

2024 年 1 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：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：500 份 製作日期：2023/11

中心消息

1. 2024 中心會員例會及報名安排

中心會員例會

1. 每月首個星期一，上午 10:30 舉行，
(如遇公眾將順延下個星期)



YouTube



2. 設中心現場例會及網上 YouTube 視頻
3. 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

報名日

1. 定於中心會員例會後的星期三

活動報名方法：

下午 2:30 開始至 5:00

可致電 2898 0752，

以電話先到先得方式登記報名



2. 每次致電只可為一名會友報名

2024 年例會及報名日日期

一月 1/8 報名日 1/10	二月 2/5 報名日 2/7	三月 3/4 報名日 3/6	四月 4/8 報名日 4/10	五月 5/6 報名日 5/8	六月 6/3 報名日 6/5
七月 7/8 報名日 7/10	八月 8/5 報名日 8/7	九月 9/2 報名日 9/4	十月 10/7 報名日 10/9	十一月 11/4 報名日 11/6	十二月 12/2 報名日 12/4

未加入 WhatsApp 廣播信息功能的會友，歡迎按以下步驟登記：

1. 將中心手提號碼：90965594 儲存在閣下手機的聯絡人電話簿內；
2. 並以 WhatsApp 回覆我們，註明您的姓名及會員證號碼作登記。

若日後不願接收本中心 WhatsApp 廣播訊息或更改個人電話號碼，
請通知本中心作出跟進。



< 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.區議會選舉 齊盡公民責任

嚟緊 2023/12/10 (日) 就係區議會選舉，鼓勵各會友盡公民責任，一齊去投票！

本中心為方便各會友或護老者前往投票，將作出以下支援：

日期：2023/12/10 (日)

時間：上午 9:30 – 下午 4:30

地點：本中心或投票站(救世軍中原慈善基金學校或柴灣體育館)

