

2024年9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：曾佩雯、陳世昌、許彰麟、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：500份 製作日期：2024/7

中心消息

1. 新報名方式正式啟用

疫情後中心沿用經電話報名，先報先得的形式報名；中心為回應日益增加的服務需求，經諮詢及平衡各會友的建議後，中心將推出新報名方式，為會友提供更簡便的報名流程。

新報名方式：經電腦抽籤，**抽出辦理報名的次序及指定時間**

啟用時間：於**2024年8月**啟用，並於2024年5至7月期間，舉辦新報名方式教學講解

1. 網上入籤

- 每月1號至例會當日下午4:00為止；
- 經網上表格提交**1.會證號碼、2.姓名、3.電話資料入籤**
- 如需協助入籤，可於例會當日上午9:00-10:30到中心經義工協助

2. 公佈抽籤
辦理次序

- 例會翌日於中心壁報及經Whatsapp廣播公佈，為各入籤者辦理報名的指定時段及次序

3. 按指定時
段辦理報名

- **按抽到的指定時間，帶同有效會證到中心辦理報名**
- 可由親友代表辦理報名(須持中籤者其有效會證)
- 如超過指定時間到中心辦理報名，則按到達時間隊尾辦理

如錯過入籤時間

- 可在例會後的下一個星期一，到中心辦理報名



< 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. 下期季度報名設限選活動

為使更多會友可參與中心活動，由9月報名起，下列班組每名參加者限選三項：

1. 心動	6. 硬地滾球一族
2. 開心舞團	7. 黃金飛鏢班
3. 椅上橡筋操 (悅翠)	8. 開心唱家班
4. 太極無限 FUN	9. 快樂耆聲合唱團
5. 太極拳	10. 越學「粵」精靈

3. 10月報名日辦理名額調整

2024/10/9 (三)由於中心大部份職員需外出出席本會事工研討會，當日辦理報名數量將會減少，有關詳情如下：

網上入籤	按原定 2024/10/1 至 10/7 下午 4:00
按指定時段辦理報名	2024/10/9 (三) (辦理少量名額)、 2024//10/10 (如報名人數眾多開設 10/12 辦理)
如錯過入籤時間	按原定 2024/10/14 (一)，到中心辦理報名



SQS 《服務質素標準》知多 D

標準七：

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

標準八：

服務單位遵守一切有關的法律責任。

會友如有任何查詢或意見，歡迎與職員聯絡。

姓名：_____ 查詢/意見：_____



快訊站 – 長者醫療券大灣區試點計劃

2024/2/19 起，政府推出「長者醫療券大灣區試點計劃」，為合資格香港長者在大湾区使用醫療券支付門診醫療護理費用時提供更多服務點選擇。

有七間醫療機構獲納入試點計劃，由 2024 年年中起可陸續接受長者使用醫療券。有關個別醫療機構哪些科室 / 服務可以接受醫療券等詳情，可掃描二維碼閱覽。更多試點醫療機構將陸續安排，政府將適時公布詳情，詳情可瀏覽醫療券網頁。

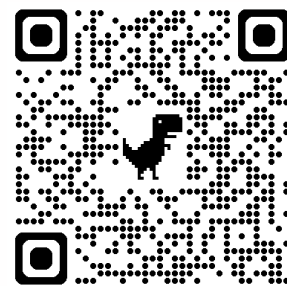
獲納入「試點計劃」的七間醫療機構：

1. 提供綜合服務（全部均有提供牙科服務）

- 廣州市：中山大學附屬第一醫院（「中山一院」）
- 南沙：中山大學附屬第一醫院南沙院區
- 中山市：中山陳星海中西醫結合醫院（「陳星海醫院」）
- 東莞市：東莞東華醫院
- 深圳市：深圳新風和睦家醫院

2. 只提供牙科服務

- 深圳市：羅湖區的深圳愛康健口腔醫院
- 深圳市：福田區的深圳紫荊口腔門診部 / 深圳朱勝吉口腔門診部



如何於試點醫療機構領取及使用醫療券？

- 領取及使用醫療券的方法、查閱醫療券戶口，與在本港使用情況相同
- 須向醫療機構提供可收取電話短訊的香港或中國內地流動電話號碼。
如有需要，長者可選擇提供家人或照顧者的流動電話號碼作為替代
- 醫療券是以港幣為單位，而大湾区試點醫療機構的醫療護理服務費用則以人民幣結算，因此根據每月更新的換算率計算需扣除的醫療券金額。醫療券換算率，會標示於試點醫療機構指定的收費處
- 每月的醫療券的換算率，以香港銀行公會在上一個月的最後第八個工作天起至最後第四個工作天的五天內的人民幣轉換港元的平均匯率計算。方法是計算該五天人民幣兌港元的買入價及賣出價的平均價，並以四捨五入方式取至小數點後三個位（如 1 : 1.227）

