



SINCE 1969

# 會訊



鍾錫熙長洲安老院有限公司

二零二二年二月

第 40 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

## 黃金歲月篇

### 知「觸」常樂

做好準備  
活出精彩  
第三齡

P.2-3

知-  
活到老、  
學到老

P.4-5

觸-  
足不出戶、  
能知天下事

P.6-7

常-  
常運動，  
常鍛鍊

P.8-9

樂  
樂在其中

P.10-11

人本自立

P.12-13

總理  
賀年篇

P.14-15

第三十屆  
總理就職  
典禮

P.16-17

Everybody  
is my  
friend-  
方志基

P.18-19

阿姐  
要退休啦！

P.20-21

杜婉鈿  
榮休感言

P.22-23

新任總幹事  
一席話  
馮輝

P.24

長洲區  
長者月  
贈福袋  
2021

P.25-27

賀年  
芳名表

P.28







# 做好準備 活出精彩 第三齡



「第三齡」是指一些從工作退下來的人士，由退休年齡開始，至身體衰退而令日常生活受到限制前的時間。有認為比起第一齡的忙於學習及第二齡的忙於工作，第三齡更是人生的黃金期，可以用專業回饋社會，也可以開創新生活。

隨著醫學的進步，人均壽命不斷延長，根據政府統計處的資料，2020年香港女性平均預期壽命為88歲，男性則為82.9歲。如果於60-65歲退休，即表示退休後的生活有20-30年之久，佔去人生大約四分之一時間。要活出精彩的第三齡，除需要有足夠的財政支持外，亦需要有健康的體魄及良好的心理素質。因此，做好退休前的準備非常重要。就讓我們從財政、生理、心理及社交四方面分享退休後的影響及退休前的準備。



## 《財政方面》

退休後失去了一直賴以為生的固定的收入，雖然支出會因不用上班而減少，例如：交通費、社交應酬的支出等，但仍然需要一定的基本支出。有研究認為退休後的基本支出大約是退休前的70%，假如於60歲退休，便需要為未來20-30年的支出作準備。假如你退休前的每月基本生活支出為五千元，即表示你退休時需要有一百二十六萬元的儲備。這只是粗略的估算，並假設已解決住屋的問題，亦未有計算通脹、突發緊急的支出及醫療支出。因此，要預留的儲備真的不是一個小數目。

如果希望退休後仍有穩定的收入，可以考慮政府推出的年金計劃，或者保險公司的投資計劃。不過，鄭重聲明：投資必有風險，大家要謹慎考慮，量力而為呀！



## 《生理方面》

擁有健康的體魄才能有良好的活動能力，才能活得豐盛。均衡飲食、有規律的起居及定時適量的運動是維持健康體魄非常重要的元素。當然，不論人生處於那一階段都應該要維持健康的生活模式，然而，人在職場時，每每因為口奔馳，而忽略了健康生活的重要性。退休後多了可自由分配的時間，容易變得無所事事，失去動力，終日呆在家中，亦因此於飲食方面「有一餐、無一餐」而未能攝取足夠的營養而影響健康。





建議可預先規劃退休後的起居作息時間表，每日應維持累積不少於30分鐘的日常生活基本活動，例如：散步、做家務；每星期最少2-3次，每次大約30分鐘的運動，可揀選合適自己的運動。時間表內亦應設定每日基本三餐的進餐時間，確保自己能定時進餐。建議亦可為自己設計每日餐單，餐單的設計可按照「食物金字塔」的準則，以均衡營養為主。如果患有長期病患，就要按照有關病患的飲食指引啦！



## 心理方面

一旦從工作退下來，頓時便失去工作崗位的身份，亦失去從工作所得到的滿足感、被肯定的價值及重要性。亦因為失去繼續貢獻社會的機會，而令自尊心下降。曾經於職場上擁有話語權或身處要職的人，於退休後，每每對家事凡事過問及加以主導控制，容易與配偶及家人發生磨擦，影響彼此的關係。

建議退休前應作好心理準備，確認自己過去對社會的貢獻之餘，亦應認清退休後角色的轉變，以互相尊重的態度與家人及朋友相處。可考慮善用閒暇參與義務工作，繼續貢獻社會，讓自己可以有被認同及肯定的機會。此外，亦可考慮配合自己的興趣、能力及時間，繼續進修，提升個人素質，實現之前未圓的夢想。

## 社交方面

退休後減少了與同事之間交誼的機會，社交圈子亦相應縮小，多只局限於配偶、家人或三兩個相交多年的朋友。容易做成終日呆在家中，生活上遇到問題亦難找人傾訴及協助。因而對心理及生理都做成不良的影響。

建議可培養不同的興趣，參與區內社區中心的興趣班，培養興趣之餘，亦可結交新朋友。參與義務工作亦是不錯的選擇，除可繼續貢獻社會之餘，同時亦可結交新朋友，擴闊社交圈子。

適逢我們機構兩位正副主管將於3月31日後退休，他們已積極開展為自己的退休作準備，不知即將退休的讀者又有否為自己的退休作好準備呢？已退休的讀者，不妨再參考以上的意見，為自己的退休生活再規劃再實踐。藉新春伊始之際，會訊送給大家知、「觸」、常、樂四個錦囊，祝願大家擁有一個精彩燦爛的第三齡人生。