內容：**服務 1.**提供一小時於中心看顧服務

服務 2.接送體弱長者來往就近投票站

對象：**中心主要服務範圍(包括環翠邨、悅翠苑、茵翠苑、仁樂大廈、建業大廈、柴灣邨、連翠邨)之體弱長者或護老者**

費用：免費

備註：**以上服務必須於 2023/12/9(六)中午前預約，並由中心社工確認有關預約**

查詢：可致電 28980752 與鄒姑娘查詢



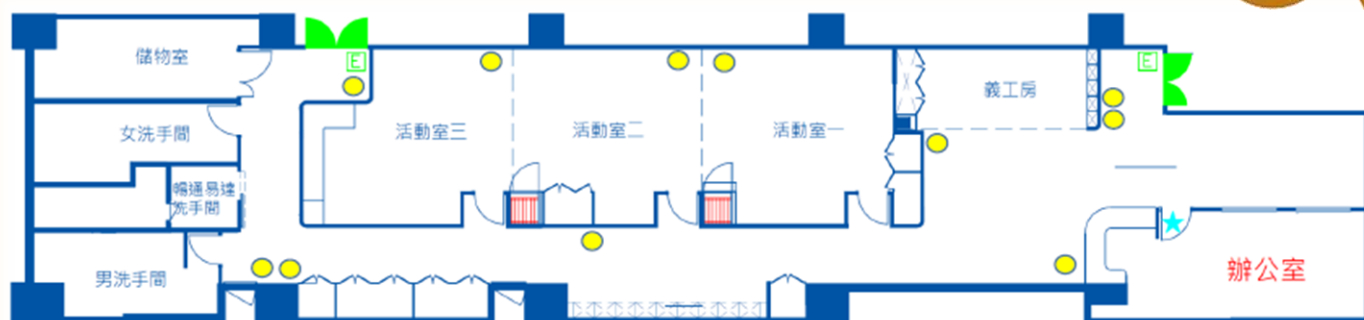
SQS 《服務質素標準》知多 D

標準十三：

服務單位採取措施保障使用者的私人財產權益，包括提醒服務使用者負責財物的安全、制定失物處理程序等。

標準十四：

服務單位確保服務使用者的私隱、尊嚴及保密的權利受到尊重及保護，並根據個人資料(私隱)條例處理。



● 閉路電視鏡頭分佈圖

本中心在適當位置設置閉路電視鏡頭，用作保安及服務監察之用。

同時為了保障服務質素，中心會安排定期抽樣檢視閉路電視片段，以作服務監察。

會友可在中心壁報查閱閉路電視鏡頭分佈圖，以了解更多。

會友如有任何查詢或意見，歡迎與職員聯絡。

快訊站 – 冬季運動小貼士

冬季做運動不但能保持身體溫暖，更能強化心臟，提升免疫力，以下是進行戶外或室內時注意的地方：

穿衣篇

1. 穿著吸汗、排汗能力佳的運動服，可避免汗水停留在皮膚表面，以保持體溫
2. 外套應選擇有防風功能，易脫易穿類型，避免冷風入體，保持體溫
3. 運動後宜更換一套乾爽衣服，避免汗水導致體內熱能流走
4. 運動時避免穿太厚衣服，以致加快身體出汗速度，導致體內水份、熱量流失

熱身篇

1. 穿著外套做熱身，待體溫上升或微微出汗，才脫下外套開始運動
2. 預留充足熱身及緩和(cool down)時間，內容需包括靜態及動態熱身
3. 熱身目標需按運動種類之定，基本需達致使心率上升、提升肌肉彈性及關節柔軟度



運動篇

1. 避免皮膚長時間暴露在冷空氣中，可戴上手套、帽、耳罩等
2. 運動時用鼻吸氣，可令空氣進入肺部時，其溫度與肺部較接近，有助減少喘氣
3. 定時補充足夠水分，能保持血液循環，身體熱量能傳致身體末端，如手、腳
運動時注意溫度、濕度及風速等會影響體感溫度的因素

後記：

1. 培養每日做運動的習慣(每日 30 分鐘中等強度運動)，應避免一下子做大量運動(連續 60 分高強度運動)，以防增加心臟負擔
2. 冬季運動較容易出現呼吸系統的毛病，如運動期間出現如心口痛、胸口翳悶，又或出現氣喘、頭暈及昏厥不適。應立即停止運動，並盡快求醫

資料來源：康樂及文化事務署

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

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：2024/1-2 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：毋須報名，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)

3.長者食得營講座

日期：2024/1/5 (五)
時間：上午 10:00 – 11:00
地點：活動室一、二、三
內容：講解健康飲食概念，及長者隨年齡增長而需吸收的營養成份

名額：15 名

備註：由註冊營養師主講

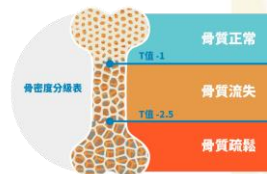


4.預防肌少症及骨質疏鬆講座

日期：2024/1/12 (五)
時間：上午 10:00 – 11:00
地點：活動室一、二、三
內容：介紹預防肌少症及骨質疏鬆所需的營養及相關食物

名額：15 名

備註：由註冊營養師主講



5.預防認知障礙症講座

日期：2024/1/19 (五)
時間：上午 10:00 – 11:00
地點：活動室一、二、三
內容：介紹預防認知障礙症所需的營養及相關食物

名額：15 名

備註：由註冊營養師主講

6.長者食得醒講座

日期：2024/1/26 (五)
時間：上午 10:00 – 11:00
地點：活動室一、二、三
內容：教導如何設計簡易方便的健康餐單，和出外用膳貼士及閱讀營養標籤的技巧

名額：15 名

備註：由註冊營養師主講



7.體適能測試

日期：2024/1/30 (二)
時間：下午 2:00 – 5:00 (每時段 15 人)
地點：活動室一、二、三
內容：透過體適能測試，考驗參加者平衡力、肌耐力、身體柔軟度等不同活動能力水平

