



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：chunghokc

電郵地址：info@chunghok.org.hk

網址：<http://chunghok.org.hk/>

2020 年 11 月



松鶴通訊

生命是一種回聲

生命是一種回聲，你把最好的給予別人，就會從別人那裏獲得最好的回應！

你幫助的人越多，你得到的也越多。

你越吝嗇，就越一無所有。

多點淡然，少點虛榮，多點踏實，少點浮躁，活得真實才能自在。

有些人，似荷，只能遠觀；有些人，如茶，可以細品。

有些人，像風，不必在意；有些人，是樹，值得依靠，一切皆緣也。

人這一輩子，不管活成什麼樣子，都不要把責任推給別人，一切喜怒哀樂都是自己造成。

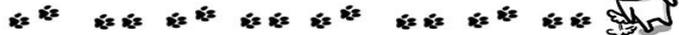
生命是一種回聲，你把最好的給予別人，就會從別人那裏獲得最好的。

人生就是一場修行，修的就是一顆心。

心柔順了，一切就完美了；心清淨了，處境就美好了；心快樂了，人生就幸福了。

資料來源：<http://ibook.idv.tw/enews/enews1501-1530/enews1519.html>

編者話：有時未必所有事會這樣完美，你對人好，相反人咁未必會相對對你好，甚至可能會有那忘恩負義之徒做出背後捅刀之舉，不知悔改。不過不緊要，人在做，天在看，不必為這些小人而動怒，我相信呢類人一定會自食其果的。



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

福利工作人員：陶家俊、林澤菁

活動工作人員：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：林惠美

活動工作人員：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 10 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。



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：飯饊、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」

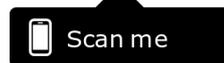
或於手機 app 掃描右方 QR code 後於專頁按讚好即可追蹤。



←電腦搜尋



←手機搜尋



小組WhatsApp推介



為了配合疫情的關係，11月份中心仍會設計一系列以**媒體形式**進行的免費小組，**必須要有智能電話的 WhatsApp 功能**，歡迎各位會員致電或以 WhatsApp 形式與中心職員聯絡，有關小組的詳列如下：

WhatsApp 小組名稱	舉辦日期/時間	內容	負責職員
1) 秋冬湯水分享篇 (逢星期一)	2/11至23/11 上午10:00至11:00	分享及介紹增強免疫力的湯水	熊淑儀姑娘
2) 瘋狂動起來 (逢星期二)	3/11至24/11 上午10:30至11:30	教授做一連串的運動	曾海威先生
3) 家居收納之達人 (逢星期二)	3/11至24/11 下午2:30至3:30	分享有效的家居收納方法及斷捨離	陳巧盈姑娘
4) 健康不「倒」翁 (逢星期三)	4/11至25/11 上午10:00至11:00	透過遊戲教導大家不同防跌的小貼士	顏淑芳姑娘
5) 爆趣小智慧 (逢星期三)	4/11至25/11 上午11:00至12:00	以影片講解生活上不可不知的科學小知識	李曉怡姑娘
6) 國樂知多少 (逢星期四)	5/11至26/11 上午10:00至11:00	介紹特色的中樂著名樂曲及其背後故事	林惠美姑娘
7) 手繩DIY工作坊3.0 (逢星期四)	5/11至26/11 上午11:00至12:00	製作不同款式的手繩	張靖瑤姑娘
8) 港飲港食知多D (逢星期四)	5/11至26/11 下午3:30至4:30	講解外出飲食及購買食物要注意的地方	何嘉良先生
9) 眼睛去旅行(II) (逢星期五)	6/11至27/11 上午10:00至11:00	介紹及分享不同國家的特色及文化	林澤菁姑娘
10) 姿勢糾正工作坊2.0 (逢星期五)	6/11至27/11 下午3:30至4:30	糾正日常生活中錯誤姿勢及動作	朱家軒先生

