



香港西區婦女福利會

松鶴老人中心

香港上環必列者士街 60 號 3 樓

電話：2546 5471

傳真：2540 5003

WhatsApp：6534 4397

Facebook：chunghokec

電郵地址：info@chungbok.org.hk

網址：<http://chungbok.org.hk/>

2020 年 1 月



松鶴通訊

怎樣面對生命

我問自己：「怎樣面對我的生命？」

我的房間竟然給了我所有的答案。

屋頂說：「要目標夠高。」

電扇說：「要保持冷靜。」

時鐘說：「要珍惜光陰。」

日曆說：「要日新月異。」

錢包說：「要量入為出。」

鏡子說：「要反觀自己。」

桌燈說：「要照亮別人。」

樑柱說：「要扛起重擔。」

窗戶說：「要拓寬視野。」

地板說：「要腳踏實地。」

樓梯說：「要注意腳步。」

而最鼓舞人心的則是....馬桶說：「要懂得放下。」

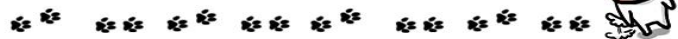


資料來源：<http://ibook.idv.tw/enews/enews1471-1500/enews1482.html>

編者話：

日常生活每一種事物都能令我們學懂一些玄機，只要我們多留意身邊的人和事，必定會增進不少知識，正所謂人人皆讀「社會大學」。





中心消息

中心職員：中心主任：徐詠詩

社會工作助理：黃思雅、何嘉良、李曉怡、曾海威

隊長：陳巧盈

福利工作員：陶家俊、林澤菁

活動工作員：張靖瑤

助理文員：熊淑儀

活動助理：鄭麗娟

二級工友：徐月明

賽馬會樂齡社區關愛計劃

社會工作助理：顏淑芳

活動工作員：朱家軒

中心開放時間：星期一至五

上午 8:30 至下午 5:00

星期六

上午 8:30 至下午 2:00

印製日期：2019 年 12 月 20 日

編印份數：500 份

督印：徐詠詩



本中心現已增設 WhatsApp 查詢號碼。如會員有任何查詢或班組活動事宜，可透過智能電話使用 WhatsApp 與職員聯絡。

(電話號碼：65344397)(如有緊急事宜聯絡請致電中心)

會員請勿致電上述電話號碼，通話將不被接聽



特別服務

本中心提供長者健康及家居護理統一評估服務，凡 60 歲或以上的長者(無論是否中心會員)若有需要時可申請社區支援或院舍服務，可隨時聯絡徐主任進行評估工作。

暴雨或颱風訊號下中心服務情況

訊號	中心開放	中心暫停開放	活動情況
一號風球 T1	✓		戶外活動視乎天氣情況而定，戶內活動照常
三號風球 13	✓		所有活動取消或延期
八號風球 8 NW西北		✓	所有活動取消或延期
黃色暴雨 黃	✓		戶外活動暫停，戶內活動照常
紅色暴雨 紅	✓		所有活動取消或延期
黑色暴雨 黑		✓	所有活動取消或延期

😊開心飯堂😊

中心設有開心飯堂服務，時間逢星期一至五，中午 12:00，每個星期刊登菜單一次，請留意詢問處的公佈板或向職員查詢，費用：\$16(會員) \$24(護老者)，包括：飯餸、湯水、生果。如有興趣者請於一星期前預訂。



資訊交流區

中心 facebook 專頁



松鶴老人中心之 facebook 專頁為中心公告及活動花絮平台，會員可於該專頁與中心聯絡及留意中心最新資訊！

*可於 facebook 搜尋「chunghokec」

或於手機 app 掃描右方 QR code 後於專頁按讚好即可追蹤。



←電腦搜尋



←手機搜尋



活動推介



倍力康奶粉銷售及講座：

有[營]賀鼠年(費森尤斯卡比藥廠)

日期:2020年1月7日(二)

時間:下午3:00至4:00



地點:本中心 名額:20位 費用:免費

內容:由費森尤斯卡比藥廠職員講解新年食物營養,及如何選擇過年食品

報名日期:於12月16日起登記

益力多銷售及細菌與健康講座

日期:2020年1月8日(三)

名額:30位 地點:本中心

時間:下午2:00至3:00

內容:由益力多公司職員介紹有關細菌與健康的知識及播放影片

報名日期:已於11月25日起例會登記



衛生署講座:太極拳運動

日期:2020年1月14日(二)

時間:下午3:15至4:15 費用:免費

地點:本中心 名額:20位

內容:由物理治療師講解太極拳的特點及健康功效、練習簡化廿四式太極拳動作

報名日期:於1月2日起登記, 先到先得



三花奶粉銷售及講座：

醒眼視力健康有辦法

日期:2020年1月15日(星期三)

