



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 12 月



松鶴通訊

日久見人心

男人只有窮了，才知道哪個女人最愛你。

女人只有老了，才知道哪個男人真愛你。

朋友只有落魄了，才知道誰對你最真，誰最在乎你。

陪伴，不是你有錢我才追隨；

珍惜，不是你漂亮我才關注。

時間留下的，不是財富，不是美麗，是真誠。

日久不一定生情，但一定見人心！

資料來源：<http://ibook.idv.tw/enews/enews901-930/enews901.html>

編者話：人與人相處最緊要是真誠，是否真心對待別人，別人會感受到的，虛言虛話、虛偽行為只會令人討厭。希望大家能珍惜身邊真心關心你的人。

日久見人心，

路遙知馬力。



靜靜等待，撥雲見日的到來。



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、曾海威、顏淑芳、麥偉豪

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：林惠美 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 11 月 26 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

大型活動



通善壇 2020 派發禮物包

由於疫情關係，今年本中心會將合資格的所有會員，以系統抽籤的形式派發禮物，名額 40 位。最後抽中的 40 位會員，中心職員將於 11 月 27 日前以電話個別通知得獎者。

備註：1) 大會規定必須 65 歲或以上的會員；
2) 上年度已領取過，今年不能進行抽籤。



庚子年歲晚敬老日



由於疫情關係，今年本中心將於 2 月初以分流的形式領取禮物包，不會進行任何儀式，有關詳情稍後再通知大家。由於需要統計人數，今年度的入會及續會截止日期為 2020 年 12 月 31 日，逾期入會或續會者不得領取禮物包，敬請留意。

義工 WhatsApp 小組



①「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。

週六同樂日 (顏姑娘及何先生負責)

日期：2020 年 12 月 5 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 11 月 25 日起電話
或 親身到中心報名



與你玩聖誕 (林姑娘及曾先生負責)

日期：2020 年 12 月 12 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 11 月 25 日起電話
或 親身到中心報名



週末好節目推介



反轉十二月 (林姑娘及張姑娘負責)

日期：2020 年 12 月 19 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：遊戲、禮物

報名日期：已於 11 月 25 日起電話
或 親身到中心報名



活動推介



衛生署講座：如何處理焦慮

日期：2020年12月15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：衛生署護士過分焦慮的表現和不良後果、學習怎樣處理自己焦慮

報名日期：已於11月20日起電話登記



雅培奶粉銷售

日期：2020年12月16日(星期三)

時間：下午2:00至3:00

地點：本中心 費用：免費 名額：25位

內容：雅培銷售奶粉

報名日期：已於11月23日起電話登記



新班組推介



又「黏」在一起

日期：2020年12月7日至28日(逢星期一) 時間：下午2:30至3:30

地點：在家 WhatsApp 形式 費用：免費 名額：10位(未曾參與過的會員優先)

內容：教授使用輕黏土來製作不同的公仔，從而訓練手部觸感。

報名日期：已於11月18日起電話登記



一齊和諧粉彩

日期：2020年12月1日至22日(逢星期二) 時間：下午1:30至2:30

地點：本中心 費用：免費 名額：10位

內容：製作不同的聖誕裝飾。 報名日期：已於11月18日起電話登記



又到聖誕手工DIY

日期：2020年12月1日至22日(逢星期二) 時間：下午2:30至3:30

地點：在家 WhatsApp 形式 費用：\$5 名額：10位

內容：製作不同的聖誕裝飾。 報名日期：已於11月18日起電話登記



編織DIY小飾物

日期：2020年12月3日至24日(逢星期四) 時間：上午11:00至12:00

地點：在家 WhatsApp 形式 費用：免費 名額：10位

內容：編織不同的小飾物。 報名日期：已於11月18日起電話登記



你不知道的放鬆運動操

日期：2020年12月1日至22日(逢星期二) 時間：上午10:30至11:30

地點：在家 WhatsApp 形式 費用：免費 名額：10位

內容：教授正確的舒緩運動操。 報名日期：已於11月18日起電話登記

拉腳筋





護老者加油站



長者乘客增加 港鐵加裝長者友善設施

香港面臨人口高齡化，根據統計處數字，2036年的65歲以上人口將達237萬，佔總人口31%。港鐵亦稱，去年長者乘客人數達44萬，佔總乘客人數9.5%。長者乘客急升，港鐵在站內增設長者友善設施，包括大型標示、雙扶手、座椅等，期望可便利長者出行。

