



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@chunghok.org.hk

網址：<http://chunghok.org.hk/>

2020 年 2 月



松鶴通訊

看懂人生八個字

『酒』少喝是享受，多喝須忍受，再喝準難受！

『色』小碰是快樂，大碰是麻煩，常碰是負擔！

『財』小財是財富，大財是包袱，太大犯迷糊！

『氣』小氣是脾氣，大氣是生氣，常氣會斷氣！

『名』小了有福享，大了心不靜，再大定不幸！

『食』小吃補營養，大吃損健康，多吃臥病床！

『睡』小睡去疲倦，大睡費時間，嗜睡有毛病！

『悟』別等不該等的人，別傷不該傷的心，別掉不該掉的

淚，別說不該說的話，別愛不該愛的人！

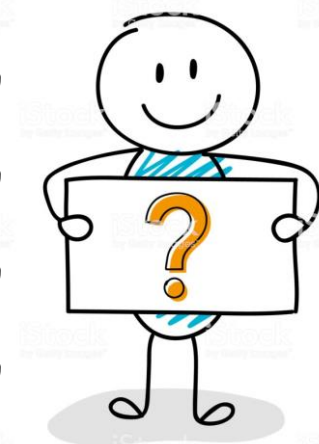
看不開，就記著，放不下，就背著，捨不得，就留著。

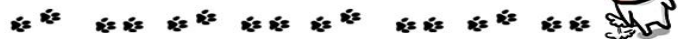
等有一天背不動的，就放下了，記不清的，就看開了，留不住的，就捨得了！

資料來源：<http://ibook.idv.tw/enews/enews1441-1470/enews1461.html>

編者話：

認識人生這八個字並不難，如何參透及實踐這八個字才是難度！
共勉之。





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：2020 年 1 月 17 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。



2020 至 2021 年度會員續會及新會員入會通告



本中心將於 2020 年 3 月 2 日為會員進行續會手續，必須攜帶會員証及會費 \$22 親自進行手續。



另外，本中心會於 2020 年 4 月 1 日開始招收新會員，年滿 60 歲或以上人士，可攜帶身份証及年費 \$22 親自到中心登記。

****為鼓勵會員能認識新朋友及多參與中心的活動，中心新年度將會實施新措施，會員須在換領物咭前到中心詢問處打咭達 15 次或以上(每日 1 次計算)，方可領取年尾舉行的歲晚敬老活動禮物。在特別情況下，交由中心主任與中心會員委員會商討後，酌情處理。敬請留意****

資訊交流區

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

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
費用:免費 名額:30位
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
報名日期:已於12月30日起
例會登記



毛巾操

日期:2020年2月12日(三)
時間:下午2:00至4:00
費用:免費 地點:本中心
名額:30位
內容:由康文署教練教授毛巾操
報名日期:已於1月22日起例會登記



衛生署講座：肥胖的疑惑

日期:2020年2月18日(二)
時間:下午3:15至4:15
費用:免費 地點:本中心
名額:30位
內容:由衛生署護士講解肥胖與健康的關係、減肥的謬誤，並設有問答環節。
報名日期:已於1月20日起例會登記



雅培奶粉銷售及講座：

低糖飲食做得到

日期:2020年2月19日(三)
時間:下午2:00至3:30
費用:免費 地點:本中心
名額:30位
內容:由雅培奶粉職員講解平時長者對高糖、低糖食物的誤解，以及學習日常低糖飲食的方法。
報名日期:已於1月20日起登記



防火講座及火警演習

日期:2020年3月9日(一)
時間:下午3:00至4:00
費用:免費 地點:本中心
名額:30位
內容:講解有關防火知識及問答環節、進行火警演習
報名日期:於2月6日起例會登記



保健活動



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



聯誼活動



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：144位

內容：表演及下午茶



公開報名日期：已於2020年1月29日(三)上午8:30開始

攜帶會員証親自報名

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：已於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：已於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



義工嘉許活動

日期：2020年3月25日(星期三)

時間：晚上6:00至9:30

地點及費用：待定(請留意義工組公佈)

對象：符合達到服務時數的義工

名額：60位

內容：回顧過往的義工活動、頒發感謝狀及晚宴

報名日期：於2020年2月28日(五)義工組報名



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：飯饅、湯水、生果。如有興趣者請於一星期前預訂。





護老者加油站



長者做運動、玩棋盤遊戲 逾八成可變「非衰老」

人口老化問題愈趨嚴重，本港 65 歲以上的長者有超過六成都達到「前期衰老」或「衰老」，中文大學一項研究發現，參與運動、認知訓練和棋盤遊戲等多元化預防衰老活動後，長者的綜合衰老評估分數明顯降低，逾八成參與長者的「前期衰老」情況得以逆轉至「非衰老」。

