



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

2024 年 11 月

45th
周年

松鶴通訊



病是怎麼得來的？

焦慮病是”太要強”要出來的，

抑鬱病是”鑽牛角尖”鑽出來的，

失眠是”愛操心”操出來的，

胃不好是”怨”出來的，肝不好是”怒”出來的，

腎不好是”怕”出來的，乳腺是”氣”出來的。



今天得的病不是昨天剛得的，而是日積月累慢慢形成的。

想想看，這個世界上真正屬於我們的，

只有自己的身體，所以過去的事兒，讓我們既往不咎，

將來的事就讓它順其自然。

資料來源：mind.metaverse

編者話：明白有時病痛的得來或多或少是被周遭的人或環境所影響，相信只有訓練自己看得透，才可阻擋任何的病痛。

1 2 3 4 5 特別活動推介 6 7 8 9 0

甲辰年農曆十至三月生日會、團年飯暨松鶴學苑嘉許禮

日期：2025 年 1 月 8 日（星期三） 時間：下午 5:30 至 9:30

地點：金鐘名都酒樓 名額：420 位 費用：\$200（會員） \$350（護老者）

內容：表演、遊戲、抽獎、晚宴、頒發松鶴學苑獎項

報名日期：1) 壽星會員可於 2024 年 11 月 25（一）及 11 月 26 日（二），

每人最多可購買 2 張票（另一張票必須是夫婦或護老者）

2) 中心會員可於 2024 年 11 月 27 日（三）開始售票，

每人最多可購買 2 張票。



中心消息

中心職員

中心主任：徐詠詩

助理社會工作主任：鄭樂榮、朱紫盈

社會工作助理：顏淑芳、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、唐詩雅

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 5:30

星期六 上午 8:30 至下午 4:30

印製日期：2024 年 10 月 24 日

編印份數：600 份

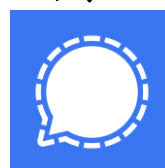
督印：徐詠詩



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：飯饊、湯水、生果。如有興趣者請於一星期前預訂。

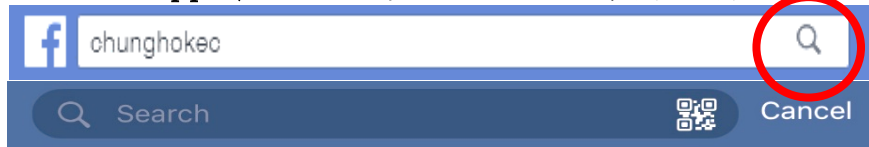
資訊交流區

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。



←電腦搜尋

←手機搜尋

Scan me

活動介紹



衛生署講座：防治疥瘡

日期：2024年11月12日（星期二） 時間：下午3:15至4:15 地點：本中心
名額：15位 費用：免費 內容：由衛生署外展姑娘講解如何防治疥瘡問題。
報名日期：已於10月28日開始登記。

倍力康奶粉銷售及小肌症講座

日期：2024年11月12日（星期二）
時間：下午3:00至4:00 費用：免費
地點：本中心 名額：15位
內容：由奶粉職員負責銷售及講解小肌症的因由及預防方法。
報名日期：已於10月28日開始登記。



三花奶粉銷售及 均衡飲食要訣講座



日期：2024年11月20日（星期三）
時間：下午2:30至3:30 費用：免費
地點：本中心 名額：15位
內容：由奶粉職員負責銷售及講解有關均衡飲食要訣。
報名日期：已於10月28日開始登記

松鶴競技遊戲

日期：2024年11月18日（星期一） 費用：免費 時間：上午9:00至1:00
地點：高街社區會堂 內容：遊戲、豐富獎品 名額：100位
報名日期：抽籤名單已張貼詢問處



2024-2025 年度流感疫苗注射計劃

注射日期：2024年11月21日（星期四） 時間：下午2:45開始
登記日期：10月28日至11月11日 對象：中心會員、護老者、社區人士
地點：本中心 費用：50歲以上人士（免費）；50歲以下人士（\$120）
協助注射團體：基督教聯合那打素社康護士
備註：1) 需要本人親自到中心登記 2) 登記當日請帶備身份證
3) 注射當日必須帶備身份證 4) 逾時不候



免費剪髮服務

日期：2024年11月23日（星期六） 協助義剪團體：香港髮型協會
時間：下午1:00開始 名額：30位 地點：本中心 費用：免費
備註：1) 活動當日以先到先得的方式派籌 2) 需要本人親自到中心取籌
3) 活動當日請帶備會員證取籌 4) 活動當日下午12:45派籌



秋季同樂日

日期：2024年11月26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：遊戲、禮物 報名日期：於11月4及5日例會抽籤。





護老者加油站



護老者六個健康範疇

● 心靈

- 在生活上訂立小目標
- 讓心靈保持良好狀態

● 社區參與

- 參與中心的義工活動
- 參與探訪及電話慰問

● 情緒

- 反思及察覺自己情緒
- 學會舒緩情緒的方法

● 智能

- 持續發展個人興趣
- 學習數碼科技產品

● 身體

- 健康飲食
- 每日運動
- 留意自己的睡眠質素
- 留意自己的身體狀況



● 社交

- 擴闊自己的社交網絡
- 與家人保持定期溝通
- 與朋友見面及外出遊玩
- 積極參與長者中心活動



活動推介



護老者月會

日期：2024年11月9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(會員証後有黃色哈哈笑貼紙)
 內容：本月活動推介，遊戲互動，提供護老資訊。



