

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
2017年2月
第24期(季刊)

中心開放時間

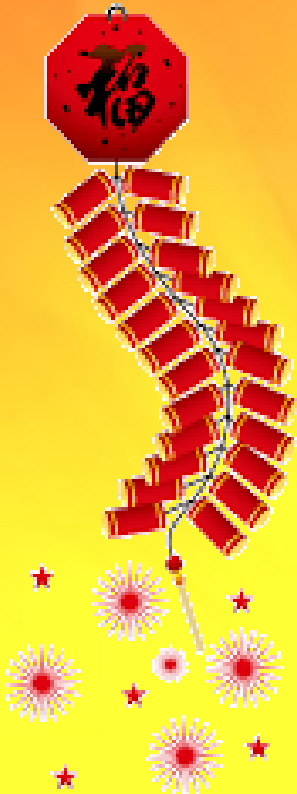
星期一至五

上午8:00 - 下午 5:30

星期六

上午8:00 - 下午 4:00

編者的話



恭賀新禧

恭賀新禧，新年快樂！中心趁著新春佳節，謹祝各位老友記身體健康，萬事如意！

新春佳節，辦年貨，團年飯、拜年等活動有否讓各位忙個不停？在忙碌當中，也不要忘記好好享受節日帶來的歡樂！親朋好友共聚一堂，談天說地，享用賀年食品，讓大家於一年之始分享歡樂！此外，中心亦鼓勵各位會員於佳節期間，發揮互助的精神，多關心身邊有需要的長者，令所有人都能夠於節日裏平平安安，開開心心！

中心在本年開始，新春假期只會在公眾假期暫停開放，大年初五便會如常辦公。我們亦於新春期間在大堂安排播放賀歲電影，以便中心會員來到中心觀賞。中心希望藉此讓有需要使用中心服務的朋友於新春期間可到訪中心。



編輯小組：許詠思 葉清雅 林婉婷 何海量 林詠瑜 梁曉楓 盧家麗 陳佩儀

設計：梁曉楓 印刷數量：700份【版權所有不得翻印】



- 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。
- 服務時段** : 逢星期二、四、五
- 服務時間** : 上午8時30分至下午5時 (服務時間會按定時車載的工作安排有所調節)
- 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3個工作天向中心登記，再由當值同事在車載日前一天以電話回覆時間作實。
- 名額** : 院車共提供5個坐位
- 費用** : 每位\$10(單程計算)
- 繳費方式** : 可親身或委託他人到中心付款，或向中心購買現金代用券，以節省預約時需到中心繳費的不便。

詳情請致電2981 8555向當值職員查詢

逢星期二、星期四、星期五
上午8時30分至下午5時



去嘆下茶，食點心



方便大家同朋友見面



到市中心行下街

活動花絮

「敬老護老愛心券」慈善籌款活動

中心的長者義工隊於籌款活動中往往都不遺餘力，成績理想。2016年11月6日本會於長洲區內舉行了機構的愛心券公開義賣活動。多得善長們和義工的大力支持，籌款成績理想，連同之後於中心進行的愛心券勸銷活動，中心共籌得一萬七千多元，可供添置中心設備，讓會員受惠。



來自不同單位的義工大合照



精神奕奕，緊守崗位




本會梁主席到場支持

明愛賣物會

2016年11月13日，中心長者義工隊亦參與明愛賣物會，於北帝球場舉辦了兩個攤位，除了以往受歡迎的遊戲攤位外，今年義工隊亦在現場製作紙玫瑰花進行義賣，務求發揮義工的才能為善舉出一分力，兩個攤位合共籌得款項\$2,697.9，實在感謝義工們的落力支持。



由於反應熱烈，義工們不停手製作「紙玫瑰」。

 總理會成員到場支持。



中心另一個彈跳球攤位遊戲勇奪全場攤位遊戲設計季軍，恭喜恭喜!



活動花絮



腦當益壯



中心每月都會有「腦當益壯」的活動，讓參加者透過多元化的活動，增加愉快的感覺，亦可以讓大腦接收更多不同的刺激，讓大家可以有更多動動腦筋的機會，今日介紹三類活動讓大家認識。

