

## 2024 年 10 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：2024/8

### 中心消息

#### 1. 新同工介紹

大家好！我係譚佩儀，大家可以叫我譚姑娘，好開心於 2024 年 8 月份加入中心任職護理員職位，會負責上門支援服務。我平時鍾意行山同埋去旅行，以後會做好長者的服務工作，請大家多多指教！



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

#### 3. 10 月報名日辦理名額調整

由於中心大部份職員於 2024/10/9 (三) 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(二)至 10/7(一)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(四) (如報名人數眾多開設 10/12(六)辦理)
如錯過入籤時間	按原定 2024/10/14 (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。

## 4. 「報名有法」小錦囊

上月中心首度啟用新報名方法，現提供以下幾項報名小貼士，讓會友更容易掌握。

**錦囊一：了解報名方法**— 經電腦入籤，抽出辦理報名的次序及指定時間

**錦囊二：捉緊入籤時間**— 每月 1 日至例會當日下午 4:00 為止，

例會翌日公佈結果，隨後按抽到的時間帶同會證出席報名

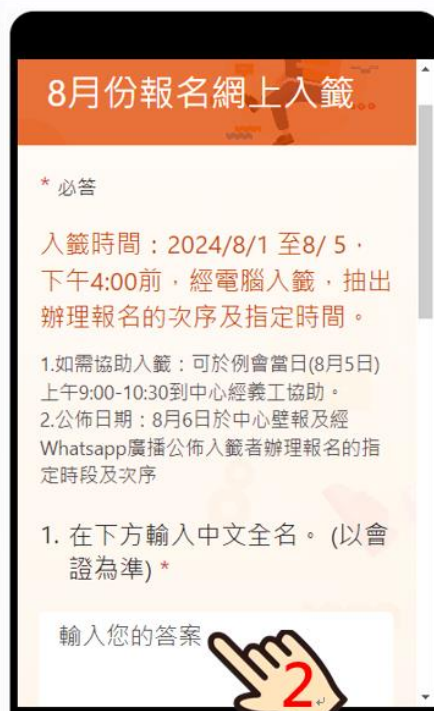
**錦囊三：步步為營**— 按下圖入籤步驟提示，助你成功入籤

**錦囊四：心懷希望**— 抽籤雖然看緣份，但只要心懷希望，即使屆時名額已滿仍可留後備，緣份一到機會就係你嫁啦

1. 點擊下方「立即開始」

2. 點擊白色方框，輸入中文全名

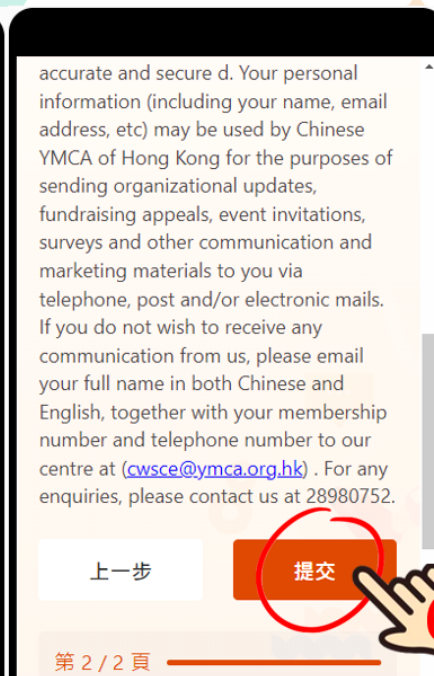
點擊白色方框，分別輸入：  
3. 會員號碼、4. 電話號碼，並  
5. 按「下一步」



往螢幕下方。

6. 在點擊提交。

7. 見到以下剔號就完成了，例會翌日留意抽籤結果。



# 快訊站 – 秋天來了，要注意的小貼士

現在已經立秋了，秋天空氣乾燥，早晚溫差較大。長者要注意保重身體，以下幾點溫馨提示，長者們要注意啊！

## 一、適當增減衣服

- 早晚溫度差別很大，長者格外注意，穿著合適衣服
- 如外出時，或可以帶備一件薄薄外衣，晚上睡覺，腹部蓋上被子，以防著涼
- 秋天也要特別注意呼吸道疾病和其他慢性病的復發



