



感激有「您」

編者的話



不經不覺，中心通訊已經出版了十四期(差不多四年時間)，中心十分感謝各位會員透過投稿和捐款方式支持及鼓勵，令中心能夠每一季與每一位會員分享中心的近況。

過去幾年，因為各位的支持，愈來愈多長者登記成為會員。我們的會員人數由大約400多人大幅增長至現時670多人，實在是一大鼓舞！而由第15期開始，本通訊的印刷量亦會由500本增加至700本，以應付會員的需求。

中心在過去4年得到各位捐助\$31000多元善款，而每一期支付大概\$2100的印刷費，於6月份我們尚餘善款\$3500多元。經7月例會的呼籲後，已收到\$3550捐款，我們在此感激各位會員善長的捐助！

中心通訊
2014年10月
第15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 陳佩儀

印量數量：700份

【版權所有 不得翻印】

本期提要

新著情報

- 綠化中心 倍增和諧感 P.2

活動花絮

- 紙糊熊貓工作坊 P.3
- 中心農曆7-9月會員生日會 P.4
- 耆英饅饅8小時 P.5
- 有你同行—長者道路安全問答比賽2014 P.6
- 2014中秋佳節晚會 P.7
- 中秋傳愛心 P.8

- 「腦」伴同行—記憶訓練
- 健腦操

耆老園地

- 照顧腦退化患者講座 P.9

會員天地

- 服務質素標準10 輔導服務內容 P.10
- 中心開放時間變動

活動預告

- 10至12月例會、注射流感針 P.11
- 長者日、聖誕聯歡會 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

各位老友記，大家是否喜歡晨運、假日進行郊遊又或是本身都有種植的嗜好？有沒有想過為何處身花草叢林之中，總有一種無法形容的舒適和愉悅感？心情總會變得比較平和，又有一種健康的感覺？

大家又有沒有發現，中心大修後在室內擺放了不同的植物，為中心增添不少生氣？

原來不同植物的質地、氣味、色彩，都能夠為我們提供不同的感官療效，帶來愉悅、平和、鬆馳、振奮、緬懷又或現實導向的效果。此外，西方學者亦曾提出以下論點：

- * 現代生活充滿噪音和視覺干擾，造成感官系統疲勞，而植物本身能夠產生和諧感，故此人和植身互動，可消除緊張和疲勞。
- * 近代有不少研究指出，綠色景觀、室內植物對人的心理和生理有益，例如能夠降低血壓、壓力及焦慮的心情，從而提升專注力及產生放鬆心情的效果。對於病人來說，亦具有減少疼痛感、降低負面情緒的作用。

下一次大家前來中心，不妨欣賞一下中心四周的小盆栽，感受一下中心舒適的環境和氣氛，是否給你一種與別不同的感覺？



特別鳴謝：
何巧敏女士義務協助綠化中心！

Thank You



紙糊熊貓工作坊

最近香港牽起一鼓熊貓熱潮，皆因早前有1600隻紙糊熊貓在香港不同景點巡迴展出；今次，主辦單位PMQ聯同離島扶輪社長洲官立中學扶少團的義工舉辦工作坊，與中心長者攜手製作25隻紙糊熊貓，場面愉快又熱鬧，笑聲不絕，老友記捧著自己親手製作的熊貓拍照，非常滿足。

紙糊熊貓的誕生...



1

每一組參與者先獲分發製作熊貓的材料，包括石膏模及漿糊等...



