



SINCE 1969

鍾錫熙長洲安老院有限公司

會訊



二零二一年二月

第 38 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

精靈長者篇

做個至醒老友記



第廿九屆
董事理名
總董 芳 P.2

電話
推騙 銷案 P.6-7

消費
中盲 的點 P.3

長者
常騙 遇案 P.4-5

院舍
防騙 措施 P.8-9

網絡
陷阱 P.10

總理
賀年 編 P.12-13

長者
健腦 操 P.14-15

長者
智識 玩 P.16-17

補腦
湯水 P.11

無線上網
服務計 先導 P.19

長洲區
長者 月袋 P.20-21

主席
專訪 P.22-23

抗疫
耆趣 網樂遊 P.18



第廿九屆董事總理芳名

永遠董事：

蕭司徒潔女士 MBE,JP
王柏源博士 BH,GSA
吳家耀先生
鄧榮林律師
杜千送先生

蘇東霖先生
鄭國威先生 MH
何麗安先生
梁嘉讚博士

羅鎮良先生
葉永成先生 SBS,BBS,MH,JP
梁金塘先生
葉少康先生

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
鄭國鑑先生 MH,JP
李恒輝醫生

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：

鍾孟齊先生 BBS,MH

第一副主席：

方志基先生

第二副主席：

鄭國威先生 MH

副主席：

鮑誠業先生 (兼司庫)

王柏源博士 BH,GSA

鄭陳楚卿女士 (兼秘書)

劉鳳翔先生 (兼稽核)
陳超傑先生

陳健文先生
梁金塘先生

楊枝業先生
鄧榮林律師

總理：

潘瑞亨先生
黎金好女士
周昌國先生
史柏權先生
溫月玲女士
何智財先生
葉少康先生
夏德建先生
何麗安先生

金兆輝先生
甘琨禮先生
郭黃後至女士
葉榮鉅先生 BBS
羅麗君女士
黃麗華女士
杜千送先生
盧少心女士

黃容先生
魏炳輝先生
楊劍青先生
何婉斯女士
溫艷芳女士
梁嘉讚博士
王仲衡先生
黃林杞先生

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
葉清雅 副院長

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

第廿九屆總理會全人敬賀

消費中的盲點



坊間常有以講座形式推銷保健產品，對象以長者為主，當中好有可能誇大產品的好處或解決不同的病痛，如既可防癌、又可以防痛症、甚至可以抗衰老……等等，當仔細查詢產品的成效或成份時，職員或會含糊其詞，或會以虛構的個案讓參加者相信產品的成效。推銷場所會持續舉辦講座及產品試用，推銷講座多數不會在參加者第一次參加時推銷產品，反而會鼓勵參加者試用產品，而推銷盡其友善及親切，亦常會關懷參加者的健康、日常生活、甚至是參加者的財政狀況，在參加講座後更會送上小禮物並鼓勵參加者持續參加。久而久之參加者被滲入不同的推銷資訊，在推銷員情理兼備的推銷後，讓參加者容易沉迷當中，不能自拔，最後更會付出大量金錢購下昂貴的保健用品。

其實，人們在購物中常會因不同原因而被非理性的情緒所影響，而購下不少物非所值或並不合用的用品，導致心靈及荷包受損，各位老友記為避免不必要的損失，大家要注意以下的各情境，一齊「停一停·諗一諗！」。

