



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：chunghocec

電郵地址：info@chunghok.org.hk

網址：<http://chunghok.org.hk/>

2020 年 3 月



松鶴通訊 時間花在哪 成就就花在哪

把時間用來喝酒；成就了酒量！

把把時間用來抱怨；成就了怨婦！

把時間放在自己臉上；成就了美女！

把時間放在養生上；成就了健康的身體！

把時間用來挑剔；成就了刻薄！

把時間用來學習；成就了智慧！

把時間用在家庭；成就了親情！

時間用來提升自己；成就自己夢想！

時間是中立的，只是我們的使用和選擇不同！

選擇沒有對錯，只有結果不同！

而你選擇把時間用在什麼地方？

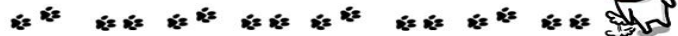


資料來源：<http://ibook.idv.tw/enews1501-1530/enews1540.html>

編者話：

趁著 2020 年剛剛開始，大家都要計劃一下新的一年目標，繼續向目標邁進，大家努力。





中心消息

中心職員：中心主任：徐詠詩

隊長：陳巧盈

社會工作助理：黃思雅、何嘉良、李曉怡、曾海威

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 2 月 21 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 4 月 1 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 5 月 4 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

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：

長者精神健康

取消

日期：2020年3月10日(星期二)

時間：下午 3:00 至 4:00 費用：免費

地點：本中心 名額：20 位

內容：講解精神健康包括什麼？以及如何保持心理健康。

報名日期：於3月2日起例會登記



衛生署講座：預防肌肉流失

日期：2020年3月17日(星期二)

時間：下午 3:15 至 4:15

費用：免費 地點：本中心 名額：30 位

內容：衛生署護士講解肌肉流失的成因及影響、練習強化肌肉運動八式、有獎問答。

報名日期：於3月9日起例會登記



取消

三花奶粉銷售及講座：

「食得啱，訓得甜」

取消

日期：2020年3月18日(星期三)

時間：下午 2:00 至 3:30 費用：免費

地點：本中心 名額：30 位

內容：講解不良的習慣和不好食物，會引致睡不好的原因，以及如何改善睡眠質素。

報名日期：於3月2日起登記

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

取消



新班組推介

養生活力操

日期：2020年4月8日至5月27日(逢星期三) 時間：上午 11:30 至 12:30

地點：本中心 費用：\$20 名額：12 位

內容：隨音樂伸展四肢，強健身心 報名日期：於3月16日起報名



新班組推介

瑜珈班

日期：2020年4月9日至6月4日(逢星期四) 時間：下午 1:00 至 2:00

地點：本中心 費用：\$50 名額：15 位

內容：練習瑜珈，加強核心肌肉力量 報名日期：於3月16日起報名



新班組推介

小結他班

日期：2020年4月9日至6月4日(逢星期四) 時間：下午 2:00 至 3:00

地點：本中心 費用：\$20 名額：15 位

內容：學習彈奏小結他、演奏不同歌曲 報名日期：於3月16起報名



****以上班組/活動將會視乎疫情的進展而有所變動，**

如有任何查詢，歡迎於辦公時間致電中心與職員聯絡，敬請留意。*

聯誼活動



新春行大運 2020

取消

日期：2020年3月11日(星期三) 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：因疫情的進展仍嚴峻，新春行大運現決定取消，
請保留收據，稍後再通知參加者進行退款。**



防火講座及火警演習

日期：2020年3月27日(星期五) 時間：下午3:45至4:15
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3月9日起例會登記



新年度獨居組及姊妹閒情抽籤事宜

2020至2021年度獨居組抽籤事宜

新一年度的獨居組於4月6日(一)至4月15日(三)，在此段期間開始登記，凡獨居長者(1個長者居住)的會員，請帶同有效的會員証親自前來中心報名。抽籤結果將於4月17日(五)公佈。敬請留意。

2020至2021年度姊妹閒情抽籤事宜



新一年度的姊妹閒情於4月6日(一)至4月15日(三)，在此段期間開始登記。凡有興趣的會員，請帶同有效的會員証親自前來中心報名。抽籤結果將於4月17日(五)公佈。敬請留意。

