)

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



21. 你健康嗎?

日期：2023/9/28 (四)

時間：上午 9:00 - 10:00

地點：活動室一、二

內容：以活動形式認識與健康相關的主題

對象：長者會友

名額：20 名

費用：免費

備註：由香港大學護理學系實習護士帶領

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

22.賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃

日期：2023年7月 - 2025年3月

地點：活動室一、二及透過 Zoom 視像進行

內容：教導缺乏數碼網絡支援之長者使用平板電腦的各項實用功能及應用程式，為期兩年，期間會借出平板電腦供參加者使用，平均每月 2-3 次線上活動

2023/9-10 活動時間表

實體支援教學	2023/9/6,13 (三) 2023/10/4,11 (三)
線上休閒活動	2023/9/20 (三) 及 10/18 (三)
線上運動課	2023/11-2024/1，每月 1 次日期稍後公佈
線上認知訓練	2023/12-2024/3，每月 2 次日期稍後公佈

對象：已參加計劃(缺乏數碼網絡支援)之長者會友

名額：15 名

費用：免費

備註：1.參加者每年最少出席 12 次活動
2.由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助

查詢：陳 Sir 及甄姑娘



香港賽馬會慈善信託基金

23.柴灣樂遊踪

日期：2023/10/13 (五)

時間：上午 10:30 - 下午 2:30

地點：柴灣公園及新翠龍悅酒樓

內容：定向遊戲、手語歌表演、點心午餐

對象：正領取長者生活津貼或綜合社會保障援助之長者會友

名額：60 名

費用：免費

備註：1.柴灣體育館門外集合
2.參加者必須備有足夠能力完成 1.5 小時步行及參予定向遊戲
3.由港燈社福機構餐飲資助計劃贊助

查詢：劉姑娘、甄姑娘



24.桌遊同樂日

日期：2023/10/14 (六)

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：活動室一、二

內容：與大學生共同參與「生命之旅」及「回味香港」桌上遊戲，以放鬆身心及認識香港歷史

對象：長者會友

名額：16 名

費用：免費

備註：與本會大學青年會(中大)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

25.預防流感疫苗注射 2023

日期：2023/11/3 (五)

時間：下午 2:30 - 3:30 時段 (每半小時 25 人，按預約時間出席)

地點：活動室二、三

內容：注射四價滅活流感疫苗 – Fluarix Tetra 葛蘭素史克藥廠(GSK)，預防流感病毒；注射疫苗前必須正確填妥、簽署及遞交「使用疫苗資助同意書」

對象：長者或護老者會友

費用：**免費(50 歲或以上)**；暫定**\$125 (50 歲以下)**

名額：50 名

備註：1.年滿 50 歲或以上之參加者報名時，請帶備身份證副本以呈交予那打素，如需中心影印，將收取\$1 影印費

2.對雞蛋、蛋白或流感疫苗成份敏感、注射當日身體嚴重不適或有發熱症狀的人士不適合注射

3.曾經患有格林-巴利氏綜合症的人士，請先向醫生諮詢

4.由基督教聯合那打素社康服務派專員到場注射

查詢：甄姑娘



26.迎新活動

	A 柴長歡迎你 12/2023	B 護老迎新會
日期：	2023/12/20 (三)	
時間：	下午 2:30 – 3:15	下午 3:15 – 4:00
地點：	活動室一、二，如受疫情影響則透過 Zoom 視像進行	
內容：	介紹中心服務及日常運作	簡介護老者服務

對象：2023 年 10 - 12 月新入會會友

名額：20 名

費用：免費

備註：參加者可獲迎新小禮物乙份

查詢：劉姑娘及張姑娘



「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

27. 健腦智多星 (10 月)

日期：2023/10/18 (三) 至 10/20 (五)