### 參考資料：

準備退休知多啲，流金頌社區計劃-樂動師友計劃，2013  
把握第三年齡 創造第三生命[https://c.nknu.edu.tw/sedur/Album\\_Images.aspx?Aid=25&PN=2](https://c.nknu.edu.tw/sedur/Album_Images.aspx?Aid=25&PN=2)  
黃金第三齡<https://www.mpweekly.com/culture/%e9%99%b3%e5%be%ae%e8%96%87-10120>  
面對第三人生，你準備好了嗎？<https://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/RetirementInfoMore?retirementInfoViewModels.id=30>



撰文：陳慧賢



# 知

## - 活到老、學到老



溫浩根長者鄰舍中心，於2019年起亦加入香港公開大學（現香港都會大學）長者學苑行列，舉辦了不少課程，如中醫藥常識入門、痛症認知入門、心腦血管疾病及基本英語運用等多元化課程，滿足不同人士的需要。



70歲的長者在戰後成長，當時社會環境大部份人為了生活，讀書寫字彷彿變成奢侈品。為家庭，為社會努力數十年的他們，在晚年也沒有選擇停下來，捉緊學習的機會，無論身在何處，也想學習新的知識新的事物，繼續豐富自己的人生，好學不倦的精彩第三齡。

「活到老、學到老」，知識既寬又深，不同年紀、性別及種族的人，對知識的追求從沒停止，正所謂學無止境。香港於2007年開始，勞工及福利局和安老事務委員會推行一個具香港特色，並以中、小學校作平台的「長者學苑」計劃。由於不少長者反映他們有「上大學讀書」的期望，遂將「長者學苑」的模式進一步推展至專上院校的層面。現時，全港各區專上院校及中、小學共設立約180間「長者學苑」。有興趣的長者可以於互聯網搜尋適合自己程度及興趣的課程參加。

學習不一定靠書本，有些訓練腦力的遊戲也可增加長者們的邏輯及運算能力，從遊戲中學習亦是長者非常喜愛的體驗。首先介紹源於以色列的魔力橋（Rummikub），1980年獲德國年度最佳遊戲，也有以色列麻將之稱。魔力橋共有106隻牌，分紅、橙、藍、黑4個顏色，各有1-13號牌，每一個號碼的牌子都有2隻，另外有2隻百搭牌，可供2-4人玩。要贏就要靠技術、策略及運





5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

氣，中心常備數盒魔力橋，會員們可約其他會員到中心開局或留意中心舉辦魔力橋班，一起透過遊戲學習。

另一款推介的是數獨，一個智力和邏輯推理遊戲，它由9個九宮格（即3格寬×3格高）組合成一個正方形的大拼圖。數獨的玩法非常簡單，只有一條規則：每一列、每一行和每個九宮格內均有1至9的數字，但不可以重複，數獨的題目可由淺入深，中心間中也有舉辦數獨活動，與會員分享數獨的樂趣，數獨除了可消磨時間及動腦筋之外，訓練專注力也有不錯的效果。

智能用品對某些長者來說，是遙不可及的用品，不敢碰不想學怕會弄壞。有些長者見智能手機可隨時看到家人的相片、又可以隨時觀看喜歡的劇集，為了保持與社會的聯繫，學習智能手機應用程式已成為生活的一部份。在院舍發現添兒（TEMI）在上班，她是人工智能機械人，穿梭於院舍與長者一起生活，有時一起唱歌、有時一起下棋，有時陪伴長者與親友視像通話，非常受院友愛戴。



▲ 智能手機有不同的應用程式可令生活更豐富，坊間有很多給長者學習使用智能手機的課程可參加

▲ 老友記：「不要怕只要問！試多幾次一定識！唔試就一定唔識！」

▲ 添兒有語音控制功能，長者可以透過廣東話與添兒搜尋想學習的資料影片片段，長者看得津津有味。



▲ 學習不設限，在院舍之長者也可以繼續學習。



▲ 製作花牌拼色得好看都需要學習，長者們齊齊學齊齊做，為自己人生再加添色彩。

知識不局限於書本的知識，有些匠人費大半生時光去磨練他們重視的技藝。長者年輕因為生計往往未有學習的機會，現在多點時間，會學習一些書法、手工藝等等，縱然未能如書法家藝術家般有很深的造詣，但能每次鑽研多一點點，試多一點點，也可圓滿自己的人生。

退休後的人生有多久無人知曉，退休的時光要好好善待自己。有些長者上大學，完成人生的夢想。有些長者學畫畫、學樂器，學跳舞展開新的一頁。有些穿梭社區的長者中心，一方面參與不同類型的活動擴闊視野，另一方面繼續照顧自己的家庭。在晚年仍能為自己的夢想及人生努力是上好的福氣，你是否也是這樣想？

◀ 撰文：盧慧賢





# — 足不出戶，能知天下事



知足常樂的「足」，本意是「足夠」、「滿足」的意思，諧音是「觸」，讓我們聯想起，在未知的世代中，人與人彼此的聯繫及接觸用愛「連接」(CONNECT)著這條「地球村」，讓我們不致會活於孤島；此外，用「心」出發，放眼「接觸」世界，感受生命中的一點一滴，珍惜此時此刻，活在當下，此願足矣！

## 「祝福、惜福、知足」



過去，溫浩根長者鄰舍中心 (NEC) 的會員義工，會製作月餅供院舍院友中秋時享用，因疫情關係此活動今年改為製作中秋燈籠，並送往院舍佈置。

「愉悅中秋照長居」— 活動有30多位義工參與製作，共製作4款燈籠，期盼透過燈籠可以讓義工的關懷帶給院舍的院友，千里共嬋娟！



溫浩根護理安老院院友及日間護理中心的老友記收到美輪美奐的愛心燈籠，感受到鄰舍中心會員於佳節中送上的濃濃暖意，笑逐顏開、心滿意足！





## 「視」、「聽」、「觸」、「嗅」- 身心感受此時此刻

疫情輾轉反覆，院舍長者未可如常外出，在陽光普照的日子，院舍趁著沒有長者需要外診的時候，安排人手封鎖部份主要院內通道及為公園內的長椅進行消毒，目的為有興趣到戶外走走的長者，讓他們到院內花園逛逛、幫忙照顧小生命，舒展一番！感受熱烘烘的陽光！