名額：45 名

備註：由本會專職醫療護理部派員測試



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



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

增「肌」有法顯關懷

根據衛生署資料顯示，人體肌肉量於 30 歲後會逐漸下降，70 歲後肌肉量將較 30 歲時流失逾 25%，近年因肌肉流失導致寒背、跌倒骨折之長者持續增加，是年本中心獲環翠邨香港房屋委員會撥款，推行增「肌」有法顯關懷活動，旨在提升邨內長者或護老者對肌少症的認識，計劃詳情如下，歡迎居於環翠邨居住之長者及中心義工參與：

8. 預防肌少症講座

日期：2023/12/15 (五)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：1. 肌少症成因、預防方法
2. 簡易增「肌」運動

對象：環翠邨長者或護老者；計劃義工

名額：環翠居民 30 名；義工 10 名

備註：由物理治療師主講



9. 義工訓練工作坊

日期：2023/12/15 (五)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：活動室一、二

內容：1. 體適能肌力運動概念
2. 學習使用評估日工具

對象：計劃義工

名額：10 名

備註：需持有中心器械使用証



10. 肌少症評估日

日期：2023/12/22 (五) 或
2023/12/29 (五)

時間：上午 10:00 – 中午 12:00

地點：活動室

內容：由義工協助進行肌少症評估

對象：居於環翠邨長者

名額：每日 24 名

備註：1. 由體適能導師負責
2. 每半小時 6 名



11. 增肌運動班

日期：A 班：2024/1/4, 11, 18, 25 (四)
B 班：2024/2/1, 8, 22, 29 (四)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：活動室一、二

內容：1. 教授增「肌」運動
2. 個人體適能訓練方案建議

對象：參與評估後合乎資格之長者

名額：每班 15 名

備註：由體適能導師負責

12. 增「肌」有法嘉年華

日期：2024/3/16 (六) (暫定)

時間：下午 2:00 – 4:30

地點：環翠邨有蓋運動場

內容：義工嘉許、攤位遊戲、表演

對象：社區人士

名額：100 名



費用：免費

備註：鳴謝香港房屋委員會贊助

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

13. 柴長愛心廚房

日期：2023/12/11 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：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



14. 樂齡女童軍

	集會活動	戶外活動：樂蜂同樂日 2023	戶外活動：聖誕茶聚
日期：	2023/12/14 (四) 2024/1/11,25 (四)	2023/12/24 (日)	2023/12/28 (四)
時間：	下午 2:30 – 4:00	上午 9:10 – 下午 5:45	中午 12:00 – 下午 1:30
地點：	活動室一、二	洞梓童軍中心	環翠商場金都茶樓
內容：	女童軍集會	歷奇活動、手工、射箭、小食製作、參觀指定露營露區	與手語歌小組聯合聖誕活動、自費茶聚

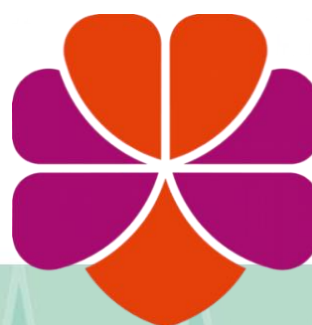
對象：樂齡女童軍隊員

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

15. 寒冬送暖(湯包派發)2023

日期：2023/12/16 (六)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室三

內容：贈送湯包及禮物包

對象：獨居及雙老長者會友

名額：50 名

費用：免費

備註：由社會福利署東區及灣仔區統籌

查詢：劉姑娘



16. 鬆一「zoom」

日期

內容

2023/12/18 (一)

體適能冷知識

2023/12/27 (三)

