



SINCE 1969

# 會訊



鍾錫熙長洲安老院有限公司

二零二〇年一月

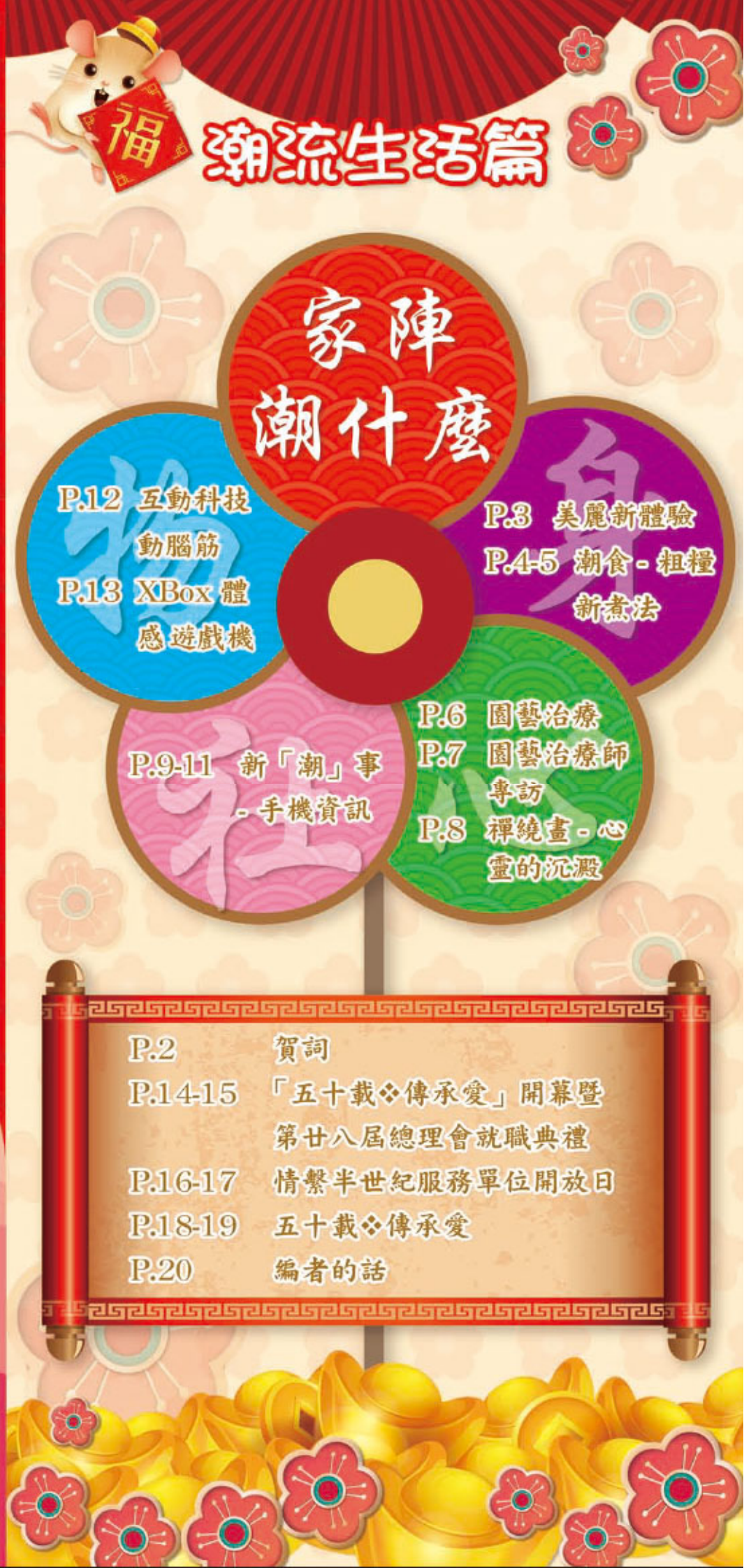
第 36 期

鍾錫熙長洲安老院

溫浩根護理安老院

長者日間護理中心

溫浩根長者鄰舍中心



## 潮流生活篇

### 家陣 潮什麼

P.12 互動科技  
動腦筋

P.13 XBox 體  
感遊戲機

P.3 美麗新體驗  
P.4-5 潮食 - 粗糧  
新煮法

P.9-11 新「潮」事  
- 手機資訊

P.6 園藝治療  
P.7 園藝治療師  
專訪  
P.8 禪繞畫 - 心  
靈的沉澱

P.2 賀詞

P.14-15 「五十載✧傳承愛」開幕暨  
第廿八屆總理會就職典禮

P.16-17 情繫半世紀服務單位開放日

P.18-19 五十載✧傳承愛

P.20 編者的話

# 第廿八屆董事總理芳名

## 永遠董事：

蕭司徒潔女士 MBE,JP  
王柏源博士 BH,GSA  
葉永成先生 SBS,BBS,MH,JP  
梁金塘先生  
葉少康先生

蘇東霖先生  
鄺國威先生 MH  
吳家耀先生  
鄧榮林律師  
杜千送先生

羅鎮良先生  
王柏濤先生  
何麗安先生  
梁嘉讚博士

## 當年董事：

翁志明區議員 BBS,MH

孔憲禮先生

陳超傑先生

## 顧問：

梁乃江教授 SBS,BBS,JP  
張世華律師  
金兆池工料測量師  
黃江天博士 JP  
姚仰龍榮譽輔警總監 PDSM,PMSM

李祖曠醫生  
姚瀛偉會計師  
黃銘煌測量師  
鄺國鑑先生 MH,JP

翟紹唐資深大律師 SBS,JP  
何麗全先生  
林靄明建築師  
張溢昌工程師

## 主席：

何麗安先生

## 第一副主席：

鍾孟齊先生 BBS,MH

## 第二副主席：

方志基先生

## 副主席：

鄺國威先生 MH (兼司庫)  
王柏源博士 BH,GSA (兼稽核)  
陳健文先生

成爾斌先生  
鄺陳楚卿女士  
楊枝業先生

鮑誠業先生 (兼秘書)  
劉鳳翔先生  
吳文傑先生

## 總理：

潘瑞亨先生  
黃容先生  
甘琨禮先生  
周昌國先生  
何節全先生  
葉榮鉅先生 BBS  
溫月玲女士  
鄧榮林律師  
黃麗華女士  
李桂珍女士 MH

金兆輝先生  
黎金好女士  
劉廣群先生  
郭黃後至女士  
史柏權先生  
陳超傑先生  
梁金塘先生  
溫艷芳女士  
梁嘉讚博士  
