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：wwcwdhk.org.hk/zh-hant/chunghok_intro/

2024 年 4 月

松鶴通訊

突然被這段話治癒了

人生沒有幸福不幸福　只有知足與不知足
温飽無慮就是幸事　無病無災就是福澤
至於其他　有則錦上添花　無則依舊風華
賺錢的目的是為了更好的生活
而生活的目的不僅是賺錢
不要和別人比生活，生活永遠比不完
最艱難的時候別總想著太遠的將來
只需要鼓勵自己撐過現在過好了
不要羨慕任何人的生活　其實誰家的鍋底都有灰
不是別人風光無限　而是他們的一地雞毛沒給人看
追求不同　各有活法
路的盡頭是什麼　也許從來都不重要

知足常樂

資料來源：success4u_officeial

編者話：

試想想自己一生追求什麼？爲什麼而活？
正所謂人比人，比死人。只要爲自己而活著，能夠擁有無悔的一生就可以，
不要太執著眼前的一剎那，不要貪圖一己私利，共勉之。

中心消息

中心職員

中心主任：徐詠詩

社會工作助理：顏淑芳、劉庭源、王雲輝

福利工作員：陶家俊、林澤菁　　活動工作員：/

助理文員：熊淑儀　活動助理：鄭麗娟、馮逸楠　二級工友：吳海燕

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：2024 年 3 月 24 日　編印份數：600 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，可隨時聯絡徐主任及顏姑娘進行評估工作。

2024 至 2025 年度會員續會及新會員入會通告

1) 會員續會日期：由 4 月 3 日開始，會員必須親自來中心辦理手續，會費$21

2) 新會員入會日期：由 4 月 3 日開始，有興趣的 60 歲或以上的會員(必須居住中西區、南區或離島區)，帶備$21 會費及身份証親自前來中心辦理手續。

3) 金齡組別登記日期：由即日開始，年滿 55 至 59 歲的人士，可辦理登記手續，費用全免。

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：$20(會員) $28(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。

←電腦搜尋

←手機搜尋

Scan me

活動推介

復活節裡的好玩

日期：2024 年 4 月 9 日(星期二)　　時間：下午 3:00 至 4:30
地點：本中心　　名額：40 位　　費用：$10
內容：透過不同遊戲與大家一齊慶祝復活節。
報名日期：將於 3 月 25 日(一)及 26 日(二)例會抽籤

衛生署：精明使用長者醫療券講座

日期：2024 年 4 月 16 日(星期二)　　時間：下午 3:15 至 4:15
地點：本中心　　名額：30 位　　費用：全免
內容:講解如何精明使用長者醫療券
報名日期: 於 2024 年 3 月 25 日(一)開始報名

醫療券
Health Care Voucher
香港特別行政區政府
The Government of the Hong Kong Special Administrative Region

郊外一日遊

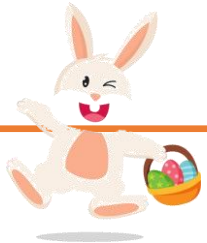
日期：2024 年 4 月 16 日(星期二)
時間：上午 9:30 至下午 4:30　　集合地點：文武廟
對象：中心會員　　名額：60 位　　費用：$160
遊覽地點：信芯園向日葵花海、鮑魚海鮮餐、南生圍生態遊
報名日期：已於 3 月 27 日(三)開始報名

雅培奶粉銷售及低糖飲食做得到講座

日期：2024 年 4 月 17 日(星期三)　　時間：下午 2:30 至 3:30
地點：本中心　　名額：30 位　　費用：全免
內容：講解有關低糖飲食的知識及奶粉銷售
報名日期：已於 3 月 25 日(一)開始報名

LOW SUGAR

復活節的意義



1) 節日的象徵：復活節有許多象徵物，其中最著名的是彩蛋和兔子。它們象徵生命的新生和希望。
2) 彩蛋：彩蛋是復活節的重要象徵。在基督教傳統中，蛋象徵新生和耶穌從死裡復活。人們會將蛋染成鮮艷的顏色，以表達對生命的讚美和希望。
3) 兔子：復活節兔子起源於德國，它象徵春天的到來和生命的繁殖。復活節兔子經常出現在復活節的裝飾和禮物中，成為節日的重要標誌。