護老至叻星

日期：2024年11月23日(星期六) 時間：上午09:00至10:00 地點：本中心
 費用：免費 名額：30位 對象：護老者(會員証後有黃色哈哈笑貼紙)
 內容：本月與各位護老者進行家居伸展運動，強化骨骼預防跌倒。



護老 bookbook 齋

日期：2024年11月23日(星期六) 時間：上午10:00至11:00 地點：本中心
 費用：免費 名額：20位 對象：護老者(會員証後有黃色哈哈笑貼紙)
 內容：本月介紹一本書與護老者一起閱讀，刺激大腦並保持頭腦活躍。



伴你護行認知路

睡眠大概佔了人生的 1/3 時間，是健康生活元素的重要因素之一。而失眠是常見的長者健康問題，因此找出及處理失眠對身心健康均有幫助：

「賽馬會樂眠無憂計劃」

賽馬會樂眠無憂計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，是香港首個針對睡眠問題的社區推廣計劃。計劃主要有以下三大目標：



推廣睡眠健康文化



提供不同程度的治療
方案



提升社區對睡眠問題的
支援

如有需要可與中心職員查詢及協助轉介。

伴你護行認知路

智醒小組 10-12 月

日期：2024 年 11 月 8 日(星期五)

時間：上午 11:00 至 12:00

地點：本中心

費用：免費 名額：10 位

對象：伴你護行之會員並擁有橙色
哈哈笑貼紙標記

內容：

透過認知刺激活動讓會員
進行訓練認知能力，增加
大腦運作並學習新技能



伴你護行認知路月會 - 11 月

日期：2024 年 11 月 9 日(星期六)

時間：上午 9:00 至 10:00

地點：本中心 名額：20 位

對象：

「伴你護行認知路」之護老者
會員証後有綠色哈哈笑貼紙標記
內容：

介紹社區資源、本月活動介紹、
宣傳及招募



伴你護行認知路—照顧者休閒小組 10-12 月

日期：2024 年 11 月 21 日(星期四)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：本中心 名額：8 位

對象：伴你護行之會員並擁有綠色哈哈笑貼紙標記

內容：以互助形式進行舒壓的活動





十至十二月份班組資料



班組名稱	時段	時間	費用	負責職員
強肌伸展運動班	7/10-16/12/2024(一)	上午 8:30-9:30	\$100 (10 堂)	林澤菁姑娘
水彩畫班	7/10-16/12/2024(一)	上午 10:00-11:30	\$150 (10 堂)	林澤菁姑娘
水墨畫班	7/10-9/12/2024(一)	上午 10:30-12:00	\$150 (10 堂)	馮逸楠姑娘
毛筆書法班	8/10-17/12/2024(二)	上午 9:15-10:45	\$110 (11 堂)	馮逸楠姑娘
捲紙小組	8/10-31/12/2024(二)	上午 9:30-10:30	\$20 (13 堂)	鄭麗娟姑娘
毛筆書法二班	8/10-17/12/2024(二)	上午 11:00-12:30	\$110 (11 堂)	馮逸楠姑娘
健康運動操	2/10-18/12/2024(三)	上午 8:30-9:30	免費	鄭麗娟姑娘
醒獅組	2/10-18/12/2024(三)	上午 9:30-10:30	免費	徐詠詩主任
紫荊花舞蹈組	16/10-18/12/2024(三)	上午 10:30-11:30	\$80 (10 堂)	林澤菁姑娘
和諧粉彩班	9/10-11/12/2024(三)	下午 12:45-2:15	\$250 (10 堂)	林澤菁姑娘
芬蘭木柱組	2/10-18/12/2024(三)	下午 2:30-4:30	免費	馮逸楠姑娘
扭氣球初組	3/10-5/12/2024(四)	上午 8:30-9:30	\$50 (10 堂)	唐詩雅姑娘
手語班	3/10-5/12/2024(四)	上午 9:30-11:00	\$50 (10 堂)	唐詩雅姑娘
扭氣球高組	3/10-5/12/2024(四)	上午 11:00-12:00	\$50 (10 堂)	唐詩雅姑娘
瑜珈班	3/10-5/12/2024(四)	下午 1:15-2:15	\$100 (10 堂)	林澤菁姑娘
地壺班	3/10-19/12/2024(四)	下午 2:30-4:30	免費	林澤菁姑娘
中文如此多 FUN	4/10-27/12/2024(五)	上午 10:00-11:00	\$15	林澤菁姑娘
摺紙小組	4/10-27/12/2024(五)	上午 9:45-10:45	\$20 (12 堂)	鄭麗娟姑娘
齊齊唱小曲班	4/10-27/12/2024(五)	下午 1:00-3:00	\$20	徐詠詩主任
國皇棋運動	12/10-28/12/2024(隔六)	下午 2:00-3:00	免費	鄭麗娟姑娘
軟球健體班	12/10-21/12/2024(六)	下午 1:00-2:00	\$100 (10 堂)	林澤菁姑娘
簡易普通話班	12/10-21/12/2024(隔六)	上午 11:00-12:00	免費	馮逸楠姑娘
手機應用班	16/11-28/12/2024(隔六)	上午 10:00-11:00	免費	唐詩雅姑娘
電腦初班	16/11-28/12/2024(隔六)	上午 10:00-11:00	免費	王雲輝先生

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。

