

2023 年 11 月刊

印刷份數：400 份 製作日期：2023/9

督印：陳麗儀 編輯：馬麗貞、甘光孝、張佩芳、劉翠娟、陳世昌、甄靜瑤、梁穎兒、李康彥、張進浩
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。 排版：甄靜瑤

中心消息

1. 敬老護老愛心券 2023

本會為響應「敬老護老愛心券 2023」籌款運動，向社會各界人士義賣每張港幣 \$20 的「愛心券」，籌募所得之收益將會撥為本會服務之經費，請各位多多支持，共襄善舉！

1) 愛心券認購計劃 - 歡迎登記認購敬老護老愛心券

領取日期：2023/10/31 (二)，上午 9:00 開始

交還日期：2023/11/24 (五)或之前交還中心

2) 愛心券中心銷售計劃 - 歡迎到接待處購買，多多益善！

銷售日期：2023/10/28 (六) 至 2023/12/3 (日)

主辦機構：敬老護老愛心會有限公司

查詢：張姑娘



2. 新到職替假文職介紹

大家好！我是葉麗文（葉姑娘），係新到職既替假文書助理，會於 2023 年 10 月至 2024 年 3 月與各位老友記見面。

平日鍾意做手工，睇書，聽音樂。

我很高興能為大家服務，請各位多多指教。



3. 婷婷姑娘將 10 月初離職

各位老友記大家好，我(婷婷姑娘)將在 10 月 12 日離職。

十分感激大家一直以來對我的照顧！雖然加入柴長短短八個月，但在這裡遇到的人和事都令我獲益良多，成長不少。

與大家相處真係好開心，希望大家繼續多多支持我們中心，

開心參加活動。在此要說聲再見，順祝大家身體健康，多多保重！



< 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。

標準十一：

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

會友如有任何查詢或意見，歡迎與職員聯絡。



快訊站 – 香港故宮文化博物館門票派發

香港故宮文化博物館樓高 7 層，共 9 個展廳及超過 900 件故宮珍藏，以嶄新手法展出中國藝術文物藏品，希望連繫古今中外的文化交流。

標準門票：\$25-50(可參觀展廳 1-7)	特別展覽門票：\$60-120(可參觀展廳 1-9)
展廳 1 紫禁萬象 – 建築、典藏與文化傳承	展廳 8 凝視三星堆-四川考古新發現 (展期至 2024/1/8)
展廳 2 紫禁一日 – 清代宮廷生活	展廳 9 從波提切利到梵高：英國國家美術館珍藏展 (展期至 2023/11/22 至 2024/4/8)
展廳 3 凝土為器 – 故宮博物院珍藏陶瓷	
展廳 4 龍顏鳳姿 – 清代帝后肖像	
展廳 5 器惟求新 – 當代設計對話古代工藝	
展廳 6 同賞共樂 – 穿越香港收藏史	
展廳 7 古今無界 – 故宮文化再詮釋	

資料來源：香港故宮文化博物館網頁 <https://www.hkpm.org.hk/tc/visit/ticket-information>

仲未去香港故宮文化博物館參觀?可以到中心登記領取標準門票，去參觀兼打卡啦。

香港故宮文化博物館標準門票派發

參觀時間：2023/10/26 (四)，下午 3:00 入場(須於一小時內進場，遲到者不得入場)

地點：西九文化區香港故宮文化博物館

內容：登記領取香港故宮文化博物館標準門票，觀賞展廳 1-7 號珍貴文物，須按時自行前往

對象：獨居或雙老長者會友及其家人

名額：約 100 張門票

費用：免費

備註：1.參加者需自行前往參觀；2.由東區民政事務處統籌派發

登記領取門票方法：於 2023/10/9 起至 10/11 下午 1:00 前，帶同有效會證到中心登記，每名會友可登記兩張門票，需提供陪同人士的姓名

查詢：甄姑娘

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 10-12 月	長者健康質素問卷(前測) ，內容包括：身體機能和心理健康、認知能力、社會需要、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	敬請留意每月柴訊公佈
	建立長者健康數據庫 ，收集以下數據：血壓、體重指數等	至少每星期一次，詳情稍後公佈
2024 年 8 至 10 月	長者健康質素問卷(後測)	將於 2024 年後公佈

