



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：<http://www.cshcc.org.hk>



中心通訊
2016年11月
第23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

慎選電熱氈

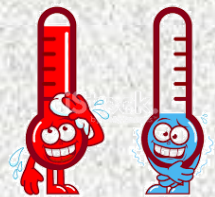
編者的話

天氣漸涼，電熱氈準備隨時出動，但市面上的電熱氈品質參差，未禦寒恐自焚，長者宜小心選購。香港消委會2015年曾檢驗13款電熱氈，當中有9款是不合格的，有些電熱氈溫度逾攝氏80度，若產品缺乏短路裝置，電熱氈隨時會因為過熱而短路，引起火警或漏電，長者使用電熱氈後亦可能出現皮膚紅腫。市面上電熱氈售價由數百元至千多元。網購價格通常更低，內地製電熱氈不用30元人民幣就有交易。當然這些電熱氈未能符合安全測試，所以長者們要做個精明消費者，選購通過消委會安全及效能測試的電熱氈。

如何安全使用電熱氈？

消委會建議市民使用電熱氈時要注意以下事項：

- 1.切勿弄皺或把電熱氈捲曲、摺疊使用，以免損壞發熱線或造成散熱不良引起燃燒。
- 2.若怕弄污，可在電熱氈上鋪床單而非床墊，避免過熱。
- 3.切勿與暖水袋一起使用，以免弄濕電熱氈。
- 4.入睡前，應把電熱氈溫度調低，尤其是服了感冒藥或飲酒後人士。
- 5.勿讓貓狗等寵物留在氈上，因牠們的爪可能會損壞發熱線。
- 6.三歲以下幼童、行動不便、長期卧床或對熱不敏感的人士不宜使用電熱氈。



資料來源：消費者委員會

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 盧家麗

設計：梁曉楓 印刷數量：700份【版權所有不得翻印】





新者情報

鍾錫熙長洲安老院有限公司 「敬老護老愛心券2016慈善籌款運動」

由2002年開始，敬老護老愛心會有限公司已舉辦「敬老護老愛心券」慈善籌款運動，以發售慈善券的形式，向社會各界人士義賣每張定價港幣十元的「愛心券」，經過多年的運作，已經穩步成長，所有善款八成半將給回負責籌款之非牟利團體。

本會在本年已參加「敬老護老愛心券2016慈善籌款運動」，所籌得之收益將會用於本會及各單位的長者福利用途，造福耄耋。



活動日期及地點	活動內容
日期：2016年11月6日(星期日) 地點：1.長洲公眾碼頭； 2.長洲中央廣場；3.長洲街市對開	機構組織義工當日於不同時段及地點進行售賣「敬老護老愛心券」
日期：2016年11月7日至 2016年11月30日 地點：本中心及各單位  	購買愛心券，支持中心增添設備/豐富中心活動。各位會員可到中心購買愛心券， 有關善款將用作中心之長者服務，大家多勞多得。

愛心券善款來源，端賴大家的慷慨解囊，我們期待各位善長以行動支持是次愛心券籌款活動，每張愛心券港幣\$10(每券均附有多張優惠券)，愛心券於本會各服務單位有售，祈願各位共同發心，廣種福田。



護老園地



長者精神問題-抑鬱症

老年抑鬱症是其中一種常見於老年人的精神問題。可惜因為很多人覺得年老被各種健康及生活問題影響到心情不愉快，很多時都不能及早被發現，錯失了治療的機會。如果你留意到自己的情緒長期低落，如持續了一至兩星期，甚至對你的日常生活造成影響，你必須盡快尋求協助。



老年抑鬱症是甚麼？抑鬱症是一種情緒障礙，患者會有持續性的悲傷情緒。長者所面對的問題比其他年紀的更加多，如退休，身體毛病，及喪偶等問題。大約有百分之七的長者患有抑鬱症。這取決於他們應付問題的能力，所得到的支援，性格，以及腦血管的健康程度等因素。一旦病發了，患者未必能只靠自己盡量「睇開一點」便可以痊癒。他們可能需要藥物把神經傳遞物質的失衡調理好，才可真正康復。老年抑鬱症最嚴重與自殺有密切關係。

甚麼徵狀顯示患上老年抑鬱症？

情緒認知方面

- ☞ 情緒低落、沮喪、悲觀、消極
- ☞ 對所有事物失去興趣
- ☞ 脾氣變得暴躁
- ☞ 有罪咎感及自我價值過低
- ☞ 難以集中精神
- ☞ 嚴重者有自殺傾向

身體行為方面

- ☞ 失眠
- ☞ 不願參與活動、容易疲倦
- ☞ 動作緩慢、甚至完全不願意移動身體（精神運動性阻滯）
- ☞ 食慾不振或失調
- ☞ 體重失調
- ☞ 對性失去興趣
- ☞ 原因不明的身體疼痛