打破非理性消費

1

每次去到會場，職員都好親切又主動關心我，好似家人咁我點可以唔幫佢買呢？

停一停·諗一諗

如果我同個職員唔涉及金錢交易，佢仲會唔會咁關心我？

真正的關心他人係不談條件。

2

每次去聽講座，職員都送好多禮物俾我，如果唔幫襯好似唔係幾好咁。

停一停·諗一諗

佢雖然每次都送禮物俾我，如果我覺得唔好意思，我係可以婉拒。

收咗禮物但要幫襯買貴的物品，並不是我需要的物品實在唔值得。

3

推銷員：『呢件產品可以內服外敷，用咗會減少痛楚，又可以防止癌症，大人細路都用得嘍，我父母用咗真係身體變好咗……』

長者：『我都好似佢講嘅徵狀，咁我食咗/用咗呢件產品身體咪會變好。』

停一停·諗一諗

如果我身體唔好/唔舒服，點解唔試下睇醫生？

每個人身體狀況唔同有人食咗/用咗會好咗，亦有人會有改變。

4

推銷員：『我地介紹的物品係外國擁有好多項獎項，又有好多項榮譽，唔買就走寶啦！』

停一停·諗一諗

獲獎又好榮譽又好，與其相信呢D不如去有信譽的店舖購買啦！

5

推銷員：『買1件\$1000，買2件\$1800，買夠10件都係\$8000，仲送架車仔俾你推返屋企添，計落係咪好抵呢?!』

停一停·諗一諗

的確買得越多越抵，但如果食唔晒/用唔晒/無恆心用/唔記得用，最終咪又係貴咗！

最後當大家購買昂貴的保健物品時請先「停一停·諗一諗」靜下來問自己三個問題：

- 用品功效是否被誇大
- 產品是否有需要
- 價格是否能力可支付/會否價格過貴

撰文：黃慧玲

長者常遇騙案

騙徒往往運用層出不窮的手法，對不同年齡國籍的人士行騙，長者當然也在其中。至醒老友記能冠以「醒」字派，相信他們在生活各方面也醒目過人，為了令大家繼續冠此稱號，今期我們嘗試以不同情境，簡述一些騙案讓大家防範。

電話已成為我們生活中不可或缺的一部份，它能讓我們與世界接觸，騙徒亦可透過電話接觸我們每一位，日常我們常常接觸一些陌生人的電話，你遇過以下情境嗎？

情境一

受害人：喂！搵邊位啊？

騙子：你唔認得我咩？

受害人：吓！你係咪祥仔啊！（受害人按自己認識的人估計）

騙子：係啊，好耐無見你，打電話黎問候吓你啫，我又改咗電話號碼咪通知你一聲囉！

受害人：你真係乖啦，你阿媽最近點啊？

騙子：佢就係麻麻地，我依家同佢覆診唔講住呀，聽日再打電話比你啦！你記住我電話號碼啊！

第二日

騙子：喂，我係祥仔啊，昨日唔得閒同你傾計，依家得閒啦！

受害人：你啊媽昨日覆診點啊？

騙子：佢個病要食特效藥，但係啲藥好貴呀，我要下個月先出糧，我都諗緊辦法，你可唔可以借一萬蚊比我買藥先啊，我下個月嚟探你比番你。

受害人：救人要緊，好啦我借錢比你先啦！

騙子：咁你抄低個戶口號碼，去銀行入錢比我啦！

至醒老友記當收到疑似親友求助電話可以：

1. 千萬不要輕易相信對方，可以問對方一些輕易簡單問題，以確認對方身份，例如問對方住那區、親友名字等
2. 要了解求助事情的真偽
3. 若對方要你匯錢入你不認識的戶口號碼，要提高警覺

情境二

警方近日發現騙徒假冒速遞公司的電話騙案有所增加，請大家小心提防：

有人訛稱為速遞客戶服務熱線的職員，並聲稱有人盜用受害人的身分寄出包裹，而有關包裹正被海關扣查，又或是銀行帳戶被扣查。隨後，會有另一個假冒內地公安的騙徒接聽電話，聲稱會協助受害人跟進及調查該案。

騙徒或會向受害人提供虛假的拘捕令及網址，要求受害人提供姓名、身份證號碼、銀行帳戶號碼、密碼及結餘等個人資料。此類型電話一般以普通話錄音。



情境三

騙徒自稱銀行或社署職員，對話前都會說自己銀行或社署職員編號（當然是假的），表示與受害人核對資料後安排發放津貼，要求受害人在電話對談中讀出自己的姓名、身份證號碼、銀行帳戶號碼、電話理財號碼等資料。

至醒老友記當收到此類電話可以：

1. 立即收線
2. 核實
3. 找求助

政府機構職員不會以預錄語音形式致電市民，也不會要求市民交出網上銀行帳戶及密碼，切勿向陌生人透露個人資料：包括姓名、身份證號碼、銀行戶口號碼、網上銀行帳戶及密碼等，便萬無一失。



撰文：盧慧賢



推銷騙案



電話騙案層出不窮，尤其透過電話推銷產品，誘導受騙者簽署文件，令其無法追討損失或假扮銀行職員招攬貸款生意，意圖令受騙者受騙。以下為實況情景：



經紀電話游說 買賣黃金「孖展」

女事主姓蔡，與家人同住屯門。蔡女士並不富裕，十分慳儉，有三十多萬元的儲蓄。



2006年7月蔡女士突然接到一名自稱是投資公司經紀的姓吳男子來電，游說她作黃金買賣投資。蔡女士並不認識對方，不知道對方如何知道她的電話號碼，亦不明白投資內容，於是予以婉拒。但該名經紀鍥而不捨，幾個月來不斷致電蔡女士游說，至十二月初兩人終相約見面。蔡女士謂，當時對方懇求她幫忙，因為他尚欠一個投資客戶，否則便會被公司開除。蔡女士一時心軟，便過戶了三萬元給他代為投資，並簽下了一批投資文件，至十二月底再「加碼」二十七萬元，合共三十萬元。

