



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：8418 5873 Facebook：chunghokec

電郵地址：info@chunghok.org.hk

網址：wwcwhk.org.hk/zh-hant/chunghok\_intro/

2025 年 6 月



# 松鶴通訊

## 人 心

你做的越對

背後說你的人越多

你過的越好

背後譏諷你的人越多

你變得越強

背後打擊你的人越多

沒關係

只要自己活著坦坦蕩蕩

問心無愧就夠了



資料來源：畫聲禪語

編者話：人的一生必定經歷不同的歷練，當中少不免有苦有樂，只要堅守自己的原則，光明磊落，凡事都不用害怕，努力行走每一步。



# 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、蔡雅琪

福利工作人員：陶家俊、林澤菁

活動工作人員：黎鑑賢 助理文員：熊淑儀

活動助理：鄭麗娟、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：2025 年 5 月 22 日

編印份數：600 份

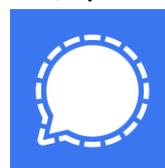
督印：徐詠詩



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：**84185873**)(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。



## 2025 至 2026 年度會員續會及新會員入會通告



- 1) 會員續會日期：由 4 月 1 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 1 日開始，有興趣的 60 歲或以上的會員，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



二選一報讀

## 強肌伸展運動班

日期：2025年7月7日至9月8日  
(逢星期一)  
時間：上午8:30至9:30 名額：16位  
地點：本中心 費用：\$80/10堂  
內容：利用橡根帶進行伸展運動  
登記日期：2025年5月26日至6月11日  
備註：超額將會抽籤

## 瑜珈班

日期：2025年7月3日至9月4日  
(逢星期四)  
時間：下午1:15至2:15 名額：12位  
地點：本中心 費用：\$80/10堂  
內容：練習不同的瑜珈動作  
登記日期：2025年5月26日至6月11日  
備註：超額將會抽籤、每堂自備瑜珈墊

## 衛生署講座：膽固醇睇真D

日期：2025年6月17日(星期二) 時間：下午3:15至4:15  
地點：本中心 對象：中心會員 名額：12位 費用：免費  
內容：由衛生署外展護士講解膽固醇和健康的關係。  
報名日期：已於2025年5月9日(星期五)開始報名。



## 雅培奶粉銷售及骨骼與肌肉健康講座

日期：2025年6月18日(星期三) 時間：下午2:30-3:30  
地點：本中心 名額：12位 對象：中心會員  
內容：如何保持骨骼與肌肉健康 費用：免費  
登記日期：於2025年5月9日(星期五)開始登記。



## Star 運動節奏踏步班

日期：2025年6月21日(星期六) 時間：上午11:00至下午1:00  
地點：本中心 對象：中心會員(金齡會員優先) 名額：15位  
內容：配合音樂運動，鍛煉身體協調性 費用：免費  
登記日期：已於2025年5月26日(星期一)開始登記，超額抽籤。



## 剪髮服務 (免費)

日期：2025年6月21日(星期六) 活動時間：下午1:00-4:00  
地點：本中心 名額：30位 義剪團體：香港髮型協會  
登記日期：2025年5月26日(星期一)開始登記及取票，滿額即止。  
備註：剪髮前需要自行洗頭，以保持衛生。



## DIY 天然護膚品班-玫瑰保濕精華液

日期：2025年6月23日(星期一) 時間：下午4:00至5:00  
地點：本中心 對象：中心會員(金齡會員優先) 名額：15位  
內容：由導師教授製作天然護膚品 費用：免費  
登記日期：已於2025年5月26日(星期一)開始登記，超額抽籤。





# 特別活動



## 乙巳年農曆四至九月生日會

日期：2025年7月10日(星期四)

時間：下午3:00至5:00

地點：上環北園酒樓 對象：中心會員 名額：288位 費用：\$50

報名日期：1) 2025年6月2日(一)及6月3日(二)上午8:30 壽星優先購票，每人最多購買2張票，另1張必須配偶(已入會)。

2) 2025年6月4日(三)上午8:30 公開購票，每人最多購買2張票。

\*由於名額有限，是次生日會的對象必須中心會員才可參與。

## 六月大玩特玩

日期：2025年6月24日(星期二)

