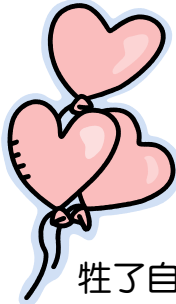
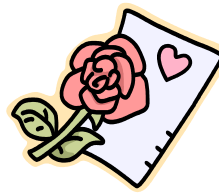




編者的話



照顧您 並不是負擔



中心通訊
2011年7月
第2季(季刊)

這數年從事安老服務，曾與不少護老者、長者夫婦等接觸，被照顧的一方通常比較弱，需要另一方去照料。作為照顧者需要付出不少「心機」及時間，這當然包括犧牲了自己的社交娛樂、休息時間，還要承受不少壓力。但出乎意料的是，不少照顧者寧願盡自己能力照顧對方，珍惜彼此在家中同住的時間，直到對方定必要由院舍提供專業的護理才願意退下來。那麼有甚麼動力推動照顧者默默地付出？我想應該是：「愛」。

不少長者怕自己成為家人的負擔，早早便申請輪候院舍宿位，作為將來的打算；那邊廂，有些照顧者察覺到被照顧的長者身體情況有衰退，恐怕自己無法繼續提供照顧，四出查詢申請輪候院舍的方法。其實，大家若能夠善用社區上各種長者支援服務，既減輕照顧者的壓力，亦能針對長者的需要提供訓練及支援，長者亦可在家中安老，享受家庭之樂。

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

編者的話 P. 1

職員分享 P. 2

家居安老與社區支援

活動花絮

中心21週年暨學員嘉許禮 P. 3

義工活動—情深粽粽顯關愛 P. 4

最新活動

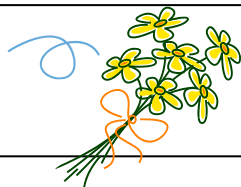
視窗看世界參加者心聲 P. 5

奇幻魔幻表演隊 P. 6

活動介紹

中心小園圃與園藝治療 P. 7

7至9月活動推介 P. 8



招募園地

社區健康檢查日 P. 9

樂齡女童軍 P. 10

會員天地

會員投稿 P. 11

夏季養生小貼士

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



居家安老 安然邁向最後的人生旅程

居家安老，是不少長者的心願。長者大半生都在家中生活，對家中的一切瞭如指掌，家庭給他們不能取代的溫暖和熟悉的感覺，若長者的情況許可，配以家人的支持和實務上的配合，居家安老的確是不錯的選擇。

從身心靈範疇看「居家安老」

究竟在甚麼情況許可「居家安老」？我們試從身心社的範疇，探討長者在接近晚晴的需要，並當中所需的支援，達致居家安老。

身

長者身體狀況的變化，對是否適合留家安老尤為關鍵。當然，無論長者的病情如何，盡力維持對長者身體的基本需要，是確保長者生活質素的優先考慮。例如，長者有失禁的情況，家人或照顧者應該於約每兩至四小時協助長者檢視和更換尿片，以防止褥瘡或尿道感染，並保持長者的皮膚乾爽清潔，讓長者得以舒適生活。若家庭未能作出相應的支援，長者未必適合居家安老。長者和家屬亦需學習處理突發事故，若長者的病情出現變化，家屬應保持鎮定，並立即致電 999 求助。



心

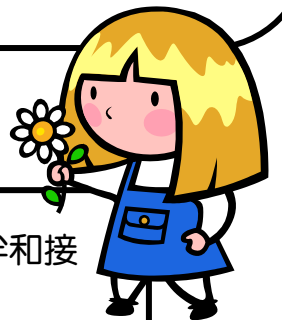
長者是否希望居家安老，留在家中可否讓長者感到安全、維持其興趣和日常喜愛的生活，亦是決定長者應否留在家中生活的指標。長者亦可為晚晴階段作出準備，並與家屬商量和落實意願，如銀行戶口轉名、完成未了心願等，能有效提升長者的自主能力，家屬也可減少焦慮。家屬亦宜在心態上預備於家中面對長者衰老和死亡的情況，如善後工作的安排等，以支援長者的選擇。



社

長者可維繫與至親、朋友和鄰舍的社交網絡，並得到家屬的陪伴和接納，共同承擔人生憂患的挑戰，都是居家安老的要素。

此外，長者和家屬亦可善用社區的資源。不同地區的醫院皆有提供「家居紓緩服務」，由家訪護士定期探望末期病患者，服務需由醫生作出轉介。服務包括評估跟進病情，協助減低病人的不適徵狀，亦會指導家屬照顧病人的技巧等。

