

2024 年 11 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：2024/9

中心消息

1. 「敬老護老愛心券」2024 慈善籌款運動

本會為響應「敬老護老愛心券」2024 慈善籌款運動，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！活動將於 2024 年 10 月 26 日至 12 月 1 日舉行，歡迎各會友登記認購敬老護老愛心券，以及到中心接待處購買，多多益善！

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：2024/10/28 (一)，上午 9:00 開始

交還日期：2024/11/18 (一)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：2024/10/26 (六) 至 2024/11/30 (六)

主辦機構：敬老護老愛心會有限公司

查詢：許 SIR

2. 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

中心已啟用新報名方法，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

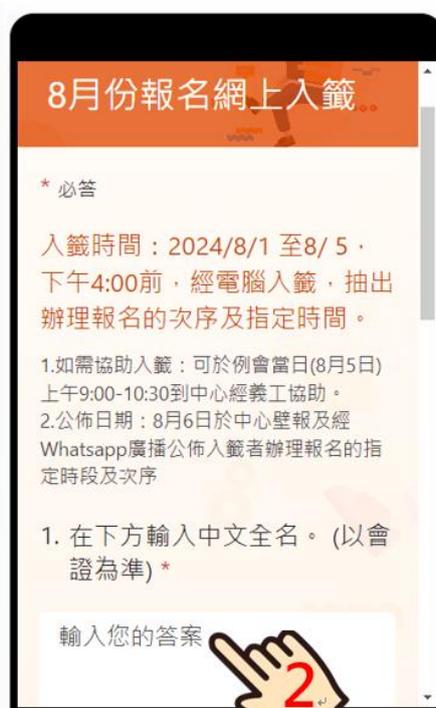
錦囊三：步步為營— 按下圖入籤步驟提示，助你成功入籤

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

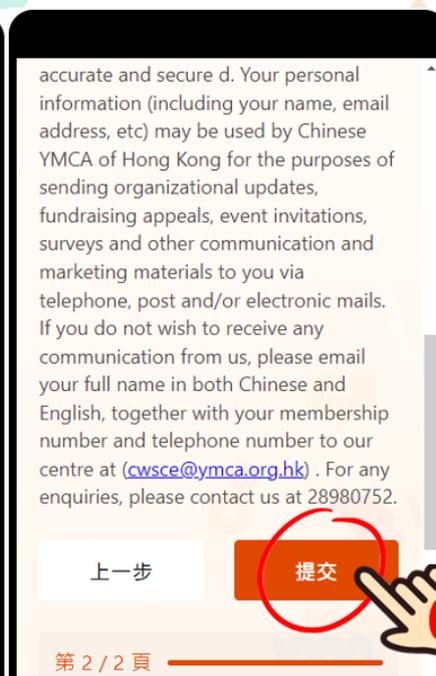
點擊白色方框，分別輸入：
3. 會員號碼、4. 電話號碼，並
5. 按「下一步」



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。



SQS 《服務質素標準》知多D

標準九：

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

提提大家中心的暴雨警告、颱風訊號及天氣警告之安全指引：

| | | 中心開放 | 中心內活動 | 外間或戶外活動 |
|--|----------------|------------------------|------------------------------|------------------------------|
|  | 黃色暴雨 警告訊號 | ✓ | ✓ | 按活動類型決定 |
|  | 紅色暴雨 警告訊號 | ✓ | X 如活動已展開 將會繼續進行 | X 如活動已展開， 將按活動類型決定 |
|  | 黑色暴雨 警告訊號 | X*； 開放期間懸掛 則照常開放 | | |
|  | 1 號 戒備訊號 | ✓ | ✓ | 按活動類型決定 |
|  | 3 號 強風訊號 | ✓ | X 如活動已展開，將按天 文台的天氣預測決定 | X 如活動已展開，將按天 文台的天氣預測決定 |
|  | 8 號颱風 訊號或以上 | X* | X 訊號取消後兩小時內 恢復正常運作 | X |
|  | 極端情況 | X* | X* | X |

