

2023 年 12 月刊

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。

編輯：馬麗貞、陳世昌、甘光孝、鄒靜儀、張佩芳、劉翠娟、甄靜瑤、梁穎兒、李康彥、張進浩
督印：陳麗儀 排版：甄靜瑤 印刷份數：450 份 製作日期：2023/10

中心消息

1. 活動延期辦安排

以下活動因人數不足將延期舉行，歡迎有興趣的會友報名參加。不便之處，敬請原諒。

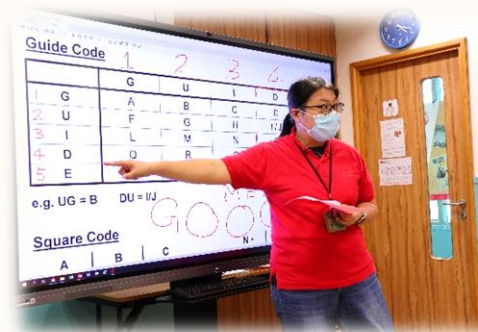
活動	原訂舉行日期	延期安排
喜閱初體驗	2023/11/1 (三)	2023/12/6 (三)，上午 9:00 舉行
舊日足跡 – 美孚篇	2023/11/16 (四)	2023/12/7(四)，上午 10:00 舉行

2. 中心增添服務人手及新同工介紹

由 2023 年 10 月開始，社會福利署增撥了資源給長者中心增加人手，以加強長者中心之服務，其中包括為 55-59 歲之金齡人士提供服務。本中心亦於 10 月增添一名社工職位，期望為會員提供更多元化服務。

「新」同工介紹

大家好，真係我呀！大家唔係發夢，真係我——鄒姑娘！闊別大家一年，嚟緊 11 月起我又回歸柴長嘅大家庭，很高興再次為大家服務，今次返嚟我主要負責新拓展的金齡服務，如果你係金齡人士，又或是你身邊有金齡人士，就快啲參加中心稍後舉辦嘅金齡活動。



3. 同工動向

2023 年 11 月起，我(馬姑娘)將到本會寶石湖長者鄰舍中心升任單位主管。

感恩我可以在柴長這個大家庭服務大家，衷心感謝各位同事、各位會友的愛護！臨別在即，種種珍貴的回憶我都會好好記住，繼續去新的地方服務長者。祝願各位身體健康、幸福快樂！



< 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

標準十二：

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見



會友如有任何查詢或意見，歡迎與職員聯絡。

快訊站 – 秋高氣爽 長者要留神

1.衣

預備一些棉質易穿易除的衣服，因為尼龍質地衣物，不透氣不吸汗，容易引起皮膚敏感痕癢，老人家的皮膚很薄和乾燥，抓傷容易發炎感染，特別是有糖尿病的話，小小的皮膚感染就可以引發很嚴重的問題。鞋最好防滑，就算不是濕滑地方，一些沙石路一樣容易滑倒，如果有骨質疏鬆的長者跌一跌，可以引致嚴重骨折



2.食

有些人喜歡秋冬進補，但每個人的體質不同，要因應自己的體質決定，特別是有糖尿病高血壓的人士更加要小心。秋冬時節，很多人都喜歡吃火鍋，很容易會不知不覺就吃多了很多東西，長者記得食量不要過度，以免引致消化不良。如果家居用煤氣爐打邊爐就要留意空氣流通，乾燥的天氣小心火種



3.住

因為天氣冷有些長者喜歡開很熱的水淋浴或者浸浴頗長時間。但老人家對溫度不太敏感，有時水太熱要小心燙傷，如果浸浴太長時間全身的微細血管擴張，心跳加快，腦部血液供應減少而昏昏欲睡甚至休克。如果要使用電暖爐，切勿將可燃物料(例如雜誌、衣物、門簾等)放近，電暖爐應使用獨立插座、避免與其他電器共用，不使用時請關閉電暖器的電源並拔除插頭，以減低跳電、電線起火等危險



4.行

宜根據自己的年齡和身體狀況調節。最好事先告訴家人將會去哪裏和什麼人去，開着電話最好有GPS定位服務，隨時能和家人取得聯絡。不能因為好強做自己能力範圍內做不到的事。如果去行山和遠足最好是有一班朋友一齊，既可增加樂趣又可以有個照應。如果獨立行動，萬一在山上有什麼突發事情發生，很難找到幫手，不能第一時間解決問題就麻煩了



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. 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. 認知訓練 – 魔力橋

日期：2023/11-12 月 (逢星期四)