杜千送先生

劉北強先生  
王柏濤先生  
魏炳輝先生  
楊劍青先生  
余柏岐先生  
何婉斯女士  
羅麗君女士  
何智財先生  
葉少康先生

機構主管

鍾錫熙長洲安老院

杜婉鈿 總幹事

陳慧賢 副總幹事兼院長

溫浩根護理安老院

溫浩根長者鄰舍中心  
行政部

許詠思 院長

何海量 主任  
羅麗如 主任

第廿八屆總理會全人敬賀

# 美麗新體驗

愛美的心人皆有之，過去女性只為悅己者容，最懂欣賞自己的人，莫不過是自己，所以為自己打扮，其實也是令自己開心。過去有機會打扮的多是富家小姐，但隨社會的風氣改變，扮靚靚也只如日常外出的準備。

老友記或會問七老八十，又有什麼可以打扮？難道要扮回十八廿二？其實化妝打扮並不是年輕人的專利，長者也可以很美，長者化妝不需要花姿招展，反而是讓自己看來整潔精神，展示出長者優雅的氣質。



▲ 選擇與自己皮膚相似顏色的粉底，讓膚色均勻明亮，更顯精神。



▲ 為自己打扮是一種享受，也是一種樂事。



▲ 第一次嘗試敷面膜，大家也能輕易駕馭。大家都非常期待揭開面膜的一刻。



▲ 美麗不只是面部，其他細節也不能忽略。



▲ 靚靚的指甲心情都靚D!



▲ 長者的妝容並不需要濃妝艷抹，只需突顯精神及乾淨的感覺就非常好看。

## 工作人員的回應：

第一次邀請院友參加《美麗新體驗》的時候，還擔心會被院友拒絕，但想不到院友們也蠢蠢欲動，更對化妝樂此不疲，過程非常投入，更會在小組後與其他院友或同工分享當中的快樂。其實長者化妝打扮是一個重新認識自己的方法，學習欣賞自己，亦是一種訓練。因為化妝是一件精細的工作，即使是簡單的塗甲油也用上了不少的身體的功能，可在不經不覺中進行功能協調訓練，鞏固固有的能力，同時令自己變得更美麗，也是一件賞心悅目的事，大大提升正面情緒及自信。

撰文：黃慧玲



大家同時要留意，雖然五穀粉有一定營養功效，但還是有些人是不宜使用的：

1. **消化能力欠佳的人：** 蕎麥類容易引起消化不良，大豆類亦容易引致胃氣脹
2. **貧血、少鈣的人：** 穀物含有大量植酸和草酸，會抑制鈣質和鐵質吸收，所以貧血的人吃完五穀要多吃紅肉（血基質鐵不受植酸影響），一天的肉類來源有一半必須是紅肉
3. **腎臟病人：** 他們需要吃精製白米，因為五穀雜糧的微量元素蛋白質、鉀、磷含量偏高，病人身體無法耐受
4. **糖尿病人：** 吃五穀雜糧要控制份量，控制澱粉攝取份量
5. **癌症病人：** 接受過胃腸道手術或胃腸道癌不適合吃比較粗糙的五穀，尤其大腸癌病人



