



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



鍾錫熙長洲安老院有限公司 溫浩根長者鄰舍中心



中心通訊

2024年5月
第50期季刊



地址：長洲北社新村138號

聯絡電話：2981 8555

傳真FAX：2986 9785

WHATSAPP：9131 5444



機構網址：www.cshcc.org.hk

開放時間：星期一至五 上午8:00 - 下午 5:30

星期六 上午8:00 - 下午 4:00 (星期日及公眾假期除外)

編者的話

「樂」與「悲」？

在一個風和日麗的下午，有兩老伴如常地在家休息，公公在看報紙，婆婆正把切好的蘋果遞給公公，公公卻悔氣地說：「唉，我明明話想食橙架。」，婆婆委屈地回應：「我一時忘記了。」，氣氛變得沉重又不愉快.....
當我們面對不如意或困難時都有機會產生「樂觀」或「悲觀」的想法，而不同的想法亦會隨之影響我們的情緒。

「樂觀」是指抱著開放的心態、積極面對事情、包容錯誤，往往向正面的方向考量，能有助情緒放鬆，更容易找到方法解決困難。

「悲觀」則指對事情沒期望、不接納別人意見、甚至逃避現實，凡事只著眼於壞處，會很容易會感到擔心、難過和產生不安的情緒。

回想當日下午，如果公公從「樂觀」的方向去想，蘋果與橙同樣對身體有益，明白和欣賞婆婆的好意，並心平氣和地溝通，相信這一天會來得更美好！而你，又願意從今天起多從「樂觀」的方面去想嗎？

編輯小組：何海量 林婉婷 林詠瑜 廖偉康 盧慧賢 梁曉楓 陳佩儀 黎浩朗 梁慧恩 黎嘉慧
排版：梁慧恩 印刷數量：500份 【版權所有不得翻印】

中心消息

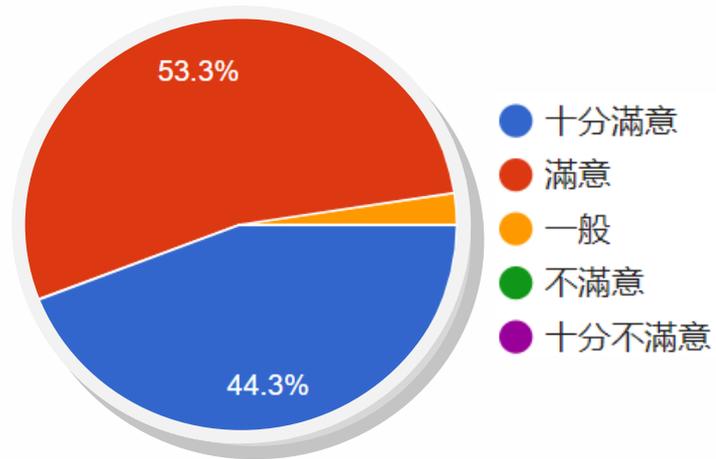


2023-2024年度問卷調查報告

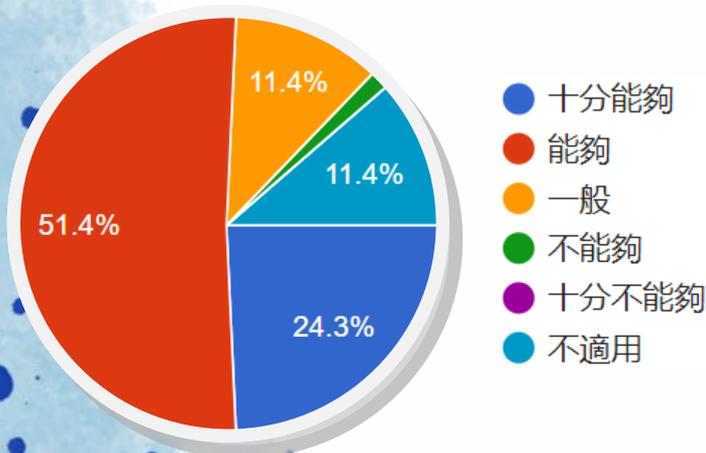
2023-24年度是鄰舍中心服務快速成長的一年。服務人數方面，中心的有效會員數目突破1400人，同時配合社會福利署新的津貼及服務協議下，中心在多方面的服務量亦有所提升。當中包括推出適合55-59歲人士參與的各種第三齡活動。讓我們透過一年一度的問卷調查，了解大家對中心本年度服務的意見。

