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@chunghok.org.hk
網址：http://chunghok.org.hk/

2022 年 2 月

松鶴通訊

真正有福氣的人都很善良

活在這個世上，誰都想做個有福之人，但是一個人有沒有福氣，既不看家世背景，也不看學歷能力，只看這一點，那就是善良。

善良是什麼？　　善良是最純潔的品質　　善良是最溫暖的行爲
善良是與生俱來的美德　　善良是發自內心的仁慈
善良是品行良好的證明　　善良是獲得福氣的關鍵

善良雖然分文不值，但是用再多錢財也買不到善良，雖然不是寶貝，但是用再多黃金也換不來，善良是無價之寶。

善良是強大後盾，只要擁有了善良，就能得人心受人敬。

善良是一種本性，也是一種選擇，善良與生俱來，每個人身上都有，在不斷經歷中，受到傷害欺騙，遭遇打擊磨難，有些人才會把善良丟棄，變得冷漠無情殘忍惡毒，所以能堅守善良，保有善心的人，才是最值得深交的好人。

人活一世，爲人一場，無論什麼時候都要做善良的人，多行善事，多幫人，不做惡事，不傷人心，存善良，才能問心無愧，行善助人，才能踏實安穩。

一直善良才能獲得福氣，做人不管遇到什麼事，都不要毀掉善良，待人寬容，爲人坦蕩，仁義慈愛，言行端正，把善良當成標榜，視善良如同生命，讓善良成爲優良的家風，教育子女告誡後代，家族才會得到庇佑，興旺富足人這一生最貴的就是善良，行善之人，禍遠之福必至；積善之家，災必化人平安，堅持善良，未必大富大貴，一直善良，未必步步高升，但是天有眼，看得見會把福氣和好運全都送來，人有沒有福氣就看這一點，是不是善良。

靠善良爲人福氣必隨，憑善良處事好運必追，想要留得住福氣，就要一直善良下去，多行善事，福報圍繞，善良做人，平安一生。

資料來源: https://ibook.idv.tw/enews/enews1681-1710/enews1698.html

編者話：

若人人都可以做善良的人，世上就不會出現鬥心勾角的情況出現。說真的『害人之心不可有，防人之心不可無。』共勉之!

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：2022 年 1 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 掃瞄右方 QR code 後於專頁按讚好即可追蹤。

chunghokec ←電腦搜尋

Search　Cancel ←手機搜尋

Follow us on Facebook

LIKE & SHARE

Scan me

活動推介

衛生署講座：排便可以好輕鬆

日期:2022 年 2 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: 講解便秘的成因、影響及防治方法和腸癌的徵兆以便及早延醫診治。
報名日期: 已於 1 月 17 日起登記

開心齊玩賀虎年

日期:2022 年 2 月 16 日(星期三)
時間：下午 3:00 至 4:30
地點：本中心
費用:$10　名額:30 位
內容: 遊戲、小禮物、與長者共賀新年。
報名日期: 於 2 月 7、8 日例會抽籤

雅培奶粉銷售及講座：糖尿病好健康，遠離三高

日期:2022 年 2 月 23 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: 講解透過飲食和生活改善三高的方法，降低患糖尿病的機會
報名日期:已於 1 月 21 日起報名

開心探索小組

日期:2022 年 3 月 12 日、26 日、4 月 9 日及 30 日(星期六)
時間：上午 9:30 至 10:30
地點：本中心
費用: 免費　名額:10 位
內容: 透過不同測試、遊戲更認識自己。
報名日期: 已於 2 月 13 日起登記

特別活動推介

齊齊賀新禧派發禮物包活動

日期：2022 年 2 月 7 日至 2 月 9 日(星期一至三)
時間：上午 9:00 至 4:00　地點：本中心
對象：中心會員　內容：派發禮物包
領取方法：
1) *會員必須在指定日子親自前來中心及攜帶會員証領取禮物包，不得代領，除了兩夫婦外。未能在指定日子領取，逾期作廢。*

開開心心食開年飯

日期：2022 年 2 月 14 日至 2 月 18 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: 一起開心吃開年飯，慶賀新一年來臨。　每日名額：40 位
報名日期：將於 1 月 24 日開始電話登記

