



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

2025 年 7 月



松鶴通訊

做人的底線



我系有底線的銀

我不爭，不代表你可以搶；
我善良，不代表我好欺負；
我能理解，不代表我可以接受；
我不惹事，不代表我怕事；
我很講理，不代表我不翻臉；
我讓步，不代表你可以得寸進尺；

試探底線

三條做人底線：

1. 可以裝傻，但不代表真傻；
2. 不主動欺負別人，但也不允許別人欺負；
3. 不要在背後耍陰招，觸碰底線會採取雷霆手段；



****做人要學會，我可以笑著給你講道理，也可以翻臉給你講規矩，人待我何，我待人如何。**

資料來源：畫聲禪語

編者話：人與人相處是否真的要你爭我奪，才覺得有價值？成日製造紛爭，搞到烏煙瘴氣，大家覺得開心嗎？為何不可以和平相處，你不犯我，我不犯你。記緊一句：因果報應！（切記）

中心消息

中心職員

中心主任：徐詠詩

助社會工作主任：鄭樂榮、朱紫盈 社會工作助理：顏淑芳、王雲輝、蔡雅琪

福利工作員：陶家俊、林澤菁 活動工作員：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 6 月 20 日

編印份數：600 份

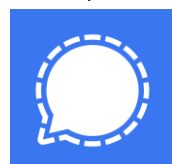
督印：徐詠詩



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：**8418 5813**)(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：飯饅、湯水、生果。如有興趣者請於一星期前預訂。

資訊交流區

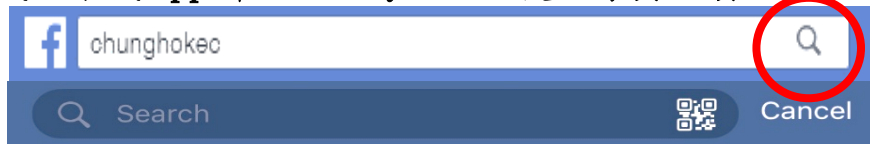
中心 facebook 專頁



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

活動推介



倍力康奶粉銷售及椅子健康操

日期：2025 年 7 月 8 日 (星期二) 時間：下午 3:00 至 4:00
地點：本中心 對象：中心會員 名額：15 位 費用：全免
內容：由倍力康奶粉職員進行奶粉銷售及教授椅子健康操。
報名日期：於 6 月 30 日 (一) 開始報名。



衛生署健康小食講座

日期：2025 年 7 月 15 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：30 位 費用：全免
內容：由衛生署外展護士講解如何揀選健康小食。
報名日期：於 6 月 30 日 (一) 開始報名



咖啡拉花體驗工作坊

日期：2025 年 7 月 19 日 (星期六) 時間：上午 11:00 至 12:30
地點：本中心 對象：中心會員 (金齡會員優先) 名額：10 位
內容：體驗咖啡拉花技巧 費用：全免
報名日期：於 6 月 30 日 (一) 開始報名。



心血管硬化程度測試

日期：2025 年 7 月 23 日 (星期三) 時間：上午 10:30 至 12:00
地點：本中心 名額：10 位 對象：中心會員 費用：全免
內容：測試心血管的狀況及進行講解
報名日期：於 6 月 30 日 (一) 開始報名。



三花奶粉銷售及認識健康食油講座

日期：2024 年 7 月 23 日 (星期三) 時間：下午 2:30 至 3:30
地點：本中心 對象：中心會員 名額：30 位 費用：全免
內容：由三花奶粉職員進行奶粉銷售及講解有關主題。
報名日期：於 6 月 30 日 (一) 開始報名。



暑到松鶴鬆一鬆

日期：2025 年 7 月 29 日 (星期二) 時間：下午 3:00 至 4:30
地點：本中心 名額：30 位 對象：中心會員 費用：\$10
內容：遊戲、派發禮物
報名日期：於 7 月 14 日及 15 日例會抽籤。



特別活動推介



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：上環北園酒家 對象：中心會員 名額：300 位

內容：表演、抽獎及下午茶 費用：\$50

**生日會門票已全部售罄，多謝支持！



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 費用：全免

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，將選出冠、亞、季軍獎項。



新班組介紹



英式桌球小組（士碌架）

日期：8 月份開始 逢星期二 或 星期三，按登記人數而定

時間：上午 10:00 至 11:00 或 上午 11:00 至 12:00，按登記人數而定

地點：上環中源中心 1 樓世紀 147 桌球室

名額：6 至 8 位中心會員 費用：\$30（4 堂）

報名日期：於 6 月 30 日（一）開始登記。

負責職員：陶先生



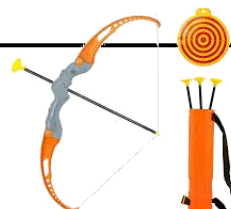
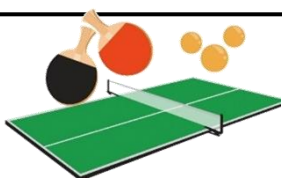
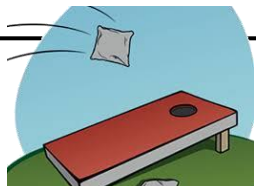
體感遊戲區