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

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

2. E 健站義工招募

日期：2023/10/31 (二)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：中心大堂 E 健站

內容：介紹及培訓義工操作 E 健站器材(拍卡機、血壓機、體重磅、溫度計)；其後於 2023/11 月起，星期一或五當值，協助長者會友使用 E 健站服務

對象：會友

名額：5 名

費用：免費

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 3-4 號活動，只能選一項報名****

3. 超慢跑初體驗

日期：2023/11/1,12/6 (三)
時間：A 班上午 8:45 – 9:45
B 班上午 9:45 – 10:45
地點：活動室一及二
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
名額：15 名



4. 瑜珈伸展鬆一鬆 (C 班)

日期 2023/11/25 及 12/2,9 (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
名額：每班 12 名(未曾受惠瑜珈 A、B 班的參加者優先)



****以下 5-6 號活動，只能選一項報名****

5. 認知訓練 – 魔力橋

日期：2023/10/26 (四)
時間：上午 9:00 – 10:00
地點：活動室一
內容：透過遊戲讓長者以輕鬆、愉快方式，鍛鍊認知力
名額：12 名



6. 認知訓練 – 健腦操

日期：2023/11/7,14 (A 班)
2023/11/21,28 (B 班)
時間：下午 3:00 – 4:00
地點：活動室一
內容：透過學習健腦操，讓長者以輕鬆、愉快方式，鍛鍊認知力
名額：每班 8 名

****以下 7-8 號活動，只能選一項報名****

7. 認識糖尿病講座

日期：2023/11/28 (二)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：活動室一、二
內容：認識糖尿病的成因、徵狀及併發症、預防及治療糖尿病的原則
名額：25 名
備註：由衛生署派員主講

8. 心血管硬度檢測

日期：2023/12/5 (二)
時間：下午 3:00 – 5:00 (每半小一個時段)
地點：活動室二、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，**裝有心臟起搏器者及曾中風者不適合檢測**
名額：35 名
備註：與費森尤斯卡比藥廠合辦



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

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.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

2023/10-11 活動時間表

實體支援教學	2023/10/4,11 (三) 2023/11/1,8 (三)
線上休閒活動	2023/10/18 (三) 及 11/15 (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

10.硬地滾球大賽 2023

日期：2023/10/10 (二)

時間：上午 10:00 – 下午 5:30

地點：將軍澳體育館

內容：一同乘公共交通前往場地，參與由伸手助人協會主辦「長者硬地滾球健體計劃 2023」硬地滾球大賽

對象：硬地滾球一族組員

名額：14 名

費用：免費(自備車資及自費午膳)

備註：上午 10:00 於柴灣地鐵站東海堂集合；前往會場需步行 15-20 分鐘

查詢：甄姑娘



11.樂齡女童軍

集會活動

日期：2023/10/12 (四)

2023/11/9,23 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：女童軍集會

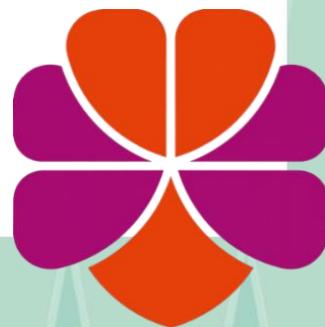
對象：樂齡女童軍隊員

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：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

12. 柴長愛心廚房

日期：2023/10/16 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：4 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



13. 器械健體教室-氣動式綜合復康器械 10/2023

日期：2023/10/20,27 (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



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. 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：餘額 10 名

費用：免費

備註：1. 上午 10:30 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



15. 康健緩痛壓點評估

日期：2023/10/24 (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：需要長期坐臥的會友或中心個案

