

家書

2019年2月

香港西區婦女福利會
關啟明紀念松鶴老人中心

中心地址：香港筲箕灣興東邨興康樓地下
電話：2569 8065 傳真：2569 8097
中心網址：www.kkmec.org.hk
電子郵箱：Info@kkmec.org.hk



迎春接福



合
家
欣
喜
迎
豬
年

本中心全體同工
恭祝各位長者會員

身體健康

四季平安

福星高照

大吉大利

滿
堂
歡
樂
慶
平
安



豬年行大運

2019年2月活動推介

健康講座 - 癌症小百科

日期：2019年2月20日(星期三)

時間：下午2:00

地點：中心活動室 費用：免費

名額：60人(先到先得，歡迎即場參與)

內容：由衛生署長者健康外展隊護士主講

報名日期：2月例會後



中心會員委員會

日期：2019年2月13日(星期三)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

(敬請各組委員代表出席)

義工訓練日營

日期：2019年3月18日(星期一)

地點：樟木頭老人渡假中心

集合時間：上午9時正

集合地點：中心活動室

活動內容：1. 分享及認識義務工作價值及團隊

合作精神

2. 參與營地文娛康樂活動

3. 午膳聯誼

費用：\$20 名額：96人

報名日期：2月16日(星期六)

上午8:45(先到先得，額滿即止)



女士俱樂部 - 暖笠笠慶元宵

日期：2019年2月20日(星期三)

時間：下午3:15 - 4:30

地點：中心活動室

費用：\$5

內容：遊戲、製作小食，同慶元宵佳節

名額：40位女性會員

報名日期：2月14日(上午8:30開始，
先到先得)

負責職員：劉姑娘



寶蓮寺新春行大運

日期：2019年2月22日(星期五)

時間：上午9:00(中心集合)

行程：1. 昂坪市集及寶蓮禪寺

2. 寶蓮寺齋宴

3. 大澳

額滿

* 請已購票的會員準時出席！

男士俱樂部之金豬賀新年

日期：2019年2月25日(星期一)

時間：下午2:00

地點：延展中心

內容：團拜、遊戲、茶點

名額：24人(超過24人抽籤)

報名日期：2月例會後



養生太極棒班 - 第一班

日期：2019年3月4、11、18及25日(逢星期一)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：中心活動室或興東邨排球場

內容：教授養生、健體太極棒原理及技巧

名額：15人(超過15人抽籤)

費用：全免(需自購太極棒約\$100元)

導師：文教基金會周國偉先生及助教

報名日期：2月例會後



物理治療服務

日期：2019年1月3日至2019年3月7日（逢星期四）

時間：上午8:30 - 12:30

地點：中心活動室

費用：每次40元

名額：20名(每次)

內容：由物理治療師提供物理治療及痛症諮詢服務 *需備有註冊西醫轉介信

負責職員：鄧姑娘



香港西區婦女福利會主辦

己亥年春節敬老聯歡會

日期：2019年3月12日（星期二）

時間：下午5:00

地點：金鐘統一中心名都酒樓

內容：晚宴、表演、抽獎

費用：\$180

名額：1席 - 44席

義工報名日期：2019年2月14日（星期四），上午8時45分開始售票

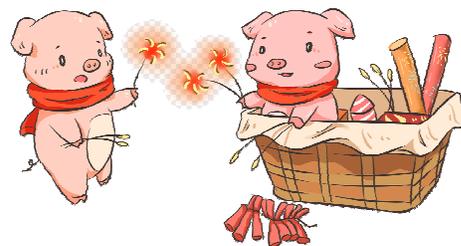
（名額72個，先到先得）

會員報名日期：2019年2月15日（星期五），上午8時45分開始售票

備註：1. 請各位會員帶備有效之會員證購票（先到先得，額滿即止）

2. 每名會員最多可代3名會員購票，合共購票4張

3. 本中心謝絕一切以物件代替排隊及霸位，參加者必須親自排隊



香港西區婦女福利會 關啟明紀念松鶴老人中心

新春團拜

日期：2019年3月4日（星期一）

時間：下午2:00 - 4:00

地點：興東商場二樓金港海鮮酒家

內容：會員表演、燈謎、抽獎及下午茶宴

費用：\$20

名額：20席

報名日期：2019年2月18日（星期一），上午8時45分開始售票

備註：每人可購票1張，夫婦會員可代配偶購票，售完即止。



續証通告



各會員之會籍將於2019年3月31日到期，請於2019年2月19日至4月6日攜同有效會員証、會員費22元及個人資料(如需更改)於辦公時間親身到中心辦理續証手續，如2019年4月6日後仍未辦理續証手續，其會籍將無效，日後需重新登記辦理入會手續。