時間：下午3:00至4:30

地點：本中心 對象：中心會員 名額：30位

內容：遊戲及禮物 費用：\$10

登記日期：於2025年6月9日及10日報名及抽籤。



## 第一屆松鶴好聲音大賽

日期：2025年8月7日(星期四)

時間：下午1:00至4:00

地點：高街社區會堂 對象：中心會員 名額：25隊(可個人或組別形式)

參賽條件：1. 參賽者自行選取流行或時代歌曲參賽(粵曲除外)。

2. 請自行預備音樂，留意歌曲時間不可超過6分鐘。

3. 將選出冠、亞、軍季獎項。

\*\*反應非常熱烈，名額已滿，多謝各位支持。



## 炎夏湯水推介

### 中醫推介4款夏日消暑去濕湯水



#### 1. 薏米合掌瓜淡菜湯 (4人份量)

合掌瓜2個、淡菜2兩、薏米2兩、粟米2條、瑤柱碎1兩、蜜棗3粒、豬脰半斤、水2公升、薑片4片、鹽1/4茶匙

#### 2. 荷葉粉葛扁豆赤小豆湯 (4-6人份量)

荷葉1塊、粉葛1/2、紅蘿蔔1條、粟米1條、扁豆20克、赤小豆20克、蜜棗3粒、水2.5公升、鹽少許

#### 3. 冬瓜西瓜翠衣消暑湯 (1-2人份量)

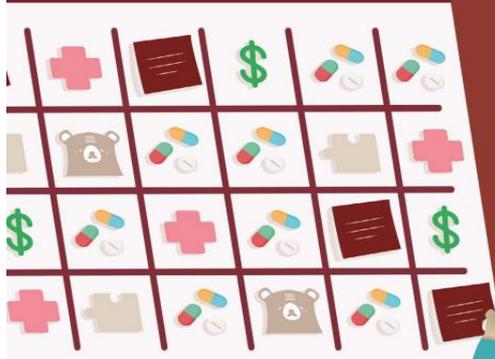
西瓜皮(細)半個、冬瓜(連皮、瓢和籽)200克、冰糖20克、水5杯

#### 4. 蘆筍粟米番茄湯 (2-4人份量)

蘆筍100克、粟米2條、番茄2個、栗子(已去殼)50克、合桃50克、薑2片、水1.5升

# 護老者加油站

## · 主題感受 ·



力	不	從	心
煩	躁		\$
		怒	
		憤	無
孤			奈
單	+	疲	倦

「由唔知幾時開始，佢嘅時間表已經等於我嘅生活。」

有經歷過這段時期嗎？或你正身處這個階段？

---



---

在這階段，你最深刻的照顧片段是什麼？

---



---

身處這時期的你，有甚麼感受？

---



---



## 活動推介

~如想加入護老者或查詢，可聯絡鄭生~

### 護老減壓鬆一鬆

日期：2025年6月3日(星期二)

時間：下午3:00至4:30

地點：本中心 名額：20位(滿額即止) 對象：護老者(黃色貼紙)

合辦團體：撒瑪利亞會「星伴流金」護老關愛計畫



### 護老 Book Book 齋

日期：2025年6月10日(星期二)

時間：下午3:00至4:00

地點：本中心 名額：20位(滿額即止) 對象：護老者(黃色貼紙)



### 護老至叻星(父親節限定活動)

日期：2025年6月13日(星期五)

時間：下午3:30至4:30

地點：本中心 名額：10位(報名抽籤) 對象：護老者(黃色貼紙)



### 護老者月會

日期：2025年6月21日(星期六)

時間：上午9:00至10:00

地點：本中心 名額：35位(需報名) 對象：護老者(黃色貼紙)



# 伴你護行認知路

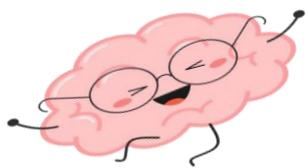
## 認知及記憶簡易測試

如發現自己近日記性欠佳，或難以決定事情／理解別人說話，  
可以與中心社工聯絡，如有需要可進行認知評估了解情況。

日期：2025年4月至6月

時間：中心開放時間

地點：本中心 名額：不限



### 禪繞好心情小組

日期：2025年6月5日、  
6月19日(星期四)

