



老友記，你地用左未？

編者的話

不經不覺，2011年已經過去，大家有沒有好好善用中心為大家續証或入會時派發的現金代用券？還記得推出代用券的初期，因為大家未熟悉代用券的使用方法，有不少會員查詢以代用券購買奶粉、每次報名使用多張代用券等「烏龍」情況；而會員對這一份「突破傳統」禮物的意見亦好壞參半。

中心職員抱著鼓勵會員參與中心活動的目標，經過大半年的推行，不少會員對於代用券完全改觀。最令本人印象深刻的是一位認為代用券「無用」的會員，後來向中心職員表示「送代用券好呀，最實際！」；亦有新會員因為使用代用券能減免活動收費而嘗試參與中心活動。本年度發出的代用券有效期將於3月底屆滿，倘若大家仍有代用券，不妨參考本通訊的活動介紹，報名參與有興趣的活動！

中心通訊

2011年4月

第1季(季刊)

督印人：許詠思

設計：葉清雅

編輯小組：許詠思、

曾昭濂、葉清雅、

劉璟謙、蔡文聰、

林詠瑜

印刷數量：500份

【版權所有 不得翻印】

本期提要

新耆情報

- 一年之計在於春 P. 2

活動花絮

- 樂齡女童軍宣誓儀式 P. 3
- 耆英遊方舟 P. 4
- 關愛長者系列活動 P. 5
- 護老愛老·我做到一日營活動 P. 6
- 開心聖誕聯歡會 P. 7
- 廚藝薪傳樂社區 P. 8

義工消息

- 湯水送暖顯愛心 P. 9
- 義工嘉許禮 P. 9

活動預告

- 1-3月活動推介 P.10

職員分享

- 中心義工組 P.11
- 義務導師招募計劃 P.11



中心開放時間：

星期一至五

上午8:00 - 下午5:30

星期六

上午8:00 - 下午5:00

地址：

長洲北社新村138號

電話：2981 8555

傳真：2986 9785



正所謂活到老、學到老，香港現時為長者舉辦的進修課程可謂多不勝數，故今期新書情報特別為各位長者搜羅現時最新的進修資訊。

教授形式	特色	備註
課室學習	現時大部份的進修課程均以課室學習的模式進行，舉辦的機構包括有非政府福利機構、學校和社團等。課程內容包羅萬有，由文化、藝術、常識、興趣、健康均有提供。	香港政府勞工及福利局和安老事務委員會於2007年初推行一個具香港特色，並以學校作平台的「長者學苑」計劃，現時全港共有106間中、小學校成立了「長者學苑」。目前共有六間大專院校開辦長者學苑，讓長者有機會「上大學讀書」。有關「長者學苑」計劃詳情可到以下網址瀏覽： http://www.elderacademy.org.hk
長者空中教育	由香港電台第五台主辦，利用電台廣播，教授不同課程內容。學員毋須舟車勞頓到課室上課，只需按時收聽電台節目，便可安坐家中，自我進修！	每季的課程內容，可到以下網址瀏覽： www.rthk.org.hk
網上學習	透過互聯網，長者可根據自己的興趣，隨時隨地於網上學習，不受時間及空間限制。	現時主要為長者而設的網上學習網址： 老有網： www.cybersenior.org.hk 耆康會長青網： www.e123.hk



從上述的資料，可見長者進修比以前方便得多，由課室、電台甚至網上均可進行形形色色的進修，其中電台及網上進修更突破地域甚至時間的限制。長者可以隨個人喜好選擇合適的課程進修，其中互聯網的課程更有不少是免費的！

一年之計在於春，各位老友記不妨坐言起行，開始計劃一下今年的進修大計吧！



溫浩根長者鄰舍中心樂齡女童軍 11月19日正式成立暨宣誓儀式



中心許主任和林姑娘擔任領隊，隊伍有12位成員，包括：溫月芳、黎瑞珍、陳笑卿、李超娟、丁佩珍、勞清愛、陳桂英、馮素群、盧蓮、馮炎琮、蘇少萍、盧吳樹妹。



開始排列成馬蹄形狀



由總監帶領下宣誓



總監為樂齡女童軍扣上宣誓章



宣誓完輕鬆晒



梁嘉讚副主席好關心
樂齡女童軍的動向



大家一齊參加啦



大家都笑得好開心呀

耆英遊方舟

秋季是秋風送爽的日子，10月14日(五)中心與一班會員高高興興到了馬灣公園挪亞方舟一天遊，當日大家不單遊覽公園，亦參觀了很多不同的展館，除了認識到方舟的故事、自然界的各樣冷知識外，其中立體影院、動感電影都令大家耳目一新，可惜當天展館內都不能拍攝，但不緊要吧！在此將開心的相片與你分享，期待下次可以與你一同去旅行，親身感受旅行的樂趣！