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. 鬆一「zoom」

日期	內容
2023/10/25 (三)	維他命冷知識 2
2023/10/30 (一)	體適能冷知識

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



17. 衛生署講座-如何處理焦慮

日期：2023/11/1 (三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：認識焦慮成因及如何舒緩的方法

對象：長者會友

名額：20 名

費用：免費

備註：由衛生署外展護士主講

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

18.喜閱初體驗

日期：2023/11/1 (三)

時間：上午 9:00 – 10:00

地點：活動室一

內容：閱讀不是小朋友專利，幼兒未識字都一樣可以閱讀得津津樂道，我們一「喜」閱讀兒童繪本，一「喜」分享箇中樂趣

對象：長者會友

名額：8 名

費用：免費

備註：歡迎參加者自備一本沒有「字」的兒童繪本

查詢：陳 SIR



19.Zoom 小教室

日期：2023/11/7 (二)

時間：上午 9:00 – 10:00

地點：活動室一

內容：學習使用 Zoom 視像應用程式

對象：長者會友

名額：10 名

費用：\$10

備註：需自備智能手機或平板電腦

查詢：劉姑娘



20.預防流感疫苗注射 2023

日期：2023/11/3 (五)

時間：提早至下午 2:00 - 3:00 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：餘額 20 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



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

21. 金睛火眼慈善白內障計劃

日期：2023/11/22 (三)

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；正領取綜援入士/低收入之長者會友**

名額：20 名

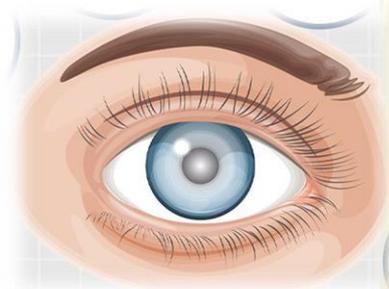
費用：免費

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



22. 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



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

金齡「喜」動

中心正計劃組織社區即將退休或正適應退休生活的金齡人士，為他們提供體驗活動及服務機會，藉此鼓勵他們開拓多元興趣，學習新事物，結識新朋友，並繼續參與社區，開展退休後的人生新一頁，以達至凝聚金齡力量，共建和諧共融社區。

對象：55-65 歲，有意學習新技能，並願意參與中心義工服務，回饋社區之金齡人士

新技能 體驗

- 悠然茶藝小聚
- 非洲鼓/空靈鼓
- 家居維修

服務/ 參與社區

- 為中心舒壓小組擔任茶藝義工
- 參與活動義工
- 上門維修隊

23.文理書院服務日

日期：2023/10/16 (一)

時間：下午 3:50 – 5:00

地點：文理書院(香港)，(柴灣萃文道 4 號，興華二邨旁邊)

內容：由學生設計及帶領遊戲，與長者共同歡度下午，實踐跨代共融

對象：55 歲或以上長者會友

名額：25 名

費用：\$10

備註：1.下午 3:50 在文理書院(香港)門外集合；活動完結後解散
2.與文理書院(香港)合辦

查詢：甄姑娘



24.長幼義工日

日期：2023/11/4 (六)

時間：上午 11:00 – 下午 12:45 及；下午 2:00 – 4:00

地點：活動室一、二及柴灣區內屋邨

內容：想過一個有意義的週末，嚟緊會有一班青年義工同大家一齊探訪區內長者；下午回中心進行手工花環工作坊，實踐跨代共融及老有所為

對象：55 歲或以上長者會友

名額：15 名

費用：\$10

備註：1.須參與上午及下午活動，活動不包括午膳
2.與本會藍田會所及香港浸會大學學生會合辦

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

25.長青同樂 Mindful Camp

日期：2023/11/18 (六)

