



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 7 月



松鶴通訊

六個漢字拆開念，道盡六種人生(1)

一、「劣」：少出了力

人生的優劣，不是先天決定的，而是後天形成的。漢字「劣」的構造就很有意思：什麼是「劣」呢？「劣」就是比別人「少」出了「力」。你比別人差，不是本質就差、生來就差，而是後天懈怠、懶惰，不肯比別人付出更多努力的結果。



二、「路」：就在各自的足下

「路」字的左邊是一個「足」，右邊是一個「各」——人生之路，就在我們「各」自的「足」下。所謂「千里之行，始於足下」，說的就是這個道理。所以，每個人都能走出一條人生之路來，但要自己走，不能指望別人。



三、「舒」：捨得給予別人

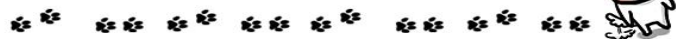
「舒」字，左邊是捨得的「捨」，右邊是給予的「予」，就是捨得給予的意思。所謂「舒心」，就是「捨得給予別人，自己就能收穫快樂」。



資料來源：<http://ibook.idv.tw/enews/enews1531-1560/enews1537.html>

編者話：

世界上有好多事是可以理解到的，只要耐心求正，自然會悟出好多不同的道理。



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：何嘉良、李曉怡、曾海威、顏淑芳

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：/

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 6 月 19 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



本中心現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，本中心會已於 2020 年 4 月 20 日(一)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。



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。

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「chunghocec」

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：

少肌症問題並不少

日期：2020年7月7日(星期二)

時間：下午3:00至4:00 費用：免費

名額：15位 地點：本中心

內容：講解年齡增長與骨骼及肌肉流失的關係和如何保持骨骼與肌肉健康。

報名日期：已於6月1日電話登記



衛生署講座：頸、腰背護理

日期：2020年7月21日(星期二)

時間：下午3:15至4:15

地點：本中心

費用：免費 名額：15位

內容：衛生署護士講解脊柱的構造與頸、腰毛病的關係、日常活動時的姿勢需要注意的事項。

報名日期：已於6月22日起電話登記



三花奶粉銷售及講座：

防癌養生之道

日期：2020年7月22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：雀巢奶粉職員講解癌症常見的徵狀/誘發的因素，預防癌症飲食建議

報名日期：已於6月22日電話登記



獨居組開會日期通告

第一至第三組 7月10日(五)

第四至第六組 7月17日(五)

時間：下午3:00



****請各組長通知組員準時出席**

大型活動介紹



庚子年農曆四至十一月生日會暨中秋節活動

日期：2020年9月23日(星期三)

時間：晚上6:30至9:30

地點：金鐘名都酒樓 對象：中心會員或護老者 名額：600位

費用：\$150(會員) \$300(護老者)

報名日期：

1) 2020年8月3日(一)及4日(二)壽星會員可優先購票，

最多每人可購2張(另一張必須是配偶或護老者)

2) 2020年8月5日(三)開始公開購票，最多每人可購4張票。

請攜帶有效的會員証及護老者購票。



****為了保障各位的安全起見，由6月1日起所有出席班組或活動的老友記必須要佩戴口罩，屆時同事亦會安排在地下電梯外進行體溫檢測，才可上中心，請老友記不要太早前來中心，以免久候。****

****如沒有佩戴口罩，不得上課。有需要者，可向中心職員聯絡。**



護老者加油站



現金發放計劃於 6 月 21 日起接受登記

電子登記：合資格人士只要在參與計劃的銀行中的任何一間擁有以個人名義開立的本地港元儲蓄或往來銀行帳戶，便可透過指定的個人戶口收取款項。

書面登記：按出生年份組別根據下列時間表分批開始登記，合資格人士可選擇向銀行遞交登記表格，透過指定的個人戶口收取款項；或選擇向香港郵政遞交電子或書面登記表格，領取「抬頭支票」。

組別	出生年份	開始登記日期	預計收款日期
1	1955年或以前	2020年6月21日	2020年7月20日起
2	1956年至1970年	2020年7月5日	2020年8月3日起
3	1971年至2002年	2020年7月19日	2020年8月17日起

活動推介

資料來源：現金發放計劃網頁

護老者月會之資訊科技你要知

日期：2020年7月18日(星期六)

時間：下午 12:30 至 1:30

地點：本中心 費用：全免

名額：30 位

對象：已登記的護老者及被照顧者

內容：介紹和長者有關的科技資訊，

如醫院管理局流動應用程式。

報名日期：已於 6 月 20 日起電話登記



護老者夏季關愛探訪(護老者活動)

日期：2020年7月21日(星期二)

時間：上午或下午

地點：中西區大廈或屋苑

費用：全免 名額：15 位

對象：已登記的護老者及被照顧者

內容：由工作人員及護老者義工探訪區

內有需要的長者。

報名日期：已於 6 月 20 日起電話登記



長者示範屋參觀活動(護老者活動)

日期：2020年7月27日(星期一)