直至翌年2月底，經紀吳先生通知她投資失利，其三十萬元已全部輸掉，當時她大受刺激，懷疑被人行騙，曾經報警及向議員求助，但各方面看過她出示的買賣單據及文件後，認為不構成行騙及刑事罪行，愛莫能助。

蔡女士表示，這筆三十萬元的血汗儲蓄，如今一無所有，她實在無法接受，連日來都悶悶不樂，並曾情緒激動自殺，幸而獲救。（註一）



除了上述的電話騙案之外，近期亦有一些推銷貸款的電話騙案：

假扮銀行職員 招攬貸款生意

唐小姐有一日收到一位自稱是某大銀行職員打來的「貸款電話」：「妳好呀，唐小姐，我是XX銀行的陳先生（唐小姐曾收過的銀行名字包括滙豐、恆生和花旗），早前跟妳通過電話，我現在轉了去XXX公司」。由於唐小姐剛好有財務需要，所以跟對方聊了幾句，並初步覺得貸款條件不錯，於是約好在該銀行的某分行見面。

怎料見到該位自稱職員時，他聲稱現時分行的客人數目較多，如果她想快點安排的話，可以介紹她到另一家相熟的財務公司。由於這位所謂職員很落力推銷另一家財務公司的產品，令這位女士開始生疑，最後堅持要回家想一想才決定，因此沒有跟他去該財務公司。



唐小姐回到家裏，愈想愈不對勁，首先按着來電顯示（部分推銷電話都有來電顯示的，不少都是3字頭的電話），再打電話去查詢，但原來該電話一接通便斷線，也就等於根本不能回電。於是，唐小姐上網查看該銀行的客戶服務熱線，然後直接打電話去銀行查詢。結果，銀行職員告知，如果她不是該銀行的客戶，根本不會收到這些推銷電話的。銀行職員表示，他們過去已收到一些個案，就是有人冒充該行職員，以推銷形式打電話（cold call）招攬貸款生意，手法就跟唐小姐遇到的一樣。該行職員表示，她們已經報案，警方已經立案調查。（註二）



香港警務處反詐騙協調中心對詐騙個案有以下建議：

提防投資騙案	提防貸款騙案
<p>♥ 投資任何產品前，應先與家人商量並諮詢合資格人士的專業意見，以免蒙受不必要損失。</p>	<p>♥ 如對來電者的身分有疑問，可直接致電該機構，確認該職員之身分或該項貸款服務。</p>
<p>♥ 應緊記投資前需要周詳考慮並認清風險，尤其涉及自己不熟悉的投資產品時，更應如此。</p>	<p>♥ 如需申請貸款，應親自聯絡信譽良好的持牌財務公司或銀行。</p>
<p>♥ 可向相關監管機構查詢，有關的高回報投資產品是否存在。</p>	<p>♥ 如有懷疑，請即致電「防騙易」諮詢熱線18222（註四）</p>
<p>♥ 可多留意投資者教育中心和警方的防騙資訊，提升金融理財知識，以防受騙。</p>	 
<p>♥ 如有懷疑，應盡快報警。（註三）</p>	

66

參考網頁附註一 http://www.yukz.com/trap/2006/trap_145Margin.html

參考網頁附註二 <https://skypost.ulifestyle.com.hk/article/1585147/這也是電話騙案?>

參考網頁附註三 https://www.police.gov.hk/ppp_tc/04_crime_matters/ccb/fst.php?msg_id=cct_28

參考網頁附註四 https://www.police.gov.hk/ppp_tc/04_crime_matters/adcc/alert_200520_01.html

99

撰文：伍榮生

院舍防騙措施



對於年長的院友，防騙意識會較為薄弱，院舍為了防止他們被騙，實行多方面的措施，包括：院友個人資料取用權限、院友財產管理及家屬 / 朋友接院友外出的措施。

1 院友個人資料取用權限

院舍一直致力維護院友的個人資料私穩，對於院友家屬或相關人仕取用院友個人資料也有一定的程序。最常見的情況是第三者欲取用院友身份證明文件或取閱院友個人資料。

若院友家屬索取院友的身份證明文件時，職員會跟進查詢該索取資料的內容、用途，並且核實申請者的身份，交由主管審批。若符合索取資格，院友、保證人或其他機構的人士方可於院內查閱其申請的文件。查閱後職員也需要作出紀錄。