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：飯饍、湯水、生果。如有興趣者請於一星期前預訂。



****以上活動將會視乎疫情的進展而有所變動，如有任何查詢，歡迎於辦公時間致電中心與職員聯絡，敬請各位留意。****



護老者加油站



2元乘車優惠擴至60歲 長生津劃一每月3585元

港府宣布推出多項紓困措施，放寬「兩元乘車優惠」至60歲或以上長者。政府同時宣布，將普通及高額長者生活津貼合併，金額統一為3,585元，並把長者生活津貼資產限額提高至50萬元。

- 統一長者生活津貼額：特首林鄭月娥宣布將普通及高額長者生活津貼金額劃一，即高額長生津的3,585元，同時，將普通及高額長者生活津貼的資產限額提升至50萬元



- 60歲有2蚊搭車優惠：至於「兩元乘車優惠」，由現時的65歲放寬至60歲或以上長者，預料有57萬名60至64歲長者受惠，預計涉及17億元的額外開支。

資料來源：香港經濟日報

活動推介



大笑瑜伽工作坊(護老者活動)

日期:2020年3月20日(星期五)

時間:上午10:00至11:00

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



合辦:香港大笑瑜伽學院

取消

抗疫互助小組(護老者活動)

日期:2020年3月6日至3月27日
(逢星期五)

第1段時間:上午10:00至11:00

第2段時間:下午2:00至3:00

每段時間名額:10位

地點:WhatsApp 費用:免費

對象:已登記的護老者及被照顧者

內容:講解抗疫知識、分享網上防疫
資訊、經驗分享

報名日期:

於3月2日開始報名



護老者月會之回顧及展望

日期:2020年3月28日(星期六)

時間:下午12:45至1:45

地點:本中心 費用:免費 名額:25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及
討論來年的活動。

報名日期:於3月2日開始報名



****以上活動將會視乎疫情的進展而有所變動，如有任何查詢，歡迎於辦公時間致電中心與職員聯絡，敬請各位留意。****



伴你護行認知路

護老者互助支援小組

日期：2020年3月5日至26日（逢星期四）（共4節）

時間：上午9:30至10:30 地點：WhatsApp

名額：12位 費用：免費 對象：「伴你護行認知路」之長者

內容：以另類形式進行護老者主題分享，並建立社交支援網絡。

報名日期：陳姑娘以個別通知參加者。



「伴你護行認知路」月會

日期：2020年3月28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：中心職員會個別通知



為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃第三期

關愛基金（「基金」）於2014年6月推出為期兩年的「為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃」，旨在向低收入家庭護老者發放生活津貼，以補貼其生活開支，並讓有長期護理需要的長者可在護老者的協助下，得到更適切的照顧及繼續在熟悉的社區安老。基金將於2018年10月開展試驗計劃第三期至2020年9月，為期兩年，並由社會福利署（「社署」）負責推行。

申請資格：

1. 受照顧長者，須居於香港及經社署安老服務統一評估機制評定為身體機能有中度或嚴重缺損，並於2017年11月30日或之前已在中央輪候冊輪候資助長期護理服務；
2. 受照顧長者須居於社區、沒有使用任何院舍照顧服務及在醫院接受住院治療；
3. 護老者須為受照顧長者每月提供不少於80小時的照顧時數；
4. 護老者須為本港居民及居於香港，並與受照顧長者沒有任何形式的僱傭關係；
5. 護老者須沒有領取綜合社會保障援助（「綜援」）或長者生活津貼或以照顧同一名長者申領基金下「為低收入的殘疾人士照顧者提供生活津貼試驗計劃」（「照顧者試驗計劃」）第二期的生活津貼；及
6. 護老者須屬低收入家庭，即護老者及與其同住家庭成員的家庭每月入息須不超過相關住戶人數的指定入息上限，資產並不計算在內。

