



鍾錫熙長洲安老院有限公司

溫浩根長者鄰舍中心

中心通訊
2015年11月
第19期(季刊)

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 4:00



地址：長洲北社新村138號

電話：2981 8555 傳真：2986 9785

中心手提：9131 5444 (WhatsApp)

中心網址：<http://www.cshcc.org.hk>



編者的話

今年的夏天似乎特別炎熱，會員們來到中心很多時已經汗流浹背，第一時間要「抖一抖」。在這炎熱的天氣下各位會員仍積極參與中心舉行的班組活動，中心實在感謝各位！希望大家都過了一個充實而又有趣的暑假！

在這一季裡，中心舉辦了數個新穎的活動供會員參加。當中的「音樂小教室」讓老友記嘗試演奏螺旋琴，經練習後能與其他組員合奏一曲，實在是充滿樂趣！而我們也於九月開展了健腦閣的班組，目的是為了透過不同的桌上遊戲，鍛鍊大家的腦筋，改善認知能力；而大家學會了這些桌上遊戲的玩法後，可以在平日中心開放的時間內向職員借用遊戲跟中心其他會員聯誼，亦能同時鍛鍊腦筋。希望會員日後可以多加嘗試新的活動，發掘這些活動的樂趣，中心也會繼續為各位會員開辦適合大家的創新活動！



螺旋琴



健腦閣遊戲~
木接龍

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

設計：梁曉楓 印量數量：700份【版權所有不得翻印】



長者與足病診療

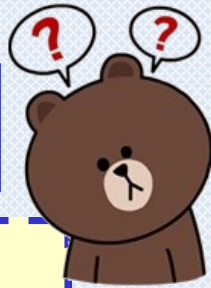
你對足病診療服務有多少認識？坊間常有誤會，以為足病診療是類似修飾腳甲，或者是腳部按摩的服務，甚至以為足病只是小事一樁，只要多休息、少走路，便無須接受專業治療。患者一般都把它視作非緊急而又不嚴重的問題。可是，大家沒有想到如果輕率處理足病，將會影響雙腳的活動能力、患者感到痛楚難當，更會令生活帶來極大困擾。

現時全港只有 30 多名足療師，在香港，公立醫院及私家都有足病診療師為市民服務，對於糖尿病患者、關節炎患者、雙腳變形、皮膚潰爛及慢性腳痛等患者的照顧扮演一個重要而積極的角色。

中心將於 2015 年 1 月與聖雅各福群會合作，透過足療服務增加會員對足部健康的關注。我們希望透過合作讓長者關注足部健康之餘，亦可以增加大家對足療服務的資源，與及進一步為有需要的長者提供足療診治。



我需要足療服務嗎？



個案分享

一位糖尿病患長者，因腳甲增厚及增長而無法找到合適的鞋子，長者亦因無法彎腰，難以處理其腳部問題。經治療師的診症後，發現長者腳部的感覺神經已受到糖尿病的併發症影響，失去正常預知疼痛的感覺。

足病診療師是乜東東？

足病診療師負責為患者檢查、診斷、治療及處方各種醫療器具，藉以加速雙腳復原、緩和患處痛楚、增強患者活動能力和自立性。除治療服務外，治療師更肩負社區教育的重任，讓長者及護老者增進護理知識，令他們明白足患同樣是要病向淺中醫。

全港樂齡女童軍茶聚

活動花絮



大家精神翼翼整裝待發!



本隊全年均接受報名，有意參加者請直接與林姑娘或許姑娘聯絡。



樂齡女童軍在9月12日出席一年一度的全港樂齡茶聚，穿上整齊制服的樂齡們特別精神醒目。



查篤撐劇場



是次探訪活動由推廣粵劇的團體安排，三位外籍人士和三位小朋友到中心，為會員表演粵劇，會員們都感到十分新鮮。

活動花絮

開開心心 健腦閣

玩玩具其實並不是小朋友的玩意，老友記都可以一齊玩！中心早前參加由香港路德會社會服務處長者中心舉辦的分享會，接觸到「腦玩童」俱樂部，認識到原來遊戲及玩具，可以有助改善長者的記憶及心情。有見及此，中心在9月開始，借用了「流動玩具盒」將有趣新穎的玩具借到中心與大家分享。