## 二、注意皮膚滋潤

踏入秋天，氣候會變乾燥，容易令人感到乾涸，皮膚痕癢等，需使用潤膚膏來保持滋潤。



## 三、選擇合適的食物

- 在中醫學角度，梨、淮山、百合、雪耳等可潤燥，另五穀粥等食物，可保脾胃功能健康。
- 此外，多飲潤肺、生津的湯水，例如蘋果百合雪耳湯。同時，每天都要多喝水，補充足夠水份。



## 四、保持室內通風

- 秋季氣溫下降，不少人關門閉窗，容易使室內空間不流通，造成上呼吸道疾病如頭痛、頭暈、流涕、噁心和胸悶等症狀。
- 要記著室內都要空氣流通



資料來源：[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/healthy\\_ageing/personal\\_care/skincare.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/personal_care/skincare.html)

[https://www.hk01.com/article/687408?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/687408?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)



# 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 健樂電子健康管理計劃  
Jockey Club Community eHealth 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 10 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.和諧粉彩工作坊

日期：2024/10/4 (五), 10 (四), 25 (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：學習及體驗和諧粉彩，放鬆心情

名額：每班 10 名

備註：由和諧粉彩認證導師教學



### 4.方格踏步 A 班

日期：2024/10/4,18,25 (五)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室二、三

內容：透過方格踏步，增強平衡力及下肢肌力，同時訓練思考，加強記憶力

名額：12 名

備註：由專業體適能導師教學



### 5.布袋球小組

日期：2024/10/4,18,25 (五)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：活動室二、三

內容：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.芬蘭木柱小組

日期：2024/10/8,15,22 (二)

時間：A 班下午 2:15 – 3:30

B 班下午 3:30 – 4:45

地點：悅翠分處 活動室一、二

內容：以具趣味性及競技性方式，鍛鍊手眼協調及空間感

名額：每班 10 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

<u>集會活動</u>		<u>戶外活動</u> ：第 56 屆童軍及女童軍聯合委員會第 26 屆制服小組聯合委員會大會操	<u>交流活動</u> ：
日期：	2024/9/12,26 (四) 及 2024/10/24 (四)	2024/10/6 (四)	暫定 2024/10/26 (六)
時間：	下午 2:30 – 4:00	中午 12:00 – 下午 5:00	下午 2:30 – 4:00
地點：	活動室一、二	本會烏溪沙青年新村	柴灣區
內容：	女童軍集會	大會操檢閱儀式，須穿著整齊全套制服	與香港童軍柴灣區分會童軍交流

對象：樂齡女童軍隊員

費用：\$10 (月費)

備註：須穿著整齊戶外制服

查詢：甄姑娘



## 8. 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



## 9. 鬆一「zoom」

日期：2024/9/17 (二)及 9/25 (三)

時間：下午 2:00 – 2:30

形式：透過 Zoom 視像進行

內容：9/17 長者入門心肺運動  
9/25 長者健康飲茶有妙法

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

## 10. 「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 3 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



**\*\*以下 11-12 活動，只能選報一項\*\***

## 11. 義工招募：長幼有「聚」- 串珠工作坊

時間：**工作坊** 2024/9/14,21 (六)，  
上午 10:30 - 下午 12:30

**長者服務日** 2024/10/12 (六)，  
下午 2:30 - 5:00

**幼兒服務日** 待定 2024/10-11 月(六)

地點：本會小西灣會所(富欣花園)、本中心

內容：長者義工與青少年一同學習製作串珠飾物，成品將於計劃之成品市集展出；並進行社區服務，分享所學技能

對象：**有意成為義工的長者會友**

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

## 12. 長幼有「聚」- 串珠工作坊(義教日)

日期：2024/10/12 (六)

