



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
中心手提：9131 5444 (WhatsApp)
中心網址：www.cshcc.org.hk



中心通訊
2016年8月
第22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

長者學習好處多

編者的話

中心剛剛在6月30日慶祝了26周年紀念，大家當日有沒有一同參與？當日進行表演的學員，在台上演出除了贏得觀眾的掌聲，相信他們在學習的過程，同樣有其他寶貴的得著。

長者持續學習的好處真的數不盡。事實上，長者的求知慾並未因年齡增長而減退，所以很多人也想要在退休後可以發掘其他興趣，一來發揮個人潛能，二來亦可一嘗因年輕時忙於工作而失去的學習經驗。

在學習的過程中，長者豐富了個人的知識和技能，又能認識到一班志同道合的老友記一同學習，互相關懷；課堂上導師鼓勵大家表達自己的意見，既提高了學習能力，亦提升了大家互相包容、互相扶持的精神，為長者帶來不少歡樂時光。

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】



近年經常看到外傭陪同長者出入長者中心的畫面，不難想像子女由於生活逼人，要全時間照顧年長的父母實在分身不暇。很多兒女出於善意，希望聘請外傭長時間看顧家中父母，幫忙家務之餘，又可令自己安心工作。但對於長者來說，可能會有另一套想法。以下的分享，希望對大家有所幫助。

相見好，同住難

長者活了過半載，有自己一套的生活和飲食習慣。如要與一個陌生而且在宗教及文化背景不同的人長時間共處，感到很難適應，亦擔心外傭跟不到自己的心意，只會令自己更辛苦。

我仍然有能力

長者可能會認為子女為自己聘請外傭，意味自己體弱、要人照顧；又或是以為子女不想照顧自己。

長者的想法



尊重意願，多聆聽長者的想法

聘請外傭前，首要條件是要先跟長者商討，了解長者的意願，顧及他們的感受，並表明肯定他們的能力，外傭只是充當協助及陪伴而已。

應給予長者選擇的權利

即使長者健康面對突如其來的衰退，需要別人幫忙解決生活各事務，家人極需要在短時間內聘請外傭的話，無論事情來得有多突然，事前均要跟長者傾談，以示尊重，甚至讓長者有份參與，一起挑選外傭。

子女可以做的事



在長者能力範圍內，提供發揮的機會

對於長者有能力處理的範圍，子女應放手讓長者自行完成，對於長者的身心都有益處。只要安排得當，多方溝通，耐心教導及多稱讚，外傭也會很努力去適應新環境及用心照顧家中長者。事實上，香港有不少外傭在照顧長者方面都表現出色，甚至與長者及其家人建立互信及互重的關係。

活動花絮

中心4至6月生日會

中心本年度的生日會將會增設中午場讓會員有多一個選擇，原因是希望顧及部份會員不習慣晚上外出參加聚餐。參加者無論參加中午的生日會還是晚上的生日會，氣氛都很熱鬧，讓我們透過相片，重溫當天的歡樂氣氛。

新金湖午宴 宴開3席，合共30位參加者。參加者人數雖未及晚宴多，但參加者更能與同事互動，氣氛亦不錯，午宴安排了砌蛋糕遊戲，分工合作，完成！



金冠生日晚宴 當晚全場坐無虛席，連總理嘉賓共有9席半參加者，十分熱鬧！飲杯！

兩場生日會均有抽獎，禮物十分豐富。



中心祝各位壽星
身體健康！
笑口常開！



活動花絮

暢遊迪士尼樂園

中心於5月20日舉行了暢遊迪士尼樂園的旅行活動。參加者於樂園內歡度了一整天。除了玩得開心外，大家還到了樂園內的商店購物，滿載而歸呢！



參加者在樂園門前大合照!



樂施米義賣大行動

本年度的樂施米義賣大行動於5月8日順利完成，而且成績理想，中心義工共賣出1700包樂施米，籌得港幣\$35972.9，獲得協辦團體傑出籌款獎及最高籌款獎亞軍。同時亦獲得離島區最高籌款獎。在此感謝義工們的協助和街坊善長的支持！



除了長者義工，還有一班青年義工協助賣米。



陳副總幹事也作出支持



在炎熱的天氣下，義工們仍緊守崗位。

端午佳節，正是向他人表達關懷的好時機。花了兩天的時間，義工們預備了四百多隻愛心香粽送贈予機構兩間院舍和日間中心的服务使用者。雖然製作粽子的過程不易，但看見自己努力的成果，換來了受惠者的笑容，所有的辛勞也是值得的！