醫療券熱線：(852) 2838 2311

資料來源：長者醫療券大灣區試點計劃 https://www.hcv.gov.hk//tc/hcv_gba_pilot_scheme/index.html

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

期段：2023 年 10 月至 2025 年 6 月

內容：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，提升長者健康管理能力，促進長者保健安康

1. 完成**長者健康質素問卷(前測)**，可參與每月推廣活動，

包括：運動班、健康講座、休閒活動、健康檢查

2. 建立**長者健康數據庫**，可每星期到中心自助健康站量度血壓、體重指數等

3. **長者健康質素問卷(後測)**，以評估計劃成效，

已於 5 月 2 日起相約已完成前測問卷達九個月的成員到中心進行後測問卷

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



香港賽馬會慈善信託基金



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

E 健樂自助健康站資訊

為有效及更精準監察成員健康數據，透過電子及數碼化健康管理，分析長者的健康狀況，建議自行到中心進行數據量度次數如下：

血壓及體溫：每周 3-4 次

身體組成計：每兩周 1 次

血糖：留意活動公佈報名



2. 認知訓練 – 魔力橋

日期：2024 年 9 月 (逢星期四)

時間：下午 2:00 – 5:00

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：毋需報名，當日下午 2:00 開始先到先得



查詢：張姑娘、張 SIR

賽馬會 E 健樂電子健康管理計劃(第三期)

****以下 3-5 活動，只能選報一項****

3. 禪繞畫工作坊

日期：2024/9/6,13,20 (五)

時間：A 班上午 10:00 – 11:15

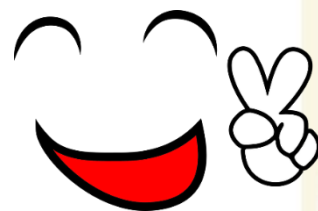
B 班上午 11:15 – 下午 12:30

地點：活動室一

內容：透過禪繞畫，放鬆心情，並可完成一幅屬於自己的作品

名額：每班 10 名

備註：由禪繞畫認證導師教學



4. 輕鬆易筋棒 C 班

日期：2024/9/6,13,20 (五)

時間：上午 10:00 – 11:00

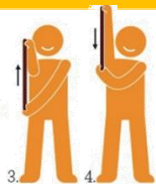
地點：活動室二、三

內容：透過體適能導師指導，學習及使用易筋棒，放鬆肌肉筋骨，舒緩痛症

名額：15 名

備註：1. 由專業體適能導師教學

2. 未曾受惠輕鬆易筋棒 A 及 B 班的參加者優先



5. 芬蘭木柱小組

日期：2024/9/6,13,20 (五)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：活動室二、三

內容：透過芬蘭木柱，以具趣味性及競技性方式，鍛鍊手眼協調及空間感

名額：10 名



6. 超慢跑人生路

日期：2024/9/3,10,17 (二)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：活動室一、二

內容：透過超慢跑，鍛鍊心肺功能及加強下肢耐力

名額：15 名



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、張 SIR



活躍「耆」年活動

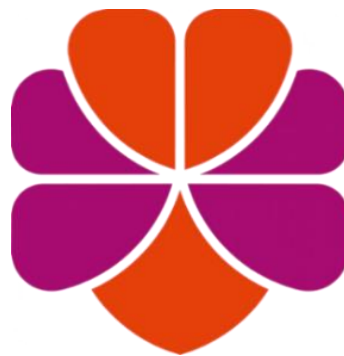
目的：透過參與多元化的活動，讓長者得以保持身心健康，從而提升他們的生活質素，及擴闊其社交圈子

7. 樂齡女童軍

集會活動	國內支付程式 (手機 App) 體驗工作坊 (二)
日期：2024/8/8 (四) 及 2024/9/12,26 (四)	2024/8/29 (四)
時間：下午 2:30 – 4:00	下午 2:30 – 4:30
地點：活動室一、二	香港女童軍總會
內容：女童軍集會	簡介電子錢包應用程式， 如支付寶香港、微信、美團、鐵路 12306
對象：樂齡女童軍隊員	已報名的隊員
費用：\$10 (月費)	/