時間：**A 班**下午 3:00 - 4:00

**B 班**下午 4:00 - 5:00

地點：活動室一、二

內容：由長者義工與青少年協助帶領製作串珠飾物

對象：長者會友

名額：每班 8 名

費用：免費

備註：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





# 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

**\*\*以下 13-16 活動，報名日當日只能選報一項，如有餘額將於 9/9 公開報名\*\***

## 13. 一起勇闖主教山

日期：2024/9/19 (四)

時間：下午 1:30 – 5:15

地點：深水埗主教山



內容：參觀一級歷史建築-前深水埗配水庫，欣賞其結合歐洲傳統風格花崗石柱與仿羅馬紅磚拱形的建築，藉此了解香港百年間的供水歷史

對象：長者會友

名額：12 名

費用：\$20

備註：1.當日下午 1:30 到本中心集合，逾時不候；活動完結後於深水埗解散  
2.需要自費乘車，並全程步行約 1 公里及上落樓梯，參加者必須備足夠能力完成

查詢：陳 SIR

## 14. 消防及救護教育中心暨博物館參觀

日期：2024/9/20 (五)

時間：下午 2:30 – 6:00

地點：消防及救護教育中心暨博物館

內容：參觀館內不同的展區和體驗區

對象：長者會友

名額：15 名

費用：\$10

備註：1.當日下午 2:30 於柴灣港鐵站東海堂集合，逾時不候；活動完結後於港鐵坑口站解散  
2.參加者需要自費乘車  
3.博物館未有導賞安排

查詢：劉姑娘



## 15. 同賀國慶齊外遊

日期：2024/10/2 (三)

時間：上午 9:30 – 下午 2:00

地點：香港歷史博物館、尖沙咀

內容：參觀歷史博物館，享用中式團體午餐，感受國慶氣氛

對象：長者會友

名額：20 名

費用：\$20

備註：1.當日上午 9:30 到本中心集合，逾時不候；活動完結後於尖沙咀解散  
2.參加者需要自費乘車  
3.由港燈社福機構餐飲資助計劃贊助

查詢：劉姑娘、甄姑娘



## 16. 開心去打 CARD

日期：2024/10/17 (四)

時間：上午 9:30 – 下午 12:30

地點：將軍澳海濱公園

內容：學習擺不同姿勢拍攝

對象：備有智能手機的長者會友

名額：10 名

費用：\$10

備註：1.當日上午 9:30 於西灣河港鐵站美心西餅集合，再乘渡輪前往，逾時不候；活動完結後於將軍澳港鐵站解散  
2.參加者需要自付車費  
3.活動需步行三小時，參加者需自行評估體力

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

## 17. 靜觀 X 水中健體班

日期：2024/9/24 至 12/10

如有興趣參加，請先留名

項目	日期	時間	地點
簡介會	9/24 (二)	上午 11:00 – 中午 12:00	中心活動室
活動前評估(第一次)	9/30 (一)	上午 9:30 – 下午 4:30 (每人 45 分鐘)	悅翠分處
水中運動班(六堂)及 靜觀活動(兩堂)	10/15 至 12/3 (逢星期二)	上午 9:00 旅遊巴出發 – 中午 12:30 柴灣解散	本會必列者士街會所 或本中心
靜觀步行	12/6 (五)	待定	待定
物理治療講座	12/10 (二)	上午 10:00 – 11:30	本會必列者士街會所

活動後須進行第二及三次評估，稍後將再安排評估時間

對象：有關節痛症之 55 歲-80 歲會友，

並未曾參與賽馬會老友運動計劃-「靜觀動樂」之運動班

名額：55-59 歲會友 2 名；60-80 歲會友 6 名；社工個別邀請 8 名

費用：免費

備註：1. 須出席簡介會及活動前評估，否則會被取消參加

2. 備有旅遊巴來回柴灣及上環活動場地，

另場地需上落兩至四層樓梯，請自行評估身體狀況是否能應付

3. 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：鄒姑娘及甄姑娘



## 18. 機電安全你要知講座

日期：2024/9/24 (二)

