



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

Signal: 5331 2536 Facebook: chunghokec

電郵地址：info@chungbok.org.hk

網址：<http://chungbok.org.hk/>

2022 年 1 月



松鶴通訊

你不努力！一切都和你沒有關係

武則天證明，成功和男女沒關係。

姜子牙證明，成功和年齡沒關係。

朱元璋證明，成功和出身沒關係。

鄧小平證明，成功和身高沒關係。

馬雲證明，成功和長相沒關係。

李嘉誠證明，成功和文憑沒關係。

羅斯福證明，成功和身體沒關係。

比爾蓋茨證明，成功和學歷沒關係。

事實證明，你不努力一切都跟你沒關係。

但他們都有一個共同點：都有清晰的目標和堅韌不拔的毅力！

人生三大悲哀：遇到良師不學；遇到良友不交；遇到良機沒抓住！



資料來源：<https://ibook.idv.tw/article-1.php?ID=1458>

編者話：

有些人時常都會怨地尤人，但其實只要凡事付出努力，不要下下計算任何回報率，只要對自己有信心及盡力去做，成功與否都無憾！





中心消息



中心職員：

中心主任：徐詠詩

隊長：潘樂熙 社會工作助理：何嘉良、曾海威、顏淑芳、李敏鈴

福利工作員：陶家俊、林澤菁

活動工作員：鄭麗娟

助理文員：熊淑儀

活動助理：盧詠恩

二級工友：黃鳳貞

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：2021 年 11 月 24 日

編印份數：500 份

督印：徐詠詩

本中心現已增設 **Signal** 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 **Signal** 與職員聯絡。

(電話號碼：**53312536**)(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。



2022 至 2023 年度會員續會及新會員入會通告



本中心將於 2022 年 3 月 28 日(一)開始進行 2022 至 2023 年度會員續會辦理手續，4 月 4 日(一)開始進行入會手續。會費\$21(一年)，請各位留意續會及入會日期。



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「chunghokec」

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

活動推介



倍力康奶粉銷售及 有營賀虎年講座

日期:2022年1月11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:倍力康奶粉銷售及講解過年營養的飲食需知。

報名日期:已於11月24日起登記



三花銷售及講座: 醒眼視力有辦法

日期:2022年1月19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:講解甚麼是眼睛疾病和預防眼睛疾病的方法。

報名日期:已於11月20日起報名



衛生署講座:壓力處理--認識精神壓力

日期:2022年1月25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:認識壓力的源頭和影響及減壓方法。

報名日期:已於11月30日起登記



特別活動推介

辛丑年歲晚敬老日

(此活動由香港西區婦女福利會贊助)

日期:2022年1月18日(星期二)

時間:下午2:30至4:00

地點:本中心 對象:中心會員

內容:由首長委員派發禮物

報名日期:2021年12月13日(一)至2022年1月17日(一)領取禮物換領咭

備註:1)會員必須親自前來中心及攜帶會員証登記領取禮物咭,不得代領。

2)領取禮物時段必須由2022年1月18日(二)下午2:30至1月20日(四)下午1:30,逾期作廢。

3)領取禮物當日每位會員可代取1份,但必須攜帶領取咭。

開開心心食團年飯



日期:2022年1月24日至1月28日(星期一至五) 地點:本中心

時間:上午11:00至12:30 對象:中心會員 費用:\$16

內容:一起開心吃團年飯,慶賀團年來臨。 每日名額:40位

報名日期:將於1月10日、1月11日例會抽籤

辛丑年農曆一至三月小型生日會



日期:2022年2月19日(六)上午10:00至11:30

費用:\$10

2022年2月21日至2月24日(一至四)下午3:00至4:30

地點:本中心 對象:農曆一至三月壽星會員 每日名額:45位

報名日期:於2022年1月10日(一)開始致電中心報名,自行選擇日子



護老者加油站



長者社區券試驗 8 年少人識 2 成人未用已退出

申訴專員主動展開調查

政府 2013 年 9 月推出「長者社區照顧服務券試驗計劃」(長者社區券)，以「錢跟人走」模式，支援體弱長者居家安老。惟申訴專員公署發現，長者社區照顧服務供不應求的同時，政府雖在長者社區券推行 8 年間由 1,200 張加碼至 8,000 張，惟卻有兩成長者在領券後未有使用服務便退出。

長者社區券是政府居家安老政策下一大重點項目，目的是要透過服務券直接向參與「計劃」的合資格長者發放資助，讓他們自行選擇最切合本身需要服務，協助長者留在社區安享晚年，服務範圍包括護理服務、護送或陪診、個人照顧、送飯及家居清潔等。

本港人口老化，社會對長者社區照顧服務的需求不斷增加，社區券是政府安老政策的重點措施之一，惟計劃推行 8 年，卻仍在試驗階段，政府近年增撥資源為長者提供更多社區照顧服務，亦透過持續檢討作出改善，但仍有社區券未被充分使用的情況，因此決定向社署就社區券政策展開主動調查。

資料來源：香港 01

活動推介



護老者月會之健康人瑞解密

日期:2022 年 1 月 15 日(星期六)

時間:下午 12:30 至 1:30

形式: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:分享百歲長壽長者健康指數調查

報名日期:已於 12 月 29 日起登記



護老聯歡賀新春(護老者活動)

日期:2022 年 1 月 29 日(星期六)

時間:下午 12:30 至 1:30

形式: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:透過集體遊戲，與參加者一起
提早慶祝新年，與眾同樂。