若不符合索取資格或院舍未有所需資料，職員需要在七個工作天內回覆申請人，並且作出紀錄。

院舍一向保障院友的個人資料，現時入住前的院友及其保證人會填寫及簽署院友手冊，手冊內容包括院友身份証號碼、出生年齡等，此手冊收集院友個人資料的目的，是用於與院友推行本院服務相關活動的用途。提供個人資料予本院是自願性的。所有個人資料將保留至院友離院或逝世後7年。



2 院友財產管理

一些院友身體日漸衰弱，未能管理金錢，亦容易遺失，本院為有需要的院友提供託存現金服務，且由專責職員妥善記錄及處理，使院友們安心，免憂慮遺失問題。保證人可隨時到院查看院友的每月支出，透明度高。

院舍不鼓勵院友放置太多金錢在院內，建議交由親友保管重要財物。但院舍亦提供可上鎖的床頭櫃予院友使用，院友可以放置一些重要的物品在床頭櫃內，自行上鎖，令院友安心地保管好自己的財物。

院舍若代院友保管財物，包括：身份證明文件、旅行證件、覆診卡、醫療費用減免證明書、長者咭及八達通，院舍亦會作出記錄。



有些院友是精神上無行為能力，未能處理自己的事宜，包括財務及醫療安排等。根據《精神健康（修訂）條例》第136章授權成立一個名為「監護委員會」的獨立運作的法定機構團體，為年滿十八歲或以上，精神上無行為能力替自己的個人事宜、財務、醫療或牙科治療作決定之人士作出監護令。

監護令會委任一位非官方監護人（家人或朋友）或官方監護人（社會福利署署長）及其賦予權力。

所以這些院友受社署監護令保障，由委任監護人處理院友事宜，包括財務及醫療等，以確保院友得到最適切的照顧。



可上鎖的院友床頭櫃



3 家屬 / 朋友接院友外出的措施

若果有人接院友外出，院舍首先了解院友是否有足夠的認知能力。若院友有認知能力，並且跟該人是相識並且自願外出，院舍會容許院友跟隨該人外出。

但如該院友是缺乏認知能力，院舍會致電保證人查詢可否讓該人帶院友外出。若保證人容許，院舍會同意院友跟隨該人外出，否則會拒絕該人帶院友外出。

其實院友申請外宿也須預先申請，由院方登記外宿日期、聯絡人，方便保持聯絡。在外出前亦需填寫外出紀錄，返回院舍時，需即時向當值職員銷假。

另外，院舍大門亦安裝了閉路電視（CCTV），監察各院舍出口。閉路電視能加強院舍的保安，防止罪案或於罪案發生時提供資料作調查工作的參考。

閉路電視資料的取閱及轉移也有一定的程序，例如：只有獲授權的職員才能取閱有關資料。

本院各項政策或措施會不定時更新，並會透過張貼通告的形式知會，請各院友、諮詢人 / 保證人及家屬自行留意閱覽。



撰文：黃鳳儀

網絡陷阱



今時今日上網瀏覽已不是年青人專利，環繞身邊甚麼年齡層都幾乎會用手機，絕大部份都會登入社交平台，如Facebook、WhatsApp、IG、微信……等等收發各類資訊，由於隔著手機不用露面，騙徒就有機可乘，大大小小的詐騙都有機會於社交平台出現，大家比較常見的有以下幾項：

不難在社交平台看到各式各樣的苦主大聯盟，網絡購物苦主所面對的問題大部份是已付款，但賣家沒有發貨，也不退款。近半年大多的個案也是與口罩相關，其中一個苦主群組更有累計4萬人加入，其他有的是嬰兒用品、有的是名牌手袋，因為大部份網店運作也是需付款，故此有需要網上購物的人士就要幫襯有口碑的商戶，**勿看見價錢便宜就立即付款**，網上購物雖然方便，但同時也方便騙徒。

Like Comment Share



近來因疫情關係，很多各式各樣的水果店、家品店、海味店、凍肉店等都做網店及提供送貨服務，有些客戶收到的貨品都有不新鮮或不是廣告所列的原產地的問題出現，但當消費者收貨付款後才發現貨不對辦，無法退貨之餘，最後有關網店更失蹤失聯，令消費者追討無門。



網上有不少facebook專頁專門發放賭博心水或貼士，帖主將一疊疊的銀紙、名錶、名牌手袋及名人作招徠，招攬想搵快錢的朋友，甚至保證幾日可以賺幾十萬，他們會貼出投注賽事或買賣股票的證據，並有多人留言表明成功贏錢。受害人付錢入會後，騙徒便隨機俾出貼士，被迫問的話更會消失得無影無蹤。