時間：下午 2:15 – 3:30

地點：活動室二、三

內容：講解日常使用電器、升降機、扶手電梯等機電設備的注意事項及安全守則，並分享節約能源的重要性，提升長者的安全意識及節約能源的好習慣

對象：長者會友

名額：30 名

費用：免費

備註：由機電工程署安排人員主講

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

## 19. 長者常見眼疾及護眼之道

日期：2024/10/8 (二)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：長者常見眼疾及日常護眼方法

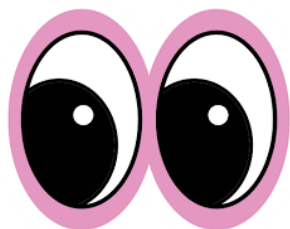
對象：長者會友

名額：20 名

費用：免費

備註：衛生署外展隊護士主講

查詢：劉姑娘



## 20. 祝福手繪燈箱

日期：2024/10/14 (一)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：活動室二、三

內容：運用祝福手繪為自己創作一個獨一無二的祝福燈箱

對象：55 歲或以上會友

名額：55-59 歲會友 2 名、

60 歲以上會友 8 名

費用：\$70

查詢：鄒姑娘



## 21. 可愛小熊貓

日期：2024/10/23 (三)

時間：上午 11:00 – 下午 12:30

地點：活動室二、三

內容：運用戳戳畫的技術，製作一隻可愛的小熊貓

對象：55 歲或以上會友

名額：55-59 歲會友 2 名、

60 歲以上會友 8 名

費用：\$70

查詢：鄒姑娘



## 22. 膳心連愛心麵包計劃

日期：2024/10-12 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 前放會員證抽籤；  
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. 需即時親身領取麵包

2. 與膳心連基金及杏花邨聖安娜餅店合辦

查詢：甄姑娘



# 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.預防流感疫苗注射 2024

日期：2024/10/23 (三)

時間：下午 2:00 - 2:45 時段 (每半小時 25 人，按預約時間出席)

地點：活動室二、三

內容：注射滅活流感疫苗，預防流感病毒；  
注射前須簽署「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**\$120 (50 歲以下)**

名額：50 名

備註：1.年滿 50 歲或以上之參加者須帶備身份證副本，或需呈交予那打素  
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



## 24.互動負重運動儀及律動機借用 10-12/2024

日期：2024/10-12 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：許 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. 器械健體教室 – 器械教學 9/2024

日期：A 班 2024/9/25 (三)

B 班 2024/10/2 (三)

時間：下午 3:00 – 4:00

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：55 歲或以上會友

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

查詢：許 SIR



## 26. 健體閣 10-12/2024

日期：2024/10-12 月 (星期一至六，公眾假期除外)

時間：上午 9:00 – 下午 5:00 期間，

一星期內可選 2 日，每次 1 小時

(逢星期三 下午 3:00 - 4:00 時段不設公開)

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. 每項器械可輪流使用 15 分鐘

3. 不設更改時段，如遇颱風、暴雨警告或其他因素暫停，將不獲補課

對象：持有器械使用証的 55 歲或以上會友

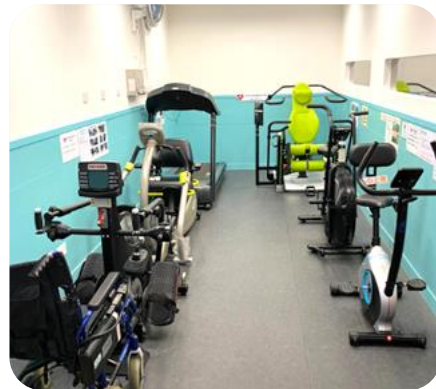
名額：90 名 (每時段 4 名)

費用：\$90

備註：使用器械前，須在健體閣單車機旁的登記表上簽到

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：許 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

## 27. 「腦」地方資訊站--認知評估(9月)

日期：2024/9/23 (一)