感謝同事遠赴大圍，將「流動玩具盒」帶回中心！其中的玩具有適合老友記自己一個人玩，亦有適合大家約埋三五知己進行的遊戲！在此為大家送上各款玩具及健腦閣的相片。



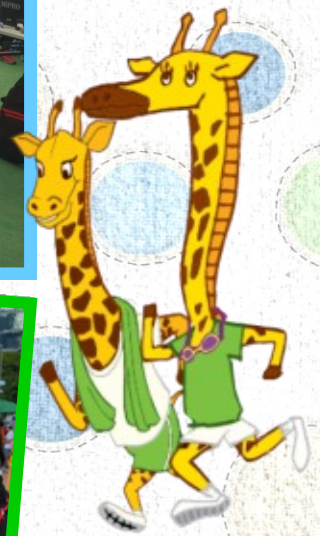
中心會借用「流動玩具盒」至11月底，歡迎有興趣的會員到中心試玩，如有查詢，歡迎與葉姑娘/梁姑娘聯絡。

孖必步走3公里 步走椅子舞



活動花絮

中心共有22位會員與及18位職員、親友參加了機構義工團「長洲鍾義」舉辦的「孖必步走3公里」活動，十分熱鬧。中心22位老友記更在活動前一個月開始，透過「步走椅子舞」進行訓練，積極備戰！讓我們一同回顧精彩片段。



活動花絮

錫安青少年中心探訪

來自慈雲山錫安青少年中心的一班青年義工於8月7日至21日，連續三個週五到訪長洲，進行認識長洲和探訪活動。他們除了與中心會員互相交流外，還進行了冰皮月餅製作活動。



義工除了到中心服務之外，他們也到西灣呂君博中心進行探訪，並與居住在西灣的會員一同製作冰皮月餅，老友記大讚「好玩」又「熱鬧」！



搓混團粉



預備餡料



壓成月餅



大功告成



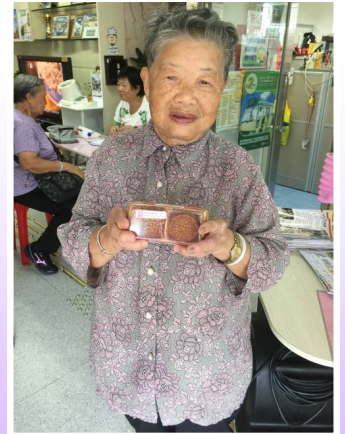
義工與老友記們分成三組，於西灣呂君博中心內一起製作冰皮月餅！



中心義工由義務導師梁愛好女士帶領，於9月14至16日連續三天為250位會員預備了500個傳統月餅，讓各位中心會員感受中秋氣氛。在此感謝愛好及一班義工的愛心付出！



導師耐心地教導義工製作月餅

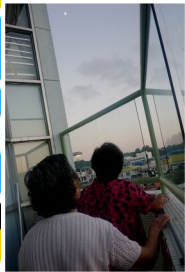
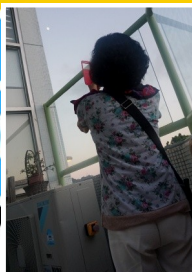


會員接受月餅時甜在心



中秋佳節慶團圓

今年的中秋節慶祝活動在9月24日舉行。當日有深受大家歡迎的冰皮奶黃月餅製作，還有猜燈謎、幸運大抽獎、茶點等。今年錯過了的會員，下年記得報名參加呀！



護老者實用錦囊

護老者自我照顧清單，以下建議一些方法，好讓護老者為長者提供最好的照顧，同時也適當地照顧自己。



收集有關的疾病資訊及了解長者的病情：

- 向醫生了解診斷結果
- 透過相關講座或互聯網了解相關疾病
- 聯繫相關的組織
- 學習如何正確照顧長者
- 學習扶抱、轉移或皮膚護理

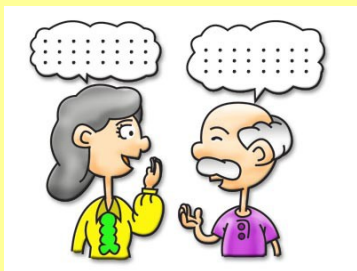


記錄重要的件：

- 妥善儲存保險單、醫療記錄
- 記錄長者過去、現在健康狀況
- 記錄長者過去、現在的藥物
- 列出緊急聯絡名單
- 列出可提供協助的機構及人士

良好的溝通：

- 經常與長者傾談
- 了解長者的喜好
- 召開家庭會議，討論如何照顧長者
- 與家人協調照顧長者的工作



嘗試接受幫助及求助，爭取休息時間：

- 參與護老者支援小組
- 保持健康體魄
- 每日分配時間做喜歡的事情
- 取得充足的睡眠
- 保持健康飲食習慣



資料來資：長青網-護老者專頁

<http://www.e123.hk/CareGiver/details/45065/301>



關愛基金「長者牙科服務資助」擴展計劃

擴展項目

關愛基金正分階段為所有領取「長者生活津貼」的受惠人提供「長者牙科資助」服務，首階段涵蓋80歲或以上的長者，符合資格的長者可以免費鑲活動假牙及接受其他相關的牙科服務(包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及X光檢查)。