家居藥物知多 D

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：**毋須報名**，邀請網址將透過

Whatsapp 廣播訊息發



17. 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

18.2024 全港長者紙飛機大賽

	簡介會及工作坊	比賽日
日期：	2023/12/28 (四)	2024/1/4 (四)
時間：	下午 2:30 – 4:00	上午 9:15 – 4:00
地點：	活動室一、二	小西灣體育館
內容：	簡介比賽規則， 發揮創意設計紙飛機	創造更遠的飛行紀錄，分享玩紙飛機之樂趣，比賽設「個人最遠飛行距離獎」及「最佳團隊成績獎」

對象：長者會友

名額：16 名

費用：免費

查詢：甄姑娘



19.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

2023/12 至 2024/2 活動時間表

實體支援教學	2023/12/6,13 (三)
線上休閒活動	2023/12/20 (三)
線上運動課	2024/1/5,12,19,26 及 2024/2/2,23 (五)
線上認知訓練	2024/1/3,10,17,24,31 及 2024/2/7,21,28 (三)

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

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.康健緩痛壓點評估

日期：2023/12/29 (五)

時間：下午 2:30 – 4:30(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



21.膳心連愛心麵包計劃

日期：2024/1-3 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



22.金睛火眼慈善白內障計劃

日期：2024 年 1-3 月

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

4.有興趣者請先登記留名，職員稍後聯絡跟進

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. 器械健體教室 – 器械教學 12/2023

日期：2023/12/15 (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



24. 躍動康健 – 健體閣 1-3/2024 (季票)

日期：2024/1-3 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，請於使用前不少
於一個工作天前通知

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

25. 互動負重運動儀及律動機借用 1-3/2024

日期：2024/1-3 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



26. 抽籤活動：歡樂愛心盤菜宴

日期：2024/1/17 (三)

時間：下午 4:15 - 9:30

地點：本會九龍會所活動樓六樓

內容：享用盤菜宴及藝人群星表演迎新春，藉節日關懷長者、傳揚愛心

對象：長者會友

名額：48 名

費用：\$50

備註：1. **備有旅遊巴接送**，當日下午 4:15 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 2023/12/11 (一) 上午 9:00 - 11:00，將有效會員證放入接待處的抽籤箱內

抽籤時間：2023/12/11 (一) 上午 11:15，中籤名單將於抽籤後張貼壁佈

交費時間：中籤者請於 2023/12/11-15 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

27.新春探訪日

日期：2024/1/14 (日)

時間：上午 10:30 – 中午 12:00

地點：柴灣邨、環翠邨、茵翠苑、悅翠苑、連翠邨

內容：由女童軍義工上門探訪慰問

對象：**居住在柴灣邨、環翠邨、茵翠邨、悅翠苑、連翠邨之獨居兩老長者會友**

名額：40 名

費用：免費

備註：與香港女童軍總會合辦

查詢：甄姑娘



28.立體揮春與營養工作坊

日期：2024/1/14 (日)

時間：**時段一**：上午 9:30 – 11:00；

時段二：上午 11:15 – 下午 12:45；

時段三：下午 1:45 – 3:15；

時段四：下午 3:30 – 5:00

地點：活動室一、二、三

內容：立體揮春手工製作，由李正雅營養師主講飲食營養工作坊

對象：**55 歲或以上長者會友**

名額：每場 30 名

費用：免費

備註：與香港女童軍總會合辦

查詢：甄姑娘



29.文理聖誕派對

日期：2023/12/13 (三)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：文理書院(香港)，(柴灣興華二邨旁邊)

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：**55 歲或以上會友**

名額：30 名

費用：\$5

備註：1. **下午 2:30 在文理書院(香港)門外集合；活動完結後解散**

2 與本會柴灣會所及文理書院(香港)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

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

30.將軍澳南海濱半天遊

日期：2023/12/14 (四)

時間：上午 9:00 – 下午 1:00

地點：將軍澳南海濱長廊

內容：於將軍澳南海濱長廊及跨海橋漫步及拍照打 CARD

對象：**55 歲或以上會友**

名額：8 名

費用：\$10

備註：1.當日上午 9:00 於柴灣港鐵站 A 出口集合，自費乘港鐵前往康城站，
逾時不候活動完結後於將軍澳解散

2.活動需步行三小時，參加者需自行評估體力

查詢：劉姑娘



31.南亞共融探訪

日期：2024/1/27 (六)