備註：須穿著整齊戶外制服

查詢：甄姑娘



8. 與鹿兒島有約

日期：2024/8/12 (一)

時間：上午 9:50 – 中午 12:00

地點：柴灣青年廣場 六樓舞蹈室

內容：與國際青少年交流，齊玩挑戰小遊戲；

欣賞來自鹿兒島青年表演，

共同歡度暑假，實踐跨代共融

對象：長者會友

名額：20 名

費用：\$10

備註：1. 上午 9:50 於青年廣場 Y 展覽平台自動電梯旁集合；活動完結後解散

2 與本會新界會所及民政及青年事務局 IYEP 國際青年交流計劃合辦

查詢：甄姑娘



集合點：



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. 義工招募：長幼有「聚」- 蝶古巴特工作坊

日期：2024/8/14 (三), 19 (一), 21 (三), 26 (一)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：本會小西灣會所(小西灣富欣花園一樓)

內容：招募長者義工與青少年一同製作蝶古巴特飾物(布袋及木器)，製成品將於此計劃之成品市集展出分享所學技能

對象：**有意成為義工的 55 歲或以上會友**

名額：4 名

費用：免費

備註：1. 參加者需自行前往活動場地

2. 與本會小西灣會所合辦，並由社會福利署老有所為計劃贊助

查詢：甄姑娘



10. 快樂椅子舞分享會

日期：2024/8/14 (三)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：由椅子舞學員介紹及示範快樂椅子舞

對象：長者會友

名額：餘額 6 名

費用：\$10

查詢：劉姑娘



11. 鬆一「zoom」

日期：2024/8/20 (二)及 8/28 (三)

時間：下午 2:00 – 2:30

形式：透過 Zoom 視像進行

內容：8/20 盆骨底肌運動

8/28 安全選購及使用電器

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 廣播訊息發放

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

12. 茶聊舊香港圍城

日期：2024/8/27 (二)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室二

內容：與參加者一同飯後飲飲茶，回顧一下舊香港的不同地方，例如九龍城寨等，傾下講下分享退休前舊日生活時的點滴

對象：**65 歲或以上長者會友**

名額：10 名

費用：\$10

查詢：陳 SIR



13. 時光倒流七十年

日期：2024/8/29 (四)

時間：下午 1:45 – 5:00

地點：中環士丹頓街唐樓體驗館

內容：參觀中環保育 50 年代建築-唐樓，內裡有很多舊物舊家具，讓參加者可以緬懷以前生活，感受昔日建築氛圍

對象：長者會友

名額：12 名

費用：\$10

備註：1. 當日下午 1:45 於柴灣港鐵站東海堂集合，逾時不候；
活動完結後於上環港鐵站解散

2. 參加者需要自費乘車

3. 活動需全程步行及上落多層樓梯，
參加者必須備有足夠能力完成

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

「練腦耆英」工作坊

14.健腦組		15.公開組	
日期：	A 班 2024/8/10 (六) B 班 2024/8/31 (六)	A 班 2024/8/10 (六) B 班 2024/8/31 (六)	
時間：	下午 2:30 – 3:30	下午 3:45 – 4:45	
地點：	活動室一、二	活動室一、二	
內容：	由青年義工策劃及帶領，與長者一同體驗簡易桌遊，包括彈彈兔拉力賽		
對象：	社工邀請認知缺損或確診認知障礙症之長者會友或個案	長者會友	

名額：每班 12 名

費用：\$10

備註：由本會青年理想實踐基金贊助

查詢：甄姑娘



以下 16 及 17 活動，只可選報一項

16.七彩琉璃湯圓		17.中秋樂績 FUN	
日期：	2024/9/2 (一)	2024/9/2 (一)	
時間：	下午 1:30 – 2:30	下午 2:30 – 3:30	
地點：	活動室二、三		
內容：	製作七彩琉璃湯圓		
對象：	55 歲或以上會友	社工邀請認知缺損或確診認知障礙症之長者會友或個案	
名額：	55-59 歲 2 名；60 歲或以上 8 名	8 名	
費用：	\$20		
備註：	請自備食物盒		
查詢：	鄒姑娘	曾姑娘	



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.但願人長久花燈會

日期：2024/9/9 (一)