代訂美國雅培{金裝加營素}, {怡保康}及“低糖飲食做得到”講座

日期：2019年2月26日(星期二)

時間：下午2:00至3:30(逾時不候)

名額：120位

地點：中心活動室

內容：健康講座及代訂雅培金裝加營素及怡保康奶粉

費用：金裝加營素 (900克 \$163/罐)

低糖金裝加營素 (900克 \$168/罐)

活力加營素 (900克 \$190/罐)

怡保康 (900克 \$205.5/罐)

報名日期：2月例會後登記(有興趣購買者請先到中心接待處登記)

備註：每名會員最多只可訂購6罐



隱蔽長者支援及社區聯絡服務/獨居長者活動

活動	日期及時間	地點	對象	內容	費用	負責職員
松毅義工聚會	2月18日(一) 下午3:15 - 4:15	中心活動室	松毅義工	義工培訓 義工電話慰問安排 (例會後報名及取票)	免費	張姑娘
益智天地	2月25日(一) 下午3:15 - 4:35	中心活動室	松毅義工 探訪個案	益智大使義工帶領 益智遊戲 (例會後報名及取票)	免費	張姑娘

獨居長者新春團拜

日期及時間：2019年2月27日(三)，下午2:30至4:00

集合時間：下午2:30

集合地點：金港海鮮酒家(西灣河興東邨興東商場二樓201號舖)

活動內容：下午茶宴、表演、禮物、抽獎

對象：單獨居長者

名額：共130人

費用：\$10

報名方式：2019年2月14日(四)，上午8:30開始買票，額滿即止

備註：若2月21日(四)起有餘額，歡迎雙老長者及與外傭同住之獨居長者買票參與。

注意：1.與家人同住之長者則不符合資格參與是次活動。

2.每位長者限購最多兩張票。



護老者支援服務

院舍外展醫生到診服務

服務簡介

為持續提升安老院舍和殘疾人士院舍的質素，社會福利署為全港所有私營及自負盈虧安老院舍和殘疾人士院舍的住客提供外展醫生到診服務，以積極應對季節性流感及其他偶發性疾病，和促進他們的健康及減少依賴公共醫療系統。

服務內容

- 針對偶發性疾病和非緊急症狀而提供的醫生到診服務；
- 定期為住客進行健康評估及身體檢查；
- 根據住客的健康狀況評估及制訂個人照顧計劃，包括使用約束、其他康復及輔助設備；
- 就院舍妥善保存住客健康記錄，包括醫療記錄提出建議；
- 就住客的急性醫療狀況提供電話諮詢服務；及
- 為院舍員工提供有關健康護理和感染控制方面的訓練。

費用

免費（包括診症及藥物）。

營辦機構

區域	營辦機構	查詢電話
港島東 (東區及灣仔)	浸信會愛羣社會服務處	5211 7345

如有查詢，請致電社會福利署牌照及規管科（電話：3793 4180）

資料來源：https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_lr/sub_visitingmp/

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會	2月19日 下午3時15分 (星期二)	中心 活動室	護老者	50人	- 分享護老資訊 - 介紹護老知識、資源及遊戲	朱先生
護老義工聚會	2月21日 下午1時45分 (星期四)	延展 活動室	護老 義工	20人	- 護老主題分享 - 電話慰問及探訪分工安排	施姑娘
護老講座 「認識肝炎」	2月19日 下午2時正 (星期二)	中心 活動室	護老者	50人	- 肝炎常見類型及其傳播途徑 - 甲型及乙型肝炎的徵狀、防治及處理方法 - 乙型肝炎帶病毒者注意事項	鄧姑娘
護訴心聲小組	2月15日至 3月22日 下午3時15分 (逢星期五)	延展 活動室	護老者	8人	- 學習及分享減壓方法及減壓運動 - 學習處理負面情緒，建立正向思維	施姑娘
服務	內容					
復康用品借用 服務	中心備有輪椅、四爪拐杖、拐杖、助行架、減壓坐墊等復康器材，供會員及區內護老者免費借用；歡迎有需要之護老者及社區人士致電或到中心查詢。					

認知障礙症長者及照顧者支援服務

照顧者與患者之間溝通困難的因素(第一回)

