



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：wwcwdhk.org.hk/zh-hant/chunghok\_intro/

2025 年 5 月



## 松鶴通訊

### 思想、三觀

如果別人說你兩句，就受不了。

被干擾得吃不好，睡不好，

你該多脆弱啊！何必計較呢！

在烏鴉的世界裡，天鵝也有罪。

思想不在一個高度，尊重就好。

三觀不在一個層面，微笑就好。

資料來源：人生感悟

編者話：每個人都要尊重別人，人生出來不是給人無理取鬧，必須要有口德，尤其是在背後誣衊別人，這是不可取。更甚者，隨便聽別人的一句就信以為真，不作求証，更是不可取。一個人受過教養並不是如此，請自重！



## 特別活動

### 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：15 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。

報名日期：於 2025 年 5 月 6 日(星期二)開始報名。



# 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 4 月 25 日

編印份數：600 份

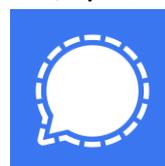
督印：徐詠詩



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。

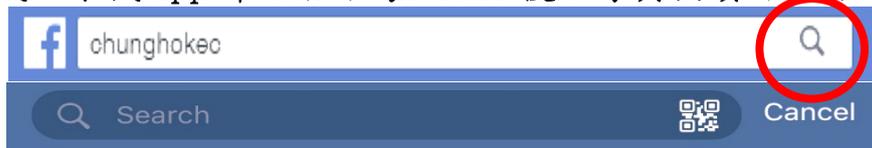
## 資訊交流區

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

# 活動介紹



## 認識「HA GO」工作坊

日期：2025年5月2日(星期五) 時間：下午4:00至5:00  
地點：本中心 對象：中心會員 名額：20位  
內容：由瑪麗醫院義工教授如何使用應用程式「HA GO」費用：免費  
登記日期：由2025年4月28日(星期一)開始報名。



## 衛生署講座：滋養幸福快樂人生

日期：2025年5月6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長者學習生活如何更姿采及幸福快樂。  
報名日期：已於2025年4月23日(星期三)開始報名。



## DIY天然護膚品班-好心情複方按摩油及牛角刮按摩手法

日期：2025年5月12日(星期一) 時間：下午3:45至5:15  
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4月28日(星期一)開始登記，超額抽籤。



## 倍力康奶粉銷售及「做個精明長者」

日期：2025年5月13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  
內容：由倍力奶粉職員進行奶粉銷售及講解如何做個精明的長者。  
登記日期：已於2025年4月28日(星期一)開始登記。



## DIY天然護膚品班-金盞花抗敏面霜

日期：2025年5月19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4月28日(星期一)開始登記，超額抽籤。



## 三花奶粉銷售及拒絕肌少症講座

日期：2025年5月21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：15位  
內容：由三花奶粉職員負責進行拒絕肌少症講座及奶粉銷售。  
登記日期：已於2025年4月28日(星期一)開始登記。



## 端午「糰」友里

日期：2025年5月27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，齊賀端午節 費用：\$10  
登記日期：於2025年5月12日及13日報名，超額抽籤。



# 護老者加油站



## 5. 善用社區資源

**護老者支援服務：**全港長者中心均設有護老者支援服務，包括照顧訓練、復康用品租借、專業諮詢、轉介社區資源等，護老者可查詢日間護理中心及長者住宿暫託服務。部份中心的護老者喘息活動，更設有長者看顧服務，支援護老者適時放鬆。



~如有查詢，可聯絡鄭生~

## 活動推介

### 護老至叻星

日期：2025年5月9日（星期五） 時間：下午3:30至4:30 地點：本中心  
名額：10位（報名後抽籤） 費用：免費 對象：護老者（黃色貼紙）



### 護老 Book Book 齋

日期：2025年5月14日（星期三） 時間：上午10:30至11:30  
地點：本中心 名額：20位 費用：免費 對象：護老者（黃色貼紙）



### 護老者月會

日期：2025年5月24日（星期六） 時間：上午9:00至10:00  
地點：本中心 名額：30位 費用：免費 對象：護老者（黃色貼紙）



# 伴你護行認知路

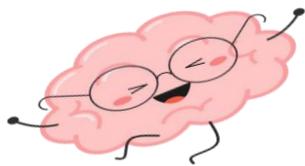
## 認知及記憶簡易測試

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5月8日、  
5月23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：透過禪繞畫紓緩照顧壓力