你滿意中心整體服務嗎？

中心的各樣服務和活動，有賴各位會員支持和積極參與。我們喜見中心絕大部分會員對我們去年的整體服務感到滿意。達到滿意的比例為97.6%。

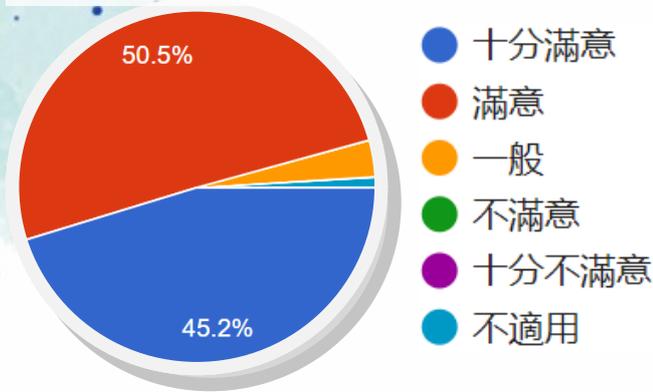


中心提供的活動班組，能否令你學習新事物？

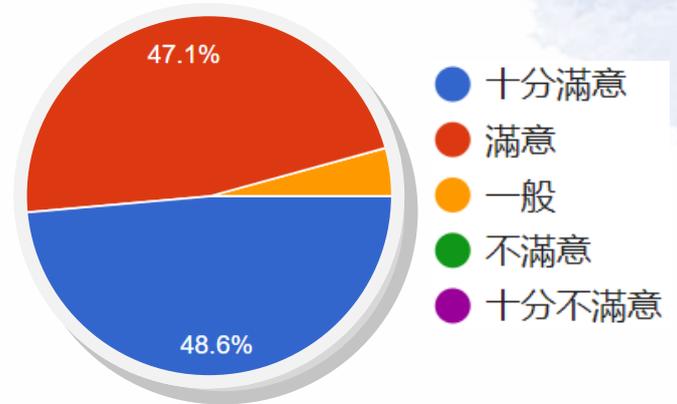


活到老，做到老！中心與會員一起共同進步。本年度中心舉辦如禪繞畫和酒精水墨畫的創新活動，讓會員接觸和學習新事物。有75.7%受訪會員認為自己能夠於中心提供的班組中學習到新的事物。同時亦有會員建議中心多舉辦「知識型」和「深度進階」的課程，中心將會積極考慮舉辦不同類型的學習活動，滿足不同會員的需要。

你對中心送贈物資或福袋活動的
安排滿意嗎？



你對中心向會員的關顧滿意嗎？



中心時常聆聽會員對中心服務的意見，適時作出改善。本年會員對中心派發物資和福袋的滿意度達95.7%。會員尤其對長者日「敬老禮物」安排感到滿意，覺得能夠做到「人人開心」，「省時省力」。此外，會員亦對中心向會員的關顧普遍感到滿意，其滿意度亦達95.7%。中心希望透過義工探訪，電話關心和有需要護老者關顧活動，與大家保持聯繫，於社區中不同層面支援各位服務使用者。中心來年希望能繼續透過積極的溝通，向會員提供適切，而且與時並進的服務。

服務質素標準14

保護私隱和保密的權利政策

內容14.1 - 保護服務使用者私隱和保密權利之態度

1. 服務使用者與一般人同樣擁有私隱。
2. 任何人應尊重服務使用者的私隱，不應隨便向他人透露。
3. 服務使用者個人的資料(例如身份證正副本、住址、電話等)均應受「個人私隱條例」所保障。

會員天地

領取生日禮物

祝賀4月、5月、6月份壽星會員

4月份壽星會員 ~ 由4月2日至4月30日領取

5月份壽星會員 ~ 由5月2日至5月31日領取

6月份壽星會員 ~ 由6月1日至6月29日領取

可親臨或交由親友代領

需出示有效會員證

請於辦公時間內，逾期無效!

生日月份按會員證作準

*會員生日日期按會員證所示為準



2024年5月-8月例會日期

月份	日期	時間	地點
5	5月6日(一)	上午10:00-11:00	長洲街市體育館
6	6月3日(一)		
7	7月2日(二)		
8	8月5日(一)		

注意:

例會發放活動、中心資訊及進行部份活動報名，而餘下活動報名方法暫時維持不變。✿詳見每月月訊✿

冷氣開放，如有需要請帶備外套

W E L C O M E

職員動向-福利助理

大家好，我叫黎嘉慧，大家可以叫我黎姑娘，現職鄰舍中心福利助理，日後請多多指教。



活動花絮

寸草心2024春茗午宴

於2024年3月23日，中心共有48位會員參與由聖雅各福群會中西區長者地區中心主辦的寸草心春茗午宴活動，參加者表示食物美味，滿載而歸。



活動花絮

草球暖敷體驗班



由完成有關課程的暖敷技術員義工運用草球為參加者進行暖敷。讓參加者體驗草球暖敷，認識如何改善體質，紓緩痛症。



HI TOUCH數碼趣遊

中心參加了「長者數碼外展計劃」，由路德會富欣花園長者中心負責職員到中心教授年滿六十歲或以上的長者使用資訊科技產品(例如：AR弓箭、VR樂齡體驗等等)。計劃提升長者對資訊科技的知識，適應社會的時代轉變，擴展及充實社交生活。歡迎對資訊科技有興趣的會員，請留意中心活動資訊報名參加。