✓ 代表該活動如常舉行

X 如在活動舉辦前兩小時懸掛訊號/發生極端情況，活動將會取消

註：活動是否受影響將以活動集合/舉辦時間 2 小時前天氣情況為準

X* 訊號取消後兩小時內恢復正常運作

會友如有任何查詢或意見，歡迎與職員聯絡。



快訊站 – 賽馬會智齒保健計劃

認知障礙症患者容易忘記刷牙步驟，引致牙齦炎或口腔細菌增加，影響口腔健康。由盈愛·笑容基金有限公司主辦、香港賽馬會慈善信託基金捐助舉辦「賽馬會智齒保健計劃」，為確診認知障礙症或柏金遜症人士提供基本牙科服務。

計劃目的：

為合資格人士提供免費基本牙科服務，培養自我保持牙齒衛生的習慣，以維持正常飲食及身心健康。

合資格對象：

確診認知障礙症人士或柏金遜人士

- 需符合相關條件
- 曾參加過本計劃人士不能重複參加



資助項目：

- 基本牙科服務(6個月內)
- 陪診及來回的士車費資助(最多報銷 2 次，每次上限\$500，實報實銷)



基本牙科服務：

- 口腔檢查
- 洗牙
- 氟化物治療
- 補牙
- 全口 X 光
- 脫牙
- 牙齒衛生指導



診所地址：新界葵涌祖堯邨祖堯坊 2 樓 A201 及 A202 號舖

登記或查詢電話：9100 3926 或 6898 3282(Whatsapp)

資料來源：賽馬會智齒保健計劃網頁



盈愛·笑容基金有限公司

Loving Smiles Foundation Limited

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

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：**已滿額**

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



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



1. 認知訓練 – 魔力橋

日期：2024 年 11 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**

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

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

賽馬會 E 健樂電子健康管理計劃(第三期)

****以下 2-4 活動，只能選報一項****

2.肌理畫工作坊

日期：A 班 2024/11/8 (五)

B 班 2024/11/15 (五)

C 班 2024/11/22 (五)

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：活動室一

內容：學習及體驗肌理畫，放鬆心情，並完成一份屬於自己的作品

名額：每班 10 名

備註：由肌理畫認證導師教學



3.方格踏步 B 班

日期：2024/11/8,15,22 (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：由方格踏步導師教學



4.布袋球小組

日期：2024/11/8,15,22 (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



5.芬蘭木柱小組

日期：2024/11/5,12,19 (二)

時間：A 班下午 2:30 – 3:45

B 班下午 3:45 – 5:00

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

費用：免費

查詢：張姑娘、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

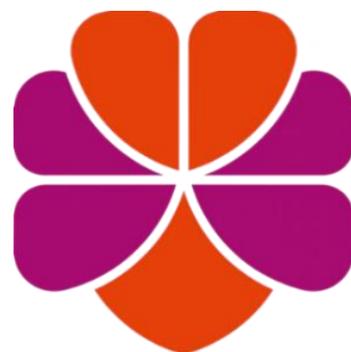
6. 樂齡女童軍

| 集會活動 | | 戶外活動：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 | 交流活動： |
|------|---------------------------------|--|---------------------|
| 日期： | 2024/10/24 (四) 及 2024/11/28 (四) | 2024/10/6 (日) | 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 | 小西灣嶺南衡怡紀念中學 |
| 內容： | 女童軍集會 | 大會操檢閱儀式，須穿著整齊全套制服 | 與香港童軍總會柴灣區幼童軍參與共融活動 |
| 費用： | \$10 (月費) | 自費午膳及車費 | \$10 |

對象：樂齡女童軍隊員

備註：須穿著整齊戶外制服

查詢：甄姑娘



7. 鬆一「zoom」10-12/2024

日期：2024/10/15 (二)及 10/30 (三)

時間：下午 2:00 – 2:30

形式：透過 Zoom 視像進行

內容：10/15 長者肌力運動
10/30 挑選蔬菜小貼士

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

8.文理書院服務日

日期：2024/10/21 (一)

時間：下午 3:35 – 4:45

地點：文理書院(香港)，
(柴灣萃文道，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：20名

費用：\$10

備註：1.下午 3:35 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



9.三樓劇場之戲劇訓練班

日期：2024/10/15,22,29 (二)

時間：下午 1:30 – 3:00

地點：活動室一

內容：有沒有人說你情感豐富？
你是否擁有表演的天份？
導師與你一起嘗試扮呢扮路，用戲劇
抒發情懷，用劇本說出你精彩的人生
故事！

對象：55歲或以上對表演或
劇本有興趣的會友

名額：8名

費用：\$20

查詢：許 SIR



10.情緒百寶袋

日期：2024/10/24 (四)