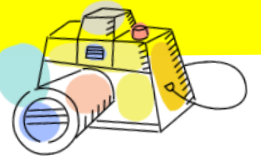


當長者臨近晚晴階段，若在身心社三方面得到家人的支持，居家安老也可以是一個圓滿的人生選擇。



中心二十一周年紀念聚餐 暨 學員嘉許禮花絮

活動花絮



中心二十一周年紀念聚餐於二零一一年六月二十九日於鄉村酒家舉行。中心一如以往承蒙會員及社會人士捧場支持，慶賀中心成立二十一年。當日聚餐節目豐富，當中包括中心奇幻魔術隊表演精彩魔術、趣味遊戲、豐富聚餐及幸運大抽獎等。除此之外，同日舉行學員嘉許禮，以表揚過去一年積極參與中心班組活動的學員。當晚場面洋溢歡樂及熱鬧的氣氛。中心謹此再一次感謝各參加者對中心的支持！



松柏學士終身學習的精神，令人敬佩！



中心又大一歲啦！嘉賓總理主持慶祝儀式。



中心奇幻魔術隊表演精彩魔術！



學士拍攝畢業相。



趣味遊戲，樂也融融！

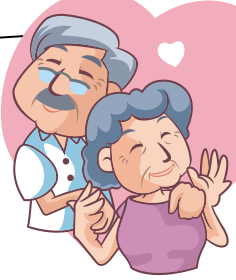
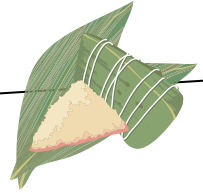


普通話學員與導師大合照！



活動花絮

情心粽粽顯關愛



中心每逢臨近端午節，便有不少熱心的長者義工到中心協助製作端午粽。

今年「情心粽粽顯關愛」活動，共有二十多位長者義工參與製作。要製作一隻美味的端午粽，無論剪粽葉至洗咸蛋、洗粽葉、切豬肉、洗米、裹粽等等工序都需要一絲不苟。中心每年全賴一群熟手而熱心的義工協助製作。他們以多年的製作經驗及認真的態度，裹出美味的端午粽！除此以外，更有三十多名長者義工及天國耆兵（長洲區）義工參與派粽及上門探訪，將愛心送給區內有需要的長者。本中心謹此致謝！



義工們正在替咸蛋去泥。



眾義工濟濟一堂裹靚粽。



義工正在替端午粽縛咸水草。



拎d靚粽影張靚相先！



探訪出發前影多張靚相先！



受訪長者與義工合照留念。



「視窗看世界」會員訪問

視窗看世界已經舉行了兩次活動！在過去的兩次活動中，會員到過地球上的兩個城市，分別是威廉王子舉行大婚的英國倫敦及南半球島國澳洲悉尼，雖然未能親身遊歷，但藉著工作人員的詳盡解說及電腦的現場實況就能把該國的文化風情都盡收眼底了。參加這個活動後，她們對這個班組感覺如何呢？讓我替大家訪問她們吧！



大家幾留心聽「導遊」解說！

姓名：謝美好

芳齡：猜猜吧

嗜好：學習新的知識及唱歌

謝美好！第一個給筆者的印象是個文靜好學的會員，筆者找她訪問時，異話不說就答應了。她表示參加了視窗看世界兩次活動，十分喜歡這個班組，因為自小很喜歡唱歌及學習新知識，但現在因為身體大不如前，所以已沒有唱歌，學習新知識便是她唯一的興趣了！她續說因為自己年紀漸老，不能外出周遊列國，但一直都對外國的文化風情十分嚮往，所以中心舉辦這個視窗看世界班組，帶她們從視窗看不同國家的風境及了解不同的文化，她可說是「舉腳贊成」的呢！



還有空姐服務，幾體貼！

訪問期間，美好說出很多從

視窗看世界班組內學會的有趣新知識，例如，國旗特色、飲食習慣、房屋構造等，滔滔不絕！筆者也難以招架，她似是走入一個令人沉醉的世界。她還雀躍地提議下次活動目的地，如台灣、加拿大、美國、意大利，幹勁十足！誰說長者不好學呢？在言談間，美好對班組十分支持，並鼓勵班組可以加開課堂，學習更多知識。未來這個班組都會加插不同元素，希望可以不斷帶會員周遊列國！下次去那個國家呢？報名參加你便知道了！