過程中，社工和治療助理帶長者看看不同植物、讓長者細聽綠葉彼此拍和的「掌聲」、親手觸摸綠葉花莖、嗅嗅花草的味道……從「視」、「聽」、「觸」、「嗅」不同範疇，加強長者感知，讓長者身心感受大自然！



長者聽聽鳥兒歌聲，與同伴細訴當年情！



感受綠草新芽、欣賞清風優雅



用心灌溉、悉心照顧小生命

## 接「觸」新事物

院舍近年安排了VR元素放在不同的節日當中，如中秋台灣花燈遊、夏日海底歷奇之旅等，讓長者保持與外界及新事物接觸。長者既投入，又開心！



穿越海洋、越過山嶺、用眼睛與世界接通……大開眼界樂融融！

## 保持與社區「接觸」- 足不出戶能知天下事

由社工透過現場直播、預拍長洲大街小巷、疫情下的長洲，感受小島的轉變。透過新聞短片、專輯的分享，讓長者足不出戶能知天下事！



由社工伍先生應各樓層院友的要求，先到長者想看的  
地方預先攝影，在院內播放，帶領大家走過小島的大  
街小巷、攀山越嶺、看看長洲的此時此景！

長者透過螢光幕看到社工伍先生「上電視」，透過長洲  
街道「直播」，向伍先生表達願望！  
伍先生因應各項「要求」與長者互動，十分開心！

撰文：洗麗明



# 常

## 「常運動，常鍛鍊」

漢代古人陳琳撰《武軍賦》中記述「鎧則東胡闕鞏，百鍊精剛」，意思是推薦東胡及闕鞏出產，用百鍊精鋼打造而成的鎧甲，刀槍不入。這亦是成語「百鍊成鋼」的出處，比喻人經歷長久的鍛鍊，能夠堅強如鋼。長者隨年齡漸長，身體機能慢慢衰退，如不正視退化，長遠會影響活動及自理能力。

常運動及做技能訓練，有助維持身體活動能力及自理能力。院舍內的職業治療師及物理治療師為院友設計了不同的訓練小組，如生活技能訓練小組、運動小組、黃昏小聚及園藝小組，訓練長者的生活自理能力及活動能力。



院友每天早上參加公開小組，除了聽新聞外，亦一起做健體運動，鍛鍊身體。



鍾錫熙長洲安老院的院友參與橡筋操運動小組，訓練手臂及肩膊肌力，增強體魄。



部份院友參加摘菜小組，透過處理簡單的家務，維持生活技能。



對園藝有興趣的院友參加園藝小組，透過修剪枝葉及淋水等園藝活動，訓練手部肌肉及手指的肌耐力。





溫浩根護理安老院的部份院友參與扮靚組，訓練日常自我照顧技能，如洗臉及梳頭等，維持自理能力，精神抖擻。

有步行機輔助院友進行步行鍛鍊，院友行得更落力又開心。



看到社區物理治療服務不足，溫浩根長者鄰舍中心在數年前開始提供物理治療服務，分別為運動小組及由物理治療師一對一提供的物理治療評估及緩痛治療服務。目的是讓物理治療師為有需要長者設計及進行合適的運動訓練。

長者在社區生活，行得走得非常重要。中心有物理治療評估及緩痛治療，讓治療師可以一對一為有需要會員提供治療，以改善長者的活動能力。另外，中心亦提供兩個類別的運動小組 — 不需輔助工具的椅子瑜珈班及需要毛巾或橡筋輔助的毛巾操，盼望透過運動訓練維持長者的肌力。

健康身體，減低疾病影響，是邁向成功老化 (successful aging) 不可或缺的要素。長者應該堅持每天做適量運動，保持身體健康，維持活動及自理能力。如果你亦希望有一個快樂健康的人生，心動不如行動，開始每天鍛鍊身體啦！



＜ 撰文：溫舜





# - 樂在其中



遊戲有很多種，有些係一人玩、有些三五知己玩、有些是一群人合作玩，你喜歡那一款？想玩遊戲的你又苦無地點，可以往就近的長者中心參與活動，必有很多遊戲等著你參與。

「愁婆婆」覺得日復一日的的生活，每天幾乎一式一樣的日常，生活苦悶極了！今日是那月那日星期幾，似乎已不大重要，亦追尋不到生存的意義，每天苦瓜臉的生存著。

「樂婆婆」退休已有十年，每天起床就先看月曆，看看今天自己會參加甚麼活動，如遇沒有活動的日子，天氣好就打開地圖，看看香港那個地方未去過就出發前往，天氣不好就致電好友“煲電話粥”，每天生活不亦樂乎！

快樂幸福人生不是從天而降的禮物！主動嘗試尋找快樂也是很重要的！

遊戲可帶給人樂趣，視乎你是否願意嘗試。遊戲亦不限於兒童及青少年玩，其實人人都可以參與遊戲，只要不怕羞就可感受遊戲帶給你歡笑的力量。透過遊戲可拉近人與人之間的距離，在遊戲中可以看到長者不一樣的笑容，那刻彷彿似做回「細蚊仔」！你喜歡玩甚麼種類的遊戲？