受惠對象

- ✓ 年滿80歲或以上 (首階段)；
- ✓ 最近連續三個月領取「長者生活津貼」；
- ✓ 從未受惠於關愛基金牙科服務及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- ✓ 有牙齒問題、患有牙疾或日常進食有困難 (需接受評估)；
- ✓ 願意接受本資助項目的牙科服務資助及診療。



申請方法及手續

有意申請的合資格長者，可在辦公時間內親臨本中心辦理申請手續，並請帶香港身份證正本、最近連續三個月經由戶口每月存入「長者生活津貼」金額的文件(銀行存摺或月結單等)，以及載有中文地址的文件一併進行申請。如有查詢，可致電2981 8555與中心職員聯絡。



關愛基金長者牙科服務資助辦公室
電話：2525 8198
網址：www.hkda.org

會員天地及活動預告

服務質素標準10 – 服務申請及退出

目的：讓服務對象、轉介機構及職員知道中心收納服務使用者的一般做法；為參與收納服務使用者的職員提供指引，使他們清楚知道須遵守的工作程序；讓服務使用者以及服務單位的職員知道當服務使用者退出服務時，中心會採取甚麼步驟。

政策內容10-2

- 中心備有會員/義工/護老者如何申請及退出會籍的指引
- 中心備有服務報名手續程序
- 中心備有會員/義工/護老者的已報名的服務退出/退出會籍指引
- 中心備有申請及退出輔導服務指引

長洲區長者日千叟宴敬老聯歡會

日期：2015年11月14日(星期六)

地點及時間：南蛇塘體育館(下午2時30分)
區內各酒樓舉行(下午6時)

派發餐券詳情如下

日期：2013年11月8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：請親自攜同下列其中一類證件到場領取餐券
(身份證/長者咭/鄰舍中心會員證)
及 需提供緊急聯絡電話

查詢電話：2981 0072 / 2981 0820

注意：增設委託領籌證

行動不便長者可於**10月28**
日至11月7日帶同上述其
中一類證件到**溫浩根護**
理安老院索取委託領籌
證乙張及於**11月8日**由親
友持領籌證及該長者其
中一類證件代為輪候領
取餐券乙張。



活動預告



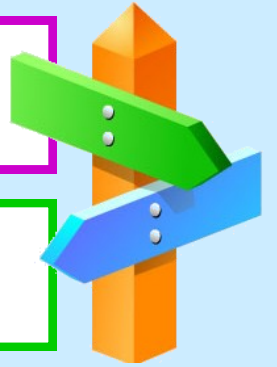
2015年10月至12月例會日期及地點

中心例會

愛心組 10月6日, 11月3日, 12月1日 (星期二) 上午10:00
松柏組 10月6日, 11月3日, 12月1日 (星期二) 下午2:30
關懷組 及 福康組
10月7日, 11月4日, 12月2日 (星期三) 下午2:30

街坊組例會

地點：海傍街體育館二樓 (街市)
10月7日, 11月4日, 12月2日 (星期三)



西灣例會

地點：西灣呂君博中心 下午2:30
10月7日(三), 11月4日(三), 12月7日 (一)

10-12月生日會



日期: 12月8日(二) 農曆十月廿七
時間: 下午5:30開始
地點: 鄉村酒家
費用: 壽星\$130 會員\$140



東區醫院日



日期: 11月28日(六)
時間: 上午9:00-下午3:00
地點: 東區醫院
內容: 步行籌款, 攤位, 表演
*中心派出義工支持活動, 其他有興趣參加者也歡迎到場參加!

聖誕聯歡會

日期: 12月23日(三)
時間: 下午2:00-4:00
地點: 中心三樓
內容: 遊戲、抽獎、茶點、
與會員共慶歡騰。





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。

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：

岑慶嫻、林建興、郭麗英、曾福娣、蔡群善、
丁佩珍、譚少珍、劉蘇娣、林倩容、羅拉、
張鳳萍、蔡群善、郭珠英、梁亞芳、蔡影弟、
邱朱佩紅。

第17期(2015年8月)印刷開支：\$2,769

2015年4月至6月善款收入：\$3,160

印刷中心通訊2-18期總開支：\$26,273.2 (第1期開支由中心支付)

善款結餘：\$4241.2

《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。

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。