****雖然疫情稍為放緩，敬請各位對防疫措施不能鬆懈，記緊時常保持個人衛生、時常洗手及配戴口罩。**



新班組推介

大家注意啦



11月份中心設計一系列新的小組活動，每個小組共有4堂，
以中心面授形式進行，歡迎各位會員致電或以WhatsApp形式與中心職員聯絡，有關小組的詳列如下：

新小組名稱 / 費用	舉辦日期/時間	內容	負責職員
1) 律音管體驗小組 (逢星期一) (免費)	2/11至23/11 下午1:30至2:30	體驗新潮集體樂器： 「律音管」	陶家俊先生
2) DIY飾物小手工 (逢星期一) (\$40/4堂)	2/11至23/11 下午2:30至3:30	以矽膠製作不同可愛 的小飾物	張靖瑤姑娘
3) 「黏」在一起 (逢星期一) (免費)	2/11至30/11 下午2:30至3:30	以輕黏土製作不同的 公仔	顏淑芳姑娘
4) 簡易皮革DIY (逢星期一) (\$40/4堂)	9/11至30/11 下午3:30至4:30	製作四種不同動物的 皮革零錢包	李曉怡姑娘
5) 流行不流行大對決 (逢星期二) (免費)	3/11至24/11 下午1:30至2:30	認識新及舊年代的流 行文化	朱家軒先生
6) 最緊要和諧粉彩 (逢星期二) (免費)	3/11至24/11 下午1:30至2:30	用簡單而獨特的手指 繪畫	曾海威先生
7) 聖誕手工DIY (逢星期二) (\$5/4堂)	3/11至24/11 下午2:30至3:30	製作不同的聖誕飾物	林澤菁姑娘
8) 絲帶掛飾 (逢星期二) (\$5/4堂)	3/11至24/11 下午2:30至3:30	利用絲帶製作4款不 同的掛飾	熊淑儀姑娘
9) 創意無限手工畫 (逢星期二) (\$40/4堂)	3/11至24/11 下午3:30至4:30	利用簡單材料和工 具，畫出一幅油畫	張靖瑤姑娘
10) 徒手健身GOGOGO (逢星期三) (免費)	4/11至25/11 上午9:30至10:30	分享簡單徒手運動動 作及簡單測試	曾海威先生
11) 趣緻穿珠班 (逢星期四) (\$5/4堂)	5/11至26/11 下午2:30至3:30	製作4款珠仔飾物	徐詠詩主任
12) 正向樂中尋 (逢星期五) (免費)	13/11至4/12 上午10:30至11:30	介紹及分享快樂七式 的元素及技巧	林惠美姑娘

溫馨提示：請各位組員在上課或參加活動的過程中，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。

活動推介



2020-2021 年度流感疫苗注射計劃

注射日期：2020年11月5日(星期四) 時間：下午2:30開始
地點：本中心 對象：中心會員、護老者、家屬
內容：一年一度注射流感疫苗 注射團體：基督教聯合那打素社康護士
費用：50歲以上人士(免費) 50歲以下人士(\$140)
登記日期：已於10月12日至10月23日(上午9:00至11:00)
備註：1)需要本人親自到中心登記 2)登記當日請帶備身份証、會員証
3)注射當日必須帶備身份証 4)逾時不候



倍力康奶粉銷售及講座：

長者好體魄之流感唔駛怕

日期：2020年11月10日(星期二)
時間：下午3:00至4:00 地點：本中心
費用：免費 名額：10位
內容：講解關於流感注意事況，分類流感和感冒
報名日期：已於10月19日起電話登記



衛生署講座：

退化性膝關節炎：日常生活篇

日期：2020年11月17日(星期二)
時間：下午3:15至4:15
地點：本中心 費用：免費 名額：12位
內容：衛生署護士講解膝部退化性關節炎的成因及處理方法。
報名日期：已於10月20日起電話登記



三花奶粉銷售及講座：舒緩痛症飲食

日期：2020年11月18日(星期三) 時間：下午2:00至3:30 地點：本中心
費用：免費 名額：25位 內容：講解飲食與痛症的關係和如何舒緩痛症飲食小貼士。
報名日期：已於10月19日起電話登記

週末好節目推介

重要通知



狂野週末派你個對

(陶先生及鄭姑娘負責)

日期：2020年11月14日(六)
時間：上午10:30至12:00 費用：\$10
名額：20位 地點：本中心
內容：小遊戲、小禮物
報名日期：已於10月28日起電話
或親身到中心報名