時間：上午9:45至11:00

地點：本中心 名額：8位

對象：綠色哈哈笑貼紙的伴你會員

內容：透過禪繞畫舒緩照顧壓力



### 伴你護行認知路月會 - 6月

日期：2025年6月7日(星期六)

時間：上午9:00至10:00

地點：本中心 名額：15位

對象：綠色哈哈笑貼紙的伴你會員

內容：介紹社區資源、本月活動介紹、  
宣傳及招募



### 智遊友小組

日期：2025年6月6日、6月13日  
(星期五)

時間：上午9:00至10:00

地點：本中心 名額：6位

對象：橙色哈哈笑貼紙伴你會員

內容：介紹及試玩不同的桌上遊戲以  
訓練短期記憶力，思維能力及專注力



### 新聞知識考考你

日期：2025年6月20日(星期五)

時間：上午9:00至10:00

地點：本中心 名額：6位

對象：橙色哈哈笑貼紙的伴你會員

內容：回顧4-6月新聞及活動、介紹  
下季活動





# 七至九月份班組資料



班組名稱	時段	時間	費用	負責職員
強肌伸展運動班	7/7-8/9/2025 (一)	上午 8:30-9:30	\$80 (10 堂)	林澤菁姑娘
水彩畫班	7/7-8/9/2025 (一)	上午 10:00-11:30	\$80 (10 堂)	林澤菁姑娘
水墨畫班	7/7-29/9/2025 (一)	上午 10:30-12:00	\$80 (10 堂)	黎鑑賢先生
毛筆書法班	8/7-30/9/2025 (二)	上午 9:15-10:45	\$80 (11 堂)	黎鑑賢先生
捲紙小組	8/7-30/9/2025 (二)	上午 9:30-10:30	\$20 (13 堂)	鄭麗娟姑娘
毛筆書法二班	8/7-30/9/2025 (二)	上午 11:00-12:30	\$80 (11 堂)	黎鑑賢先生
健康運動操	2/7-24/9/2025 (三)	上午 8:30-9:30	免費	鄭麗娟姑娘
醒獅組	2/7-24/9/2025 (三)	上午 9:30-10:30	免費	徐詠詩主任
紫荊花舞蹈組	16/7-17/9/2025 (三)	上午 10:30-11:30	\$80 (10 堂)	林澤菁姑娘
蝶舞組	2/7-3/9/2025 (三)	上午 11:30-12:30	\$80 (10 堂)	林澤菁姑娘
芬蘭木柱組	2/7-24/9/2025 (三)	下午 2:30-4:30	免費	唐詩雅姑娘
扭氣球初組	3/7-25/9/2025 (四)	上午 8:30-9:30	\$50 (10 堂)	唐詩雅姑娘
手語班	3/7-25/9/2025 (四)	上午 9:30-11:00	\$50 (10 堂)	唐詩雅姑娘
扭氣球高組	3/7-25/9/2025 (四)	上午 11:00-12:00	\$50 (10 堂)	唐詩雅姑娘
瑜珈班	3/7-4/9/2025 (四)	下午 1:15-2:15	\$80 (10 堂)	林澤菁姑娘
地壺班	3/7-25/9/2025 (四)	下午 2:30-4:30	免費	林澤菁姑娘
摺紙小組	4/7-26/9/2025 (五)	上午 9:45-10:45	\$20(13 堂)	鄭麗娟姑娘
中文如此多 FUN	4/7-26/9/2025 (五)	上午 10:00-11:00	\$15	林澤菁姑娘
簡體字班	4/7-12/9/2025 (五)	上午 11:00-11:45	\$15 (10 堂)	林澤菁姑娘
齊齊唱小曲班	4/7-26/9/2025 (五)	下午 1:00-3:00	\$20	徐詠詩主任
國皇棋運動	5/7-27/9/2025 (隔六)	上午 11:00-12:00	免費	鄭麗娟姑娘
手機應用班	12/7-27/9/2025 (隔六)	上午 10:00-11:00	免費	唐詩雅姑娘
乒乓球時間	5/7-27/9/2025 (六)	上午 11:00-1:00	免費	王雲輝先生
體感遊戲區	5/7-27/9/2025 (六)	下午 1:00-4:00	免費	王雲輝先生

**以上班組可向負責職員查詢及報名**

# 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：服務單位實行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。