時間：下午 2:00 – 4:00

地點：義工房

內容：魔力橋規則簡單易明，玩法變化多端，能輕鬆、愉快地鍛鍊認知及思考能力

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)

名額：每次 8 名

費用：免費

備註：無需報名，當日下午 2:00 開始先到先得



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. 「鏢」準人生

日期：2023/12/1,8 (五)

時間：A 班上午 10:00 – 11:00；B 班上午 11:00 – 12:00

地點：活動室二、三

內容：飛鏢運動鬥智鬥力，具趣味及競技性，可鍛鍊手眼協調能力，
及快速思考、分析力

名額：每班 12 名

備註：由飛鏢導師教學



4. 下肢肌力訓練班

	A 班	B 班	C 班
日期：	2023/12/1 (五)	2023/12/8 (五)	2023/12/8 (五)
時間：	上午 9:00 – 10:00	上午 10:00 – 11:00	上午 11:00 – 中午 12:00
名額：	15 名	8 名	8 名

地點：活動室

內容：學習簡單下技肌力訓練，增肌防跌

備註：由專業體適能教練教學

5. 12 周多元健康促進計劃

2024 年 1 月 - 3 月活動時間表

健體運動班(24 堂)	2024/1/5 至 3/23 (每周 2 堂) 逢星期五上午 11:00 – 12:00 及 逢星期六上午 9:00 – 10:00
營養工作坊(4 節)	2024/1/5,12,19,26 (五) 上午 10:00 – 11:00
桌遊小組(24 節)	2024/1-3 月，每周 2 節，日期及時間稍後公佈

地點：活動室一、二、三

內容：透過 12 周恆常課堂及活動，促進參加者體能、認知力及身心健康

名額：15 名

備註：1. 參加者需經計劃問卷(前測) 被評為患肌少症風險高方可參加
2. 須最少出席 9 成活動(即 47 堂)，完成計劃後可獲小禮物一份



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

6. 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

2023/11-12 活動時間表

實體支援教學	2023/11/1,8 (三) 及 2023/12/6,13 (三)
線上休閒活動	2023/11/15 (三) 及 12/20 (三)
線上運動課	2023/12-2024/2，每月1次日期稍後公佈
線上認知訓練	2023/12-2024/4，每月2次日期稍後公佈

時間：上午 10:00-11:00

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

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

7. 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(尚餘 6 個名額)

費用：\$10

備註：需自備智能手機或平板電腦

查詢：劉姑娘



8. 遇見你的新學「耆」

日期：2023/11/11 (六)

時間：上午 8:45 – 下午 5:30

地點：香港科技大學

內容：參與開學禮、攤位遊戲、手工藝

對象：長者會友

名額：24 名

費用：\$35

備註：1.上午 8:45 於宏德居匯豐銀行門外集合，逾時不候

2.與本會大學青年會(香港科技大學)合辦

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

9. 耆長愛心廚房

日期：2023/11/13 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



10. 樂齡女童軍

集會活動

日期：2023/11/9 (四)

2023/12/14,28 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：女童軍集會

交流服務日

日期：2023/11/23 (四)

時間：下午 1:20 – 2:30

地點：港大同學會小學

內容：與小學義工舉辦聯歡服務

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

11. 港大同學會服務計劃

日期：2023/11/14 (二)

時間：下午 1:00 – 2:25

地點：港大同學會小學

內容：由小學生設計及帶領集體遊戲、
魔術及才藝表演

對象：長者會友

名額：30 名

費用：\$5

備註：下午 1:00 在柴灣體育館門外集合；
活動完結後解散

查詢：甄姑娘



12. 康健緩痛壓點評估

日期：2023/11/21 (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



13. 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手術的預約紙

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

14.鬆一「zoom」

日期	內容
2023/11/22 (三)	家居藥物知多 D
2023/11/27 (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



15.中基好聲音

日期：2023/12/2 (六)

時間：中午 12:00 – 下午 5:00

地點：小西灣中華基金中學

內容：星腔小明星第三代傳人李月友及粵曲社曲友獻唱粵曲、「中年好聲音」百強參賽者獻唱金曲

對象：長者會友

名額：100 名

費用：免費

備註：1.中午 12:00 於宏德居匯豐銀行門外集合，逾時不候集合；活動完結後於小西灣解散

2.活動由本會柴灣會所及中華基金中學合辦

查詢：甄姑娘



16.花花世界

日期：2023/12/2 (六)