多項長者友善設施包括在出入口、升降機及洗手間增設大型標示、在站內有暗斜的地方增設雙扶手、在月台和大堂增加座椅、加設有防滑設計的洗手間，以及在客務中心加上站名，並提供放大鏡和出入口字母卡。

這些設施看似簡單，卻正好符合年長人士需要。隨着年紀大，視力或會退化，大型標示能助他們更易找到路；而一般人坐低起身很易，年長人士有時會覺吃力，所以車站增設的座椅，部分亦有手柄，方便他們起身時借力。出入口字母卡則由員工提議，長者來問路，不會英文字母，亦可靠圖案找路。

資料來源：東方日報

活動推介

禪繞畫工作坊

日期：2020年12月2日(星期三)

時間：下午1:30至3:00

地點：本中心 費用：全免 名額：10位

對象：中心護老者及被照顧者

內容：透過繪畫禪繞畫，舒緩壓力

報名日期：已於11月21日報名



護老者休息室之唔老唔識

日期：2020年12月5日(星期六)

時間：上午9:30至10:30

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11月21日報名



護老者月會之時間銀行

日期：2020年12月19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：分享時間銀行概念

報名日期：於11月21日報名



護老者聖誕節聯歡

日期：2020年12月21日(星期一)

時間：下午3:00至4:00 地點：本中心

費用：全免 名額：30位 對象：護老者

內容：與護老者進行集體遊戲，一同

玩樂，慶祝聖誕節。

報名日期：於11月21日起報名



伴你護行認知路



正形健膝操



日期：2020年12月7日(星期一) 時間：下午2:00至3:00
名額：15位 費用：免費 對象：「伴你護行認知路」之護老者
內容：教授護老者健膝運動。 合辦：城市健康事工

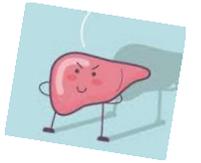
認知障礙症(六)認識護老者的精神壓力：智遺愛不忘

日期：2020年12月7日(星期一) 時間：下午3:00-4:00
名額：20位 費用：免費 對象：公眾人士
內容：1. 護老者常見的精神壓力來源與徵兆
2. 學習處理護老者精神壓力的方法
3. 啟發人們可在壓力中成長 合辦：衛生署長者健康服務



伴你護行講座：照顧你的肝

日期：2020年12月9日(星期三) 時間：下午2:00-3:00
名額：20位 費用：免費 對象：公眾人士
內容：講解肝炎的原因和預防方法。



「伴你護行」月會

日期：2020年12月19日(星期六) 時間：上午9:30至10:30
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。



彩繪數字畫 DIY

日期：2020年12月19日(星期六) 時間：上午9:30至10:30
地點：本中心 名額：10位 費用：\$10
對象：「伴你護行認知路」之長者
內容：透過藝術創作提升長者身心靈健康，有助減壓放鬆



「伴你護行」聖誕派對

日期：2020年12月23日(星期三) 時間：下午2:00至3:00
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：與老友記齊玩遊戲，共慶佳節。



以上活動已於11月23日起登記！



賽馬會樂齡社區關愛計劃



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



聖誕齊歡聚

日期：2020年12月22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元

內容：舉辦聯歡會，度過一個愉快的聖誕節。

報名日期：已於12月7日起登記



開心花園-園藝治療小組

日期：2020年12月11、18日、2021年1月8、15日（星期五）

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心 名額：15位 費用：免費

內容：由園藝治療師帶領園藝活動，發揮植物的療癒功效

報名日期：已於11月30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。



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	7/12-28/12/2020(一)	上午 10:30-12:00	\$60 (4 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	25/11-30/12/2020(三)	上午 10:30-11:30	\$48 (6 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	12/11-31/12/2020(四)	下午 1:15-2:15	\$80 (8 堂)	林澤菁姑娘
小結他班	26/11-31/12/2020(四)	下午 2:30-3:30	\$60 (6 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 (3 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。