藉視窗可以看見該國的房屋建築！幾壯觀！



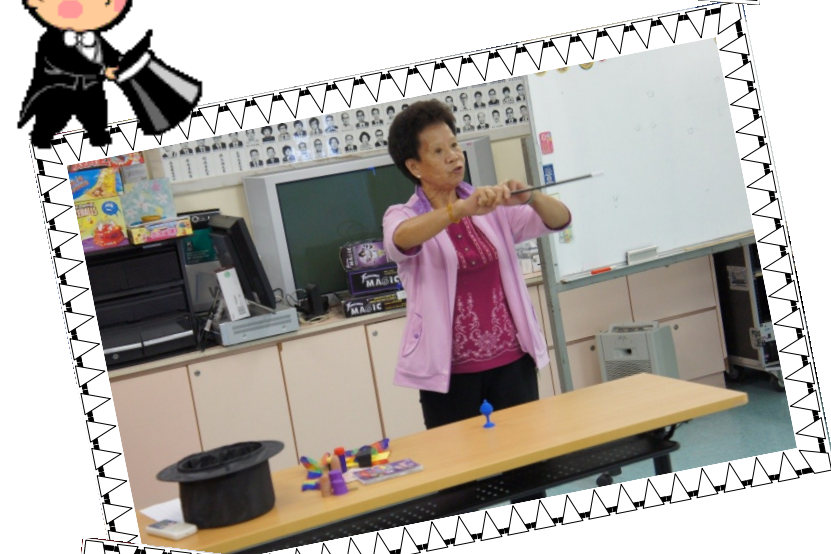
視窗看世界！全個地球我地玩晒！



最新活動

奇幻魔術表演隊

「這是魔術！」我相信各位老友記逢星期六晚也有看魔法擂台了，曾先生本人也很喜歡看，記得有一集出場表演的是一位70多歲的公公表演，並贏得最多的掌聲。



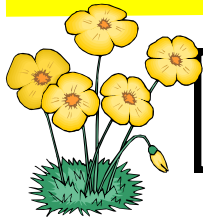
中心於上年年尾時，開始計劃新一年的活動，在計劃的過程中時靈光一閃，長者也可以上台表演魔術，過往亦沒有試過這類班組，我與蔡生即時到賣玩具的地方請教示範魔術的魔術師，並尋找一些適合長者變的戲法。最終我們尋找到適合長者的魔術戲法，並成立了奇幻魔術表演隊。為保持神秘，我們暫時不能公開我們的隊員。

不要小看長者，短短數星期，他們已能掌握道具的玩法，變得出神入法，大家都希望在未來的日子，努力練習，於本年長者日上台表演！



我們的口號是「魔法擂台，玩魔術唔會有老人痴呆！
It's Magic！」





園藝治療 – 中心小園圃

園藝治療即是利用植物、園藝、及人與植物親密關係為推動力，結合精神投入、希望、期待、收穫與享受整個過程，協助病患者獲得治療與復健效果的方法。

園藝治療是藉著從事園藝活動的過程中，幫助人們了解自己及周圍世界的一種治療方法。



今年中心亦派員參加基督教家庭服務中心舉辦的《心靈綠洲》園藝治療實務證書課程，並舉行了「種樂樂」種植小組，希望將園藝活動帶進每位會員的生活。另外，活動亦教導長者種植，包括落種子、插枝、分株植物、淋水等，並將種植的成果帶回中心美化中心大堂。中心大堂亦劃出一小部份成為小園圃，很多會員先看活動壁報板，再看看我們所種小植物，不少會員在我們的小園圃分支了植物回家種植，他們都說：「待小植物快高長大後，帶回中心與我們一同分享成果。」