時間：上午 10:10 – 11:00

地點：活動室一、二

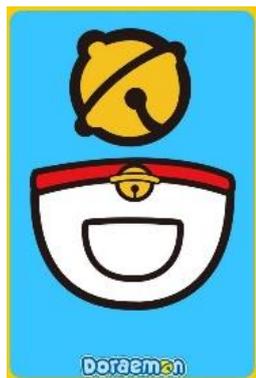
內容：一同探索多啦 A 夢百寶袋的不同
道具；互相學習和認識不同的情緒

對象：長者會友

名額：8名

費用：\$10

查詢：陳 SIR



11.男兄男弟

日期：2024/10/31 (四)

時間：上午 10:10 – 11:00

地點：活動室二

內容：鼓勵中心男會友相聚相交互相認識，
一同打破沉默；同聲同氣分享「男士
喜好」和心底話

對象：喜歡幫手、傾計、分享的男長者會友

名額：8名

費用：\$10

查詢：陳 SIR



12. 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：餘額 10 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



13. 「鄰里顯耆情」獨居長者互助計劃

日期：2024/10/30 (三)

時間：時段一 下午 2:30 – 3:15

時段二 下午 3:35 – 4:30

地點：活動室一、二

內容：為獨居及兩老家庭提供最新社區資訊

對象：**只限居住於樂軒台、環翠邨、悅翠苑、茵翠苑、戲院大廈、仁樂大廈、建業大廈、富城閣、富安閣、富明閣、雅麗閣、雅景閣、新德樓、蝶翠苑、柴灣邨、連翠邨之獨居及兩老長者參與**

名額：每時段 15 名

費用：免費

備註：1. **如有興趣參與，可於 2024/10/2 起致電 2558 0187 向耆康會報名**

2. 由香港耆康老人福利會柴灣地區中心主辦及派員主講

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

****以下 14-17 活動，報名日當日只能選報一項，如有餘額將於 14/10 公開報名****

14. 港大 - 動物醫生奇遇記

日期：2024/10/12 (六)

時間：下午 1:00 – 5:00

地點：香港大學

內容：乘旅遊巴前往香港大學參觀及與動物醫生互動

對象：55 歲以上會友

名額：55-59 歲 2 名、60 歲或以上 18 名

費用：\$10

備註：1. 當日下午 1:00 於市政大廈地下天橋底集合，逾時不候

2. 與本會大學青年會(香港大學)合辦

查詢：鄒姑娘



15. 動物醫生探訪

日期：2024/10/26(六)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：活動室一、二

內容：與狗醫生互動

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：15 名

費用：\$10

備註：與本會大學青年會(香港大學)合辦

查詢：曾姑娘



16. 毛巾雙節棍操

日期：2024/10/17 (四)

時間：下午 2:00 - 3:30

地點：活動室一、二、三

內容：體驗以毛巾學習雙節棍動作，並透過運動舒展身心，運動後分享照顧心靈及福音信息，藉此活動強健身心靈

對象：長者及護老者會友

名額：12 名

費用：\$10

備註：1. 與本會基督教事工部合作

2. 活動完結後可獲得毛巾一條

查詢：許 SIR



17. 「童」心為社區長幼共融活動

日期：2024/10/26 (六)

時間：下午 2:00 – 4:00

地點：小西灣嶺南衡怡紀念中學

內容：與幼童軍互相認識及合作制作手工，實踐跨代共融

對象：55 歲以上會友及本中心樂齡童軍

名額：55-59 歲 2 名、60 歲或以上 58 名

費用：\$10

備註：1. 參加者需自行前往活動場地

2. 此活動與區內耆康會共同作招募，參加者請自行避免重複報活動

3. 與香港童軍總會柴灣區合辦

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

18. 器械健體教室—氣動式綜合復康器械

日期：A 班：2024/10/16 (三)

B 班：2024/10/23 (三)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：健體閣

內容：簡介中心健身器械(氣動式綜合復康器械)，
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

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：許 SIR



19. 薰叉緩痛(義工訓練)

日期：2024/11/20 及 27 (三)