時間:下午2:00至3:30 地點:本中心

內容:由雀巢奶粉職員講解甚麼是眼睛疾病,及如何提早預防眼睛疾病。

費用:免費 名額:30位

報名日期:於12月23日起登記



保健活動



骨質疏鬆你要知講座

日期:2020年2月7日(五)

時間:下午3:00 地點:本中心

內容:由脊醫講解骨質疏鬆症的風險因素及症狀、治療及預防方法

費用:免費 名額:30位

報名日期:於12月30日起例會登記



物理治療加油站

時段:逢星期一

費用:每次\$10

時間:上午9:00至11:30

內容:超聲波機/tens/電熱毯

*如有興趣者,歡迎與中心職員聯絡及查詢

2019至2020年度基金活動

中西區區議會

「老。有營」健康生活推廣計劃展覽及嘉許禮

日期:2020年1月22日(星期三)

時間:下午2:00至4:00

地點:本中心 費用:免費

對象:中心會員 名額:300位

內容:攤位遊戲、義工嘉許禮、展覽活動

報名日期:於12月16/17日例會派發活動票,其餘時間不設派發。



聯誼活動



己亥年農曆十二至三月生日會暨團年飯活動

日期：2020年1月10日(星期五) 時間：下午5:30至9:30
地點：金鐘名都酒樓 費用：\$180(會員) \$310(護老者) 名額：480位
對象：中心會員或護老者 內容：綜合表演、壽星慶祝、抽獎及晚宴



己亥年歲晚敬老日 (此活動由香港西區婦女福利會贊助)

日期：2020年1月13日(星期一) 時間：下午2:30至4:30
地點：本中心 對象：中心會員 內容：由首長委員派發禮物
報名日期：2019年11月11日(一)至2020年1月3日(五)領取禮物換領咭
備註：1) 會員必須親自前來中心及攜帶會員証登記領取禮物咭，不得代領。
2) 領取禮物時段必須由2020年1月13日(一)下午2:30至1月15日(三)下午4:00，逾期作廢。
3) 領取禮物當日每位會員可代取1份，但必須攜帶領取咭。



獨居長者鄰舍網絡計劃春節聯歡會 2020 (活動由紫荊聯青社贊助)

日期：2020年2月12日(星期三) 時間：下午2:30至5:00
地點：上環星月樓 費用：按金\$20(活動當日出席者會退回)
對象：中心獨居會員(1老) **獨居組長者優先報名
名額：120位 內容：表演及下午茶
公開報名日期：2020年1月29日(三)上午8:30開始攜帶會員証親自



新春行大運 2020

日期：2020年2月18日(星期二) 時間：上午9:30
集合地點：文武廟對面公園 對象：中心會員 費用：80元
名額：120位 內容：車公廟、雲泉齋宴、林村許願樹
報名日期：2020年1月15日(三)上午8:30開始售票。
備註：每位會員最多購票2張及攜帶會員証購票



庚子年春節敬老聯歡會 (此活動由香港西區婦女福利會贊助)

日期：2020年2月25日(星期二) 時間：下午5:00
地點：金鐘名都酒樓 對象：中心會員 費用：180元
名額：468位 內容：綜合表演、抽獎及晚宴
報名日期：於2020年1月6日(一)上午9:00開始售票
備註：每位會員最多購票2張及攜帶會員証購票





護老者加油站



長生津綜援生果金料加 3.2%，明年 2 月生效

政府早前表示，截至 9 月底，社援指數的 12 個月移動平均數，較截至去年 10 月底平均數，累積上升 3.2%。另一方面，截至今年 9 月底，租金指數的 12 個月移動平均數顯示，租金津貼最高金額有 3% 的上調空間。

在現行機制下，政府會根據社援指數過去 12 個月所反映的通脹或通綜情況，即每年 11 月至翌年 10 月，以調整綜援及各公共福利金津貼金額。勞福局將於本月底公布截至 10 月的數據，並向財務委員會提交上調津貼建議，新金額料於明年 2 月 1 日生效。

若按 3.2% 上調，普通長者生活津貼將由 2,675 元，增至約 2,760 元；高額長者生活津貼則由 3,585 元，增至約 3,700 元。生果金可由 1,385 元，增至約 1,430 元，而普通及高額傷殘津貼分別由 1,770 元及 3,540 元，增至約 1,830 元及 3,655 元。至於綜援標準金額，單身健全成人可由現時的 2,525 元加至約 2,610 元。