時間：上午 11:30 – 12:30

(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



## 28. 智醒小知識(9月)

日期：2024/9/23 (一)

形式：當日 5:00 前透過 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



## 29. 「腦」友當自強(10月)

日期：2024/10/7,14,28 (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、強 SIR



## 30. 認知障礙症與晚期照顧

日期：2024/9/26 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一

內容：中心轉播新界西醫院聯網 <世界認知障礙月> 網上講座 (職業治療師主講)，討論及分享

對象：護老者或長者會友

名額：15 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. 認知障礙症與藥物治療

日期：2024/9/30 (一)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室二

內容：中心轉播新界西醫院聯網〈世界認知障礙月〉網上講座(天水圍醫院藥劑師主講)，討論及分享

對象：**護老者或長者會友**

名額：15 名

費用：免費

查詢：曾姑娘



## 32. 全港認知障礙症照顧者論壇

日期：2024/11/30 (六)

時間：上午 8:30 – 下午 2:00

地點：香港科學園

內容：「社區服務券和替假護老者服務」主題講座，享用午膳

對象：**認知障礙症長者之照顧者會友**

名額：8 名

費用：\$20

備註：1. 備有旅遊巴接送，當日暫定於上午 8:30 宏德居集合，逾時不候；

2. 大會不設暫托服務，如有需要帶同長者出席可向職員查詢

3. 由全港認知障礙症照顧者聯盟舉辦，  
並由敬老護老愛心券資助參加者收費

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。護老支援活動：

### \*\*以下 33 及 34 活動，只可選報一項\*\*

#### 33.手工藝抒壓：蝶古巴特布袋

日期：2024/10/2 (三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室三及義工室

內容：透過手工藝紓緩壓力，建立社交

對象：護老者會友

名額：護老者 6 名；暫託長者 4 名(如需要)

#### 34.手工藝抒壓：感謝卡製作活動

日期：2024/10/16 (三)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：活動室三及義工室

內容：透過手工藝紓緩壓力，建立社交

對象：護老者會友

名額：護老者 6 名；暫託長者 4 名(如需要)

### \*\*以下 35 及 36 活動，只可選報一項\*\*

#### 35.簡易居家運動工作坊：伸展運動

日期：2024/10/7,14 (一)

時間：上午 9:00 – 10:00

地點：悅翠分處

內容：進行肌肉放鬆運動

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 6 名；長者 6 名

#### 36.照顧者工作坊：吞嚥肌肉小練習

日期：2024/10/17 (四)

時間：上午 10:30 – 中午 12:00

地點：社署東柴

內容：學習吞嚥肌肉小練習

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 8 名；長者 8 名

### \*\*以下 37 及 38 活動，只可選報一項\*\*

#### 37.外出啲氣活動 B 組

日期：2024/10/17 (四)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：藍灣半島

內容：到區內較優閒地方閒逛、享用下午茶

對象：未受惠 A 組的護老者及其長者

名額：護老者及其長者 3 對；個案邀請 3 對

#### 38.護老鬆一 Tea B 組

日期：2024/10/25 (五)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：悅翠分處

內容：享用茶點及桌遊遊戲

對象：未受惠 A 組的護老者及其長者

名額：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

### 39. 中秋團圓會知音

日期：2024/9/16 (一)

時間：上午 11:30 – 下午 12:45

地點：活動室一、二、三

內容：歌曲欣賞、遊戲

對象：護老者或長者會友

名額：護老者 10 名；  
長者會友 10 名

費用：\$10

查詢：曾姑娘



### 40. 強心健肺操

日期：2024/10/31 (四)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

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 16 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



### 41. 「護老先鋒」義工招募(10-12月)

你有興趣成為義工，關心社區上有需要的長者和護老者嗎？歡迎你加入成為我們的一份子！

日期：2024/10/28、11/25 及 12/30 (一)

