



老有所為活動計劃

編者的話

煮出愛心。活出新生活



中心通訊
2013年7月
第10期(季刊)

承蒙社會福利署贊助，中心本年度申請老有所為活動計劃舉行「煮出愛心。活出新生活」的活動，希望透過招募一群熱愛烹飪的義工，每月聚首一堂，分享烹飪心得及製作愛心食品，送往院舍及社區上缺乏親人關懷的長者。

我們希望透過活動讓長者間建立「分享」的主義，無分你我，分享自身的知識及感受，共享彼此的成果。

督印人：許詠思

設計：葉清雅

編輯小組：許詠思

曾昭濂 葉清雅

何海量 梁曉楓

林詠瑜

印量數量：500份

【版權所有 不得翻印】

本期提要

新耆情報

- 中心網頁

P.2

活動花絮

- 全城正能量日
- 樂施米義賣大行動2013
- 情深粽粽顯關懷

P.3

P.4

- 淋巴運動操

P.5

- 蓆上運動(初階)

P.6

- 防騙及家庭暴力講座

- 普通話班

P.7

- 會員聯歡聚會

- 農曆4-6月生日會

- 父母親節頌親恩

- 樂齡女童軍-最佳銷售獎

P.8

護老園地

- 你了解家中的長者嗎?

P.9

會員天地

- 服務質素標準、中心設施、會員投稿

P.10

活動預告

- 8-10月例會

P.11

- 澳門聖公會北區青年服務隊到訪中心

- 中心大修

P.12

鳴謝捐款



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

今期通訊向各位會員簡介機構網頁，會員可透過互聯網瀏覽中心最新消息及長者資訊。

中心 網頁

步驟1：

打開互聯網，在紅色圈內位置輸入
鍾錫熙長洲安老院有限公司的網址：
www.cshcc.org.hk



步驟2：

將滑鼠拉下會看到機構其他單位專頁，大家只需按溫浩根長者鄰舍中心，便可進入中心網頁。大家有興趣亦可以瀏覽其他單位的網頁。



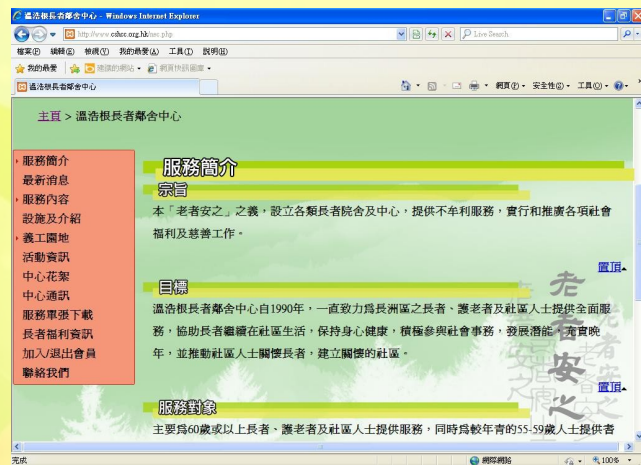
步驟3：

按入溫浩根長者鄰舍中心網頁後，
可看到中心首頁如下。



步驟4：

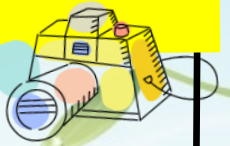
將滑鼠拉下，大家會看到左邊顯示不同的標題，如服務簡介、最新消息、中心通訊等等...會員亦可按入中心花絮看看中心的班組/活動照片。



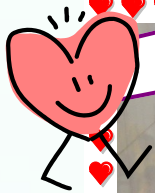
如各位長者對以上資料
有任何查詢，可與中心
當值同事聯絡，謝謝!