時間：下午 3:00 – 4:15

地點：活動室一、二、三

內容：聯歡遊戲及手工製作

對象：長者會友

名額：25 名

費用：\$10

備註：與本會藍田會所小女童軍合辦

查詢：鄒姑娘、甄姑娘



17.喜閱初體驗

日期：2023/12/6 (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



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.開心暢遊迪士尼

更新對象

A	B
日期：2023/12/8 (五)	2023/12/29 (五)
對象：領取綜援或長生津之 65 歲或以上長者會友	65 歲或以上獨居長者

時間：上午 8:30 – 下午 4:30

地點：香港迪士尼樂園

內容：由企業義工帶領參加者暢遊迪士尼樂園，並且合力完成團體遊戲，達致長幼共融；提供約\$150 餐飲券，可在樂園內指定餐廳使用

名額：各 40 名

費用：\$10

備註：1.上午 8:30 於宏德居匯豐銀行門外集合

2.由宏寰(國際)有限公司贊助

查詢：馬姑娘



19.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

舊日足跡

20.深水埗篇		21.美孚篇	
日期：	2023/11/30 (四)	日期：	2023/12/7 (四)
時間：	上午 10:00 – 下午 4:00	時間：	上午 10:00 – 下午 4:00
地點：	深水埗玩具街、北河街、 桂林街、鴨寮街(電子產品)	地點：	美孚新邨
內容：	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 	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 	

對象：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

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

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. 行山有道，體驗自然

日期：2023/11/19 (日)

時間：上午 8:15 – 下午 3:30

地點：香港仔水塘

內容：由文輝道經香港仔水塘步行至香港仔市中心、酒樓午膳、
集體遊戲、定向任務、靜觀練習、簡單山藝知識講解

對象：55-70 歲長者會友

名額：15 名

費用：免費

備註：1. 活動當日上午 8:15 於宏德居匯豐銀行門外集合

2. 活動需步行時間約 3 小時，與香港中文大學學生事務處合辦

查詢：陳 SIR



23. 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 歲或以上長者會友

名額：10 名(尚餘 6 個名額)

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



24. 一齊去打 Card

日期：2023/12/7 (四)

時間：上午 9:30 – 11:00

地點：本中心及柴灣公園

內容：學習擺不同姿勢以拍攝生活照

對象：55 歲或以上會友

名額：8 名

費用：\$5

備註：需要步行前往柴灣公園及自備智能手機

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

25. 認知評估

日期：2023/12/7 (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

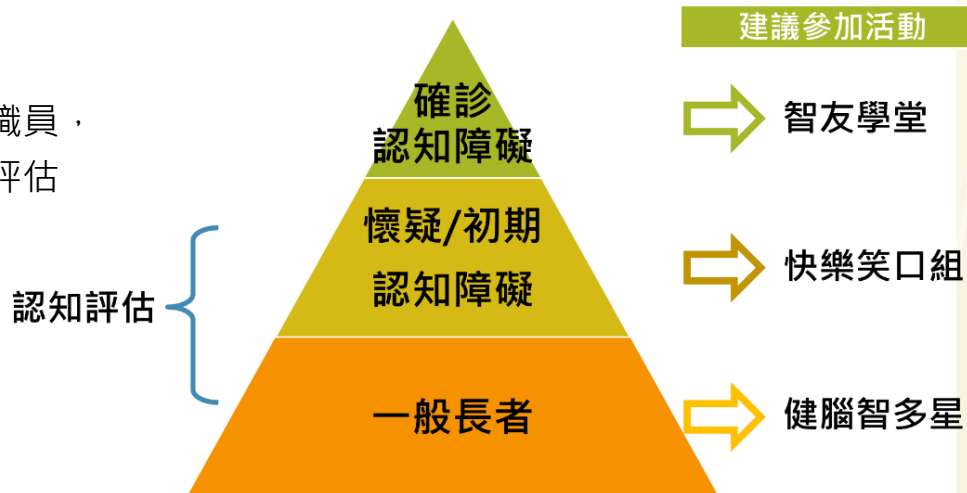
對象：長者會友

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



26. 健腦智多星 (12 月)

日期：2023/12/20 (三)至 12/22 (五)

時間：12/20 (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 2023/12/27-2024/1/4 中心辦公時間內，逾時作放棄論

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

27.快樂笑口組(2023年12月)

日期：2023/12/4,11,18 (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



28.智友學堂(12月)

日期：2023/12/4,11,18 (一)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：活動室一

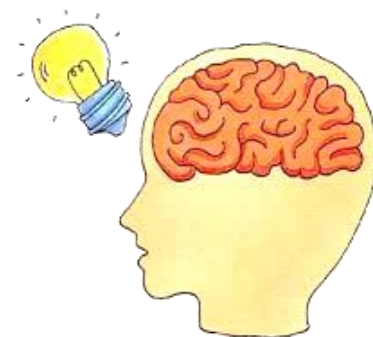
內容：透過豐富主題活動，提升參加者的認知能力，冀能延緩認知退化

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

29.驗血糖

日期：2023/11/15 (三)

