



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5月
第25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

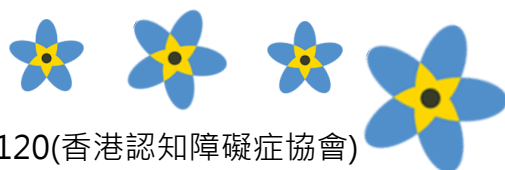
編者的話

一般人都會關心自己的血壓是否正常、關節是否健康、膽固醇有否超標等，但你有關注你的大腦是否健康嗎？在香港，目前每10名70歲以上長者便有一名是認知障礙症患者，85歲以上患病比率更高達三分之一，可能大家身邊都會發現有認知障礙症的患者！但有報告指出香港可能只有10%的患者有求醫，情況真的不容忽視。

大家可能對認知障礙症缺乏認識，亦有可能誤將「年紀大」與「無記性」劃上等號，看成為正常的老化過程，因而未有及時正視及求助。由於認知障礙症是不能根治或逆轉的，個別患者雖然有機會出現急促的退化，但一般患者由早期發展到後期平均會有約十年時間，若患者及早獲得評估及診治，把握黃金治療時期，大有機會延緩病情，減慢認知退化速度，對患者的病情進展及長遠照顧計劃有十分重要的影響力。

中心最近登記成為了「[認知友善好友](#)」，希望能在長洲發放更多訊息，讓大家對認知障礙症能有更多認識，及以行動關懷及接納認知障礙症患者，支援患者的護老者。如你希望對認知障礙症/此計劃有更多的了解及認識，可到以下網址了解更多：www.dementiafriends.hk

如您懷疑親友患上認知障礙症，歡迎預約早期檢測服務2338 1120(香港認知障礙症協會)



編輯小組：許詠思 葉清雅 林婉婷 何海量 林詠瑜 梁曉楓 盧海韻 陳佩儀

設計：梁曉楓 印刷數量：700份【版權所有不得翻印】

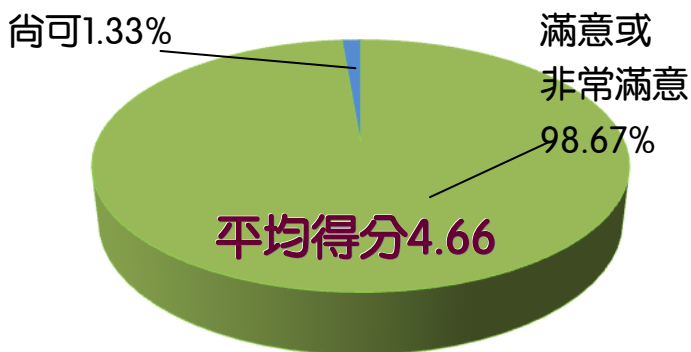
中心每年會進行一次問卷調查，目的向服務使用者、義工及護老者收集他們對中心過去一年服務的意見。這個安排除了為符合社會福利署對長者鄰舍中心的《津貼及服務協議》及《服務質素標準》要求，中心亦會將問卷調查結果於年度檢討會議中進行討論。



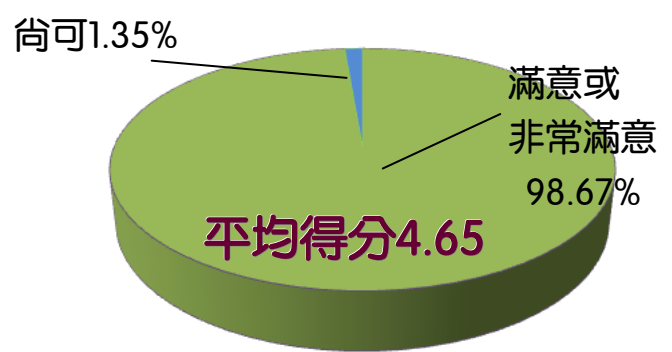
中心在2017年2至3月的續証期間，希望透過大家對中心的評分，了解大家對中心的需要和期望，有助中心在計劃新年度的服務和工作項目上，更能貼近會員的需要。