## 粗糧食品

### 燕麥片粥

材料：即食燕麥片小半碗、牛奶一碗、雞蛋一個、白糖少許。

製法：1. 雞蛋打勻。

2. 即食燕麥片加一碗牛奶放入鍋中煮沸（邊煮邊攪拌）。

3. 倒入打勻的雞蛋，加白糖盛起。

特點：香甜可口、營養豐富。

適合人士：尤其適用於兒童和老人。



燕麥片粥

### 黃豆糙米『玄米』飯

材料：黃豆、糙米『玄米』、開水的比例為1：4：5

（可依據喜歡吃糙米的軟硬度再增減水量）

製法：1. 黃豆和糙米分別洗淨後，分別浸泡在清水6至8個小時以上，再透乾備用。

2. 將所有材料放入蒸鍋，再放入電鍋，電鍋外放2杯水，蒸煮至開關掣跳起後再燜燒15至20分鐘即完成。



黃豆糙米飯

### 粗糧發糕

材料：中筋麵粉300克、小米粉150克、白糖80克、酵母5克、泡打粉5克、水400毫升、紅棗適量、8寸蛋糕模具。

製法：1. 酵母先倒入400毫升溫水中混合溶解。

2. 麵粉，小米粉，泡打粉，白糖以及酵母水混合攪拌均勻。

3. 將麵糊倒入模具中，上面擺上紅棗。發酵至兩倍大。放入蒸鍋開大火蒸，冒大氣開始計時40分鐘。

4. 蒸熟關火停3-5分鐘取出，等發糕稍涼脫模即可，甜而不膩，滲出濃濃的棗香。



粗糧發糕

參考資料：



撰文：伍榮生、何曉彤

## 園藝治療

對於腦退化者而言，他們常面對認知能力不斷下降，情緒不穩和社交能力衰退。其中一項治療方法為園藝治療。究竟園藝治療有何功效，它的起源為何？以下為大家略述：

### 何謂園藝治療？

根據香港中文大學那打素護理學院資料表示，園藝治療有以下優點：

- 利用植物、園藝及人與植物，結合精神投入、希望、期待、收穫與享受全過程，協助參加者獲得治療與復康效果的方法，在認知、社交、身體、情緒四大方面得到改善。
- 藉著從事園藝活動的過程中，幫助人們了解自己及周圍世界的一種治療方法。
- 園藝治療包含景觀治療 (Landscape therapy)，藉由景觀元素所組成的環境作為刺激感官的工具，以達到舒緩身心、治癒疾病的目的。
- 與植物接觸可以放鬆心情、舒緩壓力。人置身於充滿植物的環境中，有助血壓降低、肌肉放鬆，恐懼感也較為減低。
- 園藝植物有其生活史，讓參加者受人類生命的誕生，經過幼年期、青春期、中年期、老年期，最後結種子死亡。
- 園藝植物需要經過一定過程的不同管理才能茁壯開花，因此如果從事園藝植物管理上一些簡單重覆的步驟，不僅可以得到收成而且可以從中了解到維持生命的韻律。
- 園藝治療可應用於不同年齡、不同背景及不同能力的對象，如長者、老年癡呆症患者、中風病人、兒童、青年、精神病患者、酗酒者、吸毒者等。

### 園藝治療的好處？

認知能力提升	擴闊社交	建立自信，穩定情緒及減壓
<ul style="list-style-type: none"><li>● 參加者需要跟隨指示，訓練記憶力及專注力</li><li>● 提供邏輯思考，抽象思維的認知訓練</li><li>● 有機會學習園藝知識和技巧</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 提供與人相處機會，結識新朋友</li><li>● 與參加者互動，提升個人溝通技巧</li><li>● 學習與人，大自然和新環境的融合機會</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 活動中為參加者帶來成功感，建立自我形象及提升個人自信</li></ul>
提升身體機能	提升心靈健康	培育創意思維
<ul style="list-style-type: none"><li>● 有機會戶外行走，跟大自然接觸</li><li>● 種植過程提供很多手眼協調、訓練大小肌肉的機會，有助全人發展</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 感受大自然，鼓勵心靈接軌，提昇自我認識、從大自然中帶來反思與成長</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 提供發揮創意及創作機會</li><li>● 活動需要動手，刺激參加者腦部思維發展</li></ul>