****以上活動將會視乎疫情的進展而有所變動，如有任何查詢，歡迎於辦公時間致電中心與職員聯絡，敬請各位留意。****

四至六月份班組資料



班組名稱	時段	時間	費用	負責職員
太極班	2/4-29/6/2020(一、四)	上午 8:30-9:30	\$115 (23 堂)	林澤菁姑娘
粵曲班	6/4-15/6/2020(一)	上午 9:45-11:30	\$100 (10 堂)	林澤菁姑娘
水墨畫班	6/4-15/6/2020(一)	上午 10:30-12:00	\$150 (10 堂)	林澤菁姑娘
戲劇天地	3/4-26/6/2020(一)	上午 11:30-12:00	免費	徐詠詩主任
桌遊小組	6/4- 29/6/2020(一)	下午 3:00-4:00	免費	何嘉良先生
毛筆書法班	7/4-23/6/2020(二)	上午 9:15-10:45	\$60 (12 堂)	林澤菁姑娘
毛筆書法二班	7/4-23/6/2020(二)	上午 11:00-12:30	\$60 (12 堂)	林澤菁姑娘
門球班	3/4-26/6/2020(二、五)	上午 11:00-1:00	\$20 (22 堂)	張靖瑤姑娘
健體運動操	1/4-24/6/2020(三)	上午 8:30-9:30	免費	鄭麗娟姑娘
龍獅組	1/4-24/6/2020(三)	上午 9:30-10:30	免費	徐詠詩主任
紫荊花舞蹈組	1/4-3/6/2020(三)	上午 10:30-11:30	\$80 (10 堂)	林澤菁姑娘
電腦班	1/4-24/6/2020(三)	上午 11:00-12:00	\$ 30 (10 堂)	陶家俊先生
養生活力操 (新班)	8/4-27/5/2020(三)	上午 11:30-12:30	\$20 (8 堂)	林澤菁姑娘
芬蘭木柱組	1/4-24/6/2020(三)	下午 3:00-4:00	免費 (10 堂)	曾海威先生
瑜珈班 (新班)	9/4/-4/6/2020(四)	下午 1:00-2:00	\$50 (8 堂)	林澤菁姑娘
小結他班(新班)	9/4/-4/6/2020(四)	下午 2:00-3:00	\$20 (8 堂)	林澤菁姑娘
摺紙小組	2/4-18/6/2020(四)	下午 1:45-2:45	\$15 (11 堂)	鄭麗娟姑娘
地壺班	2/4-18/6/2020(四)	下午 3:00-4:00	免費 (11 堂)	林澤菁姑娘
中文識字班	3/4-5/6/2020(五)	上午 9:30-10:30	免費(補 8 堂)	林澤菁姑娘
簡體字班	3/4-26/6/2020(五)	上午 11:00-11:45	\$15 (11 堂)	林澤菁姑娘
手語班	3/4-26/6/2020(五)	上午 9:30-11:00	\$50 (10 堂)	徐詠詩主任
扭汽球組	3/4-26/6/2020(五)	上午 11:00-12:00	\$35 (10 堂)	曾海威先生
齊齊唱小曲班	3/4-26/6/2020(五)	下午 1:30-2:30	\$15 (10 堂)	徐詠詩主任

**敬請各位學員必須準時出席課堂，
遲到15分鐘者，不得蓋印。敬請留意!**



賽馬會樂齡社區關愛計劃



家居安全評估服務



舉行時期：2020年3月至8月 費用：免費 名額：36位

對象：有需要及體弱之長者

內容：由職業治療師為長者提供家居安全評估服務，並為有需要的長者安裝輔助器材作跟進

報名日期：有興趣者可與中心職員聯絡。



耆藝新天地・小組



日期：2020年4月1日、8日、15日、22日、29日 及
2020年5月6日(逢星期三)

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18日起登記



玩樂「耆」中(改期)

日期：2020年3月19日、26日(星期四)

2020年4月2日、9日、16日、23日(星期四)

時間：上午10:30至11:30

地點：本中心

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。



「耆」妙用藥・講座

日期：2020年3月24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。

報名日期：已於2月1日起登記



松鶴新春慶鼠年(改期)

日期：2020年3月31日(星期二)

時間：下午3:00至4:30

地點：本中心

內容：在中心共聚，慶賀新一年的來臨。



****以上班組/活動將會視乎疫情的進展而有所變動，
如有任何查詢，歡迎於辦公時間致電中心與職員聯絡，敬請留意。****



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

負責職員：顏姑娘、阿軒