Like Comment Share



補腦湯水

社會上對腦健康關注愈來愈重視，亦有很多與腦健康有關的研究，有專業人士指出，均衡的飲食及健康的生活習慣，相信有助減低健腦及延緩腦部的衰化。一些食材更被認為對腦健康有積極的作用，讓我為大家簡單介紹一些日常容易接觸的食材，大家一齊做個精靈健康的老友記！

堅果：腰果、合桃為堅果類，含有優質的蛋白質、脂肪酸、抗氧化劑和維他命E。維他命E保護細胞膜免受自由基傷害，亦有助減緩精神衰退。只需有小小一把，已經能夠提供豐富的能量。除了對大腦有益處，亦能提供飽足感。



豆類：適當地加入豆類可以增加膳食類型的多樣化，作為湯水食材豆類會更易消化吸收。



魚類及海鮮：

魚類含有豐富的奧米加3脂肪酸。大腦使用這種脂肪酸來構建大腦和神經細胞，所以攝取適量脂肪酸對學習和記憶特別重要。鮑魚是海鮮中最常用以放湯的食材，含有高蛋白質、低脂肪以及豐富的不飽和脂肪酸。



以院舍為例，我們每日為長者準備三餐的營養膳食，當中的午晚兩餐都會包含了新鮮豬肉、鮮魚及蔬菜。除此之外，還有每天的湯水、糖水，在節慶的特別日子更加為靚湯加料。讀者可以參考以下的食譜，為自己及家人多添一份美味。

日常靚湯

材料：

腰果（或合桃）二兩、鰻魚（或鯪魚）半斤、西施骨一斤、乾螺頭（一大個）、粉葛適量、赤小豆適量、扁豆適量、陳皮四份一個

做法：

- 腰果（或合桃）、赤小豆、扁豆、陳皮，浸水十五分鐘，瀝乾備用；
- 鰻魚（或鯪魚）去鱗，割好，瀝乾備用；
- 西施骨切件，汆水五至十分鐘，瀝乾備用；
- 乾螺頭浸水至軟身，瀝乾備用；粉葛去皮切件；
- 約十五碗水，加入所有食材，大火煮滾半小時，然後調至中火，蓋上蓋煮一小時，加鹽調味，即成。

機構內的綜合幸運地得到本地養殖場的支持，令院友可以享用到新鮮生猛的鰻魚。



加料靚湯

材料：

新鮮鮑魚六隻、花膠筒一個、豬展半斤、紅蘿蔔一小個、馬蹄十粒、鮮淮山四兩、玉竹一兩、無花果三粒、杞子適量

做法：

- 鮑魚去殼、去內臟，用刷刷淨，瀝乾備用；
- 花膠需預早一晚用清水浸軟，瀝乾備用；
- 豬展切件，汆水五分鐘，瀝乾備用；
- 紅蘿蔔、馬蹄、鮮淮山、去皮切件，備用；
- 玉竹、無花果、杞子，沖水，瀝乾備用；
- 約十五碗水，除杞子外，加入其他食材，大火煮滾半小時，然後調至中火，蓋上蓋煮一小時後，加杞子再煮三分鐘，加鹽調味，即成。

機構內的綜合亦喜獲善長贊助使用鮑魚放湯，滋陰補養，補而不燥。滋味鮮美，令人回味。



(1) 賽馬會耆智園網頁：https://www.jccpa.org.hk/tc/facts_on_dementia/caring_tips/food_and_nutrition/index.html
(2) 晴報：2019/08/21 報導：「增強記憶力」年紀愈大愈無記性？5大補腦食物你要知！
<https://skypost.ulifestyle.com.hk/article/2432220/>
(3) <https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-48523128>

王仲衛

楊劍青

史柏權

魏炳輝

黎金好



溫艷芳

盧少心



羅麗君



鮑誠業

楊枝業

李恒輝

廖國鑑

黃銘偉

李祖曠



陳超傑

梁金塘

羅鎮良

方志基

鍾孟齊



總理賀

不一樣的二零二零年。不容易過的二零二零年。總理會同寅與員工、院友、中心會員整年過去，從未面對如此漫長的疫情。未來，今天我們要做的是繼續上下一心，齊心抗疫。還望二零二一，萬事大吉！