護老者加油站

化濕湯水食譜：參苓紅棗水

功效：化濕補氣血

材料（1 人分量）

- 黨參 3 錢
- 雲苓 5 錢
- 白朮 3 錢
- 龍眼肉 3 錢
- 去核紅棗 10 粒

做法：

1. 所有材料加入 5 碗水；
2. 水燒開後，慢火煎 10 分鐘，代茶飲用

強身健體食譜：玉屏風粥

功效：增強體質，預防感冒

材料（1 人分量）

- 黃蓍 3 錢
- 防風 3 錢
- 白朮 3 錢
- 米 適量

做法：

1. 將藥材洗淨，放入煲湯紗布袋內，再放進煲內；
2. 加入清水 4 至 5 碗，浸 30 分鐘；
3. 大火煲滾後，改用文火煲 30 分鐘；
4. 撈起紗布袋，加入洗淨的米煮成粥；
5. 最後少量鹽調味；
6. 若不喜歡吃粥，步序 4 不加米，改加紅棗 10 粒或蜜棗 2 粒一起煲，代茶飲用。

活動推介

護老者月會

日期：2024年4月6日（星期六） 時間：上午10:00至11:00 地點：本中心
費用：免費 名額：30位 對象：護老者 內容：活動資訊及主題分享

腰背護理講座

日期：2024年4月8日（星期一） 時間：下午3:00至4:00 地點：本中心
費用：免費 名額：30位 對象：護老者 內容：分享腰背護理資訊

護老至叻星

日期：2024年4月23日（星期二） 時間：下午 3:00至4:00 地點：本中心
費用：免費 名額：20位 對象：護老者 內容：特定主題分享

護老 bookbook 齋 － 異鄉人

日期：2024年4月20日（星期六） 時間：上午10:00至11:00 地點：本中心
費用：免費 名額：10位 對象：護老者 內容：分享書本及享用茶點

護老者齊運動

日期：2024年4月30日（星期二） 時間：下午 3:00至4:00 地點：本中心
費用：免費 名額：20位 對象：護老者 內容：一同做運動強身健體

伴你護行認知路

「伴你護行認知路」香港紅十字會 防跌不倒翁講座

日期：2024 年 4 月 22 日（星期一）
時間：下午 03:00 至 04:00
地點：本中心　　費用：免費　　名額:30 位
對象：伴你護行認知路之會員
內容：推廣防跌意識、跌倒的原因或風險、防跌要訣、安全自我照顧技巧、運動示範等

伴你護行認知路—月會

日期：2024 年 4 月 6 日(星期六)
地點：本中心　　名額:15 位
時間：上午 9:00 至 10:00
對象：「伴你護行認知路」之護老者
內容：
本月活動介紹，宣傳 及
招募服務主題分享及討論。

伴你護行認知路—認知社區服務加油站

日期：2024 年 4 月 25 日(星期四)
地點：西營盤賽馬會分科診療所
時間：上午 10:30 至 12:00
對象：香港居民
內容：透過街展讓潛在服務使用者認識更多中心服務。

伴你護行認知路 － 智醒小組

日期：2024 年 4 月 15 日（星期一）
時間：下午 03:00 至 04:00
地點：本中心　　費用：免費　　名額:15 位
對象：事前已聯絡伴你護行的會員及透過王先生報名的會員
內容：透過認知訓練和日常生活要點讓懷疑患有腦退化人士提升短暫記憶

伴你護行認知路 － 照顧者休閒小組

日期：2024 年 4 月 18 日(星期四)　時間：上午 10:00 至 11:00
地點：本中心　　對象：「伴你護行認知路」之會員
內容： 以互助形式讓會員與社區和群體有所聯繫

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於安全的環境。

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(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

