



SINCE 1969

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5月
第21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>

及時關懷



編者的話

最近社會上發生了很多觸動人心的事情，有自然災害的發生、有人因為面對不了壓力，選擇結束生命，這一宗宗的新聞，難免令人感到惋惜難過。

活在當下，讓我們更珍惜身邊的家人和朋友，不要吝惜一個及時的關懷問候，也許只是一個微笑、一個電話慰問或者探訪，對於正處於低谷的朋友而言，這可能更勝千金，產生令人意想不到的果效。

中心也希望推廣關懷的文化，不單職員多關心會員的需要，更鼓勵會員之間彼此關顧，發揮鄰里間守望相助的精神，當然，有需要時記緊要尋求適合的幫助。



編輯小組：許詠思 林婉婷 葉清雅 何海量 林詠瑜 梁曉楓 盧家麗 陳佩儀

設計：梁曉楓 印刷數量：800份 【版權所有 不得翻印】

新舊情報

踏入新一個工作年度，中心都參考了大家在過去一年提出的寶貴意見，在服務的運作上作出不同程度的調整，務求滿足會員的不同需要。

擴大現金券使用範圍

由本年度開始，大家可以以中心的現金代用券支付活動費用外，亦可作為續証之用，令一些無法參與中心活動而每年都續証支持中心的會員，都能夠使用到中心現金券。

完善例會時間及地點(2016年5月開始)

星期二		星期三		
10:00-11:00	2:30-3:30	10:00-11:00	2:30-3:30	
愛心組 [中心]	松柏組 [護理院3樓]	街市體育館例會 [街市體育館]	關懷組 福康組 [中心]	西灣例會 [西灣]

主要的變動是星期二下午的例會地點。由於中心考慮到有長者不便上落樓梯，甚或可能有會員礙於使用輪椅以致未能到中心參與例會，故此將參與人數較少的例會移師至有電梯的護理院舉行。

開放中心場地設施予會員借用

中心考慮到大家參與中心的班組活動後，很可能有興趣自行組織一班學員自行練習、交流及切磋，但卻欠缺合適的地點及設備。中心有見及此，開放中心場地設施予會員借用。大家可留意月訊中註明了「登記借用場地截止日期」，大家可以在該日期前向中心申請借用下月的場地，但中心會先將場地編配予中心本身的活動，如場地有空檔再借出予會員使用。

借用場地收費：每兩小時\$30-40不等(視乎場地大小)

可借用設施包括：音響、有線咪等

活動報名及例會安排

中心檢視活動報名的安排，希望藉著優化報名的規則，鼓勵會員參與每月的例會，凡出席例會者(有印仔者)能夠在個別活動中優先報名(包括中心的免費活動(如講座、外間贊助的聯誼活動而符合有關活動資格者)，但優先報名只限在例會即場進行報名或登記。

如該月例會結束後，報名或登記人數比名額多，中心會進行抽籤；如報名或登記人數有餘額，中心才會開放予其他沒有出席例會的會員報名。如後來報名的人數多於餘額而需要抽籤，亦只有後來報名(沒有出席例會的參加者)需要進行抽籤。

由於優先報名安排只供出席例會後即時報名的會員，故此請留意以下規則：

- 1.公平及一致：只可親身報名，不可代沒有出席該場例會的會員報名，亦不可以代早走的會員報名；
- 2.如你出席上一場例會但趕時間早走沒有報名的話，不可事後補回優先報名。

新增社區活動車載服務

- 對象**：中心會員
- 目的**：鼓勵行動不便或居住偏遠的長者能夠多與社區接觸，藉著車載服務方便他們到社區進行活動(不包括覆診)。
- 服務時段**：每月第一個星期六
上午10:00-10:45 / 下午12:00-12:45 / 下午2:30-3:45
- 服務地點**：按運輸署規定之行駛路線，而每個預約只會車載至一個目的地。
- 預約方法**：最遲於車載日前7天到中心繳費及登記，再由當值同事在車載日前兩天以電話回覆時間作實。
- 名額**：試驗階段，以兩個預約為上限
- 費用**：每位\$15(單程計算)，需在預約時繳付
- 留意事項**

1. 服務以先登記先得形式進行，每次只可以登記下一個月的服務。
2. 由於服務時段及坐位有限，服務使用者請善用資源，每程只包括長者本身及最多一名護老者；中心亦保留評估長者身體狀況的權利，以確定用車的需要。

活動花絮

新春嘉年華

中心獲長洲鄉事委員會的邀請，於二月份在長洲南蛇堂參與「新春嘉年華」攤位活動。活動當日天公造美，吸引了很多市民參加，義工樂此不疲，眼見在場人士投入參與，她們均異口同聲表示「很熱鬧，很開心」！