其他方面-患者可能有妄想



資料來源：青山醫院精神健康學院



活動：長者常見精神健康講座

日期：2016年11月29日(星期二)

時間：下午2:00開始

地點：中心三樓

合辦機構：由香港家連家精神健康倡導協會的社工主講

內容：向護老者講解精神病的知識，提高護老者對自己及親友的精神健康關注。

有意報名的護老者請留意11月份的例會



活動花絮



中心物理治療師服務

中心在4月起，獲機構津貼開辦每週一節的「物理治療師」服務，物理治療師在中心展開了不同類型的活動，今天就向大家介紹一下，希望大家多多留意，如對服務有興趣，可以與中心葉姑娘查詢/聯絡。

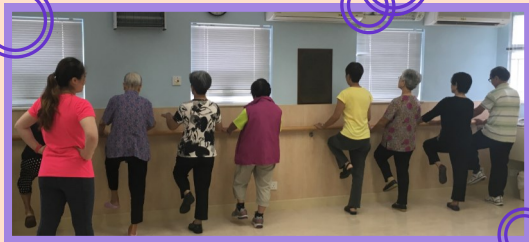
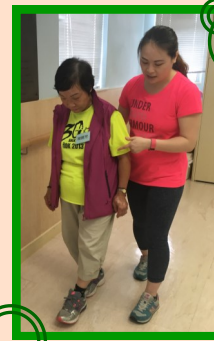


治療師教導大家簡單的運動，讓參加者回家可以練習，增強平衡力及肌肉力量。



穩穩陣陣 防跌講座

在講座中，治療師與參加者分享「防跌小貼士」，亦幫大家檢視鞋底，睇下是否「蝕底」！



講座後亦為大家做了初步簡單評估，讓大家更了解自己的平衡力。

治療師班組

治療師透過評估，挑選較有需要的會員，替他們度身設計一系列合適的訓練，希望加強會員防跌的信心。



下肢訓練平衡班

治療師除了為有需要加強防跌的會員安排度身設計的小組，亦為希望改善平衡的會員安排訓練班。



大家都認真聽治療師的講解，動作做得很標準。



義工探訪活動「中秋傳愛心」已順利於9月13日完成。多得義務導師愛好和一眾義工的支持，我們製作了近300個愛心冰皮月餅送贈予機構兩間院舍和日間中心的院友。當義工們能把自己製作的月餅親手送到院友的手上，令活動變得更具意義。



認真製作愛心月餅



義工們努力的成果



探訪護理院院友



義工忙於預備月餅皮

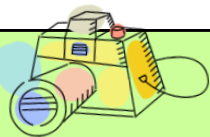


預備好月餅，出發！



義工與院友分享節日歡樂

活動花絮



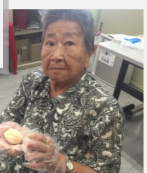
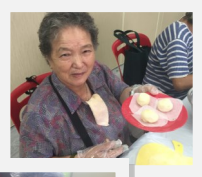
健康煮意



由義務導師梁愛好女士向會員分享健康食物的製作過程及心得。9月份的愛心煮意，愛好為大家分享流沙奶皇包的製作。此小組曾經製作過冰皮/傳統月餅、芒果糯米滋、椰汁棉花糕、南瓜西米露、曲奇餅、雪梨馬蹄糖、豆沙西米角等等……歡迎對烹飪有興趣的會員參加!



製作過程~~



流沙奶皇包，出爐啦!

中秋聯歡會



中心在9月13日(農曆八月十三日)舉辦了中秋聯歡會，與會員開開心心迎中秋。



今次中秋聯歡會，主要目的是與參加者一齊做燈籠，大家都創意十足！大家對自己製作的燈籠都愛不釋手。

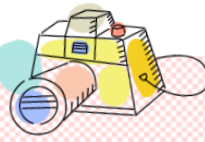


燈籠還配有電子蠟燭，會發出溫暖的燈光。



當天透過飲管及繩製作小遊戲道具，透過拉動兩條繩，將月餅送上月球。

活動花絮



長者友善家居關懷計劃

中心今年與房協長者安居資源中心成為「長者友善家居關懷計劃」合作伙伴，希望在長洲區內推行「長者友善家居」的訊息，一系列的活動包括：社區教育講座、到房協長者安居資源中心進行測試評估，亦會為評估中有需要的參加者安排職業治療師諮詢服務。