參考資料：



# 園藝治療師專訪

本院曾邀請園藝治療師周俞伶姑娘在本院開設園藝小組。本期有幸邀請周姑娘作專訪，從實務過程中，分享在本院推行園藝治療的成效。

**訪問員：**周姑娘，請問園藝治療對長者有何好處？

**周姑娘：**園藝治療對長者有很多益處，包括（一）小組活動中，透過組員與植物間的互動，令組員感官得以開放，促進組員的記憶能力。（二）透過種植過程，增加組員的手部活動能力，令小肌肉機能得以提昇。（三）組員間的互動過程中，有助增進他們的社交能力。（四）從栽種過程中，組員看著自己親手栽種的植物由種子，發芽，成長以至收成，令他們情緒思維正面發展。

**訪問員：**以妳觀察所得，組員參加小組後有何改變？

**周姑娘：**明顯地組員開心多了，而且彼此間話題增加，社交能力也進步了。例如個別院友的笑容較以前燦爛，反應主動。亦有參加者在小組初期很少互動，現時會主動關顧其他組員。

原來園藝治療對腦退化長者裨益良多，難怪小組大受歡迎了。



▲ 組員間的互動過程中，有助增進他們的社交能力



▲ 安排在花園內開組，讓參加者有另一番感受



▲ 禪繞園藝



▲ 栽種過程增加手腳活動能力，令小肌肉機能得以提昇



▲ 組員與植物間的互動，令組員感官得以開放，增進記憶能力



▲ 種有所成，情緒思維正面發展



撰文：伍榮生

## 禪繞畫 - 心靈的沉澱

近年興起Zentangle (禪繞畫) 製作，並明言繪畫者在繪畫過程中心靈獲得很多好處。究竟禪繞畫是甚麼，它對繪畫者帶來甚麼好處和如何製作。今期讓我們簡略一述：



### 禪繞的由來

禪繞創始於2005年，一開始是由字體藝術家瑪莉亞·湯瑪斯 (Maria Thomas) 創立，當她在書稿上繪製插圖背景時，常有專注、愉悅、放鬆的感覺。她的伴侶，芮克·羅伯茲 (Rick Roberts) 曾經是僧侶，他聽到瑪莉亞的感受其實是進入冥想的狀態，於是兩人一起合力研發出一套繪畫方式，可以引導、鼓勵其他人一起感受同樣的體驗。

### 禪繞的心靈

禪繞藝術是一種有趣的活動，它可以：(一) 增進創造力和解決問題的能力。(二) 創造出一種平靜和寧靜的感覺。(三) 降低壓力。(四) 使心緒平靜下來。(五) 產生成就感、滿足感和自信。(六) 加強專注力。(七) 幫助個人停留在當下的狀況。(八) 幫助個人感到充滿目標。9. 提供一種健康的娛樂。

除了這些好處，有一些實踐禪繞創作技法的人，也注意到手眼協調、記憶力、疼痛管理、睡眠都有所改善，血壓也降低了。

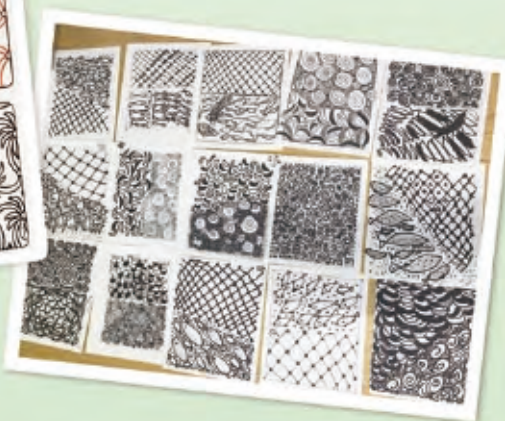
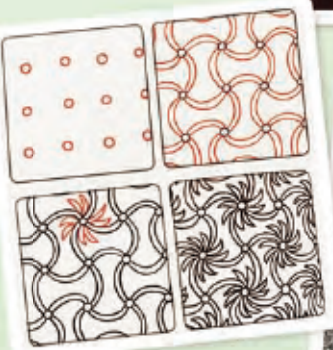
禪繞藝術額外提供了一種促進安樂生活的方式。它對那些實踐禪繞藝術的人而言，它是一種令人滿意又健康的壓力管理活動。他們可以從中體驗到許多內觀冥想活動的正面效果。