立冬齊放鬆 (顏姑娘及何先生負責)

日期：2020年11月7日(六) 費用：\$10
時間：上午10:30至12:00 名額：20位
地點：本中心 內容：遊戲、禮物
報名日期：已於10月28日起電話
或親身到中心報名



玩轉十一月 (林姑娘及張姑娘負責)

日期：2020年11月21日(六)
時間：上午10:30至12:00 費用：\$10
名額：25位 地點：本中心
內容：遊戲、禮物
報名日期：已於10月28日起電話
或親身到中心報名

真係玩你 (曾先生及朱先生負責)

日期：2020年11月28日(六)
時間：上午10:30至12:00 費用：\$10
名額：20位 地點：本中心
內容：團體遊戲、禮物
報名日期：已於10月28日起電話
或親身到中心報名



義工WhatsApp小組 (10-12月)

①「撐住你的心肝掙」標語創作

日期：2020年9及10月份

內容：創作一句窩心支持的標語，為老友記打氣，作品會製成橫額在中心展出，大家互相支持渡過疫境！

參加方法：傳送標語至中心WhatsApp並註明標語創作即可。



②「苦行者」生活小挑戰

日期：2020年10月6、13、20、27日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

內容：每星期一起嘗試一些生活小挑戰，完成後在小組中分享討論，了解他人及自己生活的困難。

報名日期：9月21日起留名。

③「我擁有、我珍惜」好物分享小組

日期：2020年10月8、15、22、29日(星期四)

時間：下午2:00-3:00

內容：大家於家中找出一件自己覺得最有價值的物件與組員介紹分享，學會珍惜身邊人事物。

報名日期：9月21日起留名。



④「悶到抽筋」生活攝影比拼

日期：2020年11月2、9、16、23日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

內容：拍攝自己在家沉悶的自拍照，在組員間分享嬉笑，為沉悶的StayHome帶來歡樂。

報名日期：9月21日起留名。



⑤「執咗佢啦」家居整潔小組

日期：2020年12月4、11、18、25日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

內容：選家裡一個需要收拾的位置，並將其收拾前後的相片於小組分享，交流家居生活之道。

報名日期：9月21日起留名。



⑥「你有你玩、我有我做」

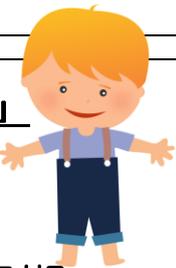
義工特備小組

日期：2020年11月24日
12月1、8、15日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

內容：參加義工分為兩組，各自參與不同的遊戲體驗，同享歡樂。

報名日期：9月21日起留名。



參加以上活動必須為中心登記義工，並致電或傳送WhatsApp至中心留名，請說明活動號碼以便職員登記。(中心職員將決定會員能否參加個別活動或組別)



「是有種人」苗圃心得分享 義工心聲第二篇



我參加了長者中心徐主任主辦的苗圃計劃後覺得自己增加見識不少，在毫無種植常識下見証了從一粒種子以至收成的過程。在學習中更學會了和農友分享及增加了互助及交流心得，更結識了不少素未謀面的街坊，遊人親切地交談，以致人際關係更好。獲益良多。
(會員:劉祖江)



我參加了徐主任主催的苗圃後，看見由一粒種子至成長過程均需要除了小心栽培外，更要有愛心照顧，改變了粗心大意，粗手粗腳的我，方能成功，使我茅塞頓開，得益不淺。感謝徐主任及市建局給我機會，及農友們的提携，才得以成功。感恩。
謝謝各位。
(會員:陳芳)

自從加入苗圃種植班後,真是好開心,得到經驗豐富的導師悉心指導。一年四季種植不同的蔬果,和怎樣鬆土,施肥,播種,澆水。最後得到收割的蔬菜,好大滿足感。謝謝!
(會員:潘智群)



我參加了市建局舉辦的苗圃計劃有幾個月時間，期間我體驗到植物的生長過程和認識了附近的街坊。當初從一粒種子，漸漸成為幼苗，然後慢慢茁壯成長，心裏非常欣慰。我覺得種植花草植物，一定要有耐性和愛心，定時澆水，施肥，翻土，除蟲等等。在此，希望市建局日後能夠供給這塊土地讓我們繼續種植，一方面可以陶冶性情，另方面可以美化中西區環境。
(會員:曾錦芬)