時間：10/18 (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：長者會友

名額：20 名

費用：免費

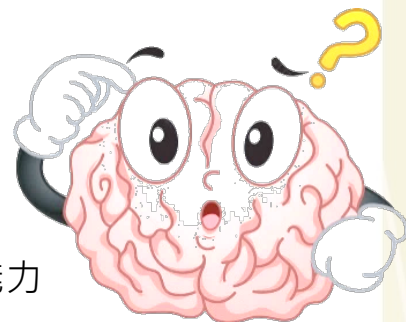
備註：1. 參與的參加者回答後會收到 WhatsApp 回覆

2. 答中問題可獲精美禮物一份

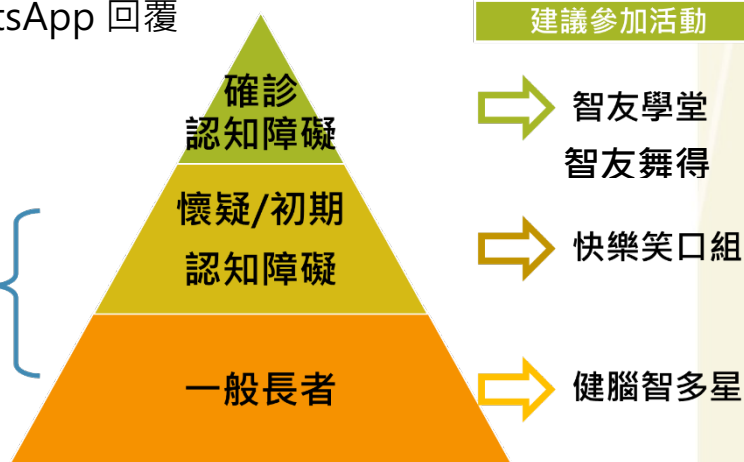
3. 領獎日期為 2023/10/25-31

中心辦公時間內，逾時作放棄論

查詢：馬姑娘



認知評估



28. 健腦遊戲 越玩越好玩 10/2023

遊戲日期：2023/10/16 (一) 至 10/21 (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. **不用報名**，題目將透過 Whatsapp 廣播訊息發，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 2023/10/30 (一) 透過 WhatsApp 發佈

3. 領獎日期為 2023/10/30 - 11/4，逾期領獎作自動放棄論，恕不作另行通知

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

29. 認知評估

日期：2023/10/18 (三)

時間：下午 2:00 – 3:00 (每 10 分鐘 1 名)

地點：活動室一或電話評估

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：6 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



30. 快樂笑口組(2023 年 10 月)

日期：2023/10/9,16 (一)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：活動室一

內容：以時代金曲及港樂明星為主題，以輕鬆的形式延緩記憶退化

對象：**輕度或初期認知障礙症長者及其照顧者**

名額：12 名

費用：\$20

查詢：馬姑娘



31. 智友學堂

日期：2023/10/9,16 (一)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：活動室一

內容：透過豐富主題活動，提升參加者的認知能力，冀能延緩認知退化

對象：**確診認知障礙症長者會友**

名額：8 名

費用：免費

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

32.鬆·動

日期：2023/9/14,21,28 (四)

2023/10/5,12,19,26 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室三

內容：進行靜態伸展運動，提高身體
靈活性、增加關節穩定度、
改善韌帶度及提升手腳協調能力

對象：護老者會友

名額：6 名

費用：\$70

備註：參加者請穿著輕便服裝

查詢：強 SIR



33.月滿雙老迎中秋

日期：2023/9/14 (四)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：活動室一、二

內容：製作冰皮月餅

對象：雙老夫婦之長者會友

(未受惠 2023/9/16「月滿中秋
慶團圓」製作中秋月餅活動之
會友優先參加)

名額：10 對

費用：免費

備註：與香港紅十字會「健康有法」培訓
工作坊協作

查詢：馬姑娘



34.護老知多 D：

長者常見皮膚問題的護理

日期：2023/10/4 (三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：介紹長者常遇到的皮膚問題，如皮膚
痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及其治
理方法

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 15 名；長者會友 10 名

費用：免費

備註：由衛生署派員主講

查詢：張姑娘



35.開心唱家班(2023 年 10-12 月)

日期：2023/10/9,16 (一)

2023/11/6,13,20 (一)

2023/12/4,11,18 (一)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：從認識呼吸到正確發聲，
一起講好話、唱好歌

對象：護老者或長者會友

名額：12 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

36.快樂耆聲合唱團(2023年10-12月)

日期：2023/10/9,16 (一)

2023/11/6,13,20 (一)

2023/12/4,11,18 (一)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：活動室一、二

內容：透過合唱時代曲，為社區上的體弱長者帶來歡樂

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 15 名；

長者會友 10 名

費用：\$80

查詢：馬姑娘



37.鼓樂傳晴(2023年10月)

日期：2023/10/9,16 (一)