### 禪繞畫繪製

一支筆、一支針管筆、一張紙，幾乎任何地方都可以創作禪繞畫……

我們不妨跟從步驟簡單自行製作一幅禪繞畫，及欣賞長者禪繞畫作品，讓心靈暫時得以淨化。



參考資料：





新

「潮」

手機資訊

愈來愈多長者都使用智能手機，如何好好使用又可以「潮」玩手機？智能手機最獨特的地方是可以下載不同的應用程式，令手機的使用變得千變萬化，將手機變成你的得力助手。

首先，智能手機最常用的系統可分為兩種：第一種是iOS，操作簡單直接但價錢較昂貴，只支援iPhone；另一種系統是Android，操作沒那麼直接，但很多不同品牌的手機都有使用，選擇較多。下載應用程式時要留意，選擇對應系統的應用程式。

如果要下載應用程式，可以首先嘗試一些政府部門以資訊性為主的應用程式。例如：天氣、交通以至各政府部門的資訊都有，圖示參考如下：

### 新巴城巴

包含新巴及城巴的路線、巴士自動搜尋、實時抵站時間查詢功能、點對點路線搜尋、落車提示及最新交通消息。



### 預約通

醫院管理局流動應用程式「預約通」為預約專科門診新症提供另一平台，市民可透過此流動平台遞交專科門診新症預約的申請。



### 港鐵

MTR Mobile提供港鐵車程有關的各類資訊，更方便計劃行程。



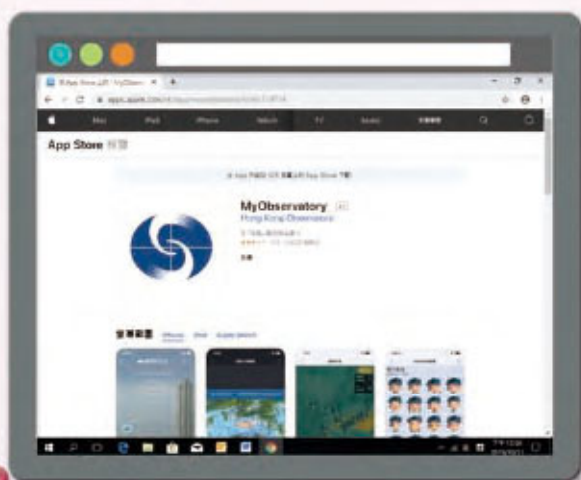
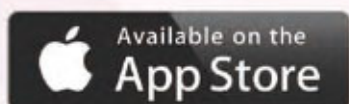
### 長者咭

方便長者及其家人查閱及選擇社會福利署「長者咭計劃」轄下的優惠商品和服務。

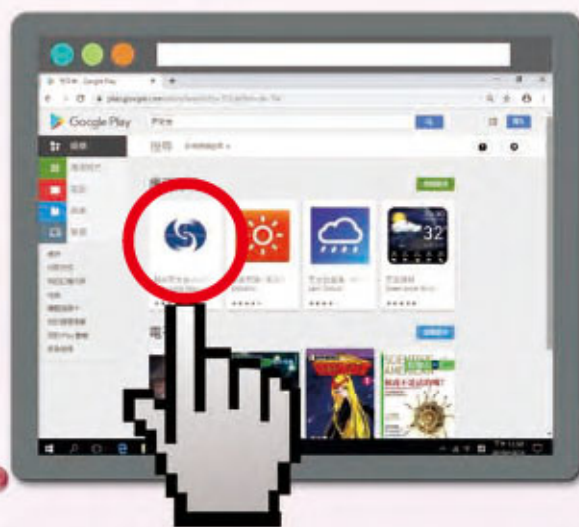


以天文台為例，其應用程式會顯示最接近用戶、指定位置或所選氣象站所提供的實況天氣，如溫度、相對濕度、雨量、風向、風速及天氣照片等。天氣照片及雨量數據定時更新。可以直接從下載應用程式的網頁搜尋「天文台」，然後下載，試試跟著以下的步驟一起做：

### iPhone 下載應用程式網頁



### Android 下載應用程式網頁



除了資訊的應用程式，還有各類用於通訊的應用程式，使用比較廣泛的有WhatsApp，由於可以利用手寫輸入（需預先在手機設定手寫輸入功能）、錄音訊息、發送照片，又有各類表情圖案，方便長者更容易表達自己。WhatsApp還有視像通話功能，就算海外通話都沒有額外費用！



另一個應用程式要介紹給大家的，就是腦友導航，這是個專為認知障礙症患者及照顧者而設立，包括六大功能：（一）首先照顧者可以輸入「被關注者」的基本資料、健康狀況及喜好，讓其他照顧者更容易掌握其資訊。（二）通話定位追蹤功能，可隨時發出慰問，掌握「被關注者」最新狀況。（三）還有用藥提示，讓照顧者整理「被關注者」的用藥時間及內容，響鬧提醒用藥時間，更設有照片上載功能，藥物圖樣一目了然。（四）認知訓練，讓使用者隨時隨地動動腦筋，訓練記憶、專注力及自理能力。（五）尋人功能。（六）自製家居提示貼的功能。