全城正能量日

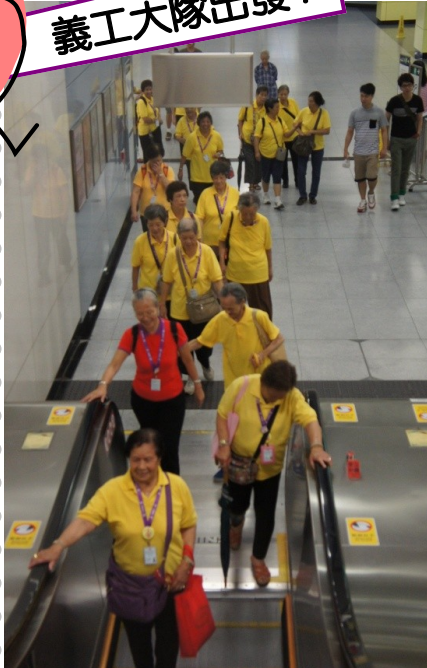
活動花絮



今次長者義工組衝出長洲，響應由義務工作發展局主辦的「全城正能量日」，攜同由熱心市民捐贈的禮物包，探訪深水埗海麗邨有需要的家庭，把愛心和關懷帶給他們。



義工大隊出發！



長幼共融，義工合照



中心義工和其他義工交流



受惠家庭收到禮物笑逐顏開



探訪受惠家庭



活動花絮

樂施米義賣大行動2013

中心在本年度的「樂施米義賣大行動」，為中國山區居民共籌得港幣46040.6元，獲得「協辦團體籌款獎冠軍」及「離島區最高籌款獎」的殊榮，有賴長者義工及青年義工的落力叫賣。



葉少康副主席
身體力行支持義工！



長幼齊心為公益



義工落力！
街坊支持！



義工不放過任何機會，努力賣米！
為山區居民改善生活。

情深粽粽顯關懷(派粽活動)



本年度的情深粽粽顯關懷已於6月8日順利完成。是次活動共預備了350隻粽子，送予有需要的長者和兩院的院友。透過小小的心意，在端午佳節為長者帶來關懷。



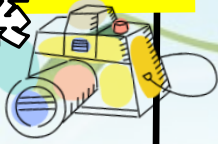
特別鳴謝：

是次派粽活動得以順利舉行，實在有賴義工和區內商戶的鼎力支持。本中心謹向贊助豬肉的又合肉檔衷心致謝！

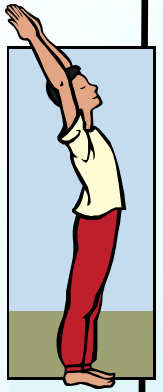
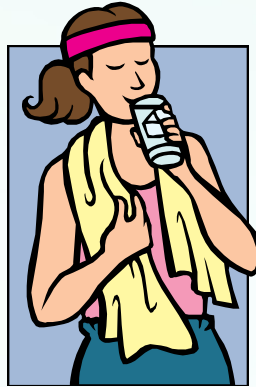


淋巴運動操

活動花絮



本年度中心推出淋巴運動操，讓注重健康的長者多一個做運動的機會，同時認識到新的老友記！



蓆上運動 (初階)



中心邀請了本會的物理治療師曹先生，教授大家一套十式的蓆上運動。這運動有助長者強化腰背肌肉，能減輕長者腰背痛的困擾。



老友記與導師
拍照留念

老友記跟從導師的口號
做運動，動作很一致！



經過3堂的練習，老友記已經
做到一些高難度的動作。

活動花絮

防騙及家庭暴力講座

香港警務處水警總區防止罪案組派員到中心，為長者講解現時最新的騙案手法及家庭暴力的現況，傳授防騙錦囊，讓區內的長者免被不法分子騙去錢財。



普通話班



同學仔表演在課堂學到的普通話。

學習教育活動的其中一個班組是普通話班。普通話班一期10堂，由義工導師鍾黃幼容女士以歌曲、文章等輕鬆手法教授普通話。歡迎有興趣的會員報名參加。



普通話班同學仔大合照!