與迷你方舟合照



方舟入面原來住到好多動物架



長頸鹿真係好高



是次活動除了要多謝一班會員積極參與外，亦要多謝 Rainbow Foundation 贊助部份活動費用，令一班老友記可以用優惠價享受一天遊！



四周環境優美





中心本年與房署合作，於11月及12月份分別在長貴邨及雅寧苑舉行《關愛長者在長貴》及《關愛長者在雅寧》的探訪活動。並聯同本中心長者義工聯同佛教慧因法師紀念中學青年義工及長洲浸信會義工團探訪邨內的獨居及兩老長者，並送上房署的禮物及義工愛心。

關愛長者在長貴



有力出力



長幼齊心為社區

關愛長者在雅寧



齊齊來關關愛



關心社區預埋我



送上我們的愛心！



活動花絮

護老愛老·我做到一日營活動

相信經過幾期活動的介紹，大家對「護老愛老·我做到」的活動相信都不會再陌生了！今次同大家分享的活動花絮是在12月10日(六)，中心與一眾長者家庭到了西貢樟木頭老人渡假中心舉辦日營活動，當日大家透過不同的活動交流護老的心得，雖然你未必有一齊參與，但現在透過分享相片，希望也能讓你感受到當天溫馨愉快的氣氛！



製作愛心手繩



熱鬧高興大合照



包裝愛的禮物福袋送給至親



溫馨甜蜜家庭照



色彩、創意十足的扎染製成品



一家人齊齊學門球



一家人開開心心吃團年飯



開心聖誕聯歡會

雖然聖誕是西方國家的節日，但中心一班老友記都好喜歡這個節日，因為能夠在聯歡會與其他老友記一同玩遊戲、抽獎、吃茶點，開開心心過聖誕，所以中心在12月23日舉辦了聖誕聯歡會，與一班老友記一同賀聖誕。

大家都好俾心機砌拼圖



中心的聖誕老人都各具特色，多謝你地幫手派禮物俾參加者，辛苦晒！



廚藝薪傳樂社區



中心於本年度承蒙匯豐銀行慈善基金贊助，與佛教慧因法師紀念中學合辦「廚藝薪傳樂社區」活動。其目的是透過長者義工向中學生教授傳統特色小食，將傳統廚藝傳承給下一代。本活動透過探訪院舍長者，令他們感受到關愛和溫暖，更促進「長幼共融」精神。

活動共分三天進行。第一天（十一月二十三日）長者導師於在佛教慧因法師紀念中學教授中學生製作傳統特色小食 - 「脆麻花」。經過長者導師悉心的教導，學生逐漸掌握製作小食的技巧。第二天（十二月十六日）學生與長者導師合力製作小食，並於下一天將小食贈送給島外長者院友。



學生正在預備製作材料。



這就是長者導師及學生們的製成品。

長者導師教授學生製作脆麻花。



長者導師與學生合力製作小食。

第三天（十二月十七日）中心長者義工到島外的竹林明堂護理安老院探訪，並將小食及禮物贈送給該院院友。除此以外，中心義工更獻唱多首聖誕歌曲，在場洋溢著歡喜快樂的氣氛！



長者義工合唱歌曲獻給院舍院友。

院友與長者義工拍攝大合照留念。





湯水送暖顯愛心

在嚴寒的天氣下，飲一碗暖湯禦寒便最適宜。有見及此，本中心義工組與香港家庭福利會長洲分會〔下稱家福會〕合作，在十一月二十三日舉行「湯水送暖顯愛心」活動。本活動目的是透過義工上門探訪及致送愛心湯水，藉此體現鄰舍關愛精神，並將愛心及關懷傳遍各長者家中。

家福會於當天早上精心泡製溫暖的「愛心湯水」，並於下午將「愛心湯水」運送至本中心。當天共有十八名中心義工參與本活動。他們按安排將湯水送給各受惠長者。當受惠長者知悉義工上門探訪時，感到愉快及溫暖。這次活動不單止令受惠長者得到溫暖的「愛心湯水」，並因義工的探訪倍感溫暖。