應用程式的種類多不勝數，不能盡錄，老友記可以慢慢了解，或者看看其他老友記使用應用程式的心得：

院友陳福興分享平日使用智能手機主要是通話，知道有很多不同的應用程式，例如天氣及交通相關，但沒有主動去下載。



院友：陳福興



院友：李鈞榮

院友李鈞榮最喜歡下載新聞事時的應用程式例如香港電台的新聞應用程式，亦有天文台及WhatsApp，他分享WhatsApp使用的好處是按需要回覆訊息，自由度更大。他又表示只會下載免費的應用程式，但免費的應用程式在使用時可能出現廣告，廣告太多的程式他都會刪除；另有一些程式他不會下載的，就是在下載時需要開放私穩資料權限的程式，下載這些程式時會

出現對話窗，要求使用者開放手機內一些個人資料例如：通訊錄、相片庫等等，如果你不樂意的話，可以選擇下載其他程式。之前，他亦有下載遊戲應用程式Candy crush，他表示：「已經玩到爆機，所以無玩喇！」。



李鈞榮簡單展示他常用的應用程式



李鈞榮介紹是他常用的應用程式：講東講西

### 各種的應用程式都有不同的好處，下載時有幾點要注意：

- ① 部份應用程式是要收費的，選擇時要先了解是否收費。
- ② 應用程式要配合相應的手機版本，下載應用程式時要先了解應用程式對手機系統的最低要求。
- ③ 下載時需要佔用數據傳輸，所以最好利用wifi下載，較為快捷而且可以節省數據。
- ④ 安裝應用程式後程式會佔用手機的儲存空間，空間不足會影響手機的運作速度。
- ⑤ 需要為應用程式進行系統升級，更新提示出現時，就要為應用程式進行升級。
- ⑥ 一些應用程式在下載時要求用戶開放部份個人資料的權限，在下載時應權衡輕重，如果不想開放權限就不要下載了。

撰文：羅詩敏

## 互動科技動腦筋



科技日新月異，看似數十年不變的長者中心和院舍也將迎來轉變，將各種便利的新科技引進活動和服務，既可減省人力付出，又能從不同角度帶來新的服務發展方向，尤其是對於認知障礙症，互動科技有助促進長者記憶，又能全情投入到活動之中，增加成功感和參與興趣。

### ↓ 互動投影遊戲

投影機大家都見過，一般講座經常用到，可以用來展示各種畫面、講義或影片，互動投影就更進一步，大家可以揮揮手、動動腿，投影的畫面立即就會有所變化，例如畫面上的球就會被踢進龍門、或者蝴蝶飛離花朵，這些遊戲還有很多能鍛鍊大家記憶力。互動投影機減省要準備不同遊戲物品的時間，又同時能讓參加者多多動手動腳，動靜結合，令活動更有趣味。



### ↓ 互動訓練系統

雖然沒有華麗的外表，不過這款考驗你反應的系統可以準確記錄反應時間，就似每天做運動的成績一樣，看得見努力後逐漸進步。這個系統有幾個支架上的顯示屏，可顯示數字、顏色等，使用者要根據指定順序或顏色擊打屏幕得分，越快自然就代表認知能力和反應越好。用手打以外，也可以用軟膠棒敲打，方便大家坐著使用。



### ↓ 虛擬現實眼鏡

這副眼睛看上去非常有高科技感，它可以讓你看見一個虛擬出來的世界，玩遊戲時，參加者用眼球轉向來操控遊戲，另外也可以錄製畫面後戴上眼鏡、轉動頭部就能三百六十度呈現錄製的畫面。有時長者長年在家，不常外出，更難以出遠門，戴上這個眼鏡的話，安坐在家中也可以如同親臨其他地方。不過用得久了會有暈眩感，所以長者最好還是坐下來使用，免得有跌倒風險。



本會屬下三個單位近期都有添置一些類似的樂齡科技用品，歡迎各位多多來使用，把高科技帶進生活裏。

撰文：何晞彤

## 《XBox 體感遊戲機》



XBox體感遊戲機是一種含有競賽元素的運動遊戲，將感應器安裝於機構現有的器材上，連接電視屏幕，令用家的動作可反映於螢光幕上，更能想像自己參與到運動當中，提高他們做運動的興趣，不少長者因此可完成15分鐘體感訓練。

### 《耆英打機好有型 — 打保齡球》

虛擬體育運動遊戲，為長者帶來無限樂趣，長者透過體感遊戲做運動；而打保齡球一向深受長者歡迎，他們透過遊戲運用到身體不同部位，例如手力、腳力、腰力、腦力，還有平衡力和毅力來玩遊戲，在此獲得很大的滿足感，樂在其中！