義工正在講解遊戲玩法。



鄧榮林主席及葉少康副主席在中心攤位留影，以作支持。



場內無論大人或小朋友，同樣投入參與，滿載而歸。



義工代表中心接受感謝狀。



協助攤位的義工留影。

香港道教聯合會 敬長愛老樂聚小島盆菜宴

香港道教聯合會 儒釋道功德同修會 今年在全港 18 區舉辦了萬人盆菜宴，中心榮幸獲邀協辦活動，亦有通善壇 及摩星嶺街坊福利會全力支持，令機構兩院院友及中心會員可以參加當日的活動。當日於兩院及華威酒店筵開 40 席，十分熱鬧，希望透過相片，與大家重溫當天熱鬧的場面。



嘉賓們先到溫浩根護理院及鍾錫熙安老院，將祝福的心意親自送給各位院友。



華威外, 嘉賓們的大合照真有氣勢！
華威內, 20席長者十分熱鬧！



參加者除了品嚐盆菜外，亦有福袋，每位參加者都滿滿足足回家。



活動能順利完成，都要感謝各位其昌的靚女義工，謝謝你們！

活動花絮

愛心飛越長洲島

4月15日(星期五),「國際獅子總會中國港澳303區港東獅子會」來探訪院友及中心會員,活動當日有唱歌表演外,善長們亦致送小禮物給各參加者。現場氣氛十分熱鬧!



3月24日,一班來自鄉事委員會青少年綜合服務中心的學生義工到訪中心。他們安排了一系列的遊戲和歌唱環節與我們中心的會員歡渡了一個下午。最後他們更準備了親手製作的扇子送贈予參加者,十分有心思。

耆望約會你



義工與參加者大合唱~



很有心思的自製扇子!



大家打成一片!

5月	樂施米義賣大行動	9月	博愛月籌款活動
6月	情深粽粽獻關懷	10月	愛心券義賣大行動
9月	中秋傳愛心	11月	東區醫院日

*活動月份僅供會員參考，詳情及確實日期請參閱該月月訊。

*所有出席義工組會議的義工可獲優先報名參與義工活動。

社交聯誼

中心一向鼓勵老友記善用餘暇，藉參與群體活動，擴闊社交圈，保持心境愉快。中心除了會為會員舉辦生日會、旅行及節日慶祝等活動外，還會與其他團體合作，安排不同的探訪活動，讓老友記可以享受與其他朋友交流、互動。



中心全年均開辦樂齡女童軍，歡迎有興趣的女會員加入！

中秋節，中心與會員齊分享美味，猜猜燈謎。



每季生日會，中心都為壽星送上祝福。

老友記最鐘意參加探訪活動，見到小朋友特別開心。



護老者講座：

透過不同主題講座，讓護老者學會更多照顧技巧和知識。



參與房協的健步之旅

護老者資源閣：

資源閣內提供有關照顧長期患者的書籍和影碟，供會員借閱。



製作玫瑰花



護老者支援小組

護老者支援

護老者興趣班：

舉辦不同類型的興趣班和社交活動，例如：運動班、煮食班、旅行。



活動巡禮

健康及預防教育

知藥用藥講座

隨著年紀漸長，很多老友記每日也要服用不少藥物，中心將與聖雅各福群會合作，推廣安全用藥的訊息及為有需要的長者提供藥物支援服務。



健康330運動班

多做運動不單有助身體健康，更加可以令人心境舒暢；中心將與新生精神康復會合作，於6月份舉辦有益身心的運動班組。



活動詳情可以留意5月份例會

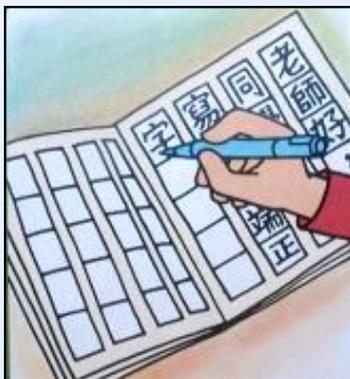
外展及社區網絡

關愛長者街展站

爲了增加與會員及社區人士的接觸，本年度中心將會繼續舉辦定期的街展服務，提供簡單身體檢查(量度血壓及心跳次數)，同時爲有需要的人士提供服務查詢等，歡迎會員及街坊參與。