時間：下午 3:30 – 4:30

地點：環翠邨或柴灣邨

內容：由南亞裔家庭義工探訪區內長者

對象：**獨居或兩老家庭會友**

名額：20 戶

費用：免費

備註：與本會藍田會所合辦

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

32. 「龍」情狂熱「1+1」派對

「中國情人節」有無諗過同你的愛人、家人一齊歡渡既溫馨又刺激嘅情人節，依家誠意邀請你和家人參加「1+1」派對

日期：2024/2/24 (六) (正月十五)

時間：上午 9:00 – 下午 4:30

地點：烏溪沙青年新村

內容：派對遊戲及幸運大抽獎

對象：**55 歲或以上會友；及其家屬或家傭**

名額：55 歲或以上長者 30 名；

長者夫婦 15 對；

長者及其護老者 10 對；

體弱長者及護老者或家傭 10 對

費用：每名 \$ 80

備註：1. 當日於上午 9:00 於柴灣市政大廈天橋底集合

2. 費用已包括車費及膳食費

3. 體弱長者需自行上落旅遊巴

查詢：陳 Sir 及鄒姑娘



33. 靜觀 X 瑜伽輪訓練班

日期：2024/1/9 至 4/9 (二)

項目	日期	時間
活動前評估	2024/1/9 (二)	晚上 6:45 – 9:00 (每人 45 分鐘)
運動班 (十堂)	2024/1/16 至 3/26 (逢星期二)	晚上 7:00 – 9:00
活動後評估	2024/4/9 (二)	晚上 6:45 – 9:00 (每人 45 分鐘)

地點：活動室一、二、三

內容：慢運動訓練、靜觀簡介及體驗、簡短健康體檢、樂齡科技體驗等模式等

對象：**55-65 歲會友**

名額：12 名

費用：免費

備註：1. 參加者須出席活動前評估，否則會被取消參加

2. 2024/7 將再安排第二次活動後評估，日期及時間將稍後公佈

3. 請穿著輕便服裝

4. 活動與香港大學護理學院及本會賽馬會老友運動計劃-「靜觀動樂」合作

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

現時疫情緩和各項活動有序復常，大家有無諗過與特殊教育需要的兒童，一起學習非洲鼓？過程中除運用「音樂」舒緩情緒外，同時亦增加長幼兩代彼此交流及理解

34.長幼共譜「鼓」韻晴

日期：2024/1-3 月

時間：待定

地點：活動室

內容：在導師帶領下學習非洲鼓，共同合奏傳統西非鼓樂

對象：**55 歲或以上會友**

名額：15 名

費用：免費

備註：1.領取綜援及高額長者生活津貼之對象優先報名

2.參加者需參與 2024/3 月之社區表演

3.由九龍聯青社贊助

查詢：鄒姑娘



35.香薰護膚 DIY – 香薰手浴

日期：2024/1/10 (三)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室一

內容：香薰浴鹽製作、手部按摩示範

對象：**55-65 歲會友**

名額：8 名

費用：\$ 60

查詢：鄒姑娘 (註冊香薰治療師)



36.香薰護膚 DIY – 舒緩肌肉酸痛按摩油

日期：2024/2/17 (六)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活動室一

內容：以香薰精油製作舒緩肌肉酸痛按摩油，以舒緩肌肉及關節酸痛

對象：**55-65 歲會友**

名額：8 名

費用：\$ 50

查詢：鄒姑娘 (註冊香薰治療師)



「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

37.健腦智多星 (2024 年 1 月)

日期：2024/1/17 (三) 至 1/19 (五)

