



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
2016年2月
第20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>

各位老友記，大家好！好快就到農曆新年，通常臨近歲晚，老友記都會開始預備『年廿八、洗邋邋』，在家進行大掃除。中心要提提各位老友記，記住要注意姿勢，量力而為，在此希望同大家分享幾個清潔家居的小心得。



編者的話

姿勢正確最重要

- 適當運用合宜的工具，可以避免用錯姿勢，出錯力。
- 避免蹲，減少跪，保持身體平衡避免跌倒。

量力而為護關節

- 做家務的時間不宜過長，要有小休進行伸展運動，避免關節過勞。
- 遇到「太高」、「太重」、「太難」時，要搵人幫手，切勿逞強。

妥善安排壓力少

- 平日恆常清理雜物，可以免卻在年尾大掃除時要處理大量雜物。
- 如因清潔家居而產生壓力，記得搵家人朋友傾下，呻下，放鬆心情面對！



中心祝各位老友記，身體健康！事事順利！平平安安！

以上資料參考衛生署 長者健康服務網站。

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 印刷數量：700份【版權所有不得翻印】



做足冬防措施 平安渡新歲

近年社會上的騙案手法層出不窮，相信各位老友記已經有相當認識，對於「明目張膽」犯案的騙徒有所防避。但是，大家也不要對一些「暗中行事」的犯案手法掉以輕心，特別在農曆新年期間，大家如果稍一不慎，會為不法之徒帶來犯案的機會。以下為一些「冬防」小貼士：



- ✓ 家居必須有足夠保安設施，例如裝置堅固的大門，並配合優質門鎖、防盜眼和防盜鍊。
- ✓ 不應在家中存放大量現金和貴重物品。留意陌生訪客的身份，如果對訪客身份有懷疑，應小心查證，如有需要，可尋求警方協助。
- ✓ 如果計劃到外地度假，應做好家居防盜措施，包括在離家前將所有門窗鎖上，如有需要可邀請親友或鄰居協助清理信箱；而預訂的報紙和雜誌等應暫時取消，以免罪犯知悉此住戶長時間沒有返家。
- ✓ 至於保護個人財物方面，大家應對扒手提高警覺，尤其在人多擠迫的地方如食肆及車站等，應小心保管個人物品。
- ✓ 年近歲晚，騙徒往往會利用大家在節日購物的意欲，兜售一些偽製的貴價物品、新科技產品或藥材。大家可到信譽良好的店鋪選購賀年禮品，在喜慶的節日仍然提高警惕。

在此中心全人恭祝各位

猴年事事順意，家庭和睦；

笑口常開，身體健康!



活動花絮



中心10-12月生日會

中心10至12月生日會於12月8日在鄉村酒家舉行!是次生日會為86位壽星慶祝生日，現在讓我們重溫當日花絮，並再次恭賀各位壽星會員生日快樂，身體健康!



活動花絮

家·點愛探訪活動

為期二年的老有所為活動「家·點愛」活動計劃已進入尾聲。計劃由是次「家·點愛」探訪活動劃上完美的句號。我們的義工隊伍出發探訪了中心的非活躍會員，讓他們也能感受到中心及義工帶給他們的關愛。



義工整裝待發!



義工跟受訪者一樣笑得開心



談天說地!

愛心券義賣大行動

中心義工向來積極參與各大籌款活動都十分落力!他們知道今次能夠為中心籌募經費，過程中更加不遺餘力!是次籌款為中心籌得共\$9363.4。藉此機會再向各位義工和善長獻上謝意!



聖誕聯歡會 活動花絮

“又到聖誕、又到聖誕”，一年一度的聖誕聯歡會在2015年12月23日(三)舉行完畢。活動當日有義務導師愛好教大家製作肉桂味薑餅、有中心職員安排的大電視遊戲、豐富既茶點、幸運大抽獎和聖誕老人送上的精美聖誕禮物一份，令氣氛非常開心熱鬧。

團體遊戲~大電視!



肉桂味薑餅製作過程~



大合照!

活動花絮

雅寧耆樂迎新歲



中心得到香港房屋委員會的資助，於1月9日在雅寧苑舉辦「雅寧耆樂迎新歲」活動，除了在屋村內舉辦新春主題的攤位遊戲外，義工更上門探訪居住在屋村內的獨居和兩老家庭，為他們進行家居清潔，大掃除一翻，迎接農曆新年，並送贈禮物福袋，義工和被探訪的長者異口同聲表示「很開心」！



探訪長者及進行家居清潔



寫賀年揮

祝大家新年快樂，開開心心迎猴年!!



財神到



雅寧耆樂迎新歲
日期：2016年1月9日(星期六) 時間：上午10:00-12:00
地點：豪澤閣羽毛球場及對出空地
攤位遊戲嘉年華 長者家居探訪及清潔
贊助：香港房屋委員會



活動由香港房屋委員會贊助

活動圓滿舉行，實在有勞一眾落力的義工!

活動花絮



陳恩美幼稚園探訪活動

陳恩美幼稚園在12月11日(五)到中心探訪我地老友記!活潑可愛的小朋友一齊同老友記玩遊戲、唱歌、齊齊做讚美操!



一班可愛小朋友為老友記送上祝福!