護老者加油站

疫苗氣泡 2.24 擴至食肆等 進入須已打一針

Omicron 疫情來勢洶洶，政府早前預告計劃擴大疫苗氣泡範圍，市民到食肆及表列處所規管的地方，須接種至少一針方可進入。特首林鄭月娥宣布，將於 2 月 24 日落實措施，除表列處所外，亦會包括學校及康文署設施如圖書館及博物館，具體範圍要再商討及釐定。

疫苗氣泡擬擴大範圍

食肆	派對房間	按摩院
遊戲機中心	美容院	體育處所
浴室	俱樂部	泳池
健身中心	夜店或夜總會	酒店或賓館
遊樂場所	卡拉OK場所	郵輪
公眾娛樂場所	麻將天九耍樂處所	其他非私人處所
學校	圖書館	博物館

政府早前預告即將擴大疫苗氣泡範圍，並收緊食肆及表列處所的規管要求（詳見上圖），市民最少要打一針方可內進，員工亦要在指定期限前完成接種。只有兩類人士可獲豁免，包括年齡未符合接種要求或持醫生證明不適合接種的市民。

資料來源：香港 01

活動推介

護老聯歡賀新春(護老者活動)

日期:2022 年 2 月 12 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，與參加者一起慶祝新年, 與眾同樂。

護老者月會之健康人瑞解密

日期:2022 年 2 月 26 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

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 2 月 12 日 (星期六)　　時間：上午 9:30 至 10:30
地點：本中心　　名額：40 位　　費用：免費
對象：「伴你護行認知路」會員及有興趣參與會員
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 日至 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。

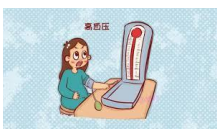
伴你護行認知路-不再腦掉牙講座

日期：2022 年 2 月 28 日(星期一)
時間：下午 3:00-4:30
地點：本中心　　名額：20 位　　費用 ：免費
對象：「伴你護行認知路」之會員優先
內容：由盈愛笑容基金教育主任為長者提供牙周病講座，當中包括常見的口腔問題 (牙周病, 蛀牙, 牙托性口炎)、牙肉發炎同認知障礙症的關係、怎樣保養口腔健康(例如，怎樣刷牙同清洗假牙托的方法)以及介紹賽馬會智齒保健計劃。
備註：活動當天可以即時登記牙科服務及初步評估，如合資格人士可免費享用 4 次(1 年內)牙科服務。

伴你護行認知路-園藝治療護老小組

日期：2022 年 3 月 1 日至 3 月 22 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：透過盆栽種植釋放負面情緒及建立正向人生觀。

以上小組/活動於 1 月 24 日起開始報名



護腦貼士:注意體重、血壓、血糖、膽固醇

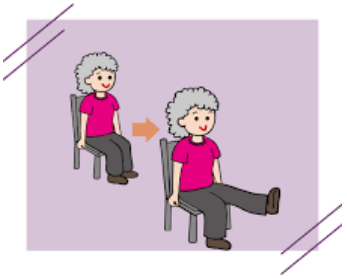
有研究指出，高血壓會造成大腦的白質受損，中斷大腦細胞之間的溝通，因而造成認知障礙問題。因此，應避免吃肥膩食物以防止患上中風、心臟病、高血壓、糖尿病，這些慢性疾病會增加患上認知障礙症的機會。
應隨時留意自己的體重、血壓、血糖、膽固醇等指數是否在標準範圍，必要時尋求專業的醫療協助，切勿輕視其併發症對大腦的潛在威脅。

賽馬會樂齡社區關愛計劃

虎年共樂-義工探訪

日期：2022年2月21日(星期一)
時間：上午10:00至12:00
地點：本中心　　名額：14位　　費用：免費
內容：義工上門探訪有需要長者，關心其生活及送上禮物。
報名日期：於1月24日起登記

下肢肌力運動（防跌）講座



日期：2022年2月8日(星期二)
時間：下午3:15至4:15
地點：本中心　　名額：50位　　費用：免費
內容：教授改善下肢肌力和平衡能力的伸展運動。
報名日期：於1月24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)

現已接受報名

報名方式：Signal 或致電中心，亦可親身查詢