時間：A 班下午 2:00 – 2:45

B 班下午 2:45 – 3:30

地點：活動室一、二

內容：在限時之內，齊齊競猜中秋燈謎

對象：長者會友

名額：每班 30 名

費用：免費

查詢：甄姑娘、朱姑娘



19.普及健體運動 7-9 月

日期：2024/9/6 (五)

時間：下午 3:00 – 5:00

地點：活動室一、二、三

內容：由康樂及文化事務署健體教練帶領，齊做長者健體運動操

對象：未受惠上期 2024/7/5 及 8/2 活動之長者會友

名額：每場 25 名

費用：免費

備註：參加者需穿著輕便衣服及運動鞋

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

20. 「太極不倒翁」長者防跌計劃

防跌太極八式長者課程 C 班		防跌太極八式長者課程 D 班
日期：	2024/9/5,12, 19,26 (四)	2024/9/6,20 (五)及 9/11,25 (三)
時間：	下午 4:00 – 5:00	下午 3:45 – 4:45
地點：	中心市政大廈 3 樓 活動室一、二	悅翠分處 活動室一、二

內容：太極義工大使與長者進行「防跌太極八式」運動鍛鍊，加強長者的肌力及平衡力，減低跌倒的風險。課程完結後，參加者將安排參加防跌太極互助小組、家居探訪及鍛鍊評估，以鼓勵長者保持活躍和投入社區，活得更健康

此計劃由恒隆「她領航」全力支持及贊助

對象：長者會友(未曾受惠防跌太極八式長者課程 A、B 班)

名額：每班 10 名

費用：免費

備註：參加者需穿著輕便衣服及運動鞋

查詢：陳 SIR



只選好的 只做對的
We Do It Well



恒隆地產
HANG LUNG PROPERTIES

21. 硬地滾球一族 9 月

日期：2024/9/5,12,19,26 (四)

時間：A 班上午 10:00 – 11:00

B 班上午 11:00 – 中午 12:00

地點：柴灣體育館三樓羽毛場

內容：學習有益身心的硬地滾球

對象：長者會友

名額：每班 10 名

費用：\$20

備註：參加者需自行前往活動場地及穿著輕便運動服

查詢：朱姑娘



22. 與焦焦有約

日期：2024/9/11 (三)

時間：上午 11:00 – 下午 12:30

地點：活動室二

內容：認識及如何面對焦慮

對象：長者會友

名額：12 名

費用：\$10

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

23. 柴長歡迎你

日期：2024/9/11 (三)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：迎新活動，介紹中心服務及日常運作及簡介護老者服務

對象：2024年7-9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



24. 「修」師傅 – 安樂蝸

誠意邀請你加入中心維修義工隊，一方面能學習新技能，另一方面亦能回饋社會為區內有需要長者提供簡單維修服務，以讓他們能在安全環境下繼續生活，以達致「居家安老」之概念。

維修培訓班

日期：(理論課)2024/9/12 及 19 (四)

(實習課)2024/10/3 (四)

時間：上午 10:00 – 中午 12:00

地點：活動室一、二

內容：學習家居簡易維修理論及技巧

對象：55歲或以上體健會友

名額：(餘額)55-59歲會友2名；60-70歲會友9名

費用：\$150

備註：1.參加者必須出席以上理論課及實習課

2.完成課程後，參加者需參與2024/10 – 2025/12月需出席4-5次上門服務

3.維修培訓課程與社企同行共創社區服務有限公司合辦

4.活動由社會福利署2024-2026年度「老有所為活動計劃」資助

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

25.理財有道之退「優」三寶

日期：2024/9/20 (五)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：活動室一、二、三

內容：由財務策劃師團隊講解長者理財的好處，和介紹退「優」三寶，包括香港年金、安老按揭、保單逆按！

對象：**55 歲或以上會友**

名額：25 名

費用：免費

查詢：許 SIR



26.中心新報名方式簡介會

日期：2024/9/2 (一)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：活動室一、二

內容：1.簡介中心新報名方式及流程；
2.網上入籤示範教學

對象：**會友或會友親屬**

名額：20 名

費用：免費

查詢：甄姑娘



27.大小同 FUN

日期：2024/9/28 (六)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室一、二、三

內容：由學生設計及帶領集體遊戲，與長者共同歡度下午，實踐跨代共融

對象：長者會友

名額：25 名

費用：\$10

備註：番禺會所華仁小學

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

28. 從中醫角度看認知障礙講座

日期：2024/8/24 (六)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二、三

內容：由香港浸會大學中醫學院派出註冊中醫師，介紹中醫在治療認知障礙症中的方法和保健建議，亦會演示如何透過穴位按摩改善認知功能

對象：長者會友；社工邀請輕度認知缺損之長者會友

名額：25 名

費用：免費

備註：與香港浸會大學中醫院合辦

查詢：甄姑娘



29. 「腦」地—認知評估(8 月)