時間：1/17 (三)，上午發放問題

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

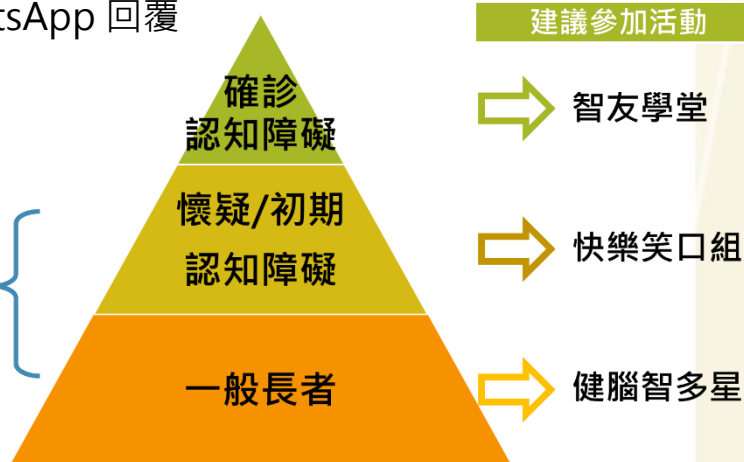
2.答中問題可獲精美禮物一份

3.領獎日期為 2024/1/22-26

中心辦公時間內，逾時作放棄論

查詢：甘 SIR

認知評估



38.快樂笑口組(2024 年 1 月)

日期：2024/1/8,15,22 (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：鄒姑娘



39.智友學堂(2024 年 1 月)

日期：2024/1/8,15,22 (一)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：活動室一

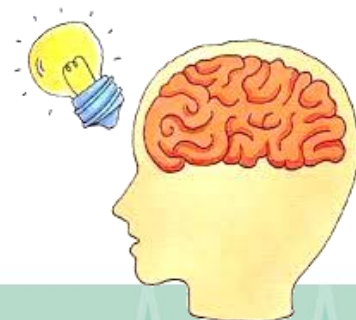
內容：透過豐富主題活動，提升參加者的認知能力，冀能延緩認知退化

對象：確診認知障礙症長者會友

名額：8 名

費用：免費

查詢：鄒姑娘



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

40. 護老愛老迎冬至

日期：2023/12/21 (四)

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：義工室

內容：為本中心個案護老者或長者，在冬至前夕派發燒味，獻上關懷

對象：**中心長者個案**

名額：55 人

費用：免費

備註：1. **毋須報名**，經核對及電腦抽籤後，將會個別電話通知及確認

2. 以家庭為單位派發

3. 參加者須未受惠 2023/9/28、11/23 護老 Tea – Tea 或 2023/10/13 柴灣樂遊踪的參加者優先

4. 由港燈社福機構餐飲資助計劃贊助

查詢：張姑娘



41. 靜心禪繞畫(1 月)

日期：2024/1/2,9,16,23,2/6,20 (二)

時間：下午 2:00 – 3:30 (A 班)

下午 3:30 – 5:00 (B 班)

形式：活動室一或透過 Zoom 視像進行

內容：透過禪繞藝術，讓護老者放鬆及專注於自己的身心

對象：護老者或長者會友

名額：每班各護老者 5 名；長者會友 3 名

費用：\$70

備註：1. 由禪繞畫認證導師教授

2. 參加者需自備相關繪畫工具

3. 課堂只會提供紙磚材料

查詢：張姑娘



42. 護老知多 D：安全使用藥物

日期：2024/1/3 (三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：透過講解身體不適，看醫生、到藥房取藥及服藥的過程，使長者知悉到：在就診時應提供什麼資料給醫生；取藥時應注意什麼事項；使用非處方藥物的存在危險，購買及使用非處方藥物時應注意的事項；明白儲存藥物的正確方法

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



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

43. 鼓樂傳晴(1月)

日期：2024/1/8,15,22,29 (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：\$40

查詢：甄姑娘



44. 快樂耆聲合唱團(1-3月)

日期：2024/1/15,22, (一)

2024/2/19,26 (一)

2024/3/11,18 (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：\$60

查詢：張姑娘



45. 開心唱家班(1-3月)