義工們忙於整理包粽材料



在場每位都是包粽高手！

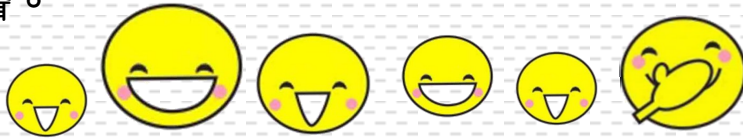


義工們精神奕奕，準備出發探訪！

活動花絮

健康330運動班

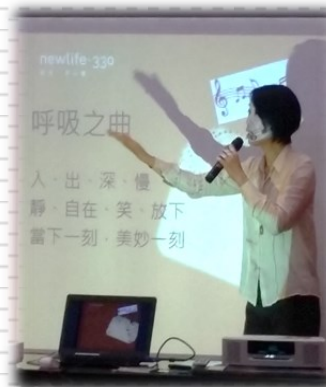
在六月份，中心與新生精神康復會一同舉辦一連四節的運動班，希望促進長者精神健康，達到健康的身心靈水平，接近三十位老友記在導師的帶領下配合音樂進行「鬆弛運動」及「大笑瑜珈」，老友記均十分投入，令體育館內充滿笑聲。



HOHO...HAHAHA

呼吸之曲

入、出、深、慢
靜、自在、笑、放下
當下一刻、美妙一刻



導師教授大家一首令人放鬆心情的「呼吸之曲」！



參加者在課堂最後一節與導師們開心大合照！

活動花絮

探訪田綺玲學校

七月九日早上，機構總理會成員鄧榮林主席及方志基副主席，連同接近四十位的中心長者義工，出發到位於大埔的香港耀能協會賽馬會田綺玲學校進行探訪，認識有特殊需要的同學，並與學生大唱金曲，合作做手工相架和送贈禮物，過程中，可見中心義工們積極主動與同學溝通，「一邊做義工，自己也樂在其中。」



鄧榮林主席及方志基副主席與義工們大合照。



鄧主席、義工與學生合作做相架!



方副主席為大家表演魔術!



多謝中心義工們無私付出，令同學有一個開心愉悅的早上!



活動巡禮 中心26周年聚餐暨學員嘉許禮

6月30日是中心26歲生日的大日子，會員都踴躍參加，當日活動亦十分豐富，讓我們回顧當日開心的片段。



感謝總理會支持，是次聚餐每位參加者均享有\$50優惠。

在這個高興的日子，歌詠班及筷子舞兩個班組都為中心表演助慶，十分精彩。



當日每位參加者還有生日利是一封！希望接過生日利是的會員，萬事如意！



溫浩根長者鄰舍中心
26週年紀念現金代用券

會員姓名：



有效期至2017年3月31日

中心提提各位會員，無論你有否參加中心26周年聚餐，你都可以享有總理會贊助的\$50，請你在9月30日之前，將會員證交給親友或親臨本中心，便可取\$50現金券一張。現金券可供日後報名參加中心活動或續證時可用。逾期沒有領取者，均視作放棄領取，日後不會安排補發。

而有參加聚餐的會員，如仍未領取奶粉，請盡快到中心領！如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。





長者一直都是中暑高危一族，隨着體質與身體機能逐漸減弱，加上長期病而需服用多類藥物，導致身體耐熱能力較差，比其他人士更易出現中暑症狀。



一· 慎防中暑

氣溫超過32°C就容易中暑，故炎熱夏季時，家中須保持自然通風、電風扇及空調等降溫。出大汗時別過猛過久地吹風扇，亦避免於熟睡後繼續吹風。在烈日下應避免逗留過久；保證一天有足夠的睡眠，約六小時以上，補充足夠水份並不時檢查體溫，如長者中暑後經過小休，情況未見好轉甚至出現神志不清，應盡快送院治理。

二· 預防胃腸疾病

長者的消化道、胃腸運動和分泌功能減退，令消化與吸收功能下降。而且夏季細菌繁殖快，容易讓感染性疾病的傳播，特別易染病。故此食物必須保持衛生，應以清淡、不過飽為原則，少食生冷瓜果、肥膩食物。同時食品要煮熟煮透，預防食物中毒。

三· 皮膚保健

夏季多汗，皮膚常受刺激而長痱子；加上蚊蟲叮咬，容易抓傷皮膚，甚至感染化膿。故於夏天，長者應經常洗澡，浴後撲些爽身粉，以保持皮膚的清涼乾爽。夏季衣著亦應保持寬敞、通風、涼快。