郭黃後至

黃容

葉榮鉅

何智財

夏德建

黃麗華

老少平安

何婉斯

溫月玲

翁志明

梁乃亞

張世華

黃丕天

張溢昌

孔憲禮

梁嘉濶

葉永成

鄭曉楚卿

鄭國威

王柏源

杜千送

鄧榮林

何麗安

賀年篇

零年。
都是忙於抗疫。
還是有很多未知的境況。
疫，以期儘快戰勝「疫境」。





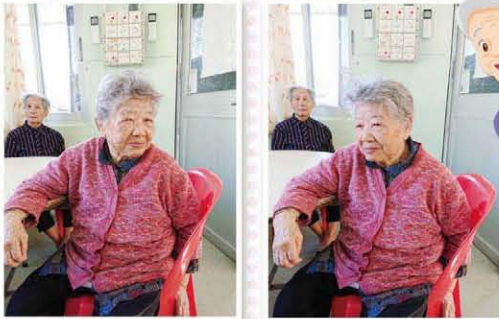
每日十分鐘，健腦好輕鬆

經常做重覆性活動，例如長期坐著或總是看電視，都會令大腦習慣低刺激封閉環境、逐漸變得活力低下，人就變得更加不願意進行新嘗試或離開熟悉居所，形成惡性循環，長久下去很容易患上認知障礙症或其他慢性疾病。多外出、多學習新事物、多認識新朋友，都是活動大腦的好方法，同時有效保持身心健康，以下我們就來介紹一套十式健腦操，大家來學習學習，一起增加平衡力、肌肉耐力和空間感！



第一式：

1. 頭扭向左邊，而眼向前望
2. 頭扭向右邊，而眼保持向前望
3. 左右各做5次



第二式：

1. 兩手伸出食指往前伸直
2. 左手食指及右手食指交替點鼻尖
3. 左右各做5次



第三式：

1. 兩手伸出食指往前伸直
2. 左手食指及右手食指交替點耳珠
3. 左右各做5次



第四式：

1. 雙腳放鬆坐著，雙手平攤膝上、手掌向天
2. 數一至十，逢雙數雙手手掌轉向膝蓋



第五式：

1. 兩手伸出食指往前伸直
2. 隨指令「蟲蟲飛，飛到……」，手指分別指向頭、耳、眼、肩、肚、膝、握、胸口



第六式：

1. 向前伸出手掌
2. 分別用拇指點食指、中指、無名指、尾指
3. 重覆再做1次



第七式：

1. 向前伸出拳頭
2. 伸出拇指，收起、伸出尾指、伸出拇指，一同收起，重覆以上動作10次



第八式：

1. 伸出右手比「一」、伸出左手比「二」
2. 伸出右手比「三」、伸出左手比「四」
3. 伸出右手比「五」、重覆由頭再做一次



第九式：

1. 在指令下同舉左手左腳、右手右腳、右手左腳、左手右腳、雙手雙腳
2. 不拘順序，共做10次



第十式：

1. 先是右腳在前方勾握、左腳在後腳尖點地
2. 指令下變成左腳勾握、右腳點地
3. 左右各做5次



參考資料：

賽馬會耆智園《耆智操》：<https://www.youtube.com/watch?v=F0dXJFcmw-k>

撰文：何曉彤

長者「智」識玩

一般大眾總會有這樣的誤解，以為居住於安老院舍的長者生活沉悶、缺乏別人關懷、想法脫離現實社會且容易受騙，其實都不是。以我們機構為例，服務單位會定期舉辦各類型的班組活動，不同的團體或義工會到院探訪，慰問長者，又會邀請專家舉行不同類型的講座，例如：健康資訊、衛生常識、防騙技巧等，除此之外，我們更與時並進，今年度透過「樂齡及康復創科應用基金」購買了多款適合長者使用的訓練工具，其中鍾錫熙長洲安老院購買了一台智慧桌面（smart table），可謂讓科技走進長者生活，實行邊打機，邊健腦，做個精靈醒目的「腦有記」！

智慧桌面（smart table）就好像巨大版的智能電話，內置了多款健腦遊戲，玩家只需要按遊戲指示，在螢幕上點擊、觸摸或拉動便能成功通關。系統專門鍛鍊玩家的專注力、記憶力、手眼協調及執行能力等。在遊玩過程中，系統會收集玩家的認知功能數據，自動進行評估及分析，對治療認知障礙症有莫大的幫助。

俗語說「獨樂樂不如眾樂樂」，今日就由本院的職業治療師帶領幾位老友記一齊試玩新機啦！

大家排排坐，專心聆聽治療師介紹「果園遊記」的遊玩方法，玩家在指定時間內，用雙手在螢幕上以刮沙的動作將藏在沙下的水果分類拉入正確的水果籃內，大家都好似小花貓般，不停抓動，歡笑聲不斷！





「專注高手」的玩法是要求玩家專心留意兩幅牆之間會有什麼動物經過，然後鬥快點擊正確答案，畫面一瞬即逝，玩家千萬不要眨眼，大家可以透過動物的特徵、外型或顏色去判斷。整個過程中大家都十分安靜，只專注看著螢幕，大家的觀察力都頂呱呱！下次可以嘗試增加難度。