日期：2024/1/15,22, (一)

2024/2/19,26 (一)

2024/3/11,18, (一)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

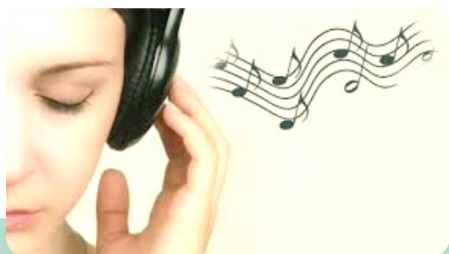
內容：從認識呼吸到正確發聲，一起講好話、唱好歌

對象：護老者或長者會友

名額：12 名

費用：\$5

查詢：張姑娘



46. 新年掛飾製作班

日期：2024/1/24 (三)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：活動室一

內容：透過互相分享新年掛飾做法，促進護老者及長者的社交

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 7 名；長者會友 5 名

費用：\$5

備註：1. 掛飾將用作上門探訪送贈或中心佈置之用

2. 中心提供利是封材料，歡迎參加者自攜利是封與他人分享及製作新年掛飾

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

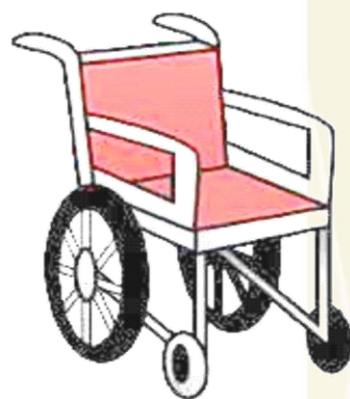
優惠天地

		
	47.倍力康及倍速定	48.加營素及怡保康
日期	2024/1/15 (一)	2023/12/18 (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		

49.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

50.青頤聯盟 – 體適能增肌班

日期：2024/1/4,11,18,25 (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



51.越學「粵」精靈 2024 年 1-3 月

日期：2024/1/20,27 (六)

2024/2/3,24 (六)

2024/3/2,9,16,23 (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



52.快樂椅子舞 1-3/2024

日期：2024/1/12,19,26 (五)

2024/2/2,23 (五)

2024/3/8,15,22 (五)

時間：上午 9:00 – 10:00

形式：活動室一、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 2024 年 1-3 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							
53.手語歌小組	1/12,26 (五) 2/9,23 (五) 3/8,22 (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
54.周末樂韻	1/13,20,27 (六) 2/17,24 (六) 3/9,16,23 (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							
55.普及體操工作坊	1/9,16,23,30 (二) 2/20,27 (二) 3/12,19,26 (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
56.毛巾操	1/9,16,23,30 (二) 2/20,27 (二) 3/12,19,26 (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
57.即學活用健腦 26 式	1/2,9,16,23 (二) 2/6,20 (二) 3/5,12,19 (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 2024 年 1-3 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							
58.黃金飛鏢班(A班)	1/2,9,16,23 (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：12/6-9 舊生優先報名	長者會友 舊生優先	10名	\$50
59.黃金飛鏢班(B班)	2/6,20 (二) 3/5,12,19 (二)	(B班)下午 4:00 – 5:00				10名	
60.太極無限 FUN	1/10,17,24,31 (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
61.太極拳	2/14,21,28 (三) 3/13,20,27 (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	
62.健體橡筋操	1/4,11,18 (四) 2/1,8,15,22 (四) 3/7,14,21 (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
63.硬地滾球一族(A班)	1/4,11,18,25 (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	\$50
64.硬地滾球一族(B班)	2/1,8,15,22,29 (四) 3/7,14,21,28 (四)	(B班)上午 11:00 – 中午 12:00				10名	

悅翠分處 - 護老支援活動

65. 支援有需要護老者服務

	中心支援服務	社區支援服務
日期：	2023/12/13,20,27 (三) 及 2024/1/3,17,24,31 (三)	2024/1-3 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：強 SIR