時間：下午 2:00 – 4:00 (每半小時 7 位)

地點：活動室一、二

內容：血糖測試檢查，須於餐後兩小時作血糖測試

對象：長者會友

名額：28人

費用：免費

備註：與費森尤斯卡比藥廠合辦

查詢：馬姑娘



30.鼓樂傳晴(12月)

日期：2023/12/4,11,18 (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

備註：舊生優先

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。



活動	日期	時間	地點	對象/名額
31.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

32.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：餘額 1 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



33.活力毛巾操

日期：2023/12/14 (四)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室一、二

內容：示範透過毛巾操改善困擾的痛症，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

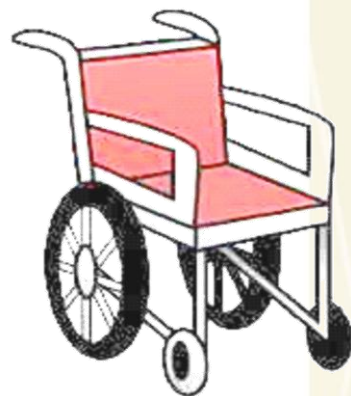
優惠天地

	34.倍力康及倍速定 	35.加營素及怡保康 
日期	2024/1/15 (一) **可八達通付款	2023/12/18 (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	

36.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

37. 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：柴灣伊斯蘭脫維善紀念中學

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

活動取消



38. 更新：青頤聯盟-體適能增肌班 12/2023

日期：2023/12/7,14,21,28 (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

更新日期



悅翠分處 - 護老支援活動

39. 支援有需要護老者服務

中心支援服務		社區支援服務
日期：	2023/11/1,8,15,22,29 (三) 及 2023/12/13,20,27 (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



40. 椅上橡筋操(23 年 12-24 年 1 月)

日期：2023/12/13,20,27 (三) 及
2024/1/3,17,24,31 (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：\$70

查詢：強 SIR



41. 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

活動	日期	時間	地點	名額
42.大笑瑜珈 A	12/5,12,19 (二)	上午 11:00 - 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	20 名
43.大笑瑜珈 B	12/5,12,19(二)	下午 1:30 - 2:30	悅翠分處 活動室一、二	20 名
44.大合唱團	11/24 (五) 12/1 (五)	下午 2:30 - 4:30	悅翠分處 活動室一、二	13 名
45.照顧者休息站- 舒壓烘焙班	11/16 (四)	上午 10:30 - 中午 12:00	社署東柴灣綜合 家庭服務中心	8 名
46.照顧者休息站- 數字油畫	11/17 (五)	下午 2:30 - 4:00	悅翠分處 活動室一、二	7 名
47.碟古巴特小袋子 工作坊	11/23 (四)	上午 11:00 - 中午 12:30	悅翠分處 活動室一、二	8 名
48. 健身氣功八段錦	11/24 (五) 12/1,8,15,22,29	上午 9:30 -10:30	悅翠分處 活動室一、二	8 名
49. 瑜珈班	11/24 (五) 12/8,15,22,29	中午 12:00 -1:00	悅翠分處 活動室一、二	6 名

對象：長者或護老者

號碼 42-49 的活動每人只可選報最多兩項

活動	日期	時間	地點	名額
50. 衛生署講座- 慎防跌倒(社區篇)	11/15 (三)	上午 9:45-10:45	悅翠分處 活動室一、二	13 名

費用：免費

報名方法及查詢：2023/11/8 (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

51. 健康檢查日

日期：2023/12/2 (六)

時間：下午 1:45 – 3:00

地點：小西灣道 31 號—嶺南衡怡紀念中學(禮堂)

內容：活動由香港醫學會主辦，屆時會有醫生、護士、醫護學生義工為參加者做身體檢查，內容包括：BMI、血壓、血氧、血糖、膽固醇、骨科檢查 (肌少症)、健體運動教學、精神健康篩查及醫生諮詢

對象：長者或護老者

名額：15 名

備註：活動有旅遊巴接送



智力 X 健康資訊大測試

智力 X 健康資訊大測試

結果公佈：

問題一：估算玻璃樽內糖果數量：**453 粒糖果**

問題二：列出有氧運動：例子：跑步、行山、游水、跑步

備註：所有得獎者已領取超市禮券，活動已完結，多謝支持。

費用：免費

報名方法及查詢：2023/11/8 (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 2023/11/8 (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

2023/12/4 (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