時間：下午 3:30 – 4:30

地點：活動室一、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：15 名

費用：\$20

查詢：馬姑娘



38.擊退三高

日期：2023/10/4 (三)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室一、二

內容：「三高」一般指高血糖、高膽固醇、高血壓。正所謂預防勝於治療，透過了解「三高」如何引致心血管疾病，檢測措施以及控制病情的方法，提升身體健康

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 20 名；長者 10 名

費用：免費

備註：與東區地區康健中心合辦

查詢：馬姑娘



39.養生毛巾操

日期：2023/10/19 (四)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室一、二

內容：透過養生毛巾操，認識肌肉強化活動，加強肌肉力量及耐力訓練，預防骨質疏鬆症及減低跌倒和受傷的機會，防患於未然

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 12 名；長者 8 名

費用：免費

備註：與費森尤斯卡比藥廠合辦

查詢：馬姑娘

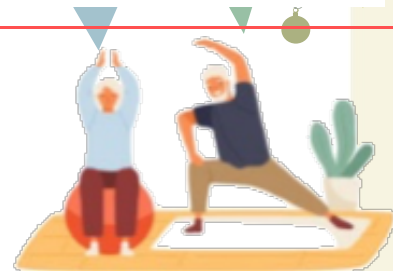


護老支援活動

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

知「紓」達人支援計劃

本計劃透過一系列活動，協助照顧者關顧個人身心需要，紓緩身心承受的壓力及妥善照顧個人的情緒。同時，亦提供機會讓護老者及長者機會讓共同相處，藉此連繫彼此感情。



社區資源簡介講座	日期	時間	地點	對象/名額
40.院舍支援服務	9/21 (四)	上午 10:30- 中午 12:00	社署東柴灣 綜合家庭服 務中心	護老者 15 名； 長者 10 名
41.無障礙交通支援	10/19 (四)			
42.護老者經濟支援	10/26 (四)	上午 10:00-11:30	本中心	護老者 15 名； 長者 10 名

活動	日期	時間	地點	對象/名額
43.分享會	11/17 (五)	上午 10:30-11:30	本中心	護老者 28 名； 長者 6 名； 義工 8 名

備註：凡報名分享會者，必須曾參加該計劃其中一項活動(工作坊/講座)

費用：免費

備註：1.由社會福利署東區及灣仔區福利辦事處「友愛共融」2023 服務贊助計劃贊助
2.與社會福利署東柴灣綜合家庭服務中心合辦

查詢：劉姑娘、張姑娘

44.粉彩曼荼羅初體驗

日期：2023/10/17 (二)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：活動室一

內容：體驗粉彩曼荼羅的創作，放鬆個人情緒或壓力

對象：護老者 5 名；長者 3 名

名額：8 名

費用：\$20

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

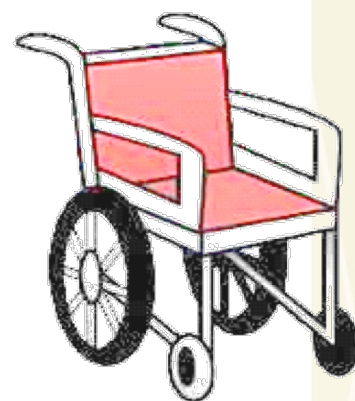
優惠天地

		
	45.倍力康及倍速定	46.加營素及怡保康
日期	2023/9/18 (一)	2023/10/16 (一)
時間	上午 10:00 – 中午 12:00	上午 9:00 – 下午 4:00
地點	活動室二或大堂義工室	活動室二、三
內容	安排已登記會友於指定時間到本中心購買奶粉	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 \$80 倍力康 2 千卡 200ml \$486 (1 箱 24 支) 倍速定 200ml \$486 (1 箱 24 支) 果之保 200ml \$450 (1 箱 24 支)	加營素 900 克 \$173 低糖加營素 850 克 \$178 怡保康 850 克 \$215.5 活力加營素 850 克 \$215
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	

47.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

48.青頤聯盟 – 體適能增肌班

日期：2023/10/5,12,19,26 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：健體閣

內容：1.認識體適能的基本概念
2.私人健身導師教授強身、增肌、減脂的運動法門
3.個人體適能訓練方案建議

對象：長者及護老者會友

名額：15 名

費用：\$200

備註：由一級私人教練陳遠鴻先生任教

查詢：甘 SIR



49.快樂椅子舞 10-12/2023

日期：2023/10/13,20,27 (五)

2023/11/10,17,24 (五)