患者的因素：

- 記憶力衰退，令患者未能同時記着多項資料以作出相應回答
- 判斷能力和理解能力減低，以致不能執行較複雜指示
- 較難集中精神
- 情緒較易波動或發怒

照顧者的因素：

- 說話太快、聲調太高，對患者構成壓力。
- 說話內容過多，令訊息變得太複雜；或太多不必要的動作，使患者分心或誤會
- 由於身心疲累，產生沮喪、失望或不耐煩的情緒
- 不適當的語調，例如：大聲說話會使患者誤會受到責備或遭受不禮貌對待

環境的因素：

- 噪音滋擾
- 光線不足

溝通技巧十式：

1. 保持環境寧靜，減低噪音的干擾，有需要時可先關掉電視機或收音機。
2. 應與患者面對面，保持眼神接觸，確定取得患者注意。
3. 說話時語調要平穩及緩慢，如患者有聽覺問題，可使用助聽器及面對着他說話，不宜高聲或急促說話。

溝通技巧十式，我地睇左頭3式先，留待下期家書再睇埋餘下七式，敬請各位留意啦~~~~

資料來源：https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/dementia_care/dementiacs.html

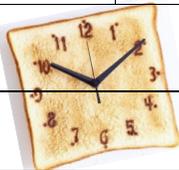
活動	日期及時間	地點	名額	內容	負責職員
認知障礙症-「溝通與照顧講座」	3月1日 下午2時正 (星期五)	中心活動室	50人 (20人為職員邀請)	邀請認知障礙症協會講者分享護老者與認知障礙症患者的基本溝通及照顧技巧和注意事項	朱先生
認知障礙症-「照顧者需要及壓力處理」	3月8日 下午2時正 (星期五)	中心活動室	50人 (20人為職員邀請)	邀請認知障礙症協會講者分享認知障礙症家庭照顧者的需要及壓力處理	朱先生
音樂治療工作坊	2月23日 上午10時至 11時30分 (星期六)	延展活動室	20人	邀請音樂治療師以音樂治療手法舉行工作坊，為參加者減壓。	朱先生

2019年2月中心恆常活動

活動名稱	日期	時間	內容	費用	地點
新聞天地	逢星期一至五	上午 9:30	簡報每日香港、中國及世界各地新聞事件	免費	中心大堂 
血壓健康齊關注	逢星期三 (例會暫停)	上午 10:00-12:00	為會員免費提供磅重及量血壓，使會員關注及了解自己的健康狀況	免費	延展中心活動室 
惜食飯堂	2019年2月份 (逢星期一至五) 例會除外	上午 11:30-12:00	由惜食堂提供 30 份午餐予中心有需要之長者外帶，翌日須退回飯盒。如遺失飯盒，照價賠償(\$20) (逢星期五上午 11:30 進行下星期午餐名額之抽籤儀式)	免費	中心活動室 

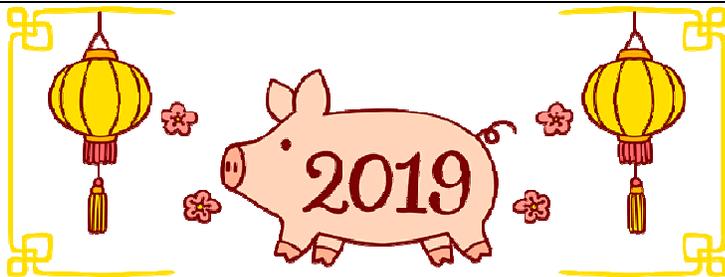
接待處義工當值時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	鄧惠珊	何佩玲	梁惠言	葉麗娜	賴焯喜	任雲卿
	鮑敬源	李詠蘭	鄭雪琳	容如珍	鄺家鳴	彭漢彬
下午	金祖菊	任淑勤	葉培寬	蕭潔嫦	陳培英	



中心開放時間

逢星期一至五	逢星期六
上午 8:30 至下午 5:00	上午 8:30 至下午 2:00
(星期日及公眾假期休息)	



中心職員

中心主任 :	鄭德坤
隊長 :	施珊珊
社會工作員:	張小燕
社會工作員:	劉欣琪
社會工作員:	朱景峯
助理文員 :	許虹裳
福利工作員:	梁嘉儀
活動工作員:	梁麗秀
活動工作員:	鄧凱琳
活動助理 :	陳穎球
工友 :	黃寶燕

暴雨及颱風訊號 下中心服務情況

黃色暴雨	1 號風球	3 號風球 及 紅色暴雨	8 號風球 及 黑色暴雨
中心開放 戶內活動照常 戶外活動暫停	中心開放 戶內活動照常 戶外活動視乎 天氣而定	中心開放 所有活動取消或 延期	中心暫停 所有活動 取消或延期

服務質素標準 (SQS) 話你知:

- 標準 15: 每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 16: 服務單位採取一切合理步驟確保服務使用者免受侵犯。

2019年2月例會及班組時間表(本中心)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				2月1日	2月2日
				8:30 太極 24 式 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:00 認知友善好友分享會	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞 (停)
2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:00 敲擊樂 (初班)(停) 11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班 (進階)(停)	公眾假期	公眾假期	公眾假期	8:30 太極 24 式 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞 (停)
2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:00 敲擊樂 (初班) 11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班 (進階)	※ 例會 ※ <u>(紅) 上午 9:00</u> <u>(橙) 上午 10:00</u> <u>(紫) 上午 11:00</u> <u>(黃) 下午 2:00</u> <u>(綠) 下午 3:00</u> <u>(金) 下午 4:00</u> (全日班組、活動暫停) 各組員請於開始時間前 10 - 15 分鐘進場 下次 例會日期: 3月5日(星期二)	※ 例會 ※ <u>(青) 上午 9:00</u> <u>(藍) 上午 10:00</u> <u>(啡) 上午 11:00</u> (全日班、組活動暫停) 各組員請於開始時間前 10 - 15 分鐘進場。下 次例會日期: 3月6日 (星期三) 2:00 中心會員委員會	8:30 太極氣功 18 式 8:30 物理治療 9:30 新聞天地 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極 24 式 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂	8:45 香功班(停) 9:45 健康天地 (停) 10:30 排排舞 (停)
2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 (停) 11:00 敲擊樂 (初班) 11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班 (進階) 3:15 松藝義工聚會	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:00 護老講座 3:15 護老月會	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞 11:30 惜食飯堂 2:00 健康講座 3:15 女士俱樂部	8:30 太極氣功 18 式 8:30 物理治療 9:30 新聞天地 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極 24 式 9:00 旅行 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 編輯: 鄭德坤、梁嘉儀 印刷數量: 1000 份 日期: 2019年2月免費贈閱 </div> <div style="text-align: center;">  歡迎你!  </div>	
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 (停) 11:00 敲擊樂 (初班) 11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班 (進階) 3:15 益智天地	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:00 代訂加營養	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞 11:30 惜食飯堂 2:30 獨居長者新春團拜(金港酒樓)	8:30 太極氣功 18 式 8:30 物理治療 9:30 新聞天地 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班		

2019年2月例會及班組時間表(延展中心)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				2月1日	2月2日
				10:00 悠閒書法班	
2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日
9:30 電腦班(停) 10:45 認知小訓練 2:00 粵曲卡啦OK	公眾假期	公眾假期	公眾假期	10:00 悠閒書法班(停) 3:15 至叻小組2	
2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日
9:30 電腦班 2:00 粵曲卡啦OK	例會	例會	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班 3:00 絲襪花進階班	10:00 悠閒書法班(停) 2:00 護訴心聲小組 3:15 至叻小組2	
2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日
9:30 電腦班 2:00 粵曲卡啦OK	10:00 智能手機 2:00 金曲齊齊唱	10:00 血壓健康齊關注 2:00 魔力橋耍樂時間	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 1:45 護老義工聚會 3:00 絲襪花進階班	10:00 悠閒書法班 2:00 護訴心聲小組 3:15 至叻小組2	10:00 音樂治療工作坊
2月25日	2月26日	2月27日	2月28日		
9:30 電腦班 2:00 男士俱樂部 3:15 粵曲卡啦OK	10:00 智能手機 2:00 金曲齊齊唱	10:00 血壓健康齊關注 2:00 魔力橋耍樂時間	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班 3:00 絲襪花進階班		

延展中心義工當值時間表

星期	時間			
	上午 8:45-10:45	上午 10:45-12:30	下午 1:30-3:30	下午 3:30-5:00
星期一	馮文懿	吳瑞珍	鄧若旂	方妙賢
星期二	羅時有	陳麗香	李美珍	任雲卿
星期三	吳聲樹	吳瑞珍	張惠雲	黃麗梅
星期四	侯燕萍	徐群娣	陳堅/周章有	林淑芬
星期五	金祖菊	蔡善珍	任雲卿	李詠蘭
星期六	上午 8:30-10:30	上午 10:30-12:30	下午 12:30-2:00	
	張婉崧	吳正華	吳正華	

延展中心開放時間

地址: 筲箕灣興東邨商場 1 樓 108 號舖		電話: 2690 3123 / 2690 3199	
逢星期一至五		逢星期六	
上午 8:45 至下午 12:30 午膳時間休息 下午 1:30 至下午 5:00		上午 8:30 至下午 2:00	
(星期日及公眾假期休息)			