「圖片配對樂」的玩法是要求玩家在限時內記住各張啤牌的花樣及位置，然後每位玩家選擇兩張牌，如果兩張相同便得分，遊戲可訓練玩家的記憶力，而且可根據玩家的能力選擇不同的難度。大家對於這個遊戲都十分熟悉，很快便能掌握，所以治療師立刻增加啤牌的數量，令遊戲更緊張刺激，歡笑聲不斷！

玩後感：

三位老友記都是第一次接觸智能產品，但絕不會抗拒，反而覺得十分新鮮有趣！在游玩過程中工作人員只需暗中在旁提示操作技巧，老友記便能自行完成整個遊戲，表現喜出望外！以下是幾位玩家的感受：



陳婆婆：「我最喜愛玩圖片配對樂，每次配對正確特別有成功感！」



高婆婆：「果園遊記就最歡樂，一邊游玩，一邊做手指運動，一舉兩得！」



盧婆婆：「個個遊戲都好玩，我都可以學後生仔做「低頭族」打機了！」

總結：

隨著科技進步，安老服務都與時並進，能讓居住在院舍的長者更貼近社會資訊，為晚年生活帶來更多色彩！



撰文：郭霞女

抗疫

耆趣網樂遊

溫浩根長者鄰舍中心在抗疫期間除了為會員尋求資源派發防疫用品、口罩及飯券外，為了盡量減低疫情在社區擴散的風險，開始拍攝短片與會員分享，一方面與會員保持聯繫，另一方面亦可透過短片與長者有交流，會員們都很有愛，每次看完短片後都會給我們一些意見及鼓勵。

打氣系列 > —— 「中心點播站」開播以來，

總理會不少成員主動與中心聯絡，還親自乘船到長洲為會員拍攝打氣片段及揀選心水金曲，與中心會員溫馨點唱互相輝映，讓大家的關愛每星期在空氣中延續。



第29屆總理會主席鍾孟齊先生BBS MH



第29屆總理會第一副主席方志基先生



第29屆總理會第二副主席鄺國威先生MH



第28屆總理會主席何麗安永遠董事

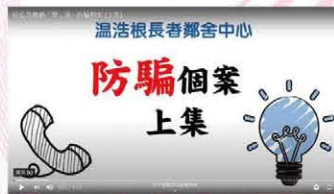
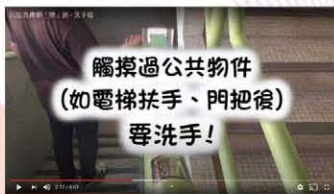
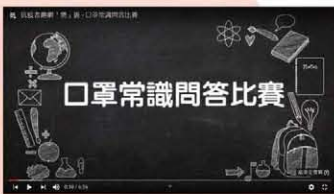


總幹事杜婉鈺女士



杜姑娘與中心一眾同事合唱一點燭光

資訊系列 > —— 以不同的話題構思簡單易明及有趣的短片，如防疫及防騙資訊等……以下就揀左幾張短片截圖與大家分享



休閒系列 > —— 致電會員傾談近況時，會員最常提及的是疫情期間未能往中心參加活動，十分沉悶，於是中心除了開設一些WhatsApp 群組與會員動腦筋外，亦拍攝一些短片與會員解悶。



撰文：盧慧賢

無線上網 (Wi-Fi) 服務先導計劃



政府本年度為福利服務單位提供無線上網 (Wi-Fi) 服務的先導計劃。計劃透過獎券基金推行為期四年的先導計劃，設置無線上網服務設施及承擔相關的經常開支。社署亦會調撥資源，預計每天有約10萬人次的服務使用者將會受惠起來，大家可能覺得無線上網算不上甚麼新猷，但大家試想像一下，一些居住在安老院舍的老友記將能夠利用免費Wi-Fi，與不論身處香港或海外的子女和親友以智能電話或平板電腦進行視像通話，把他們與家人更緊密地聯繫在一起。老友記更可以上網接觸新資訊，為生活增添色彩。



另一方面，免費Wi-Fi亦有助推動院舍在使用數碼化設備及運用網上資源的事務上，變得更方便及有效率，提升服務水平。例如院舍內的護理人員可以透過無線感應器及數據系統，適時監測院友的行為模式及身體健康狀況，為他們提供適時的協助。所以機構亦已申請樂齡及康復創科應用基金，藉此採購或借用一些需要Wi-Fi網絡的新研發科技產品，改善服務。機構屬下3個服務單位的免費無線上網亦已於2020年8月1日投入服務。