66. 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：2024/1-3 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

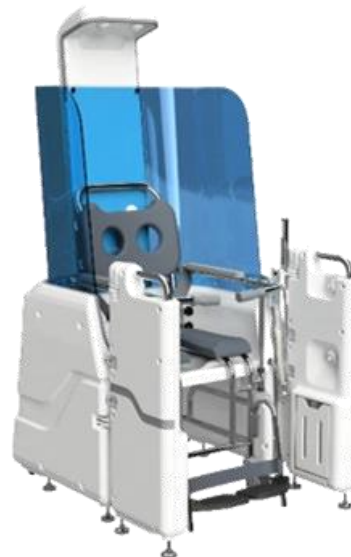
對象：有需要長者會友

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



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
67.照顧者休息站	12/21 (四)	上午 10:30 – 中午 12:00	社署東柴灣綜合 家庭服務中心	8 名
68.大笑瑜珈 A	1/2,9,16,23,30 (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	1/2,9,16,23,30 (二)	下午 1:30 – 2:30	悅翠分處 活動室一、二	13 名
70.懷舊故事分享會 (活動後送蠔油一支)	12/9(六)	下午 2:00 – 3:30	悅翠分處 活動室一、二	12 人
71.小手工-絲襪花	1/4(四)	下午 2:30 – 4:00	悅翠分處 活動室一、二	8 人
72.碟古巴特小布袋	1/18(四)	下午 3:00 – 4:00	悅翠分處 活動室一、二	14 人
73.長者口腔健康講座 (活動後送即食榨菜 一包)	1/24(三)	上午 9:45-10:45	悅翠分處 活動室一、二	13 人

對象：長者或護老者

號碼 67-73 的活動每人只可選報最多四項

費用：免費

報名方法及查詢：2023/12/6 (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

活動	日期	時間	地點	名額
74.聖誕掛飾小手工	12/13(三)	下午 2:30 – 4:00	悅翠分處 活動室一、二	8 人
75.大合唱團卡啦 OK	12/12,19(二) 1/9,23(二)	下午 2:45 – 4:30	悅翠分處 活動室一、二	20 人
76.互動遊戲認知訓練講座 (活動後送生抽一支)	12/9(六)	上午 9:30 – 11:30	悅翠分處 活動室一、二	13 人
77.衛生署講座-認識肝炎 (活動後送粟米湯一包)	12/27 (三)	上午 9:45-10:45	悅翠分處 活動室一、二	13 名
78.長者常見眼疾及 護眼之道 (活動後送麪一包)	12/13 (三)	上午 9:45-10:45	悅翠分處 活動室一、二	13 名
79.免費中心剪髮服務	12/7 (四)	上午 9:30 – 中午 12:00	社署東柴灣綜合 家庭服務中心	餘額 24 名
80.免費中心剪髮服務	12/21 (四)	上午 9:30 – 中午 12:00	悅翠分處 活動室一、二	40 名
81.免費中心剪髮服務	1/4 (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：2023/12/6 (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

82. 參觀明愛賽馬會照顧者資源及支援中心及參觀將軍澳跨灣大橋

日期：2023/12/29(五)

時間：下午 2:00-5:30

地點：調景嶺明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

內容：了解家居樂齡科技器材及相關服務

對象：**計劃義工**

名額：15 名

備註：1.需自付來回港鐵車費(調景嶺)

2.當日下午 2:00 於港鐵柴灣站 A 出口方向恆生銀行側集合，逾時不候

3.當日活動結束後，即場解散

4.參加者可自行決定是否參觀將軍澳跨灣大橋

5.只限計劃義工參加



83. 義工招募(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

84. 義工招募(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

85. 義工招募(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

費用：免費

報名方法及查詢：2023/12/6 (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 2023/12/6 (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

2024/1/8 (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
 黃 T1	✓照常	✓照常	按活動類型決定
 紅 L3	✓照常	✗	✗
 黑 ▼▼ 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