最新活動

7-9月活動推介

	7月	8月	9月
健康/預防 活動	<ul style="list-style-type: none"> · 關注耆老講座 · 記憶單元工作坊(第1期) · 視像問藥(第2期) · 康樂組(第2期) 	<ul style="list-style-type: none"> · 流感講座 · 米蘭橋牌預備班 	<ul style="list-style-type: none"> · 自助按摩講座 · 注射流感針 · 保健致寶(第2期) · 康樂組(第3期) · 社區健康檢查
學習/教育 活動	<ul style="list-style-type: none"> · 時事轉播站(第2期) · 奇幻魔術之旅(第3期) · 至醒之旅(第1期) · 視窗看世界 	<ul style="list-style-type: none"> · 拼珠班(第4期) · 玩具眾樂樂(第3期) · 粵曲會知音(第3期) · 瑜珈班(第3期) 	<ul style="list-style-type: none"> · 普通話班(第2期) · 視窗看世界(第3期)
義務工作	<ul style="list-style-type: none"> · 長者義工組(第2期) · 耆英饑饉8小時 		<ul style="list-style-type: none"> · 中秋愛心傳社區 · 長者探訪大使
護老者 支援服務	<ul style="list-style-type: none"> · 護老者加油站2 · 護老者通訊 · 護老者巡迴展 · 輕鬆安全做家务講座 	<ul style="list-style-type: none"> · 護老大使計劃 · 癌症小百科講座 	<ul style="list-style-type: none"> · 關注長者記憶小組 · 護老天使聚會 · 探訪護老者 · 護老巡迴展 · 自理好輕鬆講座
社交/聯誼 活動	<ul style="list-style-type: none"> · 生日會(第2期) · 會員迎新聚會(第2期) · 越唱粵強(第2期) · 金曲挑戰站(第2期) 	<ul style="list-style-type: none"> · 歌詠班(第2期) · 耆英打機好有型(第3期) 	<ul style="list-style-type: none"> · 米蘭橋牌比賽 · 生日會(第3期) · 旅行 · 中秋節活動
外展	<ul style="list-style-type: none"> · 關懷長者服務諮詢站 · 聯繫地區團體 	<ul style="list-style-type: none"> · 關懷長者服務諮詢站 · 聯繫地區團體 	<ul style="list-style-type: none"> · 關懷長者服務諮詢站 · 聯繫地區團體 · 屋苑合作計劃

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。



活動報名：

本中心會在8月14日(日)與長洲浸信會義工團合作，進行家居清潔及探訪活動，現招募會員。如有興趣接受清潔或探訪可向中心職員查詢及向蔡先生報名。



【護老愛老·我做到】

中心本年度成功向「老有所為活動計劃」申請贊助，於長洲區內推動【護老愛老·我做到】活動。

這活動包括於長洲區內舉辦不同類型的活動，包括「製作敬老心意咭大行動」、「社區健康檢查日」、「日間中心體驗日營」、長者家庭宿營活動及節日探訪等，推動區內不同年齡層的義工，關注長者們的需要，以行動傳送關心給有需要的長者，於社區鼓勵護老愛老行動由家庭做起。



社區健康檢查日

健康評估檢查

“健康就是財富”，對各位老友記來說，有健康的身體就可以安享晚年，活出精彩的人生。隨著人口老化的現象愈來愈普遍，關注長者的健康實在不容忽視，故此，中心將於**9月24日(星期六)**，**下午1:30-5:00**，在**海傍街體育館**舉辦「社區健康檢查日」，當日除了會有度高/磅重、量血壓等基本健康檢查外，還會有驗血糖、防跌測試等健康評估，當日亦會於不同時段安排各類的健康、長者運動及社區資訊講座，節目內容豐富，各位老友記千萬不要錯過，記得約埋一家大小及街坊好友一齊參與！



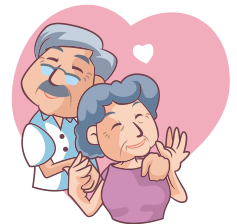
長者資源諮詢



當天除了有健康檢查外，亦會發放有關長者支援服務的資訊，希望可以讓各位老友記及護老者認識到社區上的長者支援服務，以協助各位在社區安老的長者及家人。希望透過當天的活動，除了讓各位街坊對長者健康有更多認識外，亦可以了解現時區內的安老服務情況。如大家對照顧長者有疑問，當天亦會設置長者服務查詢的攤位，歡迎大家到來查詢。

收集關愛心意

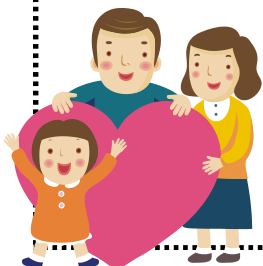
為配合本計劃日後的長者探訪活動，當天中心亦會設置攤位，收集各位街坊朋友親手設計的心意咭，日後於探訪時，會將社區人士對長者們的祝福帶到他們的府上，讓長者們更能感受到大家的關愛及祝福，此活動很有意義，希望當天能夠收集到你的祝福！



