



## 敬老·愛老·尊老

編者的話



踏入每年的10月份，都令我聯想起11月長者界的大日子 - 「長者日」。「長者日」的由來是香港社會服務聯會自1979年開始，希望在社區推動敬老、愛老及尊老文化，促進社會人士關心長者的需要，所以將每年11月第3個星期日定為「長者日」。

其實敬老、愛老並不是只在「長者日」才做，平日多花時間陪伴他們，如：周末早起陪他去飲早茶；盡量抽時間致電問候一下近況等...

關愛長者的方法，如要逐一數算，相信真的有很多，希望大家都願意將心中的想法，用行動做出來，讓長者更能真實的感受到你對他的關愛。

中心通訊  
2013年10月  
第11期(季刊)

督印人：許詠思

設計：葉清雅

編輯小組：許詠思

林婉婷 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

#### 新書情報

· 中心大修 P.2

#### 活動花絮

· 健康煮意 P.3

· 老有所為活動計劃 - 愛心煮意 P.4

· 中秋迎月樂歡聚 P.5

· 中秋傳愛心 P.5

· 夏季逍遙遊 P.5

· 樂施米義賣大行動頒獎日 P.6

· 護老樂悠悠 - 開心製作大阪燒 P.6

· 聖公會北區青年服務隊探訪中心 P.7

· 農曆7至9月生日會 P.8

· 全港樂齡女童軍茶聚 P.8

#### 護老園地

· 你了解家中的長者嗎？(2) P.9

#### 會員天地

· 服務質素標準、中心新同事、會員投稿 P.10

#### 活動預告

· 11至1月例會、長洲區長者日千叟宴敬老聯歡會 P.11

· 農曆10至12月生日會、注射流感針 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



## 新者情報

### 中心大修

中心的大修工程如箭在弦，預計會在12月份展開。爲了準備是次大修，中心除了在班組活動和職員辦公的地點上需要作出安排，更重要的是如何與會員保持聯繫，不致因會員未能在中心聚集而失去一個溝通的平台。



中心爲了加強與會員之聯繫，從義工組中招募了廿多名長者義工成爲愛心大使，他們在未來肩負重任，協助中心推行關顧五百多名會員的工作。

現時中心會員共分爲4組：愛心組、松柏組、關懷組、福康組。由9月份開始，中心5名職員獲編配至不同組別，負責協調負責該組的愛心大使的服務，與及跟進個別會員的需要。



而中心的愛心大使與會員配對後，會持續地每季作出電話關顧，協助中心了解大家的近況及需要，而有個別需要的會員，會由職員親自致電聯繫，亦會按情況進行探訪、提供轉介服務等跟進工作。

這廿多名愛心大使未來會代表中心向大家表達關懷，中心希望大家能夠欣賞他們無私的付出，如果大家有需要希望中心幫忙，不妨請義工向中心轉達，中心職員在收到義工的通知後，會盡快與大家聯絡，給予適切的跟進。



大家如在大修期間對中心服務有任何查詢，請致電2981 8555與當值職員聯絡。



## 健康煮意

本年度中心再次邀請義工梁愛好女士擔任導師，在健康煮意活動中教授學員製作長洲的熱賣甜品「芒果糯米糍」。



# 好好味呀>0<

## 老有所為活動計劃 - 愛心煮意



7至8月的愛心煮意主題食物是「紅豆沙」和「南瓜西米露」。雖然都是為長者特別炮製的低糖糖水，但當護老院的院友品嚐到中心義工帶來的甜品時，感覺卻是甜在心頭！



義工們在大清早便開始預備材料!



足料紅豆沙



院友食得開心，義工也樂在其中!



# 活動花絮

## 中秋迎月樂歡聚



本年度中秋節慶祝活動於農曆八月十四日晚上舉行，當晚除了有一班中心職員與老友記一同賞月、玩遊戲、猜燈謎外，還有梁嘉讚副主席一同與長者同樂；義工導師梁愛好更即席教授大家製作「自家製冰皮月餅」，令過節的氣氛更加濃厚。



## 中秋傳愛心



今年中秋傳愛心的受惠對象為溫浩根護理安老院和日間中心的一班院友和會員，當日義工們攜同自己製作的低糖栗子冰皮月餅到院舍探訪。各院友反應十分熱烈，也十分欣賞這些為他們特別炮製的健康月餅！