時間：上午 9:30 – 下午 5:00

地點：本會將軍澳青年營



內容：由企業義工與金齡長者組成跨代組合，一齊參加日營，體驗團體遊戲，建立互助共融的關係

對象/名額：55-59 歲金齡長者會友 20 位
長者會友 35 位

費用：免費

備註：1.活動需要較多體力活動，參加者請仔細考慮
2.上午 9:30 於宏德居匯豐銀行集合，活動備有旅遊巴接送及午膳
3.鳴謝恒生銀行有限公司贊助

查詢：馬姑娘

26.正能量大本營

日期：2023/11/30 (四)

時間：上午 9:00 – 10:15

地點：活動室一、二

內容：1.認識正面情緒
2.學習建立樂觀想法

對象：55 至 65 歲長者會友

名額：10 名

費用：\$10

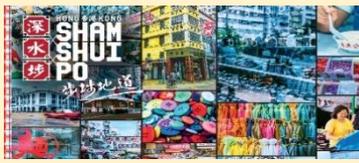
查詢：劉姑娘

學習向日葵，做一個積極吸收正能量的人



舊日足跡

****以下 27-29 號活動限選一項****

	27.美孚篇	28.油麻地篇	29.深水埗篇
日期：	2023/11/16 (四)	2023/11/24 (五)	2023/11/30 (四)
時間：	上午 10:00 – 下午 4:00	上午 10:00 – 下午 4:00	上午 10:00 – 下午 4:00
地點：	美孚新邨 	油麻地(傳統)街市、紅磚屋、廚具街、果欄	深水埗玩具街、北河街、桂林街、鴨寮街(電子產品)
內容：	帶您走訪全港第一個私人參建大型屋苑「美孚新邨」，了解其歷史、共 8 期每一期建築特色、周邊配套，讓您一次認識這個有 99 座的大型市區屋苑	帶您走訪油麻地南特色建築物，認識社區、了解其歷史和可以購買特別美食 	帶您走訪深水埗特色建設，認識社區、了解其歷史和可以購買地道特色美食 

對象：55 至 65 歲長者會友

名額：8 名

費用：免費(自備車資及自費午膳)

備註：1.除交通及午膳時間外，需途徒步進行，期間會安排休息時間

2.活動當日上午 10:00 於中心集合

查詢：陳 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

30. 認知評估

日期：2023/11/16 (四)

時間：下午 2:00 – 3:00 (每 15 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

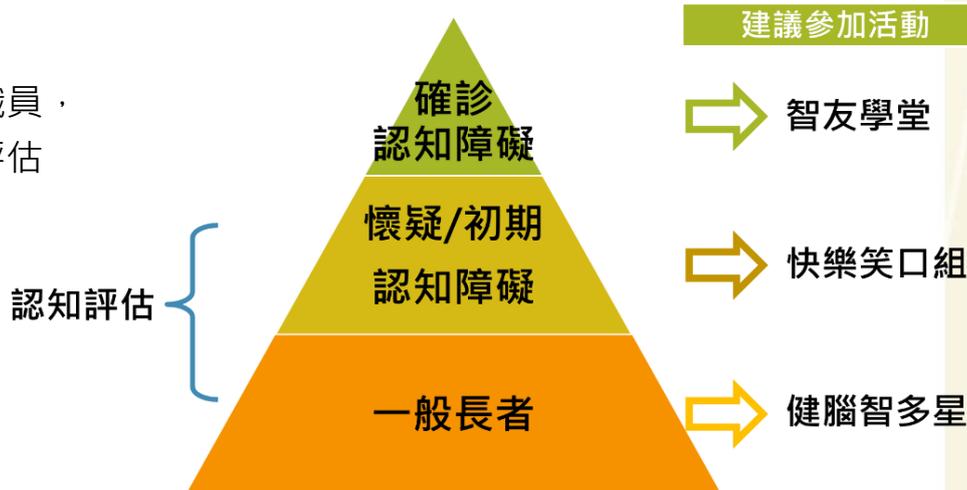
對象：長者會友

名額：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



31. 健腦智多星 (11 月)

日期：2023/11/15 (三)至 11/17 (五)