每年不同的日子都有一些節慶，每個節慶都有獨特慶祝方法，如讓長者持續參與節慶，可讓長者保持對節慶的期待。參與後的滿足亦為她們增添幸福感。節慶帶給長者想當年的回憶，也可令長者樂半天，那些故事也讓人聽得津津有味。



仍能參與不同節慶活動對長者來說是幸福的源頭，尤其一些自少都有參與的傳統節慶，成為長者們難以忘懷的記憶。



院舍也會為院友們花點心思一起過節，應節的節日佈置及安排親友網上的參與，均能令她們享受節慶帶來的快樂。民以食為天，院舍在特別的日子會製作應節食品，嘗試以食物掀起節日的回憶。



對於咀嚼能力欠佳的院友，院舍亦會為她們製作軟滑餐，讓她們細嚼食物原有的味道。



「新冠」下長者也可一起慶祝節日，只是原來的圍席設宴改為“飛機餐”，院友們也樂意接受這個特別安排！

旅行相信從來都不嫌多，很多人退休後都會安排旅遊，有些會自助遊、有些會參與社區團體舉辦的旅行團。自助遊的愛好者有兩種，一種比較隨意，沒有為行程設太多條件，一般參與人數也不會多，隨心隨意的閒逛目的地。另一種為深度遊，遊覽者出發前搜集資訊，通過旅遊去觸碰文化、感悟歷史、探尋神秘、增長閱歷、調養性情並與當地社會和民眾進行接觸和交流，絕不是走馬看花、到此一遊。而旅行團的愛好者喜歡熱鬧，一群人按著既定行程到不同地點旅遊，由旅行社安排所有行程，不需費神享受旅行的樂趣。雖然現在較難離開香港旅遊，香港十八區其實也有很多地方值得我們去看看。

每個人感受快樂的處境不同，有些人覺得參與活動有人陪伴才會快樂，有些人覺得可以靜下來一人享受無拘無束的時間是無比的快樂，各適其適，任君選擇，還未找到快樂的你，希望可以聆聽內心的聲音，與大家一起擁抱快樂。



喜歡自助遊及深度遊的朋友，其中最享受的是出發前的資料搜集，為自己及團友度身訂造的行程，往往令人滿心期待。



◀ 撰文：盧慧賢

參加旅行團其中一個好處，就是不用費心神安排行程，只需要跟著領隊走便可。以往很多姻緣也是在旅行團而起的，你們是否也是一份子？



# 人本自立



課程開始，先要建立團隊精神。



普遍人對長者的印象均較為負面，認為他們都是行動不便、需要別人照顧、甚至有失禁需要穿著尿片。於安老院舍工作的同工日子久了，加上對長者的既定印象，很容易便會包攬長者全部的日常起居照顧，視之為必然的職責，卻忽略了長者本身的能力及意願。

「人本自立」是透過「以人為本」的照顧模式，重視及尊重每一位長者為獨立個體，從他們的角度出發，令長者能於日常的生活當中有更多的自主及選擇權，即使於需要別人照顧的情況下，盡可能在自己可以做的範圍內，過一個自己能支配的生活，致力讓老人過著他想要的生活，並快樂的生活著。（竹內孝人，2015）

機構於上年七月特意邀請基督教香港信義會屯門長者綜合服務為全體員工提供「人本自立」照顧者專業培訓課程，讓每位員工深入了解「人本自立」的理念，並期望能將理念套用於各前線服務上，令到機構服務的長者均能「老者安之」。



約束體驗-員工被導師們分別使用眼罩矇住眼睛、並以膠紙及相關手腳約束物品進行模仿約束兩小時，期間更不停作出各種騷擾，以令各位達致身同感受的感覺。



尿布及餵食體驗-員工分別會穿著帶有模擬排泄物（花生醬及茶等）的即棄尿布，親身體驗敏感部位有模擬排泄物，期間又長時間沒有人協助的感受，再進行遮蓋眼睛時被餵食，從多方位了解長者被約束時的感受。







每種體驗後，均由導師們帶領員工進行小組討論，及後再以大組分享。亦有由台灣自立支援照顧專業發展協會秘書長廖志峰導師以網上形式進行授課及講解，再為大家解答日常遇到的問題或解決方法。員工積極發問，廖志峰導師亦為員工一一解難。

「人本自立」為近年安老服務的新趨勢，當每堂課程尾聲之際，均由機構總幹事或副總幹事親身作最後總結，鼓勵員工對於「人本自立」這概念必需以持之以恆態度去推行，才能令廣大長者得以受惠。



### 受訪者：護士蕭麗心姑娘

人本自立提倡「減少約束及以人為本的照顧，關顧服務使用者的感受。」

課程給我的提醒是照顧工作需要「人性化」，照顧者避免機械化式照顧，並加強與院友的溝通，進行護理程序前先通知院友，不要忘記院友是一個「人」。

另外，我嘗試把人本自立的知識用於工作上。如曾遇到某位院友，她的認知能力尚可，但需使用胃喉及長期約束。有感院友約束的辛苦，亦明白長者長期在受限制環境下沒有生活的質素。我便與院友協商，並達成協議。在不影響護理程序下，盡可能減低約束院友的時間，令院友生活更感舒適。

### 受訪者：社工黎浩朗先生

「家有一老，如有一寶」耳熟能詳，但現實中又是否真的能夠做到把老人家視作為寶？因為我的工作範疇主責是為有需要護老者提供不同服務，所以接觸到很多面對沉重照顧壓力或需要照顧體弱長者的護老者，他們表示每天均需要為照顧長者而勞心勞力，負擔著不可或缺的責任，生活變得吃力。