時間：上午 9:30 至 12:30

地點：中環地鐵站集合

費用：全免

名額：18 位

對象：已登記的護老者及被照顧者及進行長者健康講座。

報名日期：已於 6 月 22 日起電話登記



伴你護行認知路



豆豆拼貼工作坊

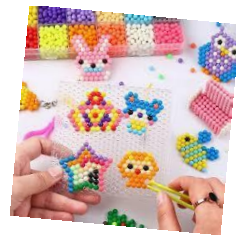
日期：2020年7月8日（星期三） 時間：下午2:30至3:30

地點：本中心 名額：12位

費用：\$10 對象：「伴你護行認知路」之長者

內容：由彩色的膠粒合併，製作出自己喜愛的公仔吊飾！

報名日期：已於6月15日起電話登記，活動當天收費。



伴你護行：Art Jam 工作坊

日期：2020年7月16及23日（星期四） 時間：上午11:30至1:00

地點：本中心 名額：12位 費用：免費

對象：「伴你護行認知路」之護老者

內容：透過藝術創作提升護老者身心靈健康，有助減壓放鬆。

報名日期：已於6月15日起電話登記



「伴你護行」月會

日期：2020年7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6月15日起電話登記



乾花藝術工作坊

日期：2020年7月29日（星期三） 時間：下午2:30至3:30

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：以乾花製作感謝卡。

報名日期：已於6月15日起電話登記



與「認知障礙症」患者溝通小貼士

在寧靜及熟悉的環境與患者交談，讓其更容易集中和專注

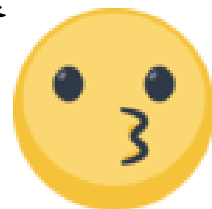
在患者的正前方與其交談，保持眼神接觸，並作適量的身體接觸，如輕拍其手、肩等

說話速度適中，內容具體、清晰及簡短易明；避免使用複雜和抽象的詞彙

說話態度應友善，不可使用命令式的字眼，亦不應與患者爭辯

說話時應保持耐性，讓患者有足夠的時間作回應

溝通期間可給予患者適量的選擇，如「今日吃了飯還是粥呀？」



七至九月份班組資料



班組名稱	時段	時間	費用	負責職員
太極班	2/7-28/9/2020(一、四)	上午 8:30-9:30	\$130 (26 堂)	林澤菁姑娘
水墨畫班	6/7-7/9/2020(一)	上午 10:30-12:00	\$150 (10 堂)	林澤菁姑娘
戲劇天地	8/7-28/9/2020(一)	上午 11:30-12:00	免費	徐詠詩主任
桌遊小組	3/8-28/9/2020(一)	下午 3:00-4:00	免費	何嘉良先生
毛筆書法班	7/7-22/9/2020(二)	上午 9:15-10:45	\$60 (12 堂)	林澤菁姑娘
毛筆書法二班	7/7-22/9/2020(二)	上午 11:00-12:30	\$60 (12 堂)	林澤菁姑娘
門球班	1/9-29/9/2020(二、五)	上午 11:00-1:00	\$10 (9 堂)	張靖瑤姑娘
健體運動操	8/7-30/9/2020(三)	上午 8:30-9:30	免費	鄭麗娟姑娘
龍獅組	8/7-30/9/2020(三)	上午 9:30-10:30	免費	徐詠詩主任
紫荊花舞蹈組	8/7-9/9/2020(三)	上午 10:30-11:30	\$80 (10 堂)	林澤菁姑娘
電腦班	8/7-28/7/2020(三)	上午 11:00-12:00	\$ 10 (4 堂)	陶家俊先生
蝶舞組	8/7-23/9/2020(三)	上午 11:30-12:30	\$50 (10 堂)	林澤菁姑娘
芬蘭木柱組	8/7-30/9/2020(三)	下午 3:00-4:00	免費 (10 堂)	曾海威先生
瑜珈班 (新)	2/7-10/9/2020(四)	下午 1:30-2:30	\$80 (8 堂)	林澤菁姑娘
小結他班(新)	2/7-17/9/2020(四)	下午 2:30-3:30	\$100 (10 堂)	林澤菁姑娘
摺紙小組	2/7-24/9/2020(四)	下午 1:45-2:45	\$15 (11 堂)	鄭麗娟姑娘
地壺班	2/7-24/9/2020(四)	下午 3:30-4:30	免費 (12 堂)	林澤菁姑娘
簡體字班	4/9-25/9/2020(五)	上午 11:00-11:45	\$5 (4 堂)	林澤菁姑娘
手語班	3/7-25/9/2020(五)	上午 9:30-11:00	\$50 (10 堂)	徐詠詩主任
扭汽球組	3/7-25/9/2020(五)	上午 11:00-12:00	\$35 (10 堂)	曾海威先生
齊齊唱小曲班	3/7-25/9/2020(五)	下午 1:30-2:30	\$15 (10 堂)	徐詠詩主任

溫馨提示:請各位組員在上課的過程中，必須佩戴口罩，
如有不適，通知中心職員及在家休息。敬請各位留意。





賽馬會樂齡社區關愛計劃



眾「樂」樂 2

日期：2020年7月9、16、23及30日（星期四）

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心

名額：15位

費用：免費

內容：透過不同的音樂，從而減少因慢性疾病引起的負面情緒。

報名日期：已於6月17日起報名



普拉提工作坊

日期：2020年7月9、16、23及30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(\$50按金)

內容：訓練老友記的核心肌肉，加強他們對全身肌肉的控制及運用，對防跌有顯著的功效。

報名日期：已於6月22日起報名



關節炎運動及護理講座



日期：2020年7月14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：由註冊職業治療師教授長者有關關節炎的簡單家中運動與護理的方法。

報名日期：已於6月20日起報名



夏日涼「浸浸」



日期：2020年7月28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：在炎炎夏日，老友記們可以前來中心避一避暑，輕鬆一番。

報名日期：於7月15日起報名



賽馬會樂齡社區關愛計劃開展禮

日期：2020年8月11日（星期二）

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6月22日起登記