時間：11/15 (三)，上午 10:30 開始發放

形式：成功報名後透過 WhatsApp 收取訊息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

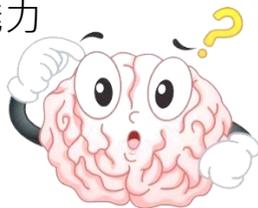
備註：1. 參與的參加者回答後會收到 WhatsApp 回覆

2. 答中問題可獲精美禮物一份

3. 領獎日期為 2023/11/20-24

中心辦公時間內，逾時作放棄論

查詢：馬姑娘



32. 全港認知障礙症照顧者論壇

日期：2023/11/25 (六)

時間：上午 8:30 – 下午 4:30

地點：香港科學園高錕會議中心

內容：由老人科專家分享院舍和社區的晚晴照顧服務及認識監護令，同場設午膳及分組活動

對象：認知障礙症長者及其照顧者

名額：12 名

費用：\$20

備註：1. 本活動設長者暫託服務

2. 上午 8:30 於柴灣郵政局門外集合

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

33.快樂笑口組(2023年11月)

日期：2023/11/6,13,20 (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：\$30

查詢：馬姑娘



34.智友學堂(11月)

日期：2023/11/6,13,20 (一)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：活動室一

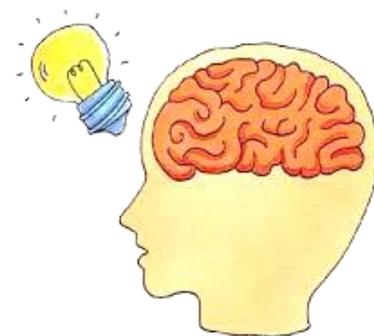
內容：透過豐富主題活動，提升參加者的認知能力，冀能延緩認知退化

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

35.鼓樂傳晴(11月)

日期：2023/11/6,13,20 (一)

時間：下午 3:30 – 4:30

地點：活動室二、三

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：10名

費用：\$30

查詢：馬姑娘

備註：舊生優先



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
36.無障礙交通支援	10/19 (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
37.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
38.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

39.雪花剪紙初體驗

日期：2023/11/21 (二)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室三

內容：透過體驗雪花剪紙藝術，
讓護老者有一個放鬆及療癒的時間

對象：護老者 5 名；長者 3 名

名額：8 名

費用：\$10

備註：部分雪花剪紙將用作本中心 11 月底
聖誕佈置之用

查詢：張姑娘



40.玻璃塑膠片創作

日期：2023/11/21 (二)

時間：下午 2:00 – 3:15

地點：活動室一

內容：透過玻璃塑膠片創作，
讓護老者有一個放鬆及療癒的時間

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：\$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

41. DIY 聖誕木掛飾

日期：2023/11/21 (二)

時間：下午 3:30 – 4:45

地點：活動室一

內容：透過利用禪繞圖案來創作聖誕木掛飾，讓護老者有一個放鬆的時間及培養個人興趣

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：\$20

查詢：張姑娘



42. 護老 Tea — Tea (11 月)

日期：2023/11/23 (四)

時間：中午 11:30 – 下午 1:00

地點：待定柴灣區 (彩逸漁港或龍悅酒家)

內容：護老者及被照顧長者相聚享受美食及渡過一個放鬆愉悅的下午時光

對象：護老者及其被照顧長者

名額：12 對

費用：免費

備註：1. 參加者須未受惠 2023/9/28 護老 Tea — Tea 或 2023/10/13 柴灣樂遊踪的參加者優先

2. 護老者及被照顧長者須一對出席

3. 請準時上午 11:30 於酒樓門口集合

4. 由港燈社福機構餐飲資助計劃贊助

查詢：張姑娘



43. 護老佈置迎聖誕

日期：2023/11/23 及 2024/1/11 (四)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：義工室