而「人本自立」的概念對他們來說亦可能比較陌生，甚至認為易學難行，但是「人本自立」的照顧模式其實可以由淺入深，從生活中最簡單的部份開始實踐，例如該理念的四要之一：喝水，讓長者自主決定，聆聽並遵從他們的意願，共同照顧和分享，讓彼此生活逐漸回復以往，減輕照顧壓力，達致「家有一老，如有一寶」。

### 受訪者：照顧員溫月貴女士

課程中，感受最深的環節是讓參加者戴上眼罩，又用封箱膠紙緊緊地綁著每位同事的雙手、雙腳，四肢被限制了活動空間，感到不好受。課程能讓自己親身感受一下被約束的感覺，印象難忘！另外，導師曾提及員工之間，也可多些互相鼓勵彼此「飲水」，員工除了讓長者多喝水，也不忘讓照顧者自己也習慣多喝水，照顧他人的同時，也不忘要好好照顧自己，是個很好的提點！

撰文：陳慧賢



# 總理賀

葉榮鈺



何婉斯



溫艷芳



何智財



郭黃後至



魏炳輝



李恒輝



黃容



鄺國鑑



黃江天



葉永成



翁志明



何麗安



鄧榮林



陳超傑



陳健文



王柏源



鄺國威



鄺陳楚卿





# 賀年篇 壽



王仲衡

夏德建

盧少心

盧慕芝

周昌國

楊劍青

張世華

金兆池

黃銘僊

金兆輝

孔憲禮

李祖暉

方志基

鮑誠業

劉鳳翔

楊枝業

梁金塘

羅麗君

梁嘉讚

鍾孟齊





▲第二十九屆主席鍾孟齊先生BBS,MH報告會務



▲第三十屆主席方志基先生致歡迎詞



▲社會福利署中西南及離島區福利專員甄麗明女士致詞

# 第三十屆總理會就職典禮



▲長洲碼頭大花牌通告社區



▲懲教署署長胡英明先生CSDSM致詞

二零二一年九月十八日，本會於上環北園酒家舉行第三十屆總理會就職典禮，荷蒙懲教署署長胡英明先生CSDSM、社會福利署中西南及離島區福利專員甄麗明女士、離島民政事務助理專員李豪先生、長洲鄉事委員會主席翁志明區議員BBS,MH及社區體育事務委員會主席葉永成太平紳士SBS,BBS,MH親臨主禮，同慶新一屆總理會的誕生。



▲懲教署署長胡英明先生CSDSM、長洲鄉事委員會主席翁志明區議員BBS,MH頒發聘書予黃江天顧問及林靄明顧問



▲社會福利署中西南及離島區福利專員甄麗明女士、離島民政事務助理專員李豪先生、長洲鄉事委員會主席翁志明區議員BBS,MH頒發選任證書予方志基主席及一眾總理會副主席及總理們





▲ 離島民政事務助理專員李豪先生頒發任滿獎狀予鍾孟齊先生BBS, MH



▲ 品予羅麗如行政部主任  
總理會成員致送榮休紀念



▲ 社區體育事務委員會主席葉永成太平紳士SBS, MH頒發長期服務獎予各總理們



▲ 第一副主席鄺國威先生致謝詞

▲ 總理會方志基主席聯同一眾副主席致送紀念品予各主禮嘉賓



▲ 禮成！大合照



▲ 總理們留影



HAPPY NEW YEAR

主席專訪

THE YEAR OF THE TIGER

# Everybody is my friend-

為機構第三十屆總理會新主席進行專訪，比想像中困難，不能期望身邊的人會滔滔不絕地講述他的「往史」；在網絡上也不容易找到很多他的「玉照」，比較為人熟識的一面是他是一位熱愛杯中物的生意人，有人冠以他「酒專」<sup>註1</sup>的地位；卻很少人談及他在公益事務方面的貢獻，這並不代表他沒有建樹，只是不喜歡把自己放大被人看見，他就是人稱Nigel的方志基先生。



## 我是「大澳仔」，“Everybody is my friend”

以「大澳仔」自稱的方主席談及自己與小島的關係，他道出「我先祖係大澳人，我爸爸以前都係做『咕喱』（苦力）搵食，鄉民都係自己人。」，也有定居長洲的親人，所以在他年幼時，他間中會穿梭於大澳及長洲。方氏喜歡漁村的鄉里情，亦熱衷於對自己土生土長社區的捐贈和建設。

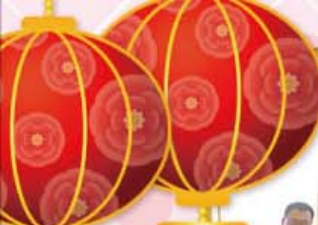
## 「攜幼」，也不忘「扶老」

能夠滿足貧乏小朋友增長見聞和實現願望的機會，相信是方主席在兒童公益事務中一個核心的願景，然而不限於「攜幼」工作；約十年前，方主席在機緣巧合下認識本會鄺國威永遠董事及鄺國鑑顧問，引薦加入機構成為總理會成員，展開他在社會公益「扶老」的工作，貢獻他的人脈及財力資源，這些年間，為機構穿針引線，聯繫各方好友團體，舉辦各式各樣，多姿多彩活動。最令老友記印象難忘，至今仍津津樂道的肯定要數機構四十五周年「名家名曲敬老樂長洲」粵曲演唱會，時任副主席的Nigel引薦他的粵劇界好友包括龍貫天先生、南鳳女士、鍾麗蓉女士及梁劉靜慈女士等一眾粵劇名伶為長洲老友記獻唱，吸引逾千人到場欣賞，盛況空前。