報名日期:已於 12 月 29 日起登記



護老者資源閣及復康用品借用服務

提供有關護老者資訊的書籍及影碟，讓會員及護老者。中心亦提供復康用品借用服務，包括輪椅、助行架、四腳拐杖等。歡迎會員及護老者借用。



伴你護行認知路



伴你護行認知路-月會

日期：2022年1月15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」會員

內容：講解活動資訊以及主題分享。



伴你護行認知路-音樂治療護老小組

日期：2022年1月4日-2022年2月7日(逢星期二)

時間：下午 3:00-4:00

地點：本中心 名額：10 位

費用：免費

對象：「伴你護行認知路」之護老者

內容：透過音樂釋放負面情緒及建立正向人生觀。



以上小組/活動於 12 月 20 號起開始報名

腦動小遊戲

找不同-請在兩張圖中
圈出(五)個不同之處



充足睡眠

護腦貼士

每天維持六至八小時的睡眠時間，同時需保持良好睡眠品質與環境。若無法充分休息，會使大腦的疲勞難以恢復，記憶力及注意力等功能受損，中風機會亦隨之增加。

答案



找不同-請在兩張圖中
圈出(五)個不同之處



賽馬會樂齡社區關愛計劃



精神的健康-講座

日期：2022年1月3日(星期一)

時間：下午3:15至4:15

地點：本中心 名額：50位 費用：免費

內容：精神科醫生講解有關精神健康的資訊。

報名日期：於12月28日起登記



創作的力量-小組

日期：2022年1月7, 14, 21, 28日(逢星期五)

時間：上午9:00至10:00

地點：本中心 名額：10位 費用：免費

內容：進行創作活動，包括繪畫，簡單文字創作

報名日期：於12月28日起登記



熱熱鬧鬧迎新年

日期：2022年1月10日(星期一)

時間：下午3:00至4:30

地點：本中心 名額：30位 費用：10元

內容：大家一同在中心熱鬧地迎接新年。

報名日期：於1月3、4日例會抽籤



雜技工作坊

日期：2021年12月22、29日，2022年1月5、12日(逢星期三)

時間：上午9:30至10:30。

地點：本中心 名額：15位 費用：免費

內容：由專業的導師來教授老友記雜技，如扯鈴、轉碟

報名日期：於12月1日起登記



家居安全評估服務

免費安裝扶手



維修小型電器

(如掛牆風扇、電制等)



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	3/1-31/3/2022(一、四)	上午 8:30-9:30	\$115 (23 堂)	林澤菁姑娘
水墨畫班	3/1-28/3/2022(一)	上午 10:30-12:00	\$150 (10 堂)	林澤菁姑娘
電腦班	3/1-28/3/2022(一)	上午 11:00-12:00	\$ 30 (13 堂)	陶家俊先生
戲劇天地	個別組員通知	上午 11:30-12:00	免費	徐詠詩主任
毛筆書法班	11/1-22/3/2022(二)	上午 9:15-10:45	\$90 (9 堂)	林澤菁姑娘
毛筆書法二班	11/1-22/3/2022(二)	上午 11:00-12:30	\$90 (9 堂)	林澤菁姑娘
門球班	待 定	上午 11:00-1:00	\$10 (9 堂)	盧詠恩姑娘
健體運動操	5/1-30/3/2022(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	19/1-30/3/2022(三)	上午 10:30-11:30	\$80 (10 堂)	林澤菁姑娘
蝶舞組	5/1-23/3/2022(三)	上午 11:30-12:30	\$50 (10 堂)	林澤菁姑娘
和諧粉彩組	5/1-30/3/2022(三)	下午 1:00-3:00	\$50 (10 堂)	曾海威先生
捲紙小組	5/1-30/3/2022(三)	下午 1:45-2:45	\$10 (12 堂)	鄭麗娟姑娘
芬蘭木柱組	5/1-30/3/2022 (三)	下午 3:00-4:00	免費 (10 堂)	曾海威先生
手語班	6/1-31/3/2022(四)	上午 9:30-11:00	\$50 (10 堂)	徐詠詩主任
扭汽球組	6/1-31/3/2022(四)	上午 11:00-12:00	\$35 (10 堂)	曾海威先生
瑜珈班	13/1-24/3/2022(四)	下午 1:15-2:15	\$100 (10 堂)	林澤菁姑娘
小結他班	20/1-31/3/2022(四)	下午 2:30-3:30	\$100 (10 堂)	林澤菁姑娘
地壺班	6/1-31/3/2022(四)	下午 3:30-4:30	免費	林澤菁姑娘
中文如此多 FUN	7/1-25/3/2022(五)	上午 10:00-11:00	\$15 (10 堂)	林澤菁姑娘
簡體字班	7/1-25/3/2022(五)	上午 11:00-11:45	\$15 (10 堂)	林澤菁姑娘
摺紙小組	7/1-25/3/2022(五)	上午 9:45-10:45	\$15 (12 堂)	鄭麗娟姑娘
齊齊唱小曲班	7/1-25/3/2022 (五)	下午 1:30-2:30	\$15 (12 堂)	徐詠詩主任
國皇棋運動	8/1-19/3/2022(隔六)	上午 11:00-12:00	免費	曾海威先生
奇趣廣東話	15/1-26/3/2022(隔六)	上午 10:30-11:30	免費	林澤菁姑娘

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。

社會福利署服務質素標準及準則

標準一：

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準二：

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準三：

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準四：

所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準五：

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準六：

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

標準七：

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準八：

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準九：

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的境。

標準十：

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準十一：

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要。

標準十二：

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準十三：

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準十四：

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準十五：

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準十六：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