日期：逢星期六 時間：上午 11:00 至下午 4:00

地點：本中心 對象：中心會員 費用：全免

時段：上午 11:00 至 1:00 乒乓球時間

下午 1:00 至 4:00 桌球、布袋球、電子飛鏢、吸盤射箭





護老者加油站



「當欠咗佢又好，上天安排也好。」

咪同自己講：『你照顧佢，好過你要佢照顧。』」

主題感受



接納
平靜
習慣
苦悶
感恩

身處這時期的你，有甚麼感受？

有甚麼東西是你最需要的？（身體、情緒、生活）

如果要你對這時期的自己講一句說話，你會講甚麼？



活動推介

****如想加入護老者或查詢，可聯絡鄭生。**

我們，不孤單講座

日期：2025年7月4日（星期五） 時間：下午3:30至5:00 地點：本中心

費用：免費 名額：20位（額滿即止） 對象：護老者（黃色貼紙）

合辦團體：撒瑪利亞會「星伴流金」護老關愛計劃

內容：讓護老者認識孤獨感，強化自己作為護老者的信心。



日本聖花粉彩仿玻璃藝術工作坊

日期：2025年7月11日（星期五） 時間：下午3:30至5:00 地點：本中心

費用：\$15 名額：12位（額滿即止） 對象：護老者（黃色貼紙）

內容：利用乾花粉彩配上其他物料創作仿玻璃畫

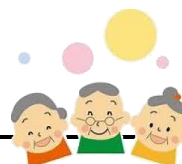


護老者月會

日期：2025年7月19日（星期六） 時間：上午9:00至10:00 地點：本中心

費用：免費 名額：35位（需報名） 對象：護老者（黃色貼紙）

內容：向護老者介紹每月護老資訊及照顧技巧



伴你護行認知路

地中海飲食法-13 項飲食原則(1)

研究顯示，實行「地中海飲食法」有助減低患上認知障礙症的風險
今個月先與大家分享其中四種：

- 1) 以橄欖油為主要烹調油
- 2) 每天最少食用 400 克蔬菜，當中 200 克為原型食物，
即沒有添加任何添加物的食物或沙律
- 3) 每天食用最少 240 克水果，其中不可超過 100 毫升果汁
- 4) 每天攝取少於 12 克牛油或人造牛油



智遊友小組

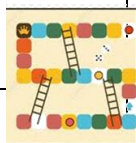
日期：2025 年 7 月 4 日、7 月 18 日
(星期五)

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。



伴你護行認知路月會-7 月

日期：2025 年 7 月 5 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。



伴你同行小組

日期：2025 年 7 月 19 日(星期六)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：本中心 名額：4 位

對象：綠色及橙色哈哈笑貼紙的
伴你會員

內容：

介紹各種不同的認知訓練遊戲



夏日浮游花工作坊

日期：2025 年 7 月 23 日
(星期三)

時間：下午 1:00 至 2:00

地點：本中心 名額：12 位

內容：與參加者一同製作浮游花



以上活動可於 6 月 30 日報名



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
** 穿珠班	7/7-8/9/2025(一)	上午 10:00-11:30	\$20(10 堂)	唐詩雅姑娘
水墨畫班	7/7-8/9/2025(一)	上午 10:30-12:00	\$150(10 堂)	黎鑑賢先生
毛筆書法班	8/7-16/9/2025(二)	上午 9:15-10:45	\$80(13 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	8/7-16/9/2025(二)	上午 11:00-12:30	\$80(13 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	2/7-17/9/2025(三)	上午 10:30-11:30	\$80(10 堂)	林澤菁姑娘
蝶舞組	2/7-17/9/2025(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
手語班	3/7-25/9/2025(四)	上午 9:30-11:00	\$50(10 堂)	唐詩雅姑娘
扭汽球初組	3/7-25/9/2025(四)	上午 8:30-9:30	\$50(10 堂)	唐詩雅姑娘
扭汽球高組	3/7-25/9/2025(四)	上午 11:00-12:00	\$50(10 堂)	唐詩雅姑娘
地壺班	3/7-25/9/2025(四)	下午 2:30-4:30	免費	林澤菁姑娘
中文如此多 FUN	4/7-26/9/2025(五)	上午 10:00-11:00	\$10(8 堂)	林澤菁姑娘
簡體字班	4/7-26/9/2025(五)	上午 11:00-11:45	\$15(10 堂)	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
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 10:00-11:00	免費	鄭麗娟姑娘
手機應用班	5/7-27/9/2025(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



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。