現時綜援租金津貼最高金額由每月 1,885 元至 6,610 元不等，按 3% 調升，可增至 1,945 元至 6,810 元。

資料來源：香港 01

護老者月會之快樂人生解密

日期：2020 年 1 月 18 日（星期六） 時間：下午 12:45 至 1:45 地點：本中心

費用：免費 名額：50 位 對象：已登記的護老者及被照顧者

內容：講解提升快樂的不同方法

報名日期：已於 12 月 21 日開始報名



大笑瑜伽工作坊（護老者活動）

日期：2020 年 1 月 30 日（星期四）

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：本中心

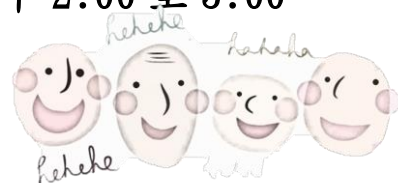
費用：免費

名額：30 位

對象：已登記的護老者及被照顧者

內容：與參加者一同進行大笑瑜伽

報名日期：於 1 月 2 日開始報名



合辦：香港大笑瑜伽學院

護老者資源閣及復康用品借用服務

提供有關護老者資訊的書籍及影碟，讓會員及護老者借閱。中心亦提供復康用品借用服務，包括輪椅、助行架、四腳拐杖等。歡迎會員及護老者借用。

伴你護行認知路



潤手霜 DIY 工作坊

日期：2020年1月3日（星期五） 時間：下午3:00至4:30

地點：本中心 名額：12位 費用：免費

對象：「伴你護行認知路」護老者

內容：利用香薰及天然材料製造潤手霜

報名日期：已於12月2日起登記



中醫講座：預防流感

日期：2020年1月6日（星期一） 時間：下午3:00至4:00

地點：本中心 名額：30位 費用：免費 對象：公眾人士

內容：講解如何預防冬季流感及相關食療。

報名日期：已於12月2日起登記



「伴你護行認知路」月會

日期：2020年1月18日（星期六） 時間：上午10:00至11:00

地點：本中心 名額：20位 費用：免費

對象：「伴你護行認知路」之長者

內容：講解活動資訊，以及主題分享。

報名日期：已於12月14日起登記



「中國面譜」工藝體驗

日期：2020年1月20日（星期一） 時間：下午3:00至4:30

地點：本中心 名額：12位 費用：免費

對象：「伴你護行認知路」之長者

內容：認識傳統「中國面譜」文化，以及面譜製作。

報名日期：已於12月14日起登記



護老者減壓鬆弛運動小組

日期：2020年2月3日至24日（星期一） 時間：下午3:00至4:30

地點：本中心 名額：15位 費用：免費

對象：「伴你護行認知路」之長者

內容：提供合適的阻力訓練，有助護老者身心放鬆。

報名日期：已於1月2日起登記



合辦：香港基督教女青年會



賽馬會樂齡社區關愛計劃



做個開心老友記(補堂)

日期：2020年1月2及9日(星期四)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心

名額：10位

費用：免費



內容：透過不同的藝術創作、抒發情緒、提升正能量，達至全人健康



長者加油站

日期：2020年1月2、9、16及23日(星期四)

時間：上午10:30至11:30

地點：本中心

名額：15位

費用：免費

內容：透過音樂、舞動及戲劇，藉以發掘自己更多可能性。



報名日期：已於12月2日起登記

合辦：香港表達藝術治療服務中心

形神莊工作坊

日期：2020年1月2、9、16及23日(星期四)

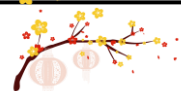
時間：下午3:00至4:30

地點：本中心

名額：15位

費用：免費(按金\$50，出席所有課節後才可退回)

內容：由太極師傅教授氣功形神莊，訓練強健的體魄。



情緒壓力要調理·中醫講座

日期：2020年1月21日(星期二)

時間：下午3:15至4:15

地點：本中心

名額：50位

費用：免費

內容：由註冊中醫師講解冬季如何調理身體、負面情緒及精神壓力。

報名日期：已於12月20日起登記

合辦：怡健堂中醫



玩樂「耆」中



日期：2020年1月23日、30日、2月6日、13日、20日(四)及2月26日(三)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心

名額：10位

費用：免費



內容：以集體感官的遊戲，強化五官及認知能力，同時增加朋友圈。

報名日期：已於12月23日起登記



松鶴新春慶鼠年



日期：2020年2月4日(星期二)

時間：下午3:00至4:30

地點：本中心

名額：30位

費用：\$10

內容：在中心共聚，慶賀新一年的來臨。

報名日期：於1月6日起登記