親手製作月餅



新鮮整好的愛心冰皮月餅，睇得又食得！



院友親嚐愛心月餅



## 夏季逍遙遊

今次的夏季旅行我們到了馬鞍山環保公園、香港文化博物館和冠華果子食品廠參觀。適逢文化博物館正在舉辦李小龍和劉培基的專題展覽，讓中心會員可以飽覽李小龍和劉培基的風彩和作品。

### 參觀香港文化博物館



享用乳鴿，雞粥

## 活動花絮



全神貫注，欣賞展品



## 樂施米義賣大行動領獎日

今年中心義工於樂施米義賣大行動中再創佳績，籌得港幣46040.6元，並獲得「協辦團體籌款獎冠軍」及「離島區最高籌款獎」。義工們浩浩蕩蕩地前往領獎！



# 活動花絮

## 護老樂悠悠 – 開心製作大阪燒

護老者的聚會，除了一般的同路人分享茶聚外，亦有很多不同類型的活動。「護老樂悠悠」是其中一個收費活動，工作人員希望透過與大家製作小食，讓大家減減壓，亦可以與其他護老者彼此交流，共渡開心的時光。

**1** 將椰菜切絲、洗淨，然後略炒至軟身。



今日同大家分享「大阪燒」製作方法！



**2** 將其他材料切粒備用，今次大阪燒用了粟米、芝士腸及雜丸。



**4** 平底鑊燒熱後，放少許油，倒入材料漿，轉中小火煎。待一面煎好，可以「反面」，你可以視乎個人口味，將兩邊煎至微微金黃色。



**3** 將上述的材料預備好，加入雞蛋及麵粉漿拌勻。



**5** 最後加上適量日式醬汁、沙律醬、紫菜條及木魚碎，完成！



## 聖公會北區青年服務隊探訪中心

## 活動花絮



有朋自遠方來，不亦樂乎！來自澳門的聖公會北區青年服務隊的確為中心的會員帶來了一個既難忘又歡樂的下午！他們當日落力演出令老友記留下了深刻的印象！



長者義工以一曲「祝福」  
回謝青年義工。



義工大派禮物，  
大家都滿載而歸。



遊戲和表演時間



## 農曆7至9月生日會



農曆7至9月的會員生日會，於9月6日在鄉村酒家舉行。一眾總理與壽星同樂，中心再一次祝各位壽星生日快樂！身體健康！





# 活動花絮

## 全港樂齡女童軍茶聚

今年是我們第二年參與全港樂齡女童軍的茶聚，這個一年一度的盛會，新一期宣誓的樂齡們都有參與其中，當日的活動非常豐富，包括：健康專題分享、互動遊戲、抽獎和表演環節，樂齡們表示有得食、有得玩，而且滿載而歸，十分開心。



出發前影張大合照先!!



茶聚前聽下健康專題講座



樂齡們每兩星期就到中心聚會，大家都非常老友，亦十分珍惜一同參與茶聚的機會。



樂齡們跟著台上的嘉賓做輕鬆的運動



影張靚靚合照留念



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。





上一期通訊與大家分享了一些長者在生理上的改變，今次會與大家分享長者生活/心理上會面對的改變。

### 退休

- 退休是人生中一個很重要的生活改變。雖然大家覺得長者在退休後可以「享福」，但其實退休亦同時代表著長者一連串的「失去」，如：失去了工作責任、收入、社會地位等...長者可能會因而感到不快、失落、空虛等...
- × 不接受退休，堅持自己仍有能力，一定要再找工作。
- ✓ 退休是一種成就的肯定，代表長者辛勞大半生，是開始休息和享樂的時候。
- ✓ 可繼續對家庭/社會作貢獻，從事義務工作亦很有意義。
- × 護老者認為「人人會退休」，就算唔開心都係長者自己性格問題，無辦法。
- ✓ 可以肯定長者的工作及工作以外的其他貢獻，多讚賞他們，令長者的自信心增強，可以預防抑鬱。

### 時間增多

- 長者在退休後，不用上班，時間增多了。有些長者因時間多了，令家人之間的相處亦起了變化。部份長者會因此而可與老伴或家人享受天倫之樂，但亦有長者因此增加了彼此的衝突，令家庭關係變得緊張。
- × 雖然退休後是多了時間，但為了減少支出，寧願留在屋企。
- ✓ 可以到附近的長者鄰舍中心，中心有很多不同類型的活動，收費亦不昂貴。
- × 護老者批評長者參與社交活動是浪費金錢和時間，又成日不在家。
- ✓ 長者與家人應該坦誠溝通，表達彼此的個人需要，互相配合，以確保長者可以享受晚年的退休生活。