日期：2024/8/23 (五)

時間：上午 9:00 – 10:00

(每 15 分鐘 1 名)

地點：活動室一

內容：為懷疑有早期認知缺損的長者進行初步評估，並提供有關認知障礙症的資訊

對象：長者會友

名額：4 名

費用：免費

查詢：曾姑娘



30. 智醒小知識(8 月)

日期：2024/8/27 (二)

形式：活動當日上午，透過 WhatsApp 發放相關資訊及問題

內容：讓參加者增加對認知障礙症資訊的認識，於指定期限完成問答可獲小禮物一份

對象：已登記中心 WhatsApp 廣播信息之長者及護老者會友

名額：30 名

費用：免費

查詢：曾姑娘



「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

31. 「智齒保健講座」— 認知障礙症與口腔健康

日期：2024/9/19 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：介紹長者常見的口腔問題成因、口腔健康對認知障礙者的重要、預防口腔問題的方法(教授正確刷牙的方法)、清潔活動假牙的方法、介紹「賽馬會智齒保健計劃」

對象：長者或護老者會友

名額：25 名

費用：免費

備註：活動與盈愛·笑容基金有限公司「賽馬會智齒保健計劃」合辦

查詢：曾姑娘



32. 「腦」友當自強

日期：2024/9/9,16,23,30 (一)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：活動室一

內容：齊做運動，增強體魄

對象：**認知缺損或確診認知障礙症之長者會友；** 社工邀請之個案

名額：8 名

費用：\$20

查詢：曾姑娘



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

33.活力毛巾操

日期：2024/9/23 (一)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：透過運動舒心解壓，增強體魄

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 12 名；長者會友 8 名

費用：\$10

備註：與費森尤斯卡比藥廠合辦

查詢：曾姑娘



34.中秋節福氣香包

日期：2024/9/11 (三)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室三

內容：透過製作福氣香包，讓護老者及長者一同有一個放鬆愉悅時間

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：\$15

查詢：張姑娘



35.蝶古巴特製作

日期：2024/9/27 (五)

時間：上午 10:30 – 中午 12:00

地點：活動室一、二

內容：蝶古巴特手工藝製作，在木器面裱上圖案，享受漫活樂趣

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：\$10

備註：與聖雅各福群會合辦

查詢：曾姑娘



36.鼓樂傳晴(9-10月)

日期：2024/9/2,9,16,30 (一)

2024/10/7,14,21 (一)

時間：下午 4:00 – 5:00

地點：活動室二、三

內容：體驗手鼓活動，鍛鍊手眼協調

對象：護老者或長者會友(舊生優先)

名額：護老者 10 名；長者會友 5 名

費用：\$70

查詢：曾姑娘



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

「耆」義力量·愛護有「嘉」

照顧工作是一件長期又辛勞的工作，需要家人及社區人士的理解及支持。本計劃期望培訓義工成為照顧者的支持者，為照顧者安排一系列紓緩活動及工作坊，讓照顧者學習實用資訊，改善照顧工作，並投入放鬆喘息活動，減低照顧壓力；期間亦會安排暫託長者服務。

37.義工培訓簡介會

日期：	2024/8/27 (二)
時間：	下午 2:00 – 3:30
地點：	中心活動室一
內容：	1.簡介計劃、義工培訓及服務內容； 2.出席的義工可選報以下義工培訓活動，並於稍後完成指定服務 <ul style="list-style-type: none">- 護老鬆一 Tea 培訓：9/3 (二)，下午 2:00-3:30- 外出啲氣培訓：9/10 (二)，下午 2:00-3:30- 抒壓手工藝活動培訓：9/17 或 9/24 (二)，下午 2:00-3:30- 「感謝週」花束製作：10/28 或 11/25 (一)，上午 9:00-10:30
對象：	會友 (有照顧經驗之會友優先)
名額：	6 名