活動花絮



耆樂復活蛋手工班

復活節期間，

「耆樂警訊」導師到中心教授會員製作復活蛋手工，顏色鮮艷又美觀，大家面上都流露出開心滿意的表情。



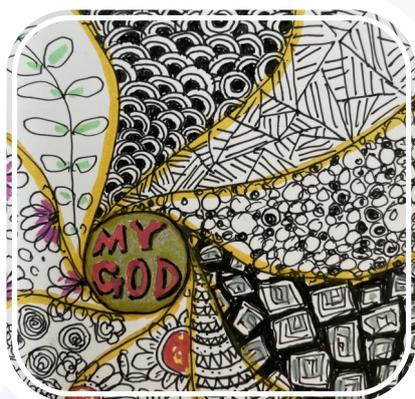
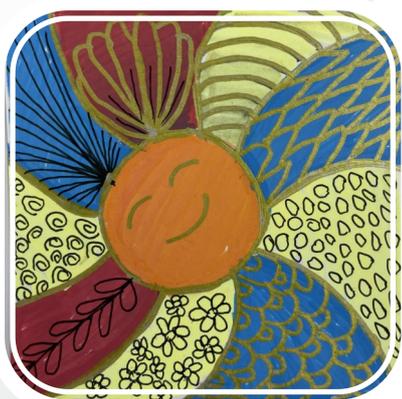
長者歷「耆」遊戲

歷奇活動不是年青人的專利！活動透過團體合作遊戲，讓長者一起經歷奇趣的挑戰，為生活帶來新鮮感！



活動花絮

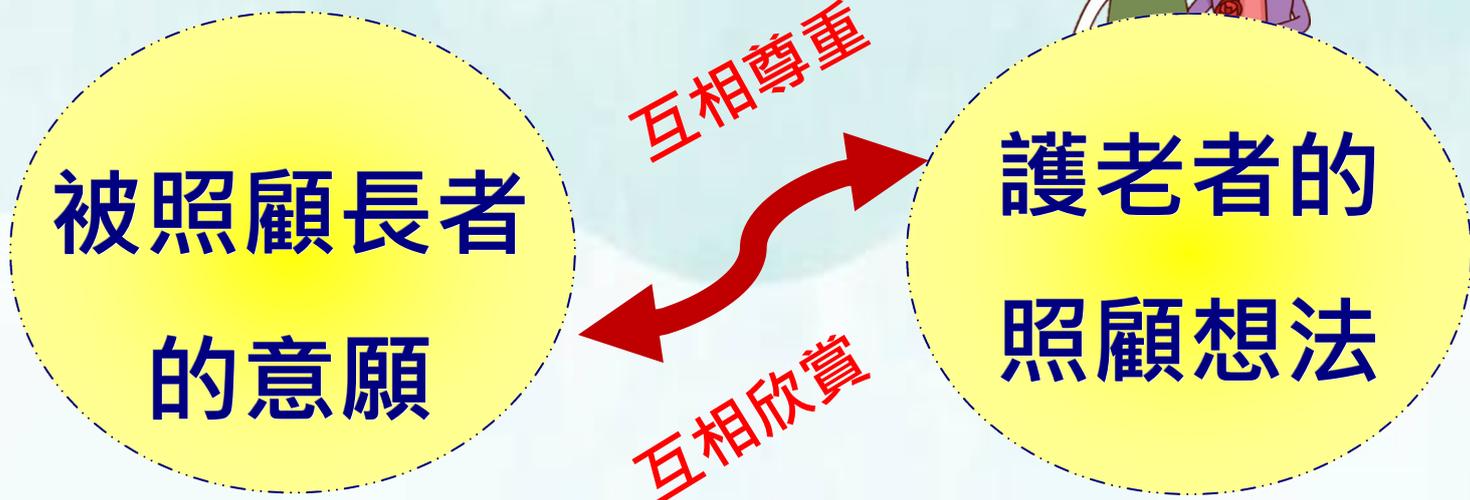
禪繞畫是一個讓人安靜及專注當下的活動。以「太陽」與「花兒」為主題，太陽及花於人生中都有很多相遇的經歷，參加者當下連結相關的經歷及專注感受，從構圖開始一步一步畫在自選的紙材上。作品都是參加者專注回應自己的果效。席間將心理學家榮格對太陽的感受與參加者分享，讓參加者親自感受文字的溫度。