時間：上午 11:00 – 下午 12:30

地點：活動室二、三

內容：學習香薰按摩(頭、肩、頸及腿部)
技巧及音叉運用回顧

對象：曾參與 2022-2024 年度
「樂活心靈」義工

名額：20 名

費用：免費

備註：上課時請穿著鬆身衣物、帶備音叉及毛巾

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

****以下 20-23 活動，報名日當日只能選報一項，如有餘額將於 14/10 公開報名****

20. 「耆」趣電影城

日期：2024/11/16 (六)
時間：上午 9:00 – 下午 5:30
地點：香港科技大學
內容：以電影為主題，大學生交流；
享用午膳
對象：長者會友
名額：24 名
費用：\$40
備註：1. 當日上午 9:00 於本中心集合，
再乘旅遊車前往，逾時不候
2. 與本會大學青年會(香港科技大學)
合作
查詢：劉姑娘



21. 秋日行

日期：2024/11/18 (一)
時間：上午 9:00 – 中午 12:30
地點：藍灣半島海濱花園、龍躍徑
內容：步行龍躍徑，觀賞鯉魚門、
將軍澳全景、共同享用午餐
對象：長者會友
名額：10 名
費用：\$10
備註：1. 當日上午 9:00 於藍灣半島麥當勞
門口集合，逾時不候；活動後於藍
灣半島解散
2. 活動需步行 2.5 小時，參加者需自
行評估體力
3. 由港燈社福機構餐飲資助計劃贊助
查詢：劉姑娘



22. 輕輕鬆鬆半日遊

日期：2024/11/22 (五)
時間：上午 11:00 – 下午 5:30
地點：銅鑼灣及中環
內容：享用素食自助餐、參觀香港摩天輪及
香港海事博物館
對象：正領取綜援或長者生活津貼之
獨居/兩老長者會友
名額：公開報名 20 名；社工邀請 20 名
費用：\$40
備註：1. 備旅遊巴接送；當日上午 9:00 於
市政大廈地下集合，逾時不候
2. 活動需步行一定路程，使用輪椅
人士不適合參加
3. 由 Nexify Limited 贊助
查詢：曾姑娘、鄒姑娘



23. 長者香薰芳療按摩

日期：A 班：2024/11/30 (六)或
B 班：2024/12/7 (六)
時間：下午 2:00 – 5:00
地點：活動室一、二、三
內容：由浸會大學同學提供按摩服務、
遊戲及分享
對象：55 歲或以上會友
名額：每班 55-59 歲會友 2 名；及
60 歲或以上會友 18 名
費用：更新 \$10
備註：1. 以上活動將會進行拍攝及錄影
2. 與香港浸會大學學生事務處合辦
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

24. 「修」師傅 – 安樂蝸 (社區維修篇)

屋企燈泡壞咗點算？廁所板爛咗唔識換？年紀大咗加個床欄會唔會好啲？

如果遇到以上問題，可以邀請中心維修義工隊為大家服務！

日期：2024/11 – 2025/1 月期間

時間：星期一至五中心開放時間

地點：柴灣區內(環翠邨、柴灣邨及連城道一帶私樓優先)

內容：由義工們上門作簡單家居維修

對象：正領取綜援或長者生活津貼之獨居/兩老長者會友

名額：10 名

費用：維修費免費，材料費另計

備註：1. 有興趣參加者請先留名，待社工同事上門評估家訪後才決定是否能作維修

2. 所有參加者進行維修前必需簽妥聲明書

3. 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



25. 滋潤 1+1

日期：2024/12/7 (六)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室三

內容：DIY 製作滋潤身體乳液及潤唇膏

對象：55-59 歲及 60 歲或以上會友

一對參加

名額：5 對

費用：\$50 一對(每名參加者\$25)

查詢：鄒姑娘

26. 柴長歡迎你 12/2024

日期：2024/12/11 (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 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

二人同行
一人價錢



「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(10月)

日期：2024/10/24 (四)

時間：下午 2:00 – 3:30
(每 20 分鐘 1 名)

地點：活動室一

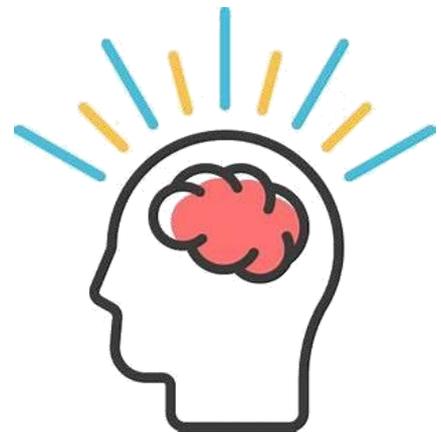
內容：為懷疑有早期認知缺損的長者進行初步評估，
並提供有關認知障礙症的資訊

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(10月)