2

用報紙黏上漿糊，均勻地鋪在熊貓石膏模上。



3

用風筒吹乾，直到把熊貓吹至完全乾透。



4

到最緊張的上色時間，義工與老友記一起商量和創作，繪製出屬於他們的熊貓。



5

看見自己的製成品，大滿足。



離島扶輪社長洲官立中學扶少團的義工與中心老友記一起跟紙糊熊貓來張大合照。

活動花絮

中心農曆7-9月會員生日會



抽中獎！好開心！



鄭國威副主席與男高齡壽星合照

本年度農曆7月至9月生日會已在8月22日於鄉村酒家舉行，為一眾壽星賀壽。當日有副主席和總理們與大家一同慶祝，除了聚餐之外，還有卡拉OK，遊戲，抽獎等環節。中心新增印相服務，壽星可以即時獲發免費相片一張作留念。



葉少康副主席與壽星合照



耆英饑饉8小時

世界宣明會的「耆英饑饉8小時」活動已於本年度踏入第25週年了！一如以往，中心義工都身體力行，以禁食8小時的形式，向親友募捐，籌集善款，以支持宣明會支援雲南昆明的兒童中心的工作。本年度的活動首次於港九新界3區同步舉行。義工們除了做善事之餘，也欣賞了一整天的精彩表演！



義工穿上整齊的服裝，精神奕奕。



雖要捱餓，但看到精彩的表演，大家都精神起來！



是次活動共有22位義工協助籌款，而親身參加饑饉的人數更達17人。活動總共為大會籌得\$22720元！感謝義工們的付出！明年再接再勵！



有你同行-長者道路安全問答比賽2014

為提高六十歲或以上長者對遵守道路規則的意識，香港電台第五台節目《有你同行》與道路安全議會合辦舉行「長者道路安全問答比賽2014」，中心今年度有幸獲邀參加比賽。



7月19日中心進行預選賽，勝出隊伍可代表中心出賽。



8月8日香港電台節目主持“小新”到中心進行淘汰賽。比賽過程進行即時廣播，現場氣氛相當緊張!!!

中心代表有素群、美金、玉蓮。恭喜中心代表在9月26日的複賽中再下一城！中心代表隊繼續“加油”！！



2014中秋佳節晚會

活動花絮

今年中秋節活動因天氣影響，地點改為在中心二樓進行。活動完結前影張大合照留念。



祝大家「中秋節快樂！」



義工導師一早為參加者準備冰皮月餅材料。



參加者親手製作冰皮月餅，果真又好玩！又好食！



活動當晚景色怡人，大家都把握機會留倩影。



當晚禮物好豐富呀!!!

中秋傳愛心

活動花絮



中秋佳節，義工們除了享受與家人團圓歡聚外，也不忘把歡樂傳給社區和院舍內有需要的長者。今年中心義工突破記錄，花了3天的時間，共製作了300個冰皮月餅送贈予其他有需要的長者，讓200多名護理院(包括日間中心)、安老院院友和20多名社區長者受惠，歡渡佳節。多謝義工們付出的愛心，特別鳴謝義務導師梁愛好女士的指導，讓大家能順利完成製作月餅的任務。



一番努力後的製成品



這就是我們的包裝部



大家留心聽導師的講解



準備出發派發月餅！



用心製作愛心月餅



活動花絮

「腦」伴同行—記憶訓練

中心本年度致力推動與記憶有關的活動，其中一項是與聖雅各福群會合辦的活動，包括為長者提供初步記憶評估，按需要為希望改善記憶的長者，提供個人或小組訓練，讓我們看看不同的訓練片段。



姑娘細心地與長者進行評估。



計劃包括個人訓練。



感謝導師鄭先生風雨不改，連續5星期到長洲為參加者提供個人及小組訓練，最後參加者都順利完成訓練，獲益良多，代表各位參加者感謝鄭先生！

健腦操

健腦操小組共有十二位學員，他們一起練習一套十二式的腦部運動，全部可以在椅上完成，勤做可改善老友記的手眼協調、左右平衡和記性等等，是套簡單又適合關注記憶問題的老友記做的運動。

有興趣參與的老友記請留意10月份例會宣傳！



老友記正在專注地練習「掛鈎」一式。





有見區內愈來愈多人關注腦退化症(俗稱認知障礙症或老人痴呆症)，中心邀請了賽馬會耆智園的講師到中心，為大家安排三次的講座，希望藉此提昇大家對照顧腦退化患者的知識，歡迎中心的會員及社區人士參加。第一次的講座「健腦有方」已於8月23日(六)在中心順利完成。