平板電腦並不是年青人的專利，透過合適的應用程式，亦可以透過平板電腦為長者帶來不同的大腦刺激。



「飲茶叫點心」、「接生果」等遊戲都是老友記最愛挑戰的關卡，趣味十足。

推介大家可以下載「六藝智趣」。老友記都讚好！

桌上遊戲亦是老友記們其中一個最喜愛的健腦活動，桌上遊戲有趣味及娛樂性，令人開心之餘，亦可與其他會員有互動，有益身心。



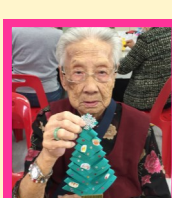
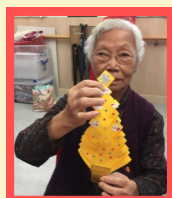
朋友唔得閒，亦有適合一個人玩的桌上遊戲，自我挑戰。

大家一齊玩，遇到挑戰，可以互相幫助，亦可以建立友誼！

手工美勞雖然對部份老友記們十分有挑戰性，但其實大家只要肯嘗試，都能製作獨一無二的藝術品，今次所有製成品都用作中心聖誕佈置。



大家的製成品令中心充滿色彩！
謝謝各位藝術家。



活動花絮

聖誕聯歡會

中心在12月23日舉辦了聖誕聯歡會，與會員開開心心迎聖誕。

活動當日邀請了義務導師梁愛好，教大家整椰汁棉花糖，大家都急不及待試食，試食後都大讚好好味！



聖誕節，當然唔少得交換禮物！



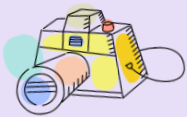
除了學整棉花糖和交換禮物，亦有透過小遊戲讓大家分享，大家都十分投入！當天充滿著大家開心的笑聲。



當日雖然無聖誕老人，但有譚校長同大家拍照留念，大家都好開心！



活動花絮



耆無限送暖新生

新生精神康復會義工於12月20日探訪中心老友記，一眾職員、義工與會員玩遊戲、製作精美的捲紙書籤、唱歌和交換禮物，大家玩得十分投入和快樂。



可以交換禮物、做書籤，老友記非常愉快!



新生會義工與老友記大合照。

宣道會長洲堂聖誕探訪活動



宣道會的義工朋友在12月24日到中心探訪，他們預備了豐富的節目，與參加者分享聖誕節的意義，還有魔術表演、獻唱聖誕歌和玩遊戲，為活動帶來歡樂氣氛。



義工分享聖誕節意義後，進行問答遊戲。



義工表演長者一齊唱聖誕歌，增添節日氣氛。

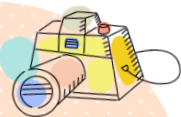


義工生動有趣的魔術表演令長者笑逐顏開。



在音樂傳球遊戲中，不少長者都贏得小禮物。

活動花絮



中心獲得香港房屋委員會的撥款，分別於12月及1月份順利在雅寧苑及長貴邨舉辦攤位嘉年華及探訪長者活動，希望藉此讓更多街坊朋友關心居住於屋村內的長者。

雅寧冬日耆樂聚



活動當日天公造美，無論大人或小朋友，大家都收穫豐富，滿載而歸！



活動能夠順利舉行，確實感謝義工們的鼎力支持！

長貴耆樂迎新歲



探訪長者



製作手工揮春



健康檢查



賀年手工



送贈禮物



送愛心湯水



遊戲



寫揮春

活動花絮

1-3月生日會暨中心團年

1月17日，中心設宴於鄉村酒樓，為1-3月生日的會員慶祝，同時亦與一眾老友記團年；當晚一共筵開20席，超過230多位嘉賓、會員及家屬參加，場面非常熱鬧；當晚節目豐富，除了頒發生日禮物外，還有中心歌詠班學員的精彩獻唱、幸運大抽獎，更有財神及嘉賓為大家大派精美揮春及壓歲利是，大家滿載而歸，預備「送猴迎雞」！

身體健康



老少平安

中心祝各位男女高齡壽星生日快樂、身體健康。



張明輝導師率領歌詠班同學為大家表演。

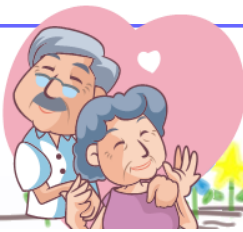


「我抽中獎啦！」



總理嘉賓、財神和職員向大家祝賀，派發賀年揮春和壓歲利是。





新年期間大家都會進行家居大掃除，把家中積存的雜物棄置，棄舊迎新。長者其中一項會積存的東西就是藥物，不少長者都有慢性疾病，需要每天服用多種藥物，如糖尿藥、血壓藥等，但是有超過一半的長者未有按指示食藥。此外，大部份的長者儲存藥物的方法錯誤，例如將不同藥物混雜存放、積存剩餘或過期藥物。以下的圖片有沒有出現在你的雪櫃呢？