除了為粵劇名伶「穿針」，在2017年，方主席亦為機構義工團長洲鍾義「引線」，安排其到香港耀能協會賽馬會田綺玲學校進行探訪，他既是該校的善長亦是義工的身份，甚得師生的喜愛，當日亦盡展他親切有愛的一面，身體力行，帶著年







身體健康

新年快樂



幼兒子一同參與，為小朋友表演魔術，與大家歡度一個上午，使出席的義工加深明白肢體傷殘兒童的需要。

## 與員工同行

訪問當天正值太陽猛烈時間，由碼頭到達訪問活動室前，方主席已經大汗淋漓，見到幾位員工在戶外工作，不忙停下來關心問候；本著開放態度，自己先立下榜樣，即使公務繁忙，仍想法子打破以往市區與離島的隔閡，定下每週三的上午，優先處理與機構有關的事務，並探訪單位員工及服務使用者，方主席期望員工多表達自己，「唔好睇小你自己，嘗試講你既意見！」。



上任主席不久，適逢溫浩根護理安老院準備搭棚大修，需要清理門前大樹，方主席二話不說，一大清早隻身進入長洲，汗流浹背地舉著樹鋸與工友一起齊心協力，修葺樹幹。

汗水與勞力付出之餘，方主席亦為機構面臨的人事變動費煞思量，兩位領軍人物總幹事及副總幹事榮休在即。主席和總理們相信已密鑼緊鼓安排一切人事及架構的變動。

短短的訪問，感受至深的是方主席是一位活在當下，實事求是，喜歡親力親為的人。「一係唔做，一係就要做好佢」，簡單的一句話，要貫徹始終絕不簡單，期望方志基主席帶領機構會務發展更精益求精，服務更貼合和滿足長者的需要。



註1：酒比情濃：酒莊老闆方志基細訴香港酒文化的美麗歷史，2021，李偉民，<https://www.master-insight.com/酒比情濃：酒莊老闆方志基細訴香港酒文化的美麗>

撰文：林婉婷





# 阿姐要退休啦！

「阿姐要退休啦！」，我們都喜歡稱呼陳慧賢副總幹事做「阿姐」，初入職的我不明所以，後來感受到阿姐善於教導的個性，相信這是大家因敬重她而得的稱謂。陳副總於1993年2月15日加入機構，適逢當時鍾錫熙安老院增設護理部，將原本55個安老宿位轉為護理宿位，接收需要高度照顧的長者入住，對護士的需求急增，陳副總幹事入職為註冊護士，負責制定護理部的工作流程及指引，及督導護理組同工的工作。於1996年5月晉升為副院長，2007年10月為院長；至2014年9月升為機構副總幹事，負責監察機構前線服務單位的運作，包括：鍾錫熙安老院、溫浩根護理安老院、長者日間中心及溫浩根長者鄰舍中心。2019年10月鍾錫熙安老院院長離職，被委派兼任鍾錫熙安老院院長一職，並肩負培訓及指導葉清雅副院長為陳副總幹事退休後接手院長一職作準備。

迎接第三齡（退休）的開始，陳副總亦提到如何為此作好準備，從以下四方面作分享，包括經濟、生理、心理和社交作分享：

## 經濟方面

陳副總生活一直都較為簡樸，不刻意追求物質的享受，因此基本的生活支出不多。居住的單位是自置物業，不需繳付租金。因此，以現時計，每月最大的支出是外傭的薪酬，退休後不久外傭合約亦將會完結，之後每月的支出便更減省。如按前文的公式計算，積蓄應可以足夠應付退休後的生活。此外，她感恩雙親及翁姑留下兩個物業，現時供出租，每月有穩定的租金收入。個人亦有投資一些年金計劃，數目不多，即便視為額外的收益，因為投資始終有風險，最壞打算，一旦全部失利，亦不會影響她的生活。







## 生理方面

坦承缺少運動，但飲食方面算是均衡不偏食，現尚滿意自己的健康狀況。會積極考慮有關的建議，開始思考退休後的作息安排。運動需要持之以恆，制定時間表是不錯的方法，可推動自己持續按時間表的安排作息。

## 心理方面

於機構工作多年，見證着不同背境的長者，於人生最後階段都有著大致相同的際遇，尤其是當身體狀況不斷轉弱，日常起居生活都需要別人照顧時，無論是於職場曾經掌握大權、擁有高深學歷，或是目不識丁、只靠粗幹過活的，最終都是同一待遇。陳副總很清楚明白到權力、地位都會過去，於不同的人生階段都有不同的責任及意義，認真盡好每一階段的責任，過好每一天才是應做的。

## 社交方面

二十九年來與過不少同事相處共事，有中途離職的、亦有中途加入的，但當中仍不乏共事超過十年的。無論處遇何種困難，大家都能秉持以服務使用者福祉為本的信念，彼此支持互勉，砥礪前行，尋求最好的解決辦法。遇有同事個人或家庭出現問題，亦會互相關懷慰問，於現今商業社會中可說是少見。明白到退休後會減少與同事之間的交流，此亦是她心底最不捨的地方。會考慮加入鄰舍中心為會員，如果有合適的活動或課程會考慮報名，以擴闊社交圈子。不過，她個人認為朋友不重多寡，雖然「得一知己者，死而無憾」稍為言重了，但能有三兩位較深交的朋友確是值得感恩。有幸亦能結交到三兩位較深交的朋友，雖然有個別身處外國不能經常見面，但間中會利用通訊科技分享日常生活點滴，維繫彼此的友誼。相信退休後不至於會變成孤獨長者吧！