會員聯歡聚會

會員聯歡聚會在4月22日假鄉村酒家舉行，當日有240多名會員聚首一堂，有賴10名長者義工協助以電話邀請各位會員出席。聚會中除了介紹中心職員、報告服務數字、介紹中心服務方向，亦有輕鬆活潑的遊戲，考考大家對中心的認識。

整個活動最開心的時刻當然是一邊享用茶點一邊進行抽獎！大家對今年的茶點讚不絕口，而且故鄉茶寮臨場送出8張紅豆餅券，大家都滿載而歸。



幾位咁開心
因為抽到紅豆餅券？



中心主任為大家介紹
來年活動

活動花絮



義工同心協助職員分配茶點



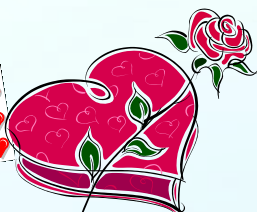
今年出席聚會人數眾多
坐無虛席



農曆4-6月生日會

農曆4-6月的生日會，於5月31日在鄉村酒家舉行，中心再一次祝各位壽星生日快樂！身體健康！





樂齡女童軍-最佳銷售獎

中心的樂齡女童軍第二年協助香港女童軍總會售賣慈善籌款獎券，便得到樂齡女童軍組-全港最佳銷售獎第二名的佳績，隊員們相當鼓舞。



炎炎夏日，樂齡女童軍們齊齊動手製作「拍青瓜」消暑，她們十分專心觀看蘇施黃的教學影片，然後跟著做，不消一會便可享用美味的涼伴青瓜，有得玩又有得食，大家都笑逐顏開！



只要你是55歲或以上的女性，有興趣參加多元化的活動，都可以加入成為樂齡女童軍。
有意參加者，請直接與林姑娘或許姑娘聯絡。



其實每個人在人生的不同階段均要經歷不同的生理和心理轉變，偶爾都會聽到有老友記將「年紀大，無用囉！」掛在口唇邊，對於晚年時種種轉變，有些長者/護老者因為能積極面對和處理，所以可以快樂和滿足地渡過，但有些卻未能有效處理這些轉變，以致造成焦慮、抑鬱等情緒...家人及護老者，如對長者的身心轉變有所認識，並對長者作出鼓勵和支持，是可以幫助到長者在晚年時有更好的過渡，亦有助護老者在照顧長者時有更好的適應。

容顏外貌

- 到了老年期，部份長者會出現頭髮變白和稀疏，皮膚出現皺紋、變乾及容易痕癢；
- 體重及脂肪分佈亦會有改變，特別在腹部的脂肪會積聚起來；
- 身高亦會較年青時為矮，女性方面會尤其明顯；
- × 經常與年輕時比較，認定年紀大就醜樣、唔靚，傷心難過。
- ✓ 接受自己的外貌有轉變是必然的過程，積極處理，好好保養，也能展現金色年華。
- × 認定年紀大會「走樣」，卻不改善生活習慣，如：繼續吸煙，少做運動...
- ✓ 保持心境開朗及適當的體重，注意自我形象，注意健康及保持整潔，能令人活得有朝氣。

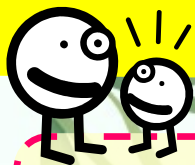


睡眠狀況

- 長者的睡眠模式，會變得淺睡時間增多和易醒等；
- 因認為「早睡早起」對身體好，故就算晚間未有睡意，都很早便上床休息。
- 長者為了彌補夜間的睡眠不足，會下午短睡片刻。
- ✓ 明白睡眠時間的長短因人而異，毋須強迫自己必須有8小時或以上的睡眠，只要醒來覺得精力充沛便可。
- ✓ 保持日間有一定的活動及運動量，睡前亦要避免進食或飲用刺激性食品。
- × 切勿自行購買及服用安眠藥。不當使用藥物可以造成依賴藥物。

神經系統

- 隨著年齡增加，視覺(老花、白內障等...)、聽覺及觸覺等均隨之而衰弱，令長者自覺身體大不如前，心裡難免會覺得不是味兒。
- × 不要因避免跌倒或擔心要家人協助外出，就減少活動，形成自我孤立。
- ✓ 適當使用輔助用具，如老花眼鏡、助聽器、拐杖等...不但可增加長者獨立生活的能力，亦可減低意外的發生。