### 遊戲玩法：

參加者可分成二人、三人或四人一組，每組各人有十局遊戲，如連續三局打中「全中」，電視畫面便會出現火雞圖案和放煙花為全中者慶賀，即場氣氛非常喜悅，大家都為全中者鼓舞！參加者亦會互相鼓勵，彼此之間增加了友誼；長者們能達到保持社交的能力，所以有了創新的科技配合，能帶給長者很多好處。

# 活動花絮

## 「五十載◆傳承愛」 開幕暨第廿八屆總理會就職典禮



▲各主禮嘉賓、本會總理會成員團隊及嘉賓大合照。

二零一九年九月二十一日，本會於長洲南蛇塘體育館舉辦五十周年金禧慶祝活動 - 「五十載◆傳承愛」開幕暨第廿八屆總理會就職典禮，荷蒙社會福利署副署長林嘉泰太平紳士、署理離島民政事務專員歐尚旻先生、中西區區議會主席葉永成太平紳士SBS,BBS,MH及長洲鄉事委員會主席翁志明區議員BBS,MH親臨主禮。並得到各界紳商俊彥、社團首長和街坊友好光臨指導！使整個典禮活動倍添光輝，滿堂歡樂，圓滿成功！

活動一開始由別具特色的「亮金儀式」揭開序幕，為整個五十周年的慶典添上姿彩；緊接是長洲永佳堂「情」獻 - 「瑞麟獻技賀金禧」表演，鼓動全場氣氛；及後是莊嚴的就職儀式，在署理離島民政事務專員歐尚旻先生主持監誓下，應屆主席何麗安先生並一眾顧問總理均接過顧問聘任書或選任證書，履行職務。



▲「五十載◆傳承愛」開幕禮——「亮金儀式」



▲ 長洲永佳堂「情」獻-「瑞麟獻技賀金禧」表演



▲ 第廿八屆主席何麗安永遠董事致歡迎詞

活動的壓軸節目亦相當吸引，包括太極表演、魔術以及非洲鼓等等，其中由本會職員聯同三個服務單位的使用者（包括兩間護理安老院及長者鄰舍中心）表演「歌舞妙韻賀金禧」，在台上又唱又跳，嘉賓們亦雀躍加入；樂壇泰斗-尹光先生的表演更令全個活動的氣氛推至顛峰，氣氛一絕。



▲ 樂壇泰斗-尹光先生大唱經典時代曲



▲ 三十六式太極扇表演



▲ 十八式太極拳表演

▲ 職員及服務使用者傾力演出「歌舞妙韻賀金禧」，為機構賀壽。

# 情繫半世紀服務單位開放日 活動花絮

2019年9月29日是本機構陪伴大家50周年金禧的大日子，這天，3個服務單位一同舉行開放日，讓公眾有機會走進服務單位，深入了解院舍的環境及長者的生活，拉近大家的距離，一齊看看當日的盛況！

