



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/>

2021 年 1 月



松鶴通訊

這一切都將過去

從前位猶太國王 大衛，有一天他將宮中的工匠叫來，說道：「請你幫我做一個戒指。並在上面刻上一句話：讓它能在我獲得勝利、志得意滿的時候提醒我。絕望的時候，救助我。」

接到國王的命令之後，工匠做了一個很漂亮的戒指，但卻爲了不知要刻那一句話而感到困擾。

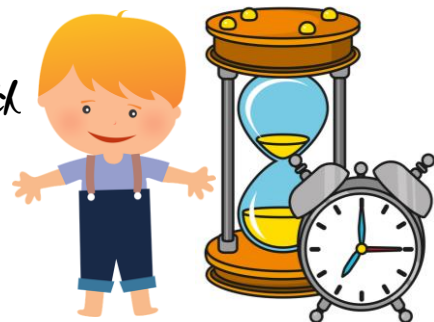
於是工匠去找所羅門王子協助，所羅門王子建議可以刻上：「這一切都將過去！」

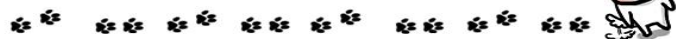
所羅門王子解釋說：「當國王勝利的時候，只要看到這句話，就會收起驕傲之心；當他陷入絕望的時候，整個人就會豁然開朗。」

多有智慧的一句話：這一切都將過去！人生當中，無論榮辱、得失、權貴、財富，一切都會過去。

資料來源：<http://ibook.idv.tw/enews/enews1561-1590/enews1586.html>

編者話：我相信今時今日，大家都希望疫情都好似呢句話『這一切都將過去』。





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

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 12 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：飯餸、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。



Scan me



←電腦搜尋



←手機搜尋

大型活動



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。

週末好節目推介



由於週末好節目的反應非常好，因疫情關係名額受到限制，有好多會員表示未能報名，所以1月份報名上有新安排，每位會員最多只可報名2個項目，敬請留意。



健腦開心日 (顏姑娘及林姑娘負責)

日期：2021年1月9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12月30日起電話或親身到中心報名



今天週末·多得週末 (陶先生及鄭姑娘負責)

日期：2021年1月16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12月30日起電話或親身到中心報名



耆趣天地 (何先生及陳姑娘負責)

日期：2021年1月23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、禮物

報名日期：已於12月30日起電話或親身到中心報名



快樂度週末 (曾先生及林姑娘負責)

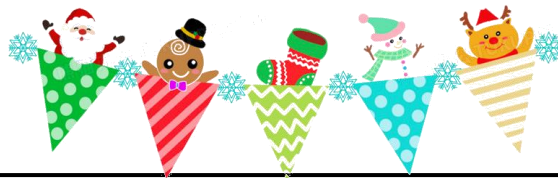
日期：2021年1月30日(六) 時間：上午10:30至12:00

費用：\$10 名額：20位 地點：本中心 內容：遊戲、禮物

報名日期：已於12月30日起電話或親身到中心報名



活動推介



倍力康奶粉銷售

日期:2021 年 1 月 5 日(星期二) 時間:下午 3:00-4:00

地點:本中心 費用:免費 名額:10 位

內容: 倍力康奶粉銷售

報名日期:已於 12 月 21 日起電話登記



衛生署講座：膽固醇睇真 D

日期:2021 年 1 月 19 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: 衛生署護士講解膽固醇和健康的關係、如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平。

報名日期:已於 12 月 21 日起電話登記



三花奶粉銷售及講座：健康家常菜之醒目烹調法寶

日期:2021 年 1 月 20 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: 講解傳統家常小菜的陷阱和健康飲食。

報名日期:已於 12 月 21 日起電話登記



紙花迎新春

日期:2021 年 1 月 4 日至 25 日(逢星期一) 時間:上午 11:30 至 12:30

地點:在家 WhatsApp 形式 費用:免費 名額:不限

內容: 教導長者利用紙張製作不同的立體花，為家中增添新年色彩。

報名日期:已於 12 月 17 日起電話登記 負責同事: 顏姑娘



拉筋放鬆運動你都得

日期:2021 年 1 月 5 日至 26 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 12 月 29 日起電話登記





護老者加油站



寒流將至 恐雙重夾擊身心健康

疫情下不少人在家工作，加上長者減少出外，致家庭摩擦日增。長者安居協會指，自第3、4波疫情起，協會處理長者情緒求助個案較去年同期大幅上升，當中懷疑被虐及家庭暴力個案增逾1倍，懷疑有自殺念頭或風險增5成，擔心長者精神健康或成疫情下另一個重災區。

該會透露，協會近日獲悉一名平安鐘用戶，在無求助及無預兆底下自殺，懷疑是疫情下壓力及不開心情況累積引致。協會已在事發後作應變，未來會主動逐一致電有自殺風險長者關心情況，但承認或有不少人無自殺徵兆而增困難，籲長者家人及朋友雖在疫情下難上門探訪，也應定期致電長者聊天，及作以下長者安全社交建議：

- ✓ 定期致電長者慰問及聊天
- ✓ 與長者一同訂立每日日程表，助掌握彼此日常活動
- ✓ 與長者在家做簡單伸展運動

資料來源：晴報

活動推介



護老者月會之疫情新常態

日期：2021年1月9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：中心護老者及被照顧者
內容：講解不同社交媒體及通訊軟件
報名日期：已於12月19日報名



長者靜觀減壓體驗(護老者活動)