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。

社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

四至六月份班組資料

班組名稱	時段	時間	費用	負責職員
水彩畫班	8/4-17/6/2024(一)	上午 10:00-11:30	$150 (10 堂)	林澤菁姑娘
水墨畫班	8/4-17/6/2024(一)	上午 10:30-12:00	$150 (10 堂)	馮逸楠姑娘
毛筆書法班	2/4-25/6/2024(二)	上午 9:15-10:45	$110 (11 堂)	馮逸楠姑娘
毛筆書法二班	2/4-25/6/2024(二)	上午 11:00-12:30	$110 (11 堂)	馮逸楠姑娘
健康運動操	3/4-26/6/2024(三)	上午 8:30-9:30	免費	鄭麗娟姑娘
醒獅組	3/4-26/6/2024(三)	上午 9:30-10:30	免費	徐詠詩主任
紫荊花舞蹈組	10/4-26/6/2024(三)	上午 10:30-11:30	$80 (10 堂)	林澤菁姑娘
蝶舞組	10/4-26/6/2024(三)	上午 11:30-12:30	$50 (10 堂)	林澤菁姑娘
和諧粉彩班	3/4-19/6/2024(三)	下午 1:00-2:30	$250 (10 堂)	林澤菁姑娘
捲紙小組	2/4-25/6/2024(二)	上午 9:30-10:30	$20 (13 堂)	鄭麗娟姑娘
芬蘭木柱組	3/4-26/6/2024(三)	下午 2:30-4:30	免費	馮逸楠姑娘
手語班	11/4-13/6/2024(四)	上午 9:30-11:00	$50 (10 堂)	馮逸楠姑娘
扭汽球初階組	11/4-13/6/2024(四)	上午 8:30-9:30	$50 (10 堂)	馮逸楠姑娘
扭汽球組	11/4-13/6/2024(四)	上午 11:00-12:00	$50 (10 堂)	馮逸楠姑娘
地壺班	11/4-27/6/2024(四)	下午 2:30-4:30	免費	林澤菁姑娘
韓文班	5/4-7/6/2024(五)	上午 9:00-10:00	$150 (10 堂)	林澤菁姑娘
中文如此多 FUN	5/4-28/6/2024(五)	上午 10:00-11:00	$15	林澤菁姑娘
簡體字班	12/4-14/6/2024(五)	上午 11:00-11:45	$15 (10 堂)	林澤菁姑娘
摺紙小組	5/4-28/6/2024(五)	上午 9:45-10:45	$20 (13 堂)	鄭麗娟姑娘
齊齊唱小曲班	5/4-28/6/2024(五)	下午 1:00-3:00	$20	徐詠詩主任
國皇棋運動	13/4-29/6/2024(隔六)	上午 11:45-1:30	免費	鄭麗娟姑娘
奇趣廣東話	13/4-29/6/2024(隔六)	上午 10:30-11:30	免費	林澤菁姑娘
簡易普通話	13/4-29/6/2024(隔六)	上午 11:30-12:30	免費	鄭麗娟姑娘

長期護理服務評估

1)我在甚麼情況下可以提出申請此服務?

我家人有認知障礙症，但日常又無法照顧她。

我周身痛，想申請家居清潔、上門運動服務。

我自己住又長期病，行動不便，想找人陪診、送飯。

我好擔心我的將來方人照顧，想申請定老人院。

2 甚麼時候提出申請？有甚麼程序？

當長者身體狀況日差，自我照顧能力及/或家人照顧能力未及應付，擔心日後的照顧安排時.....

步驟 1	提出申請	長者或其家人向醫務社會服務部、所屬地區的綜合家庭服務中心或長者服務單位的負責工作員提出申請受資助的長期護理服務。
步驟 2	初步甄別	負責工作員進行初步甄別，並按需要轉介長者接受統一評估。
步驟 3	進行評估	評估員透過家訪及會面為長者進行評估。
步驟 4	解釋評估結果	負責工作員向長者解釋評估結果及已配對的服務選擇。
步驟 5	制定照顧計劃	負責工作員協助長者制定照顧計劃，並申請適切的服務。評估結果顯示有長期護理需要的長者，可申請合適的受資助的長期護理服務。

3. 申請此服務需要資產審查嗎? 不需要。

服務包括

綜合家居照顧服務

改善家居及社區照顧服務

長者日間護理中心/單位

護理安老院

護養院

如有任何查詢、申請或是疑問，可向顏姑娘查詢。