在9月29日中心安排了「健骨之旅」一天遊，先帶參加者到房協長者安居資源中心進行健康評估，讓我們一起重溫當天的開心片段。



大家都專心聽姑娘講解今日的健康評估流程。



為大家度高、磅重、量度體重指標。



大家都好期待「骨質疏鬆密度測試」的結果。



透過不同的動作，可以測試大家的平衡力。



義工細心陪伴大家進行測試，亦會分析報告結果。



中心祝各位健健康康，每日開開心心！



健康評估順利完成，大家都開開心心食自助午餐慶祝！

活動花絮



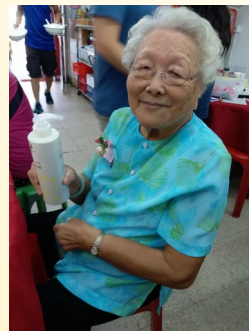
7月至9月生日會

中心於8月23日為七至九月的壽星慶祝生日，分別舉辦了午宴及晚宴兩場慶祝活動。豐富的内容包括遊戲、大抽獎、抽圍獎，而晚宴更設有卡拉OK。大家都踴躍參與是次生日會，中心數度加開了圍席，多謝大家的捧場!



新金湖午宴

筵開5席，合共有48位參加者，氣氛熱鬧，參加者表示菜餚美味，程序明快。



金冠晚宴 筵開14席，合共有168位參加者，參加者為活動唱歌助慶，增添歡樂的氣氛。



服務質素標準2- 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序

政策內容2-1服務檢討及修訂政策及程序

中心按「服務質素標準6、11及15」制定收集服務使用者(會員/義工/護老者)、職員及其他關注人士的渠道及機制。中心會透過以下的途徑收集服務使用者的意見：每季職員會議、員工年度工作考評、每年第四季進行的會員/義工/護老者續証、每月會員例會、於中心活動上諮詢意見、班組/活動檢討、每季中心通訊、意見收集箱。

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。

長者福利

關愛基金長者牙科服務資助

由去年九月份開始，關愛基金分階段推出「長者牙科服務資助」，為正在領取「長者生活津貼」(即每月\$2,495)的長者提供**免費鑲活動假牙及接受其他相關的牙科診療服務(包括口腔檢查、洗牙、補牙脫牙及X光檢查等)**，由十月三日起，第二階段擴展項目正式展開：

受惠對象：

- ✓ 年滿75歲；
- ✓ 最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」；
- ✓ 從未受惠過相關的牙科資助項目等。

申請手續及所需文件：

合資格的申請人可在辦公時間內親臨中心辦理申請，敬請帶同的**身份證**及領取「長者生活津貼」的**銀行存摺**。



會員天地

長洲區長者日干叟宴敬老聯歡會

日期：2016年11月19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13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 或 中心會員(非耆青)
 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/鄰舍中心有效會員證)
 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11月3日至11月12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13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。



2016年11月至2017年1月例會日期及地點

		時間	11月1日(星期二)	11月2日(星期三)
11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	12月6日(星期二)	12月7日(星期三)
12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	1月3日(星期二)	1月4日(星期三)
1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

中心10-12月生日會

日期：2016年12月5日(一)

時間：	中午11:30-13:30	晚上6:00-8:00
地點：	新金湖	金冠大酒樓
費用：	會員\$100 非會員\$120	會員\$125 非會員\$145
名額：	60人	96人
對象：	中心會員及親友	中心會員及親友



內容：中心為10,11,12月生日的壽星慶祝生日，除了聚餐還會安排遊戲、抽獎、卡拉OK (只限晚宴)。各位出席的壽星均會獲贈生日禮物。會員可選擇參加其中一場生日會，非會員需由會員陪同報名才可參加。

雅寧冬日耆樂聚

日期：12月10日(六)

時間：上午10:00

地點：雅寧苑豪澤閣對出公園

內容：攤位遊戲嘉年華

詳情請留意12月份中心例會



※ 活動由香港房屋委員會贊助

長貴耆樂迎新歲

日期：2017年1月14日(六)

時間：上午10:00

地點：長貴邨羽毛球場

內容：攤位遊戲嘉年華

詳情請留意1月份中心例會



※ 活動由香港房屋委員會贊助

中心團年暨1-3月生日會

日期：2017年1月17日(三)

時間：晚上6:00

地點：長洲鄉村酒家

報名及收費：請留意12月份中心例會





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：

黃有蘭、丁佩珍、林建興、林美珍、邱朱佩紅、施美玉、梁雪貞、鄒培、歐陽良、蔡群善、謝佩英、謝美好。

第22期(2016年8月)印刷開支：\$2,789

2016年7月至9月善款收入：\$2,850

印刷中心通訊2-22期總開支：\$37379.2 (第1期開支由中心支付)，

善款結餘：\$3782.2

《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。