日期：2021年1月12日(星期二)
時間：下午3:00至4:00
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：由導師帶領體驗靜觀
報名日期：已於12月29日報名



護老休息室之再說 HA GO

日期：2021年1月23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：講解HA GO及分享照顧點滴
報名日期：於12月19日報名



心靈拼貼工作坊(護老者活動)

日期：2021年1月27日(星期三)
時間：下午2:00至3:00 地點：本中心
費用：全免 名額：6位 對象：護老者
內容：製作獨特的「心靈拼貼」
報名日期：於12月29日起報名
備註：參加者需自備有圖片的雜誌一本



伴你護行認知路



以下活動已於

12月21日起電話登記

健腦鬆一鬆

日期：2021年1月6日(星期三) 時間：下午2:00至3:00

地點：本中心 名額：15位 費用：免費

對象：「伴你護行認知路」之長者

內容：與長者一同做健腦運動操。



「伴你護行」月會

日期：2021年1月9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。



腦動樂園

日期：2021年1月13日(星期三) 時間：下午2:00-3:00

地點：本中心 名額：15位 費用：免費

對象：「伴你護行認知路」之長者

內容：與長者一同玩健腦遊戲。



賀年裝飾 DIY

日期：2021年1月18日(星期一) 時間：下午2:30-3:30

地點：本中心 名額：10位 費用：免費

對象：「伴你護行認知路」之長者

內容：與護老者一同製作賀年裝飾，同賀新年。



護老者照顧技巧到戶訓練

日期：2021年1月4日至30日 時間：與參加者致電相約

地點：長者家中 名額：10位 費用：免費

對象：「伴你護行認知路」之護老者 形式：工作人員上門訓練

內容：按所照顧的長者程度提供適切的照顧技巧訓練及提供訓練工具。

報名日期：於12月21日起電話登記或工作人員邀請





賽馬會樂齡社區關愛計劃



齊齊迎新年

日期：2021年1月11日(星期一)

時間：下午2:00至3:30

地點：本中心 名額：30位 費用：10元

內容：舉辦聯歡會，齊齊迎接2021年

報名日期：已於12月9日起登記。

HAPPY
NEW
YEAR

2021新春第一彈

日期：2021年1月25日(星期一)

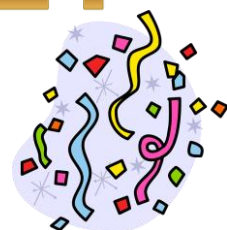
時間：下午2:00至3:30

地點：本中心 名額：30位 費用：10元

內容：在2021年的開始聯歡慶祝

報名日期：已於12月18日起登記

2021



活出真我-戲劇治療小組

日期：2021年1月22日、29日和2月5日、2月19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：以角色扮演、戲劇排練及表演等方式，
引導及幫助表達自己的情緒及想法。

報名日期：已於12月30日起登記

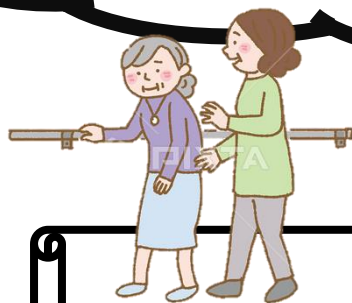


家居安全評估服務

家中危機四伏，家居安全評估協助
消除家居危機，避免家居意外發生



每年舉辦兩次，安排師傅
免費上門安裝扶手



現已接受報名

報名方式：WhatsApp 或致電中心



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

負責職員：林姑娘、阿軒

一至三月份班組資料



班組名稱	時段	時間	費用	負責職員
太極班	4/1-29/3/2021(一、四)	上午 8:30-9:30	\$120 (24 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	4/1-22/3/2021(一)	上午 10:30-12:00	\$150 (11 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	12/1-30/3/2021(二)	上午 9:15-10:45	\$55 (11 堂)	林澤菁姑娘
毛筆書法二班	12/1-30/3/2021(二)	上午 11:00-12:30	\$55 (11 堂)	林澤菁姑娘
門球班	待 定	上午 11:00-1:00	\$20 (22 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	13/1-24/3/2021(三)	上午 10:30-11:30	\$80 (10 堂)	林澤菁姑娘
電腦班	待 定	上午 11:00-12:00	\$ 10 (12 堂)	陶家俊先生
蝶舞組	6/1-17/3/2021(三)	上午 11:30-12:30	\$50 (10 堂)	林澤菁姑娘
捲紙小組	6/1-31/3/2021(三)	下午 1:45-2:45	\$15(13 堂)	鄭麗娟姑娘
芬蘭木柱組	待 定	下午 3:00-4:00	免費 (10 堂)	曾海威先生
手語班	7/1-25/3/2021(四)	上午 9:30-11:00	\$50 (10 堂)	徐詠詩主任
扭汽球組	7/1-25/3/2021(四)	上午 11:00-12:00	\$35 (10 堂)	曾海威先生
瑜珈班	7/1-11/3/2021(四)	下午 1:15-2:15	\$80 (8 堂)	林澤菁姑娘
小結他班	7/1-18/3/2021(四)	下午 2:30-3:30	\$100 (10 堂)	林澤菁姑娘
地壺班	待 定	下午 3:30-4:30	免費 (10 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	8/1-26/3/2021(五)	上午 11:00-12:00	\$15 (11 堂)	鄭麗娟姑娘
齊齊唱小曲班	8/1-26/3/2021(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。