【敬老愛老·我做到】希望可以招募各位義工協助，不論你是長者、家庭主婦、學生...只要你願意為推動關愛長者出一分力，歡迎與中心的葉姑娘查詢及聯絡。

9月活動預告

- ※ 中秋節探訪長者家庭·9月10日(六)
 - 探訪長者及送禮物
- ※ 社區健康檢查9月24日(六)
 - 事前及當日活動宣傳、招待及協助活動進行





招募園地

樂齡女童軍

中心在5月份成立了離島區首隊樂齡女童軍，已經進行了三次的集會，我們完成八大綱領後便正式宣誓成為樂齡女童軍。



積極參與 助已助人



隊員們穿上女童軍的制服顯得好精神呀！



一齊討論最近的有趣新聞。

樂齡女童軍活動非常豐富，除了定期的集會外，還會參與女童軍總會的活動與不同隊伍交流，各式各樣的活動，包括服務、旅行、探訪、工藝和家務技能等。我們在這三次集會中已完成戶外樂趣、工藝、體能、家務技能和智能等多個綱領，當中隊員們對創造方面最感興趣。看看她們的作品！

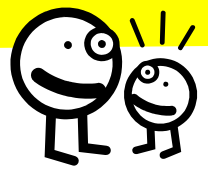


齊齊做運動，訓練好體能！

樂齡女童軍是特別為55歲以上的女性長者而設立的，目的是使長者重拾年青時錯失參加女童軍的機會，在退休後仍可以發揮所長，積極投入社群，分享生活經驗。有興趣的會員或者青會藉的老友記可以搵林姑娘或許主任報名。

快點加入我們！





會員投稿



香港現已轉型為知識形社會，過往的工廠時代已經過去了。現在，不論是長幼都要不斷學習新事物，我寄語各位老友記不要怕困難，不要怕煩而不願學習。許主任在中心聚會時說：「不要怕唔識，我地可以邊做邊學」，這句話猶如給我們打了強心針一樣，令我們可以不會為事事唔識，而不願面對學習。我感謝中心各位社工先生、社工姑娘教導我們學習新知識，學習身心的保健知識，以增加我們的智慧。祝各位社工先生、姑娘身體健康！帶領我們學習更多新事物、新知識！

會員 梁寶珍

夏季養生小貼士

- * 夏日炎炎，各位老友記如果要外出活動，記緊要注意時常補充水份，以免缺水中暑，但同時要注意不宜進食過量生冷冰鎮的食品，影響消化功能。
- * 古語有云「大暑小暑有食懶煮」，日常飲食宜清爽簡單，如綠豆粥、冬瓜薏米水、烏梅扁豆水、老黃瓜赤小豆湯等，都是消暑解渴佳品。
- * 相信「苦瓜排骨湯」、「消暑冬瓜湯」及「粉葛陳皮湯」大家都經常煲，但它們有何功效你又知道嗎？
 - 苦瓜排骨湯：清熱解毒，解血壓；血脂。
 - 消暑冬瓜湯：消熱消暑，祛濕利尿。
 - 粉葛陳皮湯：清骨火，降血壓，舒緩頭頸筋絡不利。
- * 舒肝花草茶：疏肝解鬱、清利肝熱
 - 材料：玫瑰花三錢 菊花三錢 夏枯草三錢 蜜棗三粒
 - 做法：材料洗淨，以適量清水煲45分鐘，可加少許冰糖調味。
- * 以上小貼士由【長者四時養生手】提供。

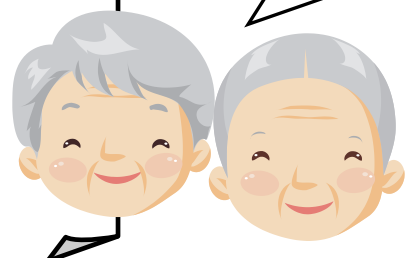


特別鳴謝

- ※ 會員周女士 (捐款\$500)
- ※ 會員麥潔貞 (捐款\$200)

以上捐款將作為中心印刷通訊之用，
中心謹此向以上善長致謝！

謝謝您們！



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

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。



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>