人本自立

以往照顧長者的方法大多數是由護老者作為主導，由護老者決定了照顧的模式，雖然能夠應付到日常生活，但照顧的擔子便著重於護老者身上，令他們的壓力愈來愈大。

有見及此，機構和中心積極推廣「人本自立」的照顧理念，希望藉此改善護老者和被照顧長者的生活質素，今期為大家介紹人本自立當中一個重要的元素：「互相尊重」。



護老者可以：

- 多聆聽被照顧長者的意願
- 讓他們自己選擇能做到的日常生活細節
- 尊重他們的決定

被照顧長者可以：

- 主動說出自己的想法
- 完成自己有能力做的日常生活
- 欣賞照顧者的付出



「達到彼此共識的溝通，
一起尋找舒適的生活。」

護老園地 護老者健康管理- 認識自己的壓力

護老者很容易將心神及精力全部投放在長者身上，以至忽略自己內心的感受及需要，如果護老者沒有察覺到這一點，便容易造成生理及心理的疲勞，出現壓力「爆煲」的情況。不如一齊做以下的檢測表，了解一下自己的照顧壓力。



以下為「照顧者負荷指數」*，請按你的實況填寫在適合的空格加上3，共有十三條問題，若你有七題或以上 的答案是「經常」或「有時」，即表示你屬於「高負荷」的一群，照顧壓力很大，如有需要可與中心聯絡。

	問題	經常	有時	完全無
1	感到困身 (例如：因自由時間減少了或不能外出)			
2	感到不方便 (例如：因為需要花很多時間或長途跋涉去協助照顧對象)			
3	感到身體疲累 (例如：需專注看護病者或費力去幫助照顧對象坐立)			
4	睡眠被打擾 (例如：需在夜間照顧經常要上落床或無法安頓下來的照顧對象)			
5	起居生活習慣有變動 (例如：因為往常的家居工作被打擾，私人時間少了)			
6	個人計劃的改動 (例如：要放棄轉工的念頭，或者不能放假)			
7	要花時間應付其他人的需求 (例如：來自其他家庭成員的要求)			
8	情緒上要適應 (例如：因為出現激烈的爭吵)			
9	病者某些行為令人煩厭 (例如：失禁、他記憶事情有困難或他怪責別人取了他的東西)			
10	發現病者改變很大而令你不安 (例如：他跟以往完全不同)			
11	要改動工作安排 (例如：因為要特別放假照顧照顧對象)			
12	財政負荷			
13	感到心靈疲累 (例如因為擔心或顧慮該如何處理照顧對象)			

註*：照顧者負荷指數 (Caregiver Strain Index) 是Robinson (1983) 所設計問卷，旨在了解成人照顧者所面對的身體、社交、財政、情緒壓力。後來得到Thorton Travis (2003) 的修訂及香港中文大學的Lui, Lee & Mackenzie (2004) 的翻譯及印證 (validation)，證明這是一份有關照顧者壓力的有效中文版問卷

如果想知道更多護老者資訊，
請留意下期中心通訊-護老園地



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



SINCE 1969

鍾錫熙長洲安老院有限公司

溫浩根長者鄰舍中心



中心通訊

2024年5月 第50期季刊



地址：長洲北社新村138號

電話：2981 8555 傳真：2986 9785

WhatsApp：9131 5444

機構網址：www.cshcc.org.hk

特別鳴謝/捐款呼籲

多謝以下善長於1至3月份捐出善款贊助中心通訊：

邱月好、邱朱佩紅、梁雪貞、麥潔貞、羅拉、羅妮、蘇少萍

第49期(24年1月)印刷開支：\$2,000.00

2024年1月至3月善款收入：\$1,450.00

印刷中心通訊2-49期總開支：\$95,380.20 (第1期開支由中心支付)

善款結餘:\$6,782.20

《中心通訊》以中心有限經費刊印，若有善長慷慨捐助印刷經費，敬希惠寄支票，支票抬頭為「鍾錫熙長洲安老院有限公司」，並請註明捐款人姓名、地址或電話，以便致謝。

備註：1. 捐款港幣一百元或以上者可獲發捐款收據。

2. 捐款者須清楚寫上姓名、聯絡電話及地址。

歡迎投稿

本通訊歡迎投稿，讀者賜稿請詳列姓名(可用筆名刊登)、地址及電話，以便聯絡。本通訊有權刪改內容。如無聲明，稿件概不發還。

讀者意見欄

我們誠邀各位讀者給予寶貴意見，使中心通訊的內容更切合會員的需要。投稿或賜教，逕寄長洲北社新村138號「溫浩根長者鄰舍中心」收。

會員/義工/護老者/義務導師登記
若願意加入中心的大家庭，
請致電2981 8555與中心當值職員聯絡。