雲泉齋宴一天遊



中心於11月25日出發到雲泉仙館享用齋宴及欣賞菊花展覽，午膳後，參加者到雲泉仙館市集購物，大家都滿載而





護老園地



最近的天氣開始寒冷，強烈冬季季候風來襲，氣溫會進一步下降，今期的護老園地會介紹一些冬季小貼士給大家：

頭背的保暖：頭部保暖相對重要。而背部和腹部均為中陽，對陽虛的人來說，尤其容易氣虛畏寒，背部發冷。

食療補氣，忌生冷：冬天氣血行得慢，從飲食著手也能改善體質，最簡單的方式就是泡杯黑糖薑茶、桂圓茶、人蔘茶。

多運動：天冷時常成為許多人偷懶不運動的理由。運動有助於疏通經脈、改善血液循環，身體自然不易畏寒。

泡腳熱療促循環：腳底是人體循環最差的部位，泡腳熱療有助緩解腳部不適、肌肉放鬆，泡約10到30分鐘，水溫約40℃，可促進局部和身體其他部位的血液循環。

文章來源：healthyD



冬日湯水推介-木瓜魚尾湯

材料（2人份量）

木瓜 1個、魚尾 1條、花生 160克、紅棗 10粒、淮山 20克

烹調方法

1. 木瓜去皮，除核，切成大塊備用
2. 略煎魚尾待用
3. 將12碗水和所有材料放入煲內，煲1.5小時，加鹽調味即成

食譜提供：明德國際醫院註冊營養師鍾錦玲

資料來源：[明報專訊](http://www.mingpao.com) 2015年11月02日

關愛基金「再次推出非公屋、非綜援住戶生活津貼

由本年一月二日開始，關愛基金第三次推出「非公屋、非綜援的低收入住戶一次過生活津貼」項目，以紓緩低收入住戶的經濟壓力。

受惠資格

- * 以月租形式租住私人永久性房屋、工業大廈或商業大廈；
- * 非綜援受助者；
- * 過去3個月平均每月住戶入息及租金，不超過指定限額。

申請手續

舊申請：住戶收到通知信後，以書面回覆關愛基金秘書處確認符合受惠資格即可。

新申請：攜帶所需文件，到有參與推行項目的服務單位提交申請表，服務單位將按住戶人數，分階段接受申請人遞交申請表。

2016年1月起：1人住戶

2016年2月起：2人住戶

2016年3月起：3人住戶

2016年4月起：4人住戶或以上

所需文件包括：身份證明文件、過去3個月的租單、入息證明及銀行存摺等。

截止申請日期：**2016年8月31日**

查詢：中心接受**純長者戶**申請有關資助，如有查詢可致電29818555與中心職員聯絡。



關愛基金查詢熱線：

21806666



會員天地

服務質素標準12 – 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利(一)

目的：本中心致力保證服務使用者能在適當時間獲得有關單位運作而會影響他們所得服務的資料。中心會保證服務使用者了解他們在知情的情況下所作出選擇的權利。

政策內容：

1. 中心按「服務質素標準4」製備準確的中心組織架構圖，內容包括職員姓名、職銜及工作主要職務和責任，並明確指示當天之當值職員，擺放於中心大堂接待桌上。每當職員更替，中心須更新架構圖並在會員例會上公佈。
2. 中心按「服務質素標準1」製備準確的中心單張，內容詳備中心宗旨及簡介服務範圍、聯絡方法、會費、申請服務及退出方法等讓使用者及公眾閱覽。

復康物品轉贈

圖中之二手復康用品乃由善長轉贈予有需要之長者，當中包括：

1. 電動醫療床
2. 垂直升降電動護理床
3. 多功能可摺疊便浴椅



1 體積：103cm x 214cm

2 體積：103cm x 214cm



如大家有興趣索取以上用品或查詢詳情，請致電29818555與中心當值職員聯絡。

捐贈物品以先登記先得形式進行，而中心亦會了解領取者是否有真正需要才作轉贈。

領取期限：2016年2月底



3 高75cm – 85cm；座深40cm

中心續証安排

本年度的中心會員/義工/護老者續証，已安排於1月18日開始進行。各位會員/義工/護老者可由現在開始，帶同大家的會員証/及義工証/及護老者証辦理續証手續。進行會員續証時，請大家同時帶備身份証會員年費\$25，55至59歲耆青會員年費\$50。大家可安排家屬帶同以上文件到中心代為續証，而行動不便者亦可以電話通知中心職安在稍後時間安排上門續証。



活動預告



2016年2月至4月例會日期及地點

中心例會

愛心組 2月2日, 3月1日, 4月5日 (星期二) 上午10:00
松柏組 2月2日, 3月1日, 4月5日 (星期二) 下午2:30
關懷組 及 福康組
2月3日, 3月2日, 4月6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)
2月3日, 3月2日, 4月6日 (星期三) 上午10:00

西灣例會

地點：西灣呂君博中心 下午2:30
2月3日(三), 3月2日(三), 4月6日(星期三)



活動日期：2016年2月20日(星期六)

時間：下午1:30

地點：南蛇塘體育館

內容：攤位遊戲嘉年華及表演

費用：全免

新春嘉年華



港道教聯合會於本年的道教節，
特意為中心會員送上敬老盆菜，
以表對長者們的心意。

香港道教聯合會敬老盆菜宴

活動日期：2016年3月5日(星期六) 時間：中午
地點：長洲華威酒店 名額：240位
費用：全免

報名方式及活動詳情請留意2月份會員例會的宣佈，
或致電2981 8555 與本中心聯絡。





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

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10至12月捐出善款贊助中心通訊：
丁佩珍、梁寶珍、歐陽良、陳麗芳、蔡群善。

第19期(2015年11月)印刷開支：\$2,769

2015年10月至12月善款收入：\$1,360

印刷中心通訊2-19期總開支：\$29042.2(第1期開支由中心支付)

善款結餘：\$2832.2

《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。

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。