2023/12/8,15,22 (五)

時間：上午 9:00 – 10:00

形式：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：會友

名額：12 名

費用：\$225

備註：由快樂椅子導師教授

查詢：劉姑娘



柴灣市政大廈 3 樓 - 潛能發展課程 2023 年 10-12 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
長期小組系列							
50.手語歌小組	10/6 (五) (另外 10/13 · 上午 10:00 服務日) 11/10,24 (五) 12/8,15 (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	20 名	\$30
51.周末樂韻	10/14,21,28 (六) 11/11,18,25 (六) 12/9,16,23,30 (六)	上午 9:00 - 11:00	活動室三	組員練習小曲及演奏	長者會友 舊生優先	8 名	\$50
運動系列							
52.普及體操工作坊	10/10,17,24,31 (二) 11/14,21,28 (二) 12/12,19(二)	上午 9:00 - 10:00	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
53.毛巾操	10/10,17,24,31 (二) 11/14,21,28 (二) 12/12,19(二)	上午 10:00 - 11:00	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
54.即學活用健腦 26 式	10/3,10,17,24 (二) 11/7,14,21 (二) 12/5,12,19 (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 2023 年 10-12 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
運動系列							
56.黃金飛鏢班(A班)	10/3,10,17,24 (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：9/6-9 舊生優先報名	長者會友 舊生優先	10名	\$50
57.黃金飛鏢班(B班)	11/7,14,21 (二) 12/5,12,19 (二)	(B班)下午 4:00 – 5:00				10名	
58.太極無限 FUN	10/11,18,25 (三)	上午 8:45 – 9:45	活動室 一及二	教授六手太極功	長者會友	10名	\$90
59.太極拳	11/8,15,22,29 (三) 12/13,20,27 (三)	上午 9:45 – 10:45		教授楊式85 太極拳	長者會友 舊生優先	10名	
60.健體橡筋操	10/5,12,19 (四) 11/2,9,16,23 (四) 12/7,14,21 (四)	上午 9:00 – 10:00	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
61.硬地滾球一族(A班)	10/5,12,19,26 (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	10名	\$40
62.硬地滾球一族(B班)	11/2,9,16,23,30 (四) 12 暫停	(B班)上午 11:00 – 中午 12:00				10名	

悅翠分處 - 護老支援活動

63. 支援有需要護老者服務

中心支援服務		社區支援服務
日期：	2023/10/4,11,18,25 (三) 及 2023/11/1,8,15,22,29 (三)	2023/10-12 月，(一至五期間)
時間：	時段一：下午 2:00-3:30 時段二：下午 3:30-5:00	中心辦公時間內
地點：	悅翠分處活動室一	柴灣區中心服務範圍
內容：	為區內體弱長者，提供日間暫託服務，減輕有需要護老者的壓力	為體弱長者提供到戶復康運動或認知訓練、陪診及護送服務
對象：	有支援需要的護老者 (例如需照顧 60 歲或以上體弱長者)	
名額：	每時段 2 名	每月 8 名
費用：	免費	服務免費，須支付陪診人員的來回次交通費及其他費用

備註：活動需由護老者會員申請評估，才可使用服務

查詢：馬姑娘



64. 椅上橡筋操(2023 年 10-11 月)

日期：2023/10/4,11,18,25 (三) 及
2023/11/1,8,15,22,29 (三)

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：12 名

費用：\$90

查詢：強 SIR



65. 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：2023/10-12 月

時間：悅翠分處開放時間

地點：悅翠分處洗手間

內容：利用全自動沐浴機沐浴

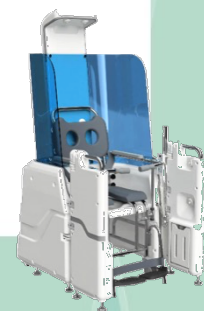
對象：有需要長者會友

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：劉姑娘



社區投資共享基金 - 「柴灣友愛」鄰里護助計劃

活動	日期	時間	地點	名額
66.照顧者休息站- 中年好聲音	9/21 (四)	上午 10:30 - 中午 12:00	社署東柴灣綜合 家庭服務中心	8 名
67.照顧者休息站- 相架小手工	9/8 (五)	下午 2:30 - 4:30	悅翠分處 活動室一、二	8 名
68.大笑瑜珈 A	10/3,10,17,24 ,31 (二)	上午 11:00 - 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	13 名
69.大笑瑜珈 B	10/3,10,17,24 ,31 (二)	下午 1:30 - 2:30	悅翠分處 活動室一、二	13 名
70.大合唱團	9/12,26 (二) 10/3,10 (二)	下午 2:30 - 4:30	悅翠分處 活動室一、二	13 名