日期：2024/10/22 (二)

形式：**當日 5:00 前透過 WhatsApp 發放
相關資訊及問題**

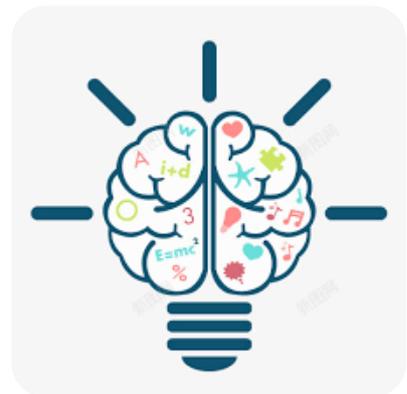
內容：讓參加者增加對認知障礙症資訊的認識，
於指定期限完成問答可獲小禮物一份

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



「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

29. 「智」有趣芬蘭木柱

日期：2024/11/4,11 (一)

2024/12/2,9 (一)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：活動室一、二

內容：齊玩芬蘭木柱活動，體驗運動樂趣

對象：**認知缺損或確診認知障礙症之長者會友及其照顧者會友；**
社工邀請之個案

名額：12 名

費用：\$40

查詢：曾姑娘、張 SIR



30. 認知障礙知多 D

日期：2024/11/28 (四)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：活動室一、二

內容：認知障礙症資訊講座

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：**更新免費**

備註：與費森尤斯卡比藥廠合辦

查詢：曾姑娘



31. 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：**長者或護老者會友**

名額：餘 6 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 32 及 33 活動，只可選報一項

32.手工藝抒壓：冬日暖暖小雪人

日期：2024/11/19 (二)

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)

33.照顧者工作坊:健康飲食工作坊

日期：2024/11/5 (二)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一

內容：學習低脂肪飲食及烹調方法

對象：**護老者或長者會友**

名額：護老者 8 名；長者 8 名

以下 34 及 35 活動，只可選報一項

34.外出啲氣活動 C 組

日期：2024/11/14 (四)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：西灣河

內容：到區內較悠閒地方參觀、享用下午茶

對象：**未受惠 A、B 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

35.外出啲氣活動 D 組

日期：2024/11/28 (四)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：太古城

內容：到區內較悠閒地方閒逛、享用下午茶

對象：**未受惠 A、B 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

以下 36 及 37 活動，只可選報一項

36.護老鬆一 Tea C 組

日期：2024/11/7 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：市政大廈 活動室一

內容：享用茶點及桌遊遊戲

對象：**未受惠 A、B 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

37.護老鬆一 Tea D 組

日期：2024/11/27 (三)

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 至 C 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：計劃即將完結，請踴躍參與，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

| | 38.倍力康及倍速定 | 39.加營素及怡保康 |
|----|--|---|
| |  |  |
| 日期 | 2024/11/18 (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 | |

40.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

41. 支援有需要護老者服務

日期：2024/10/16,30 (三)

2024/11/6,13,20 (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



42. 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

本計劃由社區投資共享基金資助，由 2021 年 12 月推展至今，並將於 2024 年 11 月底完結，衷心感謝各位街坊及義工的鼎力支持，讓計劃得以圓滿推行。

過往三年期間，計劃凝聚社區能量及籌募了

不少由義工協助推行的活動；部份活動將由中心

繼續承接推行，參加者可耐心留意日後中心通訊公佈，

屆時報名方法將跟隨中心報名方式，如有查詢可致電或親臨中心。



43.照顧者加油站

日期：2024/11/14 (四)

時間：上午 10:30 – 中午 12:00

地點：東柴灣綜合家庭服務中心活動室

內容：由耆康會姑娘帶領小手工活動，主題稍後通知

名額：8 名

費用：免費

對象：長者或護老者

報名方法及查詢：2024/10/10 (四)，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

- 10月1日至7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(10月8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(10月14日)，到中心辦理報名

下期中心例會

2024/11/4 (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，
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 |
|  L3 | ✓照常 | ✗ | ✗ |
|  8 | ✗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

