



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



再會，謝謝你們



致各位親愛的老友記大家好，不經不覺已經踏入松鶴老人中心服務快將三年，雖然三年的時間不是太長，但已經歷了很多美麗的畫面。當中能見證你們的疼痛減少及正向轉變，是我在工作上的一大動力！希望你們與我一起，讓自己繼續踏上無痛人生。記著，我與你們一起走過的片段及經驗會留在心中，我會好好祝福你們，真的感謝大家一直對本計劃服務的支持。

老實說，痛是人生不可避免的歷程。高山有崖，林木有枝，痛來無方，人莫知之。很多時候，人都不知怎樣面對「痛」帶來的「苦」，令人感到無奈。醫生常對病人說，「痛」是老年的必經階段，是無法處理的。雖然有些痛不能改變。但苦是可以轉化的，當人的心境轉變時，環境亦隨之而不一樣了。晚霞之下，願各位老友記都可以走出疼痛。本人將於 2018 年 12 月 15 日離開松鶴老人中心這個大家庭了，雖然在此要懷著不捨的心情與大家說聲再見，但感恩有幸與你們在這裡一起經歷了不同的點點滴滴，讓這點點滴滴藏於心中成為美好的回憶，雖然大家身處的地方不同了，但願一天有機會再與大家相遇問好，願大家繼續支持本中心及職員，身體健康生活愉快！喜樂渡過每一天！

溫馨提示：請各老友記不要送贈任何禮物，所有掛念及感謝心意也全在心中，祝福大家中心通告。



活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2018 年 12 月 3、6、10 及 13 (逢星期一或四) 上午 8:00 至下午 1:00	中心活動室	中心會員	20 名 (每次)	每次 40 元	由物理治療師提供物理治療及痛症諮詢服務	魏漢輝先生
痛症舒緩運動防痛小組 (三期)	2018 年 12 月 1、8 及 15 日 (逢星期六) (上午 11:00 至 12:15)	中心活動室	中心會員	10 名	20 元	由工作員帶領參加者學習一些伸展及肌肉訓練運動	魏漢輝先生

捐助機構：



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

計劃主任：魏漢輝先生、陳思穎姑