對象：長者或護老者

號碼 66-70 的活動每人只可選報最多一項

活動	日期	時間	地點	名額
71.活力長者健康操講座	10/4 (三)	上午 9:45-10:45	悅翠分處 活動室一、二	13 名
72.醫學會眼科講座	9/21 (四)	下午 2:00 - 3:00	透過 Zoom 視像 進行	不限
73.自助按摩講座	10/11 (三)	上午 9:45-10:45	悅翠分處 活動室一、二	13 名
74.免費中心剪髮服務	9/28 (四)	上午 9:30 - 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	50 名
75.免費中心剪髮服務	10/5 (四)	上午 9:30 - 中午 12:00	社署東柴灣綜合 家庭服務中心	40 名

備註：1.參加者不可要求指定義工

2.義工不是髮型師，但會盡量滿足參加者義剪的要求

3.參加者請準時到達中心

費用：免費

報名方法及查詢：2023/9/6 (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：由民政及青年事務局社區投資共享基金資助

查詢：梁姑娘、李 SIR

社區投資共享基金 - 「柴灣友愛」鄰里護助計劃

76. 生命教育園藝治療互助小組

日期：2023/10/17,24,31 (二)

2023/11/7,14,21,28 (二)

2023/12/5 (二)

時間：下午 4:00 – 5:00

地點：悅翠分處活動室一、二

對象：長者或護老者

內容：由園藝治療協會實習生帶領小組。透過園藝治療，培養正向情緒及開心快樂的人生觀。

名額：10 名

備註：1.由園藝治療協會實習生帶領小組

2.從未參加園藝小組者優先參加



77. 「柴灣友愛」和諧粉彩比賽

收集作品時間：即日起至 2023/9/15 (五)，下午 5 時正

公佈日期：2023 年 9 月 29 日或之前

對象：會友及非會友

內容：透過創作，向社區推廣護老者友善社區

名額：參賽名額不限；得獎名額冠、亞、季軍各 1 名

備註：1.參加者可到本中心索取報名表格或致電中心，以郵遞形式領取

2.參加者必需填妥報名表格及作品，並於開放時間遞交到中心

3.勝出者可獲得以下獎品：

冠軍(1 名)：超市禮券\$500

亞軍(1 名)：超市禮券\$400

季軍(1 名)：超市禮券\$300



費用：免費

報名方法及查詢：2023/9/6 (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：由民政及青年事務局社區投資共享基金資助

查詢：梁姑娘、李 SIR

報名方法

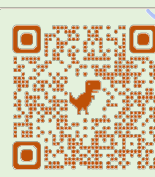
如會友對本期通訊活動有興趣，
於 2023/9/6 (三) · 下午 2:30 開始
可致電 2898 0752 · 以電話先到先得方式登記報名



*請備會員證號碼及
欲報名的活動號碼，
而每次致電只可為一名會友報名

下期中心例會

2023/10/9 (一) · 上午 10:30
設中心現場例會及
網上 YouTube 視頻



通訊會經 WhatsApp 廣播信息發放
及張貼於中心門外壁報板上，會友亦
可到接待處取通訊印刷本



入會方法

請帶同身份證，親臨本中心辦理。
優惠會友(60 歲或以上)：年費\$20 元正；
普通會友(60 歲以下)：年費\$30 元正
會費一經繳交，在任何情況下均不能退回

退出服務方法

自願退出：會友可以口頭或書面方式通知
中心職員
非自願退出：會友如未能履行中心守則，
中心會考慮要求該會友退出服務

惡劣天氣警告下服務安排

惡劣天氣警告	中心開放	中心內活動	外間或戶外活動
 T1	✓照常	✓照常	按活動類型決定
 3	✓照常	✗	✗
 8 	✗取消	✗	✗

✓ 代表中心照常開放或該類活動如常舉行

X 如在活動舉辦前兩小時懸掛訊號/發生極端情況，該類活動將會取消；在訊號/發生極端情況取消後兩小時內恢復中心正常運作



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



中心網頁



悅翠分處

地址：香港柴灣茵翠街 9 號悅翠苑地下

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