時間：上午 10:00 – 中午 12:00

地點：活動室一

內容：每月聚會，內容包括：義工訓練、探訪社區長者和護老者等

對象：有興趣成為義工之會友，可致電中心與職員聯絡，經與社工面談合適者便可加入

名額：10 名

費用：免費

備註：已加入之義工不用報名

查詢：曾姑娘



### 42. 護老者瑜珈班

日期：2024/10/5,12,19,26 (六)

時間：上午 9:00 – 10:00

地點：活動室一、二

內容：透過瑜珈運動，讓護老者有一個放鬆身心的時間

對象：護老者會友

名額：8 名

費用：\$40

備註：1.由認證瑜珈導師教授

2.需穿著合適伸展運動服裝

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

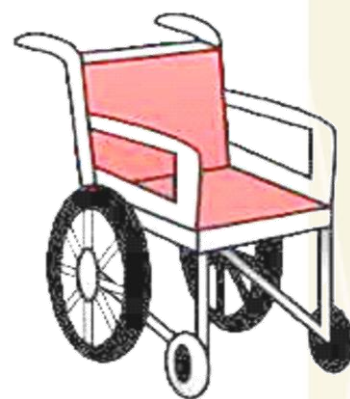
## 優惠天地

	43.倍力康及倍速定	44.加營素及怡保康
		
日期	2024/9/16 (一)	2024/10/21 (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 \$225 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	

## 45.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

## 46.快樂椅子舞 10-12/2024

日期：2024/10/4,18 (五)

2024/11/8,15,29 (五)

2024/12/6,13,20,27 (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



**\*\*以下 47、51-61 活動，只能選報三項\*\***

## 47.越學「粵」精靈 10-12 月

日期：2024/10/5,12,19 (六)

2024/11/2,16,23,30 (六)

2024/12/7 (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：**長者會友舊生優先**

費用：\$160

名額：舊生 17 名；公開報名 1 名

備註：1.由陳苑瓊粵曲導師教授

2.每期如出席率達 75% (6 堂)可於最後一堂課堂起一星期內，優先報讀下個學期；  
但遲到 或 早退 超過 15 分鐘，當作缺課一堂計算

查詢：甄姑娘

限報

工尺譜

# 潛能發展課程 2024 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、暴雨警告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	地點	內容	對象	名額	費用	
<b>長期小組系列</b>								
48.手語歌小組	10/4,25 (五) 11/8,22 (五) 12/13,27 (五)	下午 2:30 – 4:00	活動室 一、二	齊學習手語歌， 籌備表演及社區服務	長者會友 舊生	20 名	\$40	
49.周末樂韻	10/12,19,26 (六) 11/9,16,23,30 (六) 12/14,21,28 (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	8 名	\$60	
<b>班組系列</b> <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">限報</span> <b>** 47、51-61 活動，只能選報三項**</b>								
50.毛巾操 10-12/2024	10/15,29 (二) 11/12,19,26 (二) 12/10,17,24,31 (二)	上午 10:00 – 11:00	活動室 一、二	運用毛巾鍛鍊肌力運動	長者會友	15 名	\$60	
不可重複報名	51.開心唱家班	10/14,21(一) 11/11,18(一) 12/9,23(一)	上午 10:00 – 11:00	活動室 一、二	認識腹式呼吸技巧、口肌練習、輕輕鬆鬆唱下歌	護老者或 長者會友	9 名； 6 名	\$30
	52.快樂耆聲 合唱團	10/14,21(一) 11/11,18(一) 12/9,23(一)	上午 11:00 – 中午 12:00	活動室 一、二	合唱時代曲， 享受唱歌的樂趣	護老者或 長者會友	14 名； 6 名	\$30
(不設公開報名， 舊生請留意上課日期) 53.開心舞團 10- 12/2024(第二期)	10/8,15,29 (二) 11/12,19,26 (二) 12/10,17,24,31 (二)	上午 9:00 – 10:00	活動室 一、二	配合流行曲，輕鬆學習舞步，以訓練心肺功能、四肢協調及提升個人自信心 以兩期進行，完成第一期，可優先報第二期	長者會友 第一期舊生優先	沒有餘額	\$60	