### 伴你護行認知路月會 - 5月

日期：2025年5月10日(星期六)

時間：上午9:00至10:00

地點：本中心 名額：20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5月2日、5月9日  
(星期五)

時間：上午10:00至11:00

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



### 樂在端午

日期：2025年5月23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：透過製作及試玩環保小龍舟慶祝  
端午節





# 四至六月份班組資料



班組名稱	時段	時間	費用	負責職員
強肌伸展運動班	7/4-23/6/2025(一)	上午 8:30-9:30	\$80 (10 堂)	林澤菁姑娘
水彩畫班	7/4-30/6/2025(一)	上午 10:00-11:30	\$80 (10 堂)	林澤菁姑娘
水墨畫班	7/4-23/6/2025(一)	上午 10:30-12:00	\$80 (10 堂)	黎鑑賢先生
毛筆書法班	8/4-17/6/2025(二)	上午 9:15-10:45	\$80 (11 堂)	黎鑑賢先生
捲紙小組	1/4-24/6/2025(二)	上午 9:30-10:30	\$20	鄭麗娟姑娘
毛筆書法二班	8/4-17/6/2025(二)	上午 11:00-12:30	\$80 (11 堂)	黎鑑賢先生
健康運動操	2/4-25/6/2025(三)	上午 8:30-9:30	免費	鄭麗娟姑娘
醒獅組	2/4-25/6/2025(三)	上午 9:30-10:30	免費	徐詠詩主任
紫荊花舞蹈組	2/4-4/6/2025(三)	上午 10:30-11:30	\$80 (10 堂)	林澤菁姑娘
蝶舞組	2/4-4/6/2025(三)	上午 11:30-12:30	\$80 (10 堂)	林澤菁姑娘
和諧粉彩班	2/4-4/6/2025(三)	下午 12:45-2:15	\$250 (10 堂)	林澤菁姑娘
芬蘭木柱組	2/4-25/6/2025(三)	下午 2:30-4:30	免費	唐詩雅姑娘
扭氣球初組	3/4-12/6/2025(四)	上午 8:30-9:30	\$50 (10 堂)	唐詩雅姑娘
手語班	3/4-12/6/2025(四)	上午 9:30-11:00	\$50 (10 堂)	唐詩雅姑娘
扭氣球高組	3/4-12/6/2025(四)	上午 11:00-12:00	\$50 (10 堂)	唐詩雅姑娘
瑜珈班	3/4-12/6/2025(四)	下午 1:15-2:15	\$80 (10 堂)	林澤菁姑娘
地壺班	3/4-26/6/2025(四)	下午 2:30-4:30	免費	林澤菁姑娘
摺紙小組	11/4-27/6/2025(五)	上午 9:45-10:45	\$20	鄭麗娟姑娘
中文如此多 FUN	11/4-27/6/2025(五)	上午 10:00-11:00	\$15	林澤菁姑娘
簡體字班	11/4-27/6/2025(五)	上午 11:00-11:45	\$15 (10 堂)	林澤菁姑娘
齊齊唱小曲班	11/4-27/6/2025(五)	下午 1:00-3:00	\$20	徐詠詩主任
國皇棋運動	12/4-21/6/2025(隔六)	上午 11:00-12:00	免費	鄭麗娟姑娘
手機應用班	5/4-28/6/2025(隔六)	上午 10:00-11:00	免費	唐詩雅姑娘
四驅車小組	3/5-28/6/2025(隔六)	上午 10:00-11:00	免費	王雲輝先生
乒乓球時間	5/4-28/6/2025(六)	上午 11:00-1:00	免費	王雲輝先生
體感遊戲區	5/4-28/6/2025(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。