### 空巢問題

- 子女長大，各自成家立室，搬離屋企，家裡人數愈來愈少，最後可能只剩下兩位長者。若子女甚少回家或與長者聯絡，會令長者覺得自己被遺棄和感到孤單，甚至會覺得子女「不孝」，令家庭關係變得緊張。
- × 認定子女決定搬開住就是不關心自己。
- ✓ 尊重子女的決定，接受各有不同的生活模式，不作強求。
- ✓ 作子女的要主動關心長者，多致電回家作出問候，即使簡單的問題，亦會令長者甜在心頭。
- ✓ 子女即使未能定期提供經濟支援，亦可以主動請長者飲茶等，以表關心。



## 服務質素標準9 – 安全政策

目的：確保中心服務使用者、職員和訪客處於安全的環境；確保職員明瞭和遵守安全工作守則；指導職員和服務使用者如何應付緊急事故。

政策內容：

- 每季進行環境及安全評審，並實施解決有關問題的計劃。
- 每半年進行火警演習、疏散演習等安全程序。
- 妥善維修有關設備，並訓練職員和服務使用者使用這些設備。
- 按需要檢討和修訂安全政策及程序。
- 安排職員接受安全政策及程序的訓練。
- 存備文件記錄，並定期檢討有關文件，以確定潛在的危險。

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。

## 中心新同事



可愛的老友記們，大家好！我是文員**陳佩儀姑娘**，請各位多多指教！



大家好，我是半職庶務員**盧惠英**，大家可以叫我**阿惠**，請多多指教！

大家好，我是新到任的**社工林婉婷姑娘**，大家可以稱呼我**婷姑娘**，我主要負責中心外展工作，如果在街碰到面，記得同我打個招呼呀!!



## 會員投稿

有緣聚、再同傾	長者們、心境澄	多出外、看世情	未賞過、自難明	不信嗎、你來評	聞不厭、好心情	遊人旺、拍照忙	引蝶來、蜂兒詠	丹桂好、月桂玲	金桂清、銀桂明	桂花開、香滿庭	關帝亭、是日晴	桂子情
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	-----

蓮花



## 2013年11月至2014年1月例會日期

## 活動預告



愛心組 每月第1個星期二 早上10:00 11月5日, 12月3日, 1月7日  
松柏組 每月第1個星期二 下午2:30 11月5日, 12月3日, 1月7日  
關懷組 每月第1個星期三 早上10:00 11月6日, 12月4日, 1月8日  
福康組 每月第1個星期三 下午2:30 11月6日, 12月4日, 1月8日

## 長洲區長者日千叟宴敬老聯歡會

謹定於2013年11月16日(星期六)假座南蛇塘體育館/長洲區各酒樓舉行。

### 派發餐券詳情：

日期：2013年11月10日(星期日)

時間：上午九時開始派籌及辦理(派完即止)

地點：溫浩根護理安老院

資格：**65歲或以上長者**

備註：請親自攜同身份證/長者咭/鄰舍中心會員證  
及緊急聯絡電話到場領取餐券。

### 注意：增設委託領籌證

行動不便長者可於10月25日至11月8日帶同其中一類證件到溫浩根護理安老院(上午八時至下午六時)索取委託領籌證乙張及於11月10日由親友持領籌證及長者其中一類證件代為輪候領取餐券一張。

## 農曆10至12月壽星生日會

日期：2013年11月29日(星期五)

時間：下午5:30-7:30 地點：鄉村酒家

費用：會員\$130 非會員\$140

內容：聚餐、大抽獎、枱獎、遊戲、卡拉ok

報名：10月10日開始接受報名



## 注射流感針



日期：2013年10月28日(星期一)

時間：上午10:00-11:30

地點：溫浩根長者鄰舍中心三樓活動室

費用：**65歲或以上長者(免費)；**

**65歲以下會員\$80；**

報名：10月8日起，帶同身份證親臨本中心報名



## 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。

### 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。

### 特別鳴謝/捐款呼籲

多謝下列會員於7至9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。