內容：護老者及長者同聚，進行聖誕佈置及拆除佈置物品

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 4 名；長者會友 2 名

費用：免費

備註：參加者需穿著輕便衣服及鞋履以進行佈置工作

查詢：張姑娘



44. 健體運動帶

日期：2023/11/30 (四)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室一、二

內容：示範透過運動帶改善困擾的痛症，如肩周炎和寒背引起的肩頸痛等，糾正日常姿勢

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

優惠天地

	45.倍力康及倍速定 	46.加營素及怡保康 
日期	2023/11/20 (一) **可八達通付款	2023/10/16 (一)
時間	上午 10:00 – 中午 12:00	上午 9:00 – 下午 3:30
地點	義工室	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 \$80 Diben 倍速定低糖完整均衡營養粉 500 克 \$120 倍力康 2 千卡 200ml \$510 (1 箱 24 支) 倍速定 200ml \$510 (1 箱 24 支) 果之保 200ml \$474 (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	
	請自備現金付款及購物袋/購物車	

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.健步足球訓練班

A 班		B 班
日期：	2023/10/28 – 12/16 (逢星期六)	2023/10/29-2024/1/7 (逢星期日·12/10,24,31 除外)
時間：	上午 9:30 – 11:00	下午 2:45 – 4:15

地點：柴灣伊斯脫維善紀念中學

內容：1.健步足球運動體驗

2.下肢肌耐力訓練

3.左右手腳協調性訓練

對象：50 歲或以上長者會友 或；40 歲或以上婦女會友

名額：20 名

費用：\$ 500 / 8 堂

備註：1.與本會九龍會所合辦

2.由健步足球教練任教

查詢：甘 SIR



49.青頤聯盟-體適能增肌班 11/2023

日期：2023/11/2,9,16,23 (四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：1.認識體適能的基本概念

2.私人健身導師個別指導下，
達致強體魄、增肌、減脂

3.個人體適能訓練方案建議

對象：長者及護老者

名額：15 名

費用：\$200

備註：由一級私人教練任教

查詢：甘 SIR



50.越學「粵」精靈 2023 年 11-12 月

日期：2023/11/4,11,18,25 (六)

2023/12/2,9,16,30 (六)

時間：上午 10:30 – 下午 12:30

地點：活動室一、二

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：長者及護老者會友

費用：\$80

名額：18 名

備註：由陳苑瓊義工導師教授

查詢：甄姑娘

工尺譜

悅翠分處 - 護老支援活動

51. 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



52. 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：劉姑娘及陳 Sir



社區投資共享基金 - 「柴灣友愛」鄰里護助計劃

「柴灣友愛」和諧粉彩比賽結果

得獎名單：

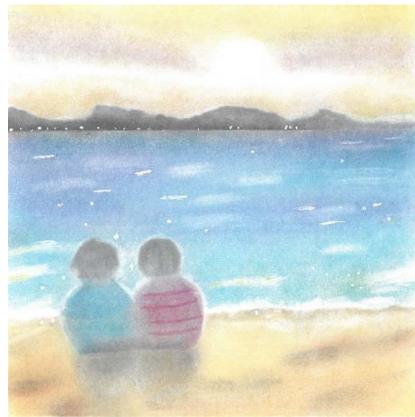
冠軍：陳玉玲

亞軍：蔣玉蓮

季軍：張少萍



冠軍作品



亞軍作品



季軍作品

柴灣友愛 – 鄰里護助嘉年華及嘉許禮

日期：2023/11/4 (六)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：柴灣青年廣場「Y 展覽平台」

內容：1.嘉許計劃協作夥伴 2.有獎攤位遊戲 3.表演活動

對象：社區人士

費用：免費

備註：攤位券可於 2023/10/16 (一)到中心領取，
現場亦會派發攤位券，數量有限，派完即止。

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 2023/10/11 (三)，
下午 2:30 開始至下午 5:00
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

2023/11/6 (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 Amber 黃	✓照常	✓照常	按活動類型決定
 3 Red 紅	✓照常	✗	✗
 8 Black 黑	✗取消	✗	✗

✓ 代表中心照常開放或該類活動如常舉行

✗ 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