園圃地址：上環華賢坊西 →

種植白菜小秘訣：當長到六七厘米後，可再一次進行間苗，使幼苗間留有足夠的生長空隙。宜在早晚澆水，忌在中午澆水，容易傷根不利於生長。土表面幹了就稍微噴些水，保持土壤濕潤。原文網址：<https://kknews.cc/agriculture/mm6ke39.html>



護老者加油站



調查指八成長者自行分藥 社協促醫管局預先協助分裝藥物

香港社區組織協會及香港老人權益聯盟今年1月以問卷訪問66名65歲以上、每日服5種藥或以上的長者。連瑋翹表示，逾八成長者自行分藥，只有少量有家人幫手，惟有四成表示對自己分藥欠缺信心。

連瑋翹表示，基層長者欠家人支援，教育水平亦較低，直言早前連安老院舍「松山府邸」都涉派錯藥，擔心長者有更大機會分錯藥。他建議，醫管局應研究自動化藥物包裝，為長者預先分裝藥物。另外，社區亦需有更多藥劑師參與協助長者服藥。

香港藥學服務基金主席蔣秀珠亦表示，全港約28萬名長者每日需服用5種或以上的藥物，認為正確服藥有一定困難。她表示，該會近年為長者整合藥物清單，記錄藥物的名稱、何時服用、相片等，可教導長者執藥。

資料來源：香港01

活動推介



護老休息室之環保小智慧

日期：2020年11月7日(星期六)
時間：上午9:00至10:00
地點：本中心 費用：全免 名額：15位
對象：中心護老者及被照顧者
內容：透過話題分享，輕鬆一下 
報名日期：已於10月24日報名

護老者冬季關愛探訪

日期：2020年11月11日(星期三)
時間：上午或下午 地點：中西區
費用：全免 名額：20位 
對象：中心護老者及被照顧者
內容：探訪區內護老者，表達關愛
報名日期：已於10月24日報名

護老者月會之照顧者溝通技巧

日期：2020年11月21日(星期六)
時間：下午12:30至1:30
地點：本中心 費用：全免 名額：35位
對象：中心護老者及被照顧者 
內容：分享長者溝通技巧
報名日期：於10月24日報名

頌鉢-聲音療癒之旅

日期：2020年11月25日(星期三)
時間：下午1:30至3:00 地點：本中心
費用：全免 名額：15位 對象：護老者
內容：體驗頌鉢聲音治療 
報名日期：於10月26日起報名
*參加者需自備瑜伽墊、毛毯或大毛巾



伴你護行認知路

講座：認知障礙症(四)處理行為問題

日期：2020年11月3日(星期二) 時間：下午3:15-4:15

名額：20位 費用：免費 對象：公眾人士

內容：1. 常見「行為與心理症狀」類別及影響 2. 行為問題的原因
3. 簡介 ABC 行為分析法 4. 介紹各種非藥物治療技巧

報名日期：已於10月19日起電話登記 合辦：衛生署長者健康服務



Art Jam 工作坊

日期：2020年11月6日(星期五) 時間：上午9:00至10:30

名額：8位 費用：免費

對象：「伴你護行認知路」之護老者及其被照顧者

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10月19日起電話登記



與你「童」樂

日期：2020年11月9日至11月27日 時間：與參加者致電相約

名額：12位 費用：免費 形式：工作人員上門

對象：疑似「認知障礙症」之長者

內容：透過懷舊小玩意，整合長者童年快樂回憶，返老還童！

報名日期：已於10月19日起電話登記



「伴你護行」月會

日期：2020年11月14日(星期六) 時間：上午9:00至10:00

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10月19日起電話登記



護老者資訊：跌倒處理

1. 定一定神，保持鎮定
2. 檢視受傷程度，如四肢無恙，可慢慢移動身體
3. 沿地板移到牆邊或穩固的家俱，慢慢扶著家俱爬起來
4. 若不能站起，可嘗試打電話、按平安鐘、開大門或鐵閘並高聲呼救
5. 如有擦傷，應先處理傷口
6. 即使沒有明顯創傷，但行動不便或有嚴重痛楚，均有可能是骨折，應盡快求診，檢查清楚