# 悅翠分處 - 護老支援活動

**\*\* 47、51-61 活動，只能選報三項\*\***

## 61. 椅上橡筋操 10-12 月

日期：2024/10/16,30 (三)

**更新** 2024/11/6,13,20 (三)

2024/12/11,18 (三)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：悅翠分處活動室一、二

內容：坐在椅上利用橡筋帶鍛鍊肌力運動、讓參加者舒展身心

對象：長者或護老者會友

名額：護老者 9 名；長者 6 名

費用：\$70

查詢：曾姑娘、強 SIR



## 62. 支援有需要護老者服務

日期：2024/10/16,30 (三)

2024/11/13,20,27 (三)

2024/12/11,18 (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

## 63. 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：2024/10-12 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

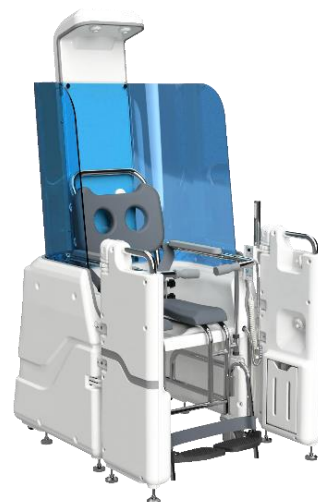
對象：**有需要長者會友**

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：陳 Sir



## 社區投資共享基金 - 「柴灣友愛」鄰里護助計劃

### 64. 赤柱導賞及護老者資訊交流

日期：2024/9/27 (五)

時間：上午 10:00 – 下午 3:00

地點：赤柱石澳長者鄰舍中心

內容：分享柴灣區護老者資訊及參加赤柱導賞活動

對象：計劃義工(無需入會)

名額：10 名

費用：免費

備註：1. 當天上午 10:00 於柴灣港鐵站東海堂集合，逾時不候；  
活動完結後於赤柱解散

2. 活動需步行約 1 小時，參加者必須備有足夠體能完成

3. 活動提供午膳安排；但參加者需要自費乘車

查詢：梁姑娘、李 SIR

### 65. 月球燈工作坊

日期：2024/9/12 (四)

時間：上午 9:30 - 下午 12:30

地點：仲量聯行香港總部 ( 鰂魚涌英皇道 979 號太古坊 )

內容：與企業義工一同製作月球燈

對象：長者

名額：20 名

費用：免費

備註：1. 當天上午 9:30 於本會悅翠分處集合，逾時不候

2. 備有旅遊巴來回接送

查詢：梁姑娘、李 SIR



費用：免費

報名方法及查詢：2024/9/4 (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
66.桌遊活動-魔力橋	9/7 (六)	下午 2:00-5:00	市政大廈三樓活動室一、二	9 名
67.家庭照攝影活動 (報名後會約定指訂時間)	9/8 (日)	上午 9:00- 下午 5:00	悅翠分處活動室一、二	15 名
68.醫生主理痛風健康諮詢日(對象:痛風人士)	10/19 (六)	下午 2:30-3:30	悅翠分處活動室一、二	8 名
69.免費中心剪髮服務	10/3 (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

對象：長者或護老者

### 柴灣照顧者加油! 嘉許禮及嘉年華

日期：2024/9/14 (六)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：柴灣青年廣場 2 樓「Y 劇場」

內容：1.嘉許計劃協作夥伴 2.表演活動 3.有獎攤位遊戲

對象：社區人士

費用：免費

備註：攤位券可於 2024/9/2 (一)到中心領取，  
現場亦會派發攤位券，數量有限，派完即止。

費用：免費

報名方法及查詢：2024/9/4 (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：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

- 9月1日至2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(9月2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(9月9日)，到中心辦理報名

## 下期中心例會

2024/10/7 (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

 <b>T1</b>	✓照常	✓照常	按活動類型決定
 <b>L3</b>	✓照常	✗	✗
 <b>8</b>	✗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