受訪者歡迎長者義工到訪



義工到訪 倍感溫暖



受惠長者收到「愛心湯水」
笑逐顏開



義工嘉許禮

一年一度的義工嘉許禮又嚟啦！
為感謝及嘉許義工於去年為本機構的付出努力及貢獻，本機構訂於**2012年3月25日(日)**於鄉村酒家舉辦義工嘉許禮。
屆時會有精彩的活動環節及嘉許環節。



如欲查詢義工嘉許禮詳情，請留意長者義工組公佈。

感謝各位義工為機構，為社群作出貢獻



活動預告



1-3月活動推介

	1月	2月	3月
健康/預防 活動	<ul style="list-style-type: none"> · 保健致寶(第三期) · 六通拳 · 衛生署講座 · 視像問藥(第四期) · 儀容及護膚講座 	<ul style="list-style-type: none"> · 衛生署講座 · 至醒之旅(第二期) 	<ul style="list-style-type: none"> · 衛生署講座
學習/教育 活動	<ul style="list-style-type: none"> · 時事轉播站(第四期) · 瑜珈班(第六期) · 種花樂 · 普通話班(第六期) · 粵曲會知音(第六期) 	<ul style="list-style-type: none"> · 時事放大鏡(第二期) 	<ul style="list-style-type: none"> · 粵曲會知音(第七期) · 瑜珈班(第七期)
義務工作	<ul style="list-style-type: none"> · 元旦嘉年華 · 新春探訪 · 長者探訪大使(三) 	<ul style="list-style-type: none"> · 新春嘉年華 · 長者義工組檢討會 	<ul style="list-style-type: none"> · 義工嘉許禮
護老者 支援服務	<ul style="list-style-type: none"> · 護老同遊樂 · 護老大使計劃 	<ul style="list-style-type: none"> · 護老者新春團拜 · 護老者加油站 · 輕鬆安全做家务講座 · 睡眠健康講座 	<ul style="list-style-type: none"> · 護老天使聚會 · 護老樂悠悠 · 預防家居意外講座
社交/聯誼 活動	<ul style="list-style-type: none"> · 生日會(第五期) · 新春團年聚餐活動 	<ul style="list-style-type: none"> · 耆英打機好有型(第六期) · 玩具眾樂樂(第六期) · 義工新春行大運 	<ul style="list-style-type: none"> · 生日會(第六期)
外展	<ul style="list-style-type: none"> · 關長者服務諮詢站 · 聯繫地區團體 	<ul style="list-style-type: none"> · 關長者服務諮詢站 · 聯繫地區團體 	<ul style="list-style-type: none"> · 關長者服務諮詢站 · 聯繫地區團體

中心每月第1個星期2,3會舉行例會，講解該月活動詳情。歡迎各會員抽空出席。
如欲查詢詳情，可親臨本中心或致電 2981 8555 與中心當值職員聯絡。





中心團年聚餐活動

喜躍龍騰慶團年



日期：2012年1月18日(年廿五) 星期三

時間：下午4:30-7:30

地點：鄉村酒家

收費：會員\$130 /非會員:\$140

內容：團年聚餐、遊戲、卡拉OK、抽獎、派利是。



特別鳴謝

多謝下列會員捐善款，贊助中心通訊的印刷：



許志強

郭珠英

丁佩珍

張騰芳

王蘭香

謝美好

黃伯云

陳玉

梁寬

溫月芳

一年一度續証安排

每年一至三月，都是中心最忙碌的日子，其中一項不少得大家參與的就是參與各項續証。不論大家是中心會員、護老者、長者義工等，將於2月份收到中心的續証通知書，提醒大家各項續証的詳細安排。

今年你亦可按所屬組別的時段到中心進行續証，而會員、護老者、義工証均可於同一時間辦理，所以當你到中心續証時，記得帶齊所有証件啦！

由於粒粒米的續証手續較繁複，所以安排於其他時間辦理，敬請留意及見諒。

日期	時間	組別
3月8日 星期四	9:00 至 11:30	愛心組
	2:00 至 4:30	松柏組

日期	時間	組別
3月9日 星期五	9:00 至 11:30	關懷組
	2:00 至 4:30	福康組

粒粒米續証 3月12日(一)





鍾錫熙長洲安老院有限公司 溫浩根長者鄰舍中心

地址：長洲北社新村138號 電話：2981 8555 傳真：2986 9785
電郵：nec@cshcc.org.hk 網址：http://www.cshcc.org.hk

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。

捐款呼籲

《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，俾便致謝。

- 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。

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。