參加者齊齊指鼻哥，又指對方，原來做緊健腦運動操！大家一齊試下跟住做！



導師用心講，參加者留心聽！

如你發現已錯過精彩的講座，不要緊！因為中心還有兩堂講座讓你參加！請留意以下課程資料，希望你可以抽空參與！

耆智園講座2 在不同階段照顧腦退化患者的方法

日期：2014年10月25日(六)

時間：上午 10:15 - 11:45

簡介：講者會先介紹何謂「腦退化症」，並會透過多角度教導護老者們，如何透過「身、心、社、靈」多方面考慮患者的需要，為患者安排不同的照顧，令患者可以獲得更佳的照顧。

耆智園講座3 與腦退化患者溝通及處理異常行爲的方法

日期：2014年12月20日(六)

時間：上午 10:15 - 11:45

簡介：講員會分享當患者出現難以理解的異常行爲時，護老者或家人應如何處理，亦會分享一些與患者溝通的小貼士。

費用：會員/護老者優惠 \$25/1堂，\$45/2堂，\$60/3堂
社區人士\$30/1堂

※ 有與趣報名的人士，請致電中心留位及親臨中心支付費用，如有查詢，請與社工葉姑娘聯絡，電話：2981 8555。



目的：讓服務對象知道中心所提供的輔導服務內容，並讓職員知悉處理輔導服務申請的步驟。

政策內容10—為長者及其家人提供輔導服務，協助他們解決個人情緒、人際關係、住屋、經濟及其他生活上遇到之問題。**服務對象：**居住於長洲區內年滿60歲或以上之長者。

服務內容：

1. 申請及轉介各類安老服務
2. 申請及轉介有關長者社會保障服務
3. 申請及轉介有關長者健康服務
4. 申請及轉介有關長者住屋服務
5. 申請及轉介其他服務
6. 情緒輔導服務及協助解決家庭問題

收費：全免

申請辦法：由社工跟進個案，可親臨本中心辦理或致電 2981 8555 查詢

中心開放時間變動

中心在續証時曾經向大家收集意見，其中一項是假如中心開放5天半，大家有何意見？從收集到的回應當中：

無意見 – 263人 (備註：因為現時不少機構都推行5天工作)；

贊成 – 49人 (備註：要休息下，中心開少半日都係咁多功夫，唔會做少左嘢，開半日都好，俾大家休息下)；

反對 – 3人 (備註：覺得對部份長者構成影響，希望多些活動)；

考慮到以上會員的各類意見，中心亦不希望開放時間的變動會影響中心的服務，特別是活動的推行，故此會於2014年10月第一個星期六至2015年3月開始試行星期六開放8:00 至4:00(即提早一小時關門)，以集中星期六的人手，同時方便下午到中心的會員。

大家在試驗計劃推行期間如有任何意見，可以向中心職員表達。我們會進行紀錄，以便稍後進行檢討。



2014年10月至12月例會日期

活動預告



中心例會

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

街市體育館例會

每月第1個星期四 上午10:00
10月9日、11月6日、12月4日



注射流感針

日期：2014年10月31日(星期五)
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；
非會員\$90



長者日

謹定於2014年11月15日(星期六)假座南蛇塘體育館/長洲區各酒樓舉行。派發餐券日期：2014年11月9日(星期日)
詳情請留意本會企牌及中心張貼的宣傳海報。
如有查詢，請致電2981 8555與中心當值職員聯絡。

聖誕聯歡會

日期：2014年12月23日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
地點：溫浩根長者鄰舍中心三樓活動室
費用：\$20





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7至8月捐出善款贊助中心通訊：

郭珠英、張笑棠、岑慶濤、謝美好、張二、林胡裘善、葉鳳高、黃有蘭、林翠嫻、譚少珍、林建興、林金妹、朱錫泉、羅彩萍、劉蘇娣、蔡群善、歐陽良

第14期(2014年7月)印刷開支：\$2,167.2

2014年7月至8月善款結算：\$3,550

善款結餘：\$7099.2

《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。