解暑食譜：酸梅湯（四至五人份）

夏日炎炎，註冊中醫陳婷推介冬瓜薏仁湯，清暑、祛濕；需留意它性質偏寒，寒性體質人士未必適宜。而消暑飲品酸梅湯性質平和，適用於大部分體質人士。

材料：烏梅8至10粒、山楂乾2兩、麥芽1兩、甘草3錢、冰糖適量、水約1500毫升。

製法：

1. 將所有材料洗淨後，備用；
2. 將1500毫升水煲滾，放入所有材料，煮沸後轉小火煲45分鐘，放涼後飲用。

功效：烏梅可斂肺止咳、生津止渴，
山楂乾可健脾消食，此飲品有助解暑健脾。

資料來源：明報專訊2016年07月15日



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 讓職員得知中心服務的方法。

1. 中心每年製備週年計劃並傳閱給各職員；
2. 在職員辦公室內存放週年計劃，以便職員參考；
3. 職員每人皆具備中心月訊，以知識中心最新的服務；
4. 如有最新的服務/現有服務的更改，
該服務的負責職員須將最新的資料寫在交更簿上；
5. 中心每季召開職員會議，使職員了解中心的運作及服務。

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。

介紹機構網頁

www.cshcc.org.hk



機構網頁提供機構簡介、機構各單位服務範圍、活動資訊、活動花絮等等.....歡迎大家隨時透過互聯網瀏覽機構網頁。

2016年8月至10月例會日期及地點

| | 時間 | 8月2日(星期二) | 8月3日(星期三) |
|----|---------|------------|------------|
| 八月 | 上午10:00 | 中心三樓 | 街市體育館 |
| | 下午2:30 | 護理院地下大廳 | 中心三樓及西灣 |
| | 時間 | 9月6日(星期二) | 9月7日(星期三) |
| 九月 | 上午10:00 | 中心三樓 | 街市體育館 |
| | 下午2:30 | 護理院地下大廳 | 中心三樓及西灣 |
| | 時間 | 10月4日(星期二) | 10月5日(星期三) |
| 十月 | 上午10:00 | 中心三樓 | 街市體育館 |
| | 下午2:30 | 護理院地下大廳 | 中心三樓及西灣 |

活動預告

2016-2017注射流感針疫苗



本年度10月份中心再次邀請「基督教聯合那打素社康服務-醫療外展部」到中心為65歲或以上會員免費注射四價預防流感疫苗，64歲或以下會員將會收取\$130費用。活動詳細內容稍後在例會宣傳，請大家留意例會活動資訊。如有疑問可到中心或致電2981 8555向中心職員查詢。

中心7-9月生日會



| | | |
|----|--|--------------------|
| 日期 | 2016年8月23日(星期二) | |
| 時間 | 中午11:30-13:30 | 晚上6:00-8:00 |
| 地點 | 新金湖 | 金冠大酒樓 |
| 收費 | 會員\$100 / 非會員\$120 | 會員\$125 / 非會員\$145 |
| 名額 | 72人 | 72人 |
| 對象 | 中心會員及其親友 | 中心會員及其親友 |
| 內容 | 中心為7,8,9月生日的壽星慶祝生日，除了聚餐外，還會有遊戲、抽獎、卡拉OK(只限晚宴)。各位出席的壽星均會獲贈生日禮物一份。歡迎會員選擇上述其中一場生日會參加，亦歡迎非會員由會員陪同下報名參加。 | |

健骨之旅一日遊



日期：8月24日(三) 集合時間：8:15中環碼頭

內容：上午「房協長者安居資源中心」

- 進行骨質密度及防跌測試 (滿60歲會員)

- 測試完如治療師認為有需要跟進，會再安排面見

中午「九龍灣展覽中心豐膳餐廳」享用自助午餐

下午「上環美味棧頭抽專門」

費用：會員\$215 / 非會員\$245

名額：46人



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4至6月捐出善款贊助中心通訊：

梁雪貞、蔡群善、郭珠英、丁佩珍、劉蘇娣、羅拉、羅妮、林胡求善、岑慶塗、邱朱佩紅。

第21期(2016年4月)印刷開支：\$2,779

2016年4月至6月善款收入：\$2,090

印刷中心通訊2-21期總開支：\$34590.2 (第1期開支由中心支付)，

善款結餘：\$3032.2

《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。