會員問卷結果公佈

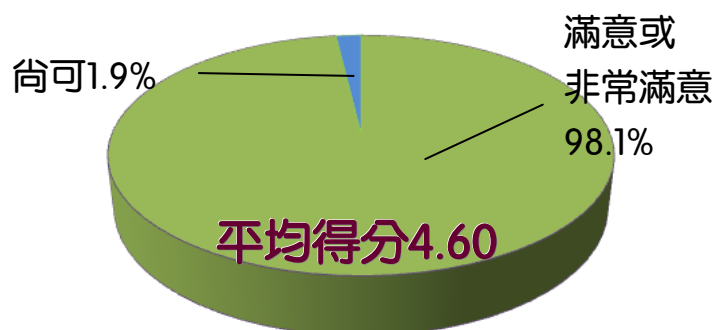
中心開放時間



中心環境整潔



中心提供的社交活動



中心活動能擴闊社交圈子

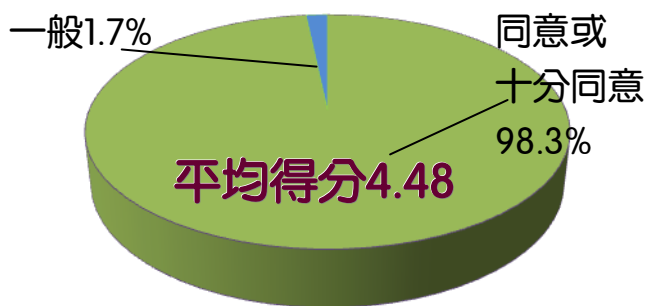


中心共訪問了225名會員，其中完成所有作答的問卷數目共214份。每一條問題的滿意分數為1-5，1分為極不滿意，5分為非常滿意。

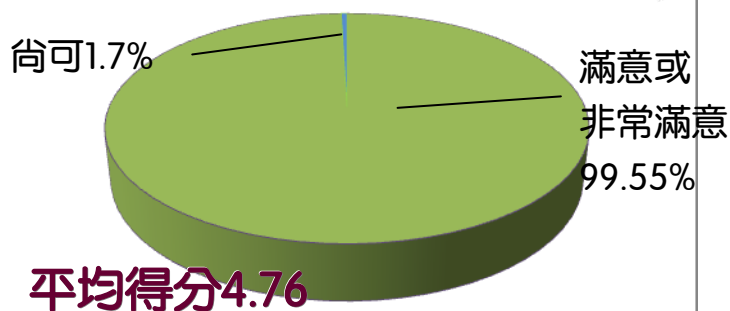
做得好!