長者傾向將藥物放入雪櫃，但藥劑師提醒反會令藥物出現「倒汗水」，造成發霉。



積存大量過期藥物，而且混合存放。

如果你也有相同的情況，就要及早處理，避免誤服過期或變壞的藥物。



藥物存放方法：

1. 藥物應存放在陰涼及乾爽地方(理想溫度是攝氏25度)，不應放在廚房、浴室或雪櫃內。
2. 同一容器內應只存放一種藥物，以免產生混淆及誤服。
3. 藥物應存放在有正確標籤的容器內，服藥後亦應該將藥物放回有正確標籤的藥袋內，以便醫護人員或家人在有需要時能夠了解你服藥的情況。

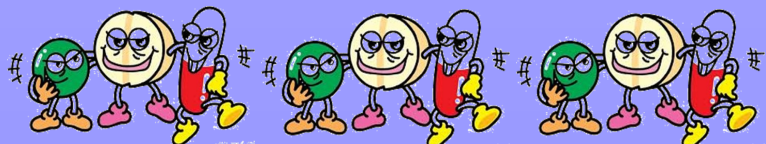
定期清潔隨身藥盒：

有不少長者會使用隨身藥盒，預先把藥物存放於小盒子，方便每天服用，但藥盒的清潔是很重要的，曾經有長者使用了藥盒數年，從來沒有清潔，他認為盒子只是放藥物，沒有存放其他東西，便不需要清洗，其實藥盒中有很多殘留的藥粉，不斷累積下來的細菌會污染新放進去的藥丸，這對身體有不良影響，所以我們放藥丸前要清洗藥盒。



正確用藥5不原則：

1. 不聽別人推薦的藥
2. 不信神奇療效的藥
3. 不吃別人贈送的藥
4. 不推薦藥給別人
5. 不買地攤、遊覽車上所販賣的藥



中心會員續証安排

日期	地點	時間	組別
2月9日(四)	中心	9:00-11:30	愛心組
		2:30-4:30	松柏組
2月10日(五)	中心	9:00-11:30	關懷組
		2:30-4:30	福康組
2月15日(三)	街市體育館	10:00-12:30	不限組別
2月17日(五)	兩院	待定	只限院友會員

- 1.請大家帶同會員証/義工証/護老者証，連同\$25/\$50(耆青)會費在所屬組別時間進行續証。
- 2.如不能在中心列出的時間續証，可以在3月31日或之前的星期一至星期五到中心進行續証。
- 3.行動不便的會員，可由家人或朋友，手持其會員証及會費前來續証。但協助續証者需事前問清楚該會員是否有任何個人資料需要更改(例如電話號碼、緊急聯絡人、居住情況等)，以便中心跟進。

服務質素標準

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 (續)

- 中心會透過職員意見書及職員會收集職員的意見，中心主任會統合各場合收集得到的意見，在每季中心職員會議中與各職員討論，並作出修訂建議，所有修訂建議的內容會紀錄於職員會議紀錄中。
- 中心每3年及按需要會檢討及修訂各項「服務質素標準」的政策及程序，所有修訂的內容會紀錄於會議紀錄中，並透過張貼修訂內容在中心壁報板上讓服務使用者及公眾人士知悉修訂的內容。
- 中心亦會透過職員會議及傳閱政策文件讓職員知悉各項「服務質素標準」的修訂內容。

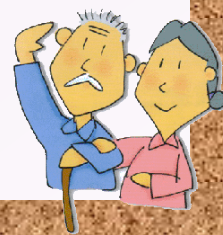
中心歡迎各位會員就服務向職員提出意見，令中心知悉大家的想法及需要。

活動預告

轉贈復康用品

			
二手醫療床 尺寸：長度-79寸 闊度-36寸 高度-35寸	片芯五包 大(L)碼	二手 四腳架及 二手 腳踏單	防水床單

以上物品只轉贈予中心會員，有興趣者需自行安排運輸。如大家有任何查詢，可致電2981 8555與林姑娘或當值同事聯絡。



2017年2月至2017年4月例會日期及地點

	時間	2月7日(星期二)	2月8日(星期三)
2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	3月7日(星期二)	3月8日(星期三)
3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	4月11日(星期二)	4月12日(星期三)
4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



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：

譚少珍、郭麗英、鄺兆輝、張笑葉、黃有蘭、鄧惠芳、丁佩珍、蔡群善、張鳳萍。

第23期(2016年11月)印刷開支：\$2,774

2016年10月至12月善款收入：\$1,650

印刷中心通訊2-23期總開支：\$34605.20 (第1期開支由中心支付)，

善款結餘：\$12,428.20

《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。