「前期衰老」或「衰老」長者的生理表現一般比較脆弱，有相對較高的健康風險，如容易出現跌倒、殘障、需要接受住院治療，及入住護理院舍等情況，甚至死亡的風險亦會增加。

中大於 2017 至 18 年期間邀請 127 名來自香港社區老人中心、平均 62.2 歲、有「前期衰老」的長者參與研究，其中一組的長者接受為期 12 周、每周兩次的多元化預防衰老活動，包括帶氧及阻力運動、電腦輔助認知訓練和棋盤遊戲。結果發現，該組 83.3% 的長者綜合衰老評估分數明顯降低，由「前期衰老」變為「非衰老」，相反沒有接受預防衰老活動的長者，其衰老分數上升。研究結果已於國際期刊 Journal of the American Medical Directors Association 發表。

資料來源：香港 01

護老者新春關愛探訪(護老者活動)

日期：2020 年 2 月 13 日(星期四)

時間：上午 10:30 至 12:00 或下午 2:00 至 3:30

地點：中西區 費用：免費 名額：20 位

對象：已登記的護老者及被照顧者

內容：探訪區內護老者，表達關愛。

報名日期：已於 1 月 18 日開始報名



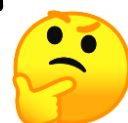
護老者月會之回顧及展望

日期：2020 年 2 月 22 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：回顧過往一年的護老者活動，並一同討論來年度的活動。

報名日期：已於 1 月 18 日開始報名



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



護老者減壓鬆弛運動小組

日期：2020年2月3日至24日（逢星期一）（共4節）

時間：下午3:00至4:00 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：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



「伴你護行認知路」年度茶聚月會

日期：2020年2月8日（星期六） 時間：上午10:00至12:00

地點：上環嘉豪酒家 名額：22位 費用：免費

對象：「伴你護行認知路」之護老者 內容：年度茶聚及抽獎。

報名日期：已於1月6日起登記



日式明信片工作坊

日期：2020年2月14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」之長者

內容：認識日本傳統民間藝術「繪手紙」明信片，歡迎大家來參加！

報名日期：已於12月14日起登記



伴你護行：義工訓練

日期：2020年2月21日（星期五） 時間：下午3:00至4:00

地點：本中心 名額：12位 費用：免費

對象：有興趣成為義工之人士

內容：教授家訪面談技巧和外展宣傳注意事項。

報名日期：已於1月6日起登記



虐老的定義

據社會福利署對「虐老」的定義是指傷害長者福祉或安全的行為，或不作出某些行為以致長者的福祉或安全受到傷害。包括：身體虐待、精神虐待、性虐待、疏忽照顧、侵吞財產及遺棄長者。一旦發現疑似虐老個案，請立即通知中心職員！



賽馬會樂齡社區關愛計劃



「耆」妙用藥・講座

日期：2020年2月11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：由註冊護士講解如何正確及安全地使用藥物。



賽馬會樂齡社區關愛計劃開展禮



日期：2020年2月27日(星期四)

時間：下午2:00至5:00

地點：上環文娛中心(六樓)

名額：150位

費用：免費



內容：活動開展、回顧片段、介紹活動內容、展板欣賞與攤位遊戲。

報名日期：已於1月20日起登記



耆藝新天地・小組

日期：2020年3月4日、11日、25日、4月1日、8日、15日(星期三)

時間：下午1:30至2:45

地點：本中心

名額：10位

費用：免費



內容：透過簡易立體卡製作(如：花折卡、禮物盒子等)，從而提升自信心。

報名日期：於2月4日起登記



齊來「薰」FUN樂・香薰治療小組

日期：2020年3月5、12、19、26日及4月2日(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：透過認識香薰的歷史與功效、學習香薰手部按摩、製作防流感香薰條和香薰驅蚊磚，從而達到改善失眠、紓緩壓力、放鬆及穩定情緒。

報名日期：於2月3日起登記

合辦：香港香薰治療師協會



關愛弱老・探訪活動



日期：2020年3月19日(星期四)

時間：上午10:00至中午12:00

集合地點：本中心

名額：20位

義工：14位

內容：由義工探訪與關心中西區內體弱及行動不便長者。

報名日期：於2月17日起登記



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同德 同進 RIDING HIGH TOGETHER

負責職員：顏姑娘、阿軒