賽馬會樂齡社區關愛計劃



遊歷「耆」兵

日期：2020年10月28日(星期三)

時間：下午3:00至4:30

地點：本中心

名額：30位

費用：10元

內容：疫情下，一解無法旅遊的苦悶。

報名日期：已於10月12日起登記



壓力大掃除-壓力紓緩講座

日期：2020年11月30日(星期一)

時間：下午2:15至3:15

地點：本中心

名額：50位

費用：免費

內容：由精神科醫生帶領講座，講解何為壓力，
以及如何應對壓力。

報名日期：已於10月20日起登記



正向樂中尋

日期：2020年11月13日、20日、27日、12月4日(星期五)

時間：上午10:30至11:30

地點：本中心

名額：10位

費用：免費

內容：透過不同小組活動，達至快樂七式當中的技巧，
培養正向情緒。

報名日期：已於10月20日起登記



秋日樂悠悠

日期：2020年11月16日(星期一)

時間：下午2:30至4:00

地點：本中心

名額：30位

費用：10元

內容：在秋天的好時節，與好友相聚

報名日期：已於11月2日起登記



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。



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：林姑娘、阿軒

十至十二月份班組資料



班組名稱	時段	時間	費用	負責職員
太極班	24/9-17/12/2020(一、四)	上午 8:30-9:30	\$130 (22 堂)	林澤菁姑娘
粵曲班	待定	上午 9:45-11:30	\$100 (10 堂)	林澤菁姑娘
水墨畫班	28/9-30/11/2020(一)	上午 10:30-12:00	\$150 (8 堂)	林澤菁姑娘
戲劇天地	個別組員通知	上午 11:30-12:00	免費	徐詠詩主任
桌遊小組	待定	下午 3:00-4:00	免費	何嘉良先生
毛筆書法班	29/9-15/12/2020(二)	上午 9:15-10:45	\$60 (11 堂)	林澤菁姑娘
毛筆書法二班	29/9-15/12/2020(二)	上午 11:00-12:30	\$60 (11 堂)	林澤菁姑娘
門球班	3/11-29/12/2020(二、五)	上午 11:00-1:00	\$15 (15 堂)	張靖瑤姑娘
健體運動操	7/10-30/12/2020(三)	上午 8:30-9:30	免費	鄭麗娟姑娘
龍獅組	待定	上午 9:30-10:30	免費	徐詠詩主任
紫荊花舞蹈組	23/9-18/11/2020(三)	上午 10:30-11:30	\$80 (9 堂)	林澤菁姑娘
電腦班	7/10-9/12/2020(三)	上午 11:00-12:00	\$ 10 (12 堂)	陶家俊先生
蝶舞組	23/9-2/12/2020(三)	上午 11:30-12:30	\$50 (11 堂)	林澤菁姑娘
捲紙小組	7/10-30/12/2020(三)	下午 1:45-2:45	\$15(13 堂)	鄭麗娟姑娘
芬蘭木柱組	4/11-30/12/2020(三)	下午 3:00-4:00	免費 (10 堂)	曾海威先生
手語班	22/10-10/12/2020(四)	上午 9:30-11:00	\$50 (10 堂)	徐詠詩主任
扭汽球組	22/10-10/12/2020(四)	上午 11:00-12:00	\$35 (10 堂)	曾海威先生
瑜珈班	24/9-5/11/2020(四)	下午 1:15-2:15	\$80 (6 堂)	林澤菁姑娘
小結他班	24/9-19/11/2020(四)	下午 2:30-3:30	\$100 (8 堂)	林澤菁姑娘
地壺班	5/11-31/12/2020(四)	下午 3:00-4:00	免費 (9 堂)	林澤菁姑娘
簡體字班	待定	上午 11:00-11:45	\$5 (4 堂)	林澤菁姑娘
摺紙小組	9/10-18/12/2020(五)	上午 11:00-12:00	\$15 (11 堂)	鄭麗娟姑娘
齊齊唱小曲班	9/10-18/12/2020(五)	下午 1:30-2:30	\$15 (11 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。