◀ 撰文：陳慧賢/林婉婷





## 「我」總是一個幸運兒 在我一生感恩有「您」！

我的人生劃分「完成基本學業、投身社會工作、享受個人生活」三個短篇。大家收到這刊物的兩個月後，本人第二個短篇也將劃上句號，隨即踏入人生第三個短篇，充滿期待！

二十五歲開始投身社會工作，任職代課老師兩年，最終沒有投身教育界，而選擇安老服務事業，直到今天對這決定仍是肯定及無悔，我真的很喜歡這份工作。

回顧在機構任職34個年頭，頭11年全程投放在前線服務——鍾錫熙安老院任福利員及副院長、署任中心主任為溫浩根老人中心啟航。期間讓我能體驗前線服務員工的艱辛路以及院舍和社區長者對生活的不同需求。隨後9年主要工作是為機構創建「行政部」部門，設立機構財務及人事管理一體化；尾後14年戰戰兢兢接管機構主管一職（行政經理及總幹事），任重道遠。幸得總理會及核心主管團隊願意與我分擔，共同經歷大小事情的挑戰，讓我能安然完成「投身社會工作」這一篇。



這一次是我在機構刊物的最後一篇幅，容我藉此表達我的謝意。我的伯樂李永生先生，也是在前期工作的明燈，多謝你「李SIR」；過去28屆總理會的每一位總理，有錢出錢有力出力的無私精神，鞏固了機構在區內的長者服務及名聲，支撐住百多位員工的崗位；任職期間的17位主席對我的信任，給我無限發揮空間，讓我有機會涉獵不同崗位，跟進各項新服務的籌建工作；與我並肩提供前線服務的單位正副主管及全體前線員工不怕

艱辛迎難而上，全因是為長者提供適切服務；還有行政部的每位伙伴，為我解決最前的瑣碎事，但這便是讓我順利完成每一項任務的根源，你們的確是我的「最強後勤支援組」。

在機緣下找到我的接班人——新總幹事馮燁女士，多謝你放棄原本高薪厚職，有前境的工作，勇敢地接受這份挑戰，投入安老服務，是機構及長者之福。相信曾扶持我的每一位賢者，每一位留任的伙伴同事，將會一如既往的與你並肩，同心同德為「鍾錫熙長洲安老院有限公司」的服務繼續發出光芒，延續「老者安之」的使命。



「我總是一個幸運兒」——從學校生活至社會工作，總給我遇到良師益友，指導我每段路，為我解開每個困局。我雖不能盡錄每一個名字，但每一個「你」，在我心內也是佔上一空間，沒有你們，我的工作篇便不能圓滿功成身退，在我一生感恩有「您」！





### 臨別感言

錦繡婉鈿女仕三十餘載，悉聞女仕榮休在即，不捨之意，油然而起！任職期間，除克盡己任，對同寅下屬們循循善誘，俾使院舍上下一心，政績斐然，期願未來接任優才，更能青出于藍而勝於藍。

掃記誌家

廿瓊禮

便箋

### 勿忽衝

匆匆歲月，杜總幹事在機構服務已三十四年之久。

忽忽忙忙，這三十四年的成果就是扶植機構茁壯成長，穩步向前。

衝呀衝呀，這就是杜總的人生及工作寫照，向著目標全速前進，步伐沒有一刻慢下來。

何麗安



贈言，用愛燃亮出無私的生命，盼望在退休後發出更美麗的光輝，一併為有需要的人服務。

鄭國威



公司員工退休和流失每年每月都會發生，大家知不知道好的員工離開時，這間公司資產亦無形流失。

我們的杜總亦將會明年 (03/2022) 榮休，眾所周知杜總這幾十年對安老院無私付出，不求回報精神，我們總理會和員工都一致認同和讚賞。

總理會亦非常欣賞杜總親力親為作風和創新思維，以高標準完成使命。很多總理和員工亦很想知道杜總究竟有沒有缺點，當然有，杜總的缺點就是工作表現太好，往往令其他表現不錯的員工亦黯然失色。

魏炳輝





# 新任總幹事一席話 —— 馮燁

各位老友記、老友記的家屬及長洲的街坊，大家好！我的名字叫馮燁「音業，有光輝燦爛的意思」（Angela），好榮幸在2021年12月1日加入鍾錫熙長洲安老院有限公司（下稱機構）這個大家庭，接替獻身服務機構超逾30年，建樹良多，對機構發展有深遠影響而決定榮休的杜婉鈿前總幹事（Tan）作為新任總幹事。

我是土生土長的香港人，有兩位哥哥。父母年青時由內地來港打拼，憑著堅毅和努力，為我們提供一個豐足的成長空間。我的一對子女已完成大學課程並投身社會工作。

自1996年於香港城市大學畢業後，我一直從事社工及其相關的工作，曾在多個不同的服務範疇工作，包括青少年、醫務社工、違法者、家庭及兒童福利等；期間亦曾在不同區域工作（例如2009年至2010年期間正好有緣服務中西南及離島區）；以及，在不同的服務科工作合共超過24年。

2019年7月中旬本港爆發第三波「新型冠狀病毒」疫情，期間我自願參加了抗疫工作，過程中不但吸收了寶貴的實戰經驗，令我對目前的安老服務（特別是院舍服務）的工作與困境有更全面的了解和更深刻的感受，成為我決心走出「舒適圈」全身投入安老服務的催化劑。