以下 39 及 40 活動，只可選報一項

護老支援活動	日期及時間	地點	內容	對象/名額
38.簡易居家運動 工作坊：超慢跑	8/26, 9/2 (一) · 上午 9:00-10:00	悅翠分處	進行低強度有 氧運動	護老者 6 名； 長者 6 名
39.護老鬆一 Tea A 組	3/10 (四) · 下午 2:30-4:00	市政大廈	享用茶點及桌 遊遊戲	護老者及其長者 3 對； 個案邀請 3 對
40.外出啲氣活動 A 組	9/27 (五) · 下午 2:30-4:00	暫定 太古城	到區內較優閒 地方閒逛、享 用下午茶	護老者及其長者 3 對； 個案邀請 3 對

備註：稍後將公佈更多護老支援活動，未受惠計劃人士可優先參加

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」2024 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

3.是次計劃護老者參加者身份不包括家傭

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

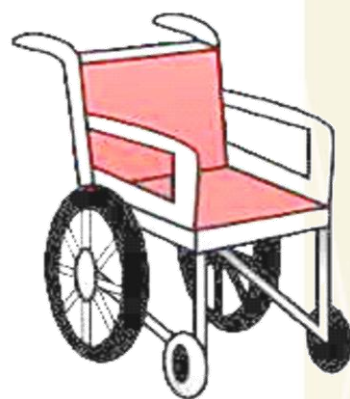
優惠天地

	41.倍力康及倍速定	42.加營素及怡保康
		
日期	2024/9/16 (一)	2024/8/19 (一)
時間	上午 10:00 – 中午 12:00	上午 9:00 – 下午 3:15 (每半小時一節)
地點	義工室	活動室一、二
內容	安排已登記之會友於指定預約時段到中心購買奶粉	
對象	會友	會友
費用	倍力康營養粉 500 克 \$85 Diben 倍速定低糖完整均衡營養粉 500 克 \$120 倍力康 2 千卡 200ml \$528 (1 箱 24 支) 倍速定 200ml \$528 (1 箱 24 支) 果之保 200ml \$492 (1 箱 24 支)	加營素 900 克 \$184 低糖加營素 850 克 \$190 怡保康 850 克 \$215.5 <i>**怡保康 9 月開始加價為 \$225</i> 活力加營素 850 克 \$223
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
	預約紙於上次買奶粉翌日至下次買奶粉前一個工作天派發(派完即止)，請帶同有效會員證到中心領取，並須於買奶粉當天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	

43.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

悅翠分處 - 護老支援活動

44. 支援有需要護老者服務

日期：2024/8/14,21,28 (三) 及
2024/9/11,25 (三)

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

地點：悅翠分處活動室一

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

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

費用：免費

備註：**活動需由護老者會員申請評估，
才可使用服務**

查詢：曾姑娘



45. 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：2024/7-9 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

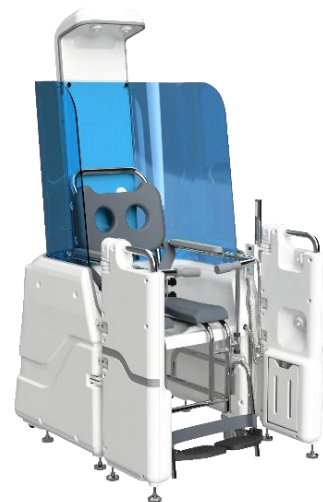
對象：**有需要長者會友**

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：陳 Sir



報名方法：經電腦入籤，抽出辦理報名的次序及指定時間

網上入籤



1. 網上入籤

- 8月1日至5日例會當日下午4:00為止；
- 經網上表格提交 1.會證號碼、2.姓名、3.電話資料入籤
- 如需協助入籤，可於例會當日上午9:00-10:30到中心經義工協助

2. 公佈抽籤 辦理次序

- 例會翌日(8月6日)於中心壁報及經Whatsapp廣播公佈結果

3. 按指定時 段辦理報名

- **按抽到的指定時間，帶同有效會證到中心辦理報名**
- 可由親友代表辦理報名(須持中籤者其有效會證)
- 如超過指定時間到中心辦理報名，則按到達時間隊尾辦理



如錯過入籤時間

- 可在例會後的下一個星期一(8月12日)，到中心辦理報名

下期中心例會

2024/9/2 (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，
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

退出會籍方法

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

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
 T3	✓照常	✗	✗
 T8	✗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

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



中心網頁