## 別開生面的慶祝儀式：



將50周年的紀念品放入時間囊，包括：金禧周年制服、周年專刊、首日封、小全張及周年襟章，計劃於新院舍奠基時候放在地下面，期待15年後的主席開封。



六個風車代表六六大順，寓意把快樂、幸福、健康轉進來！



50歲生日當然要切蛋糕啦！齊心合力，做好服務！



以「壽桃」砌成50的字樣，既傳統又有心思！

## 多元化的表演節目：

情繫半世紀服務單位開放日  
2019/9/29



當日節目豐富，邀請了多個團體到來助興，有小朋友的舞蹈表演、傳統民族舞、神奇的魔術等等，由早到晚，演過不停，非常熱鬧！





# 各服務單位的盛況：

## 鍾錫熙長洲安老院



將安老院最有代表性的牌坊化身為相框，絕對是打卡景點。

時光倒流五十年，珍貴的照片見證著機構的成長，別具意義。

簡單的步驟就能測試到自己的骨質密度，及早預防，做個精靈的老友記。



在七彩繽紛的水池內尋找寫有「生日快樂」的波波，將祝福送給大家！

## 溫浩根護理安老院



各式各樣的手眼協調小遊戲，很容易令人玩上癮。

古色古香的傢俬佈置，長者份外有親切感，小朋友就覺得很新奇，全都是美好的體驗。



福

金禧連環中中中，眼界運氣缺一不可。



福

## 溫浩根長者鄰舍中心



在充滿懷舊感的背幕前合照，彷彿時光倒流五十年，回到開幕那一天。

手工製作絕對不是小朋友的專利，幾位老友一齊製作，樂也融融！



硬地滾球是一項大人細路都適合玩的運動，大家排排坐等候，究竟是紅組還是藍組勝出呢？



幾位扭氣球的義工特別受小朋友歡迎，三兩下的功夫就將一個長長的氣球變成花、變成公仔，實在神手奇技！



## 五十載 ✦ 傳承愛



歲月匆匆，機構今夕五十金禧之年，不經不覺由1969年開始在長洲服務長者已是五十年前的事了。

五十年不是短的日子，但回顧開始服務之初，又好像不是太久之事，很多機構都是由細做起，再逐步擴展，鍾錫熙長洲安老院也不例外；由最初46名長者安老住宿服務，走過五十年的路，今天我們營運兩所護理安老院及一所日間中心共照顧240多位長者、一所鄰舍中心共逾800名會員為長洲區的長者提供全面的社區服務。



五十年的工作，一方面追及時代的進步，為長者、為院友提供完善及符合新標準的服務。另一方面也需要為明天的計劃籌謀。

機構大致上分為兩層架構：管理及決策是總理會負責及制定，而執行服務則由總幹事及管理層帶領員工負責，一直以來，總理會本著公開及公平原則與員工共事。雙方根據各自的責任履行服務，確保公帑及用善長捐款運用得宜。

總理會每月均舉行常務委員會或總理例會，負責制定及決定各工作大綱，亦時刻檢討各項政策及服務，並接受及跟進投訴。





擬建新院的現況

機構在長洲是僱用員工最多的機構，現聘約有140位員工，提供安老服務之餘，照顧約有140位員工的福利薪酬也是一大議題。隨著安老服務的要求不斷提升，人手也相應需要增多，近年醫護人手相當缺乏，本機構位於離島區，聘請人手更見困難。服務不可以因人手不足停下來，唯有在缺乏某工種時，只有增添其他工種人數以彌補不足及達到社會福利署的服務承諾及要求。

長者服務每天都是新開始，黎明即起、灑掃塵除，也是我們院舍工作的寫照，長者無容置疑身體機能無復當年之盛，更會日漸衰退。他們所需的照顧及服務也是會日益需多，愛心與耐心是照顧他們最好的良方，加上善用資源，為院友的每一天從早到晚，是晴是陰，由起床至上床安睡，都是員工的服務及責任。雖然都是重複又重複，但不會因循苟且。

我們在北社天后廟旁的安老院舍已有五十年歷史了。當年東拼西湊，在廟的兩旁加建院舍以容納更多長者。到今天各院舍已不符合護理住宿院舍的準則要求。約七年前我們已開展重修院舍或搬遷院舍工作。經研究後，現在的院舍重修是不符合效益及困難重重，故決定搬遷院舍。同時間，我們著手向社會福利署申請撥地段興建新院舍，經過多年的申請工作，到今年已有初步定案。政府已於長洲冰廠路撥地興建一所新院舍。擬建院舍樓高三層，共建樓面面積約2180平方米，預期有114位宿位。落成之日，安老院的院友便可搬到新院舍居位。計劃及建築需時，希望新院舍能在2026年前建成。老者安之就是我們每天的工作，亦是我們的工作使命。



溫浩根護理安老院落成使用不知不覺已二十一年了，一些設備已變得殘舊及不合標準。今年我們已獲香港獎券基金撥款大修翻新院舍，改善及增添設備，使院友住得更舒適及安逸。我們預期2022年護理院將有一番新面貌，長者的居所煥然一新。

人到五十，可能開始放慢腳步，準備另一階段的開始，但機構五十，要做的事就是繼續注入新活力與時間反方向而行。長者服務需要愛心與耐心外，年輕活力的心境也是非常重要的催化劑。與老共行、與老共伴，讓長者安享晚年是我們不二之求。

撰文：何麗安主席





SINCE 1969

鍾錫熙長洲安老院有限公司  
Chung Shak Hei (Cheung Chau) Home For The Aged Ltd.

長洲北社和順里九號三字樓  
3/F, 9 Wo Shun Lane, Pak She, Cheung Chau, Hong Kong.  
電話：2981 0072 傳真：2981 0059  
電郵：enquiry@cshcc.org.hk



[www.cshcc.org.hk](http://www.cshcc.org.hk)

## 編者的話

認識「家陣潮什麼」並不一定是年青人的專利，銀髮一族也有屬於這一群組的潮流文化，今期會訊以身、心、社、物四個向導，希望從長者角度出發，了解近年時興的健康食品、美容化妝、電子科技及治療手法等相關資訊，適逢新年喜慶期間，老友記也不妨「潮一潮」，會訊編採小組仝人恭祝大家：

老有所為

撰文：林婉婷

老如松柏

老當益壯

老而彌堅