服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

目的：此政策之制定是確保中心維持良好服務質素及紀錄。

政策內容：中心會透過以下的途徑收集服務使用者的意見：

- * 每年會員/護老者/義工續証或新登記時；
- * 每年會員聯歡聚會；
- * 每月會員例會；
- * 於中心的班組/活動上諮詢意見；
- * 班組/活動檢討問卷；
- * 填寫意見書及意見收集箱等。



中心歡迎各位會員就服務向職員提出意見，令中心知悉大家的想法及需要。

中心設施

中心三樓洗手間：經歷因漏水而封閉，維修後再次漏水，工程最終在5月內完成。中心在此感謝會員在維修期間的包容及體諒。

利是錢購置物品：經過大家在3月份四場例會中公開投票，中心在4月份例會公佈結果，現已購買健身腳踏器一個\$450，扣除開支後，中心利是錢餘款\$4066，部份將用作購買電視劇集影碟、聖誕老人及財神服裝，以及日後經會員共識需要添置的設施。

會員投稿

航空母艦
 航空母艦到香港
 泊在尖沙咀海傍
 遊人如鯽照相忙
 中西黑白人紛至
 笑面相迎購物時
 東方之珠名非虛
 帶旺本港各個區
 如果大眾能受惠
 咁至稱實至名歸
 但仍有人住陋巷
 政府唔好得個講
 幫助窮人有住房
 安居樂業旺香港
 民生大事排首榜
 希望實際幫到忙

蓮花仙子





2013年8至10月份 例會日期

愛心組 每月第1個星期二 早上10:00 8月6日, 9月3日, 10月8日
松柏組 每月第1個星期二 下午2:30 8月6日, 9月3日, 10月8日
關懷組 每月第1個星期三 早上10:00 8月7日, 9月4日, 10月9日
福康組 每月第1個星期三 下午2:30 8月7日, 9月4日, 10月9日

澳門聖公會北區青年服務隊到訪中心

澳門聖公會北區青年服務隊將會於8月7日到訪中心。一班來自澳門的熱心青少年義工會為各位老友記帶來豐富的節目!屆時本中心的長者義工組還會一盡地主之誼,為他們預備導賞的環節,向他們介紹長洲的小島風情!請各位會員密切留意活動詳情!

中心設施改善及大修計劃

本中心在1990年由老人中心提升為鄰舍中心後,於2012年向社會福利署獎券基金申請撥款,在本年度進行現代化裝修工程。為配合中心的全新裝修,我們亦將於本年度內開展「賽馬會智安健計劃」,為中心添置先進設備。

我們期望裝修後的中心能夠給大家一個年輕、有活力、開心的感覺;同時亦注重活動室的運用,讓活動室可按需要分隔或打通,增加空間使用的自由度,舉辦更多不同的活動。透過「賽馬會智安健計劃」,中心會在本年度開始添置設備,從而加強推廣健康、持續學習、預防腦退化、照顧者的支援服務。

中心的現代化裝修工程預計在本年9月至2014年2月進行,期間舉行的活動有可能在中心以外的地點進行,部份活動亦會提早在裝修工程前或延至裝修工程結束後舉行,以減少影響會員參與活動為前提。而裝修期間,我們一眾同事會加強個別會員的關顧工作,藉著電話問候、探訪等不同方式與會員保持聯繫。有關最新的大修安排,中心會透過每月例會、月訊、中心通訊、通告等方式讓大家知悉詳情。





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。

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。

特別鳴謝/捐款呼籲

多謝下列會員於4至6月捐出善款贊助中心通訊：

陳張淑珍、梁寶珍、麥潔貞、譚少珍

第9期(2013年4月)印刷開支：\$2064

2013年4月至6月善款結算：\$600

印刷中心通訊2-9期總開支：\$14,398 (第1期開支由中心支付)

善款結餘：\$11,402

《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。

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。