事實上，隨着母親六年多前去世，父親亦隨後病重倒下，至今每星期仍需多次往返醫院接受療程，日常起居生活及照顧壓力之大不能言喻。當我身心俱疲、煩躁不安的時候，亦會慨嘆能力及資源不足，不滿服務配套落差。無論如何，每當見父親再展笑顏，嚷著要活到百歲時，我就不得不打從心裡佩服他這名“鐵漢”對生命頑強的鬥志。作為女兒/家屬及社工，我由衷希望可以讓他如願，安心享受餘下的時間；作為家長，我期望透過以身作則為下一代樹立護老的榜樣。

透過參與總幹事的招聘過程，我有幸與幾位總理會主席及副主席們會面，大家就機構管治、行政管理、服務提升等重要範疇分享理念、價值觀和期望。從他們坦誠的對話中，我感受到他們對慈善公益、回饋社會、以及致力為長洲長者提供優質服務的熱情與堅持，是那麼純粹和自然而言。而機構「老者安之」的信念與我的護老想法正不謀而合。

在整個聘任過程中，總理們更令我充分體會到“禮賢下士”的態度；他們對前線員工亦處處流露尊重及關愛之情，令我明白何謂“長洲人情味”。我十分感謝總理會的厚愛，信任和支持。我的團隊年青、有活力、友善、有為，相信我們能合作無間，做到同心同德。

作為總幹事，我會秉承機構的宗旨及使命，透過六大決策重心：長者為先、真摯熱誠、前瞻創新、開放接納、同行互勉及責任承擔，在總理會堅實的支持及領導下，我和我的團隊、前線員工將繼續專心一致，與時並進，本著機構「老者安之」的信念，以老友記福祉為先，使老友記及其家屬得到適切的服務，共建關懷及尊重長者的社區，延續長洲人情味濃厚的優良傳統。

四十而不惑，五十而知天命。

< 總幹事 馮燁 (Angela)





# 長洲區長者月贈福袋2021

沒完沒了的新型冠狀病毒疫情持續影響我們的長者服務。但無論情況如何，也改變不了大家敬老愛老的心。每年十一月第三個周日的長者日，大家都會記掛著長洲區一班長者，為他們預備了豐富的心意。上年機構首次以長者月方式，向區內合資格長者送贈敬老福袋代替以往的聯歡會和聚餐，反應十分理想，亦大受長者們歡迎。因此我們本年度再接再勵，以相同的形式，為長洲區的長者慶祝這個屬於他們的節日。更值得高興的是，今年幸得各方善長鼎力支持，善款突破上年，因此我們可以把活動的受惠者增至1100位，比上年多出100位。







## 走進社區 親善探訪



除了善款增長外，本年參與親善家居探訪團隊的人數也比去年多。於十一月廿一日早上，我們一行49人出發探望社區39位年滿九十歲及包括6位百歲人瑞，為他們帶來一個熱鬧和溫馨的上午。活動除了讓長者受惠外，更難得的是整個探訪團隊也很享受探訪過程。對於總理會來說，這確實是除了參與煩重會務外，一個能夠落手落腳，親身服務長者的好機會，更能具體體會到服務長者帶來的喜悅和意義。







## 豐盛福袋 滿載愛心

本年度敬送出1100個福袋予長洲社區長者。多得各界善長和總理會的大力支持，福袋內容非常豐富。包括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及各方善長和本會總理會送贈的\$100餐飲券，\$50超市券，長傘，米粉，餅乾，麥皮和環保袋。







**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

# 第三十屆董事總理芳名

## 永遠董事：

蕭司徒潔女士 MBE,JP	羅鎮良先生	王柏源博士 BH,GSA	鄭國威先生 MH
葉永成先生 SBS,BBS,MH,JP	吳家耀先生	何麗安先生	梁金塘先生
鄧榮林律師	梁嘉讚博士	葉少康先生	杜千送先生

## 當年董事：

翁志明區議員 BBS,MH	孔憲禮先生	陳超傑先生
---------------	-------	-------

## 顧問：

李祖曠醫生	翟紹唐資深大律師 SBS,JP	張世華律師
姚瀛偉會計師	何麗全先生	黃銘隴測量師
林靄明建築師	黃江天博士 JP	張溢昌工程師
姚仰龍榮譽輔警總監 PDSM,PMSM	金兆池工料測量師	
	鄭國鑑先生 MH,JP	
	李恒輝醫生	

## 主席：

方志基先生

## 第一副主席：

鄭國威先生 MH

## 第二副主席：

鮑誠業先生

## 副主席：

王柏源博士 BH,GSA (兼司庫)	楊枝業先生	鄭陳楚卿女士	劉鳳翔先生 (兼秘書)
陳健文 (兼稽核)	羅麗君女士	陳超傑先生	梁金塘先生

## 總理：

潘瑞亨先生	金兆輝先生	黃容先生	甘琨禮先生	魏炳輝先生
周昌國先生	郭黃後至女士	楊劍青先生	史柏權先生	葉榮鉅先生 BBS
何婉斯女士	溫艷芳女士	何智財先生	梁嘉讚博士	葉少康先生
杜千送先生	王仲衡先生	夏德建先生	盧少心女士	黃林杞先生
何麗安先生	盧慕芝女士	鍾孟齊先生 BBS,MH		

## 機構主管

鍾錫熙長洲安老院

馮燁 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  
 李佩琪 主任

第三十屆總理會仝人敬賀