免費
FREE

Wi-Fi.HK



搜尋更多免費熱點
Search more free hotspots

熱點在此
hotspot is here

免費Wi-Fi服務由獎券基金撥款資助 (2020-2023年)
Free Wi-Fi service subsidised
by the Lotteries Fund (2020-2023)



疫情下換個形式 ♥ 也可表達敬老愛老

長洲區長者月贈福袋



每年十一月第三個星期日為長者日

過去一年因疫情關係，機構有很多活動都受到不同程度的影響，需要延期，甚至取消。而一年一度的長者日活動亦不得不按着實際情況，轉換型式。雖然本年度的長者日活動沒有了在南蛇塘體育館舉行的聯歡會和晚上的千叟宴聚餐活動，但也沒有減低了我們藉著長者日向長者們表達心意和倡議敬老精神的心意。我們本年把長者日轉化為長者月，於十一月內向一千位區內六十五歲或以上長者送贈敬老福袋，藉此在疫情下延續敬老愛老的精神。於十一月十五日，我們更首次於長者日「正日」舉辦敬老活動，探訪了共三十九位社區人瑞，讓他們於長者日安在家中，接受總理會代表的祝福和為他們送上的福袋。

今年長者日，我們為長者送上更親切，更貼心的祝福。希望大家繼續記得每年十一月第三個星期日為長者日的大日子！

中心派發福袋





親善家居探訪



承蒙各界善長和本會總理會的支持，我們得以預備了1000個福袋送贈社區長者。福袋內容包括佳英傑公司送贈的環保袋，溫浩根謝少蘭伉儷基金及同昌環保顧問有限公司送贈的一公斤福米，溫浩根紀念基金有限公司送贈的敬老利是和各方善長及本會總理會送贈的\$100餐飲券，長傘，麵食，餅乾和25個口罩。



豐盛的福袋 滿載對長者祝福

撰文：何海量

鍾孟齊主席

農曆八月十五日，大家都會即時想起人月兩團圓的中秋節之外，對本屆主席而言，更有著多重意義。人稱「齊哥」的鍾孟齊主席，是在農曆八月十五日出生，在他應邀接受訪問的日子，是中秋節後的幾天，正是他踏入九十歲的開始，他笑言沒有見過如此高齡下才首次擔任一機構的主席，本著盡自己所能的心態接任此職。

談到齊哥的家庭背景，他道出童年時曾經歷戰亂。印象記憶中，當時跟隨當軍官的父親，隨著戰線在廣東清遠、河源一帶四處奔走，直到一九四五年八月十五日，日本宣佈投降，第二次世界大戰結束，生活才能稍作安定下來。在很多人的眼光中，當時十多歲的他在父蔭下仕途定必平步青雲，誰想到在完成私範學習後，齊哥毅然主動要求在廣州一家裁縫店當學徒，他直言：「因為父親的社會地位，裁縫店師傅一直堅持拒收，即使我再三央求（裁縫店師傅）都唔應承，後來我就想出一個前所未有的條件，就是調轉角色，比半年學費當學徒（實際只付了兩個月就得到師傅的肯定）。」在當時的社會沒有人會這樣做，裁縫店師傅終被齊哥的誠意打動，傳授裁縫技藝，後來更成就了一門手藝，來到香港創業，認識太太，生兒育女。





退休後，齊哥因方便帶孫女兒上學，與太太搬到中西區居住，後來看到社區上有需要，就此開展了他馬不停蹄的社會服務生涯，服務熱誠更在2015年得到肯定，獲香港特區政府頒授銅紫荊星獎，是主席於社會服務工作的里程碑。齊哥接著分享，當初是因為「通善壇」與機構合辦活動，才認識「長洲鍾錫熙」，認為長洲安老服務辦得不錯，他雖然加入機構服務的年資不算很久，但一日有體力，一日都會盡力「去做」（服務）和貢獻自己，經濟上如是，人脈網絡亦然。去年，他以自己名義，贊助「金禧履耆願-情越五十載共慶金鑽婚」活動，與太太並肩與數對婚齡超過五十年的長者，拍攝婚照，場面溫馨非常。

面對疫情帶來的挑戰，齊哥坦言可以做的事情有限，當下最大的祈願是疫情快快過去，大家平平安安，就是最大的祝福了。

撰文：林婉婷





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



義工嘉許禮通告

一年一度的義工嘉許禮無奈也因新型冠狀病毒病疫情取消。在此我們非常感謝各位義工熱誠的服務，使到長者、中心會員時刻感受到愛護與關懷。



www.cshcc.org.hk