街展服務時間：每月最後一個星期五，上午9:15 – 11:00。



初級識字班；有興趣學習簡單生字的中心會員。

平板電腦班；主要學習如何操作使用平板電腦。



學習教育

智能手機班；介紹熱門應用程式(APPS)。



護老園地

誰是護老者？

護老者是指一些需要照顧長者的人士，例如：夫婦、父母、子女、鄰居和親友。

‘護老’的意思包括

- 健康照顧
- 起居飲食
- 情緒支援
- 生活瑣事



護老者的壓力

- 高齡護老者的健康限制，體力透支
- 情緒困擾
- 社交生活和個人時間減少

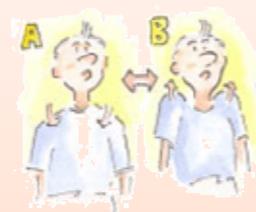
成為開心護老者

1. 自我鬆弛法-肌肉鬆弛練習

手: 握緊拳頭, 屈起雙臂, 保持這個姿勢數秒, 感受一下肌肉完全收緊的感覺. 放開, 體會一下手部肌肉由緊至鬆的感覺。



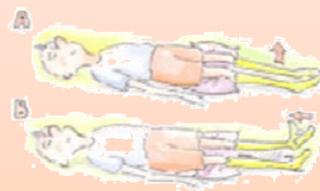
肩: 膊頭盡量向上推, 貼近耳朵. 保持數秒, 感受一下肌肉完全收緊的感覺. 放開, 體會一下頸及肩部肌肉由緊至鬆的感覺。



胸腹: 吸一口氣, 挺胸, 收腹. 保持數秒, 感受一下肌肉完全收緊的感覺. 放開, 體會一下腹部肌肉由緊至鬆的感覺。



腳: 提起雙腿, 伸直, 腳尖向自己. 保持數秒, 感受一下肌肉完全收緊的感覺. 放開, 體會一下腳部肌肉由緊至鬆的感覺。



2. 健康生活模式 恆常運動



找尋情緒支援



客觀思想

「從客觀角度看……」



均衡飲食



充足睡眠



休閒活動



服務質素標準1

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

政策內容1-3 中心服務介紹方法

1. 製作單張、小冊子及通訊，讓服務使用者及公眾人士了解中心的服務
2. 在中心內當眼處設立固定位置，存放單張、小冊子及通訊，以便服務使用者及公眾人士取閱
3. 在中心內壁報板上介紹以下資料
 - 服務宗旨
 - 服務內容
 - 服務手續之申請及退出辦法
4. 在例會時由負責職員介紹中心每月的服務
5. 每年度須舉辦週年大會，在會中向會員介紹整體的服務
6. 於辦公時間內須有當值職員處理社區人士及服務使用者的查詢及協助他們申請服務。

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，中心每年均會舉辦「會員聯歡會」，向大家發放中心的資訊及收集大家的意見，歡迎各位預留時間報名出席。

會員聯歡會2016

日期：5月9日(一)* 時間：10:00或下午2:30* 地點：溫浩根護老院三樓

日期：5月10日(二)* 時間：10:00或下午2:30* 地點：鄰舍中心三樓

*會員只需報名參加其中一節聚會便可。

內容：發放中心資訊，收集會員意見，遊戲，茶點等...

新職員介紹



各位老友記，大家好！我是中心助理盧家麗姑娘，主要負責中心帶領班組及活動。好開心可以服務大家，歡迎大家有時間到鄰舍中心打聲招呼、見見面，希望能夠在未來日子多多認識和多多指教。

活動預告

2016年5月至7月例會日期及地點

五月	時間	5月3日(星期二)	5月4日(星期三)
	上午10:00	中心三樓	街市體育館
	下午2:30	護理院三樓(有升降機)	中心三樓及西灣

六月	時間	6月7日(星期二)	6月8日(星期三)
	上午10:00	中心三樓	街市體育館
	下午2:30	護理院三樓(有升降機)	中心三樓及西灣

七月	時間	7月5日(星期二)	7月6日(星期三)
	上午10:00	中心三樓	街市體育館
	下午2:30	護理院三樓(有升降機)	中心三樓及西灣

暢遊迪士尼樂園



日期: 2016年5月20日 (中心團於上午8:15長洲碼頭集合)

	中心團	自由行
報名日期	2016年5月5日(四)起，額滿即止	
名額	46位	20位
收費	會員: \$ 180 非會員: \$190	會員: \$ 20 非會員: \$30
內容	中心職員會帶領參加者遊覽樂園，行程由中心安排，大約於下午4時回程。費用已包括來回旅遊巴和樂園內午膳。	中心職員會帶領參加者自行前往迪士尼樂園，參加者可於園內自由活動，活動自行解散。參加者須自行負責車費和午膳費用。



- *請自備八達通作船費。
- *所有優惠門票與參加者姓名綁定，不得轉讓。
- *樂園可能會於入場時核對參加者身份。



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1至3月捐出善款贊助中心通訊：張鳳萍、邱朱佩紅、蔡群善、廖漢兒、高樹帶、許志強、謝佩英、林倩容、蘇少萍、盧淑屏、黃有蘭、張笑葉、劉蘇娣、黃潤明、周桂玲。

第20期(2015年11月)印刷開支：\$2,769

2016年1月至3月善款收入：\$3,658

印刷中心通訊2-20期總開支：\$31811.2 (第1期開支由中心支付)，

善款結餘：\$3721.2

《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。