活動可提升個人健康意識

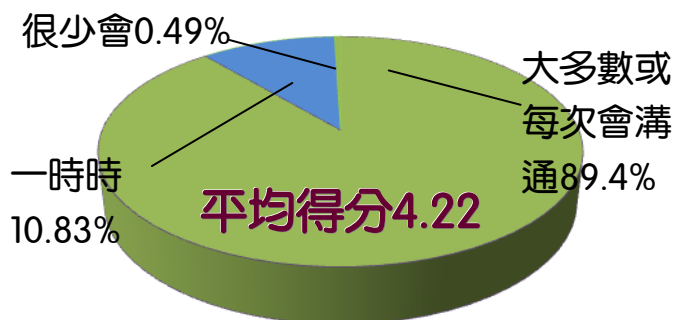


中心職員服務態度

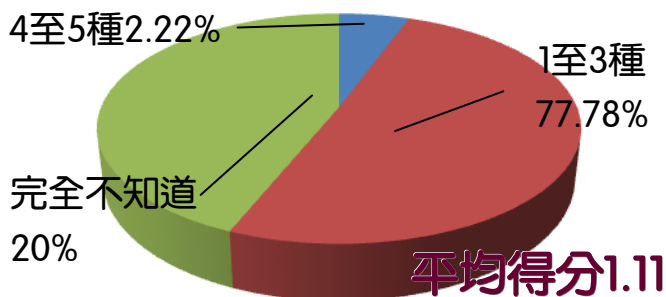


溝通

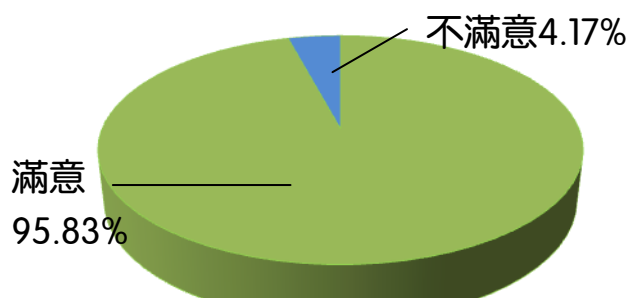
中心措施改動前的溝通



知悉中心的溝通途徑數目



反映意見的滿意度

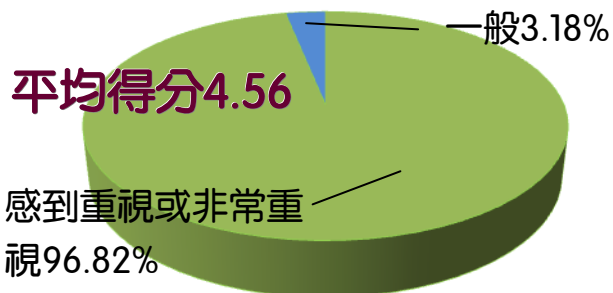


表示會使用所知悉溝通途徑者共26人

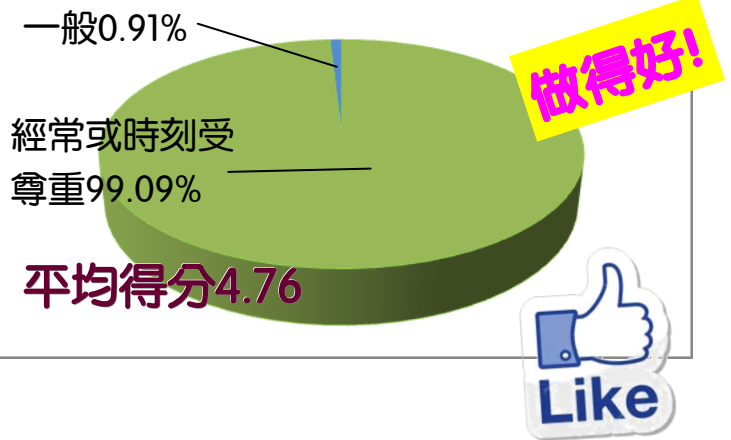
符合良好溝通準則的問卷共172份，佔80.37%，比往年上升了4.18%。中心從有關溝通的問卷結果得知，原本一般會員對於與中心溝通的途徑，較熟悉的是：向中心職員/班組職員表達、向中心主任表達、在例會中反映、續証時反映。

其實除了以上途徑，中心在《服務質素標準》6-1 內容中，表示中心會透過以下方式收集服務使用者的意見，當中包括：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/活動檢討問卷；每季中心通訊。此外，中心在大堂的溫生銅像旁，設有意見收集箱，共有意見表和筆，服務使用者在填寫後可投擲在意見箱內。

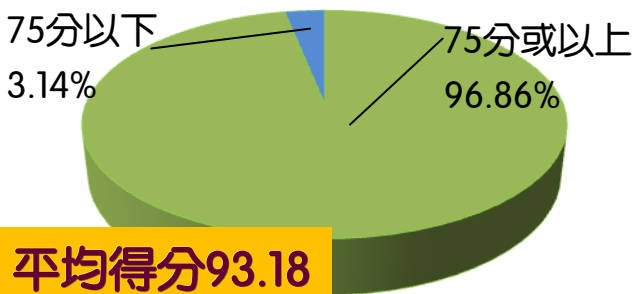
中心是否重視長者的意見



在中心是否感到被尊重



給中心的整體評分



在是次214份有效會員問卷，符合滿意準則的共205份，佔95.79%，對比往年上升7.55%。

根據以上數字，反映中心的服務達滿意水平，95.79%受訪者的回應符合對中心服務滿意的準則。多個範疇的滿意度達98%或以上，包括：中心的開放時間、環境整潔、中心提供的社交活動，而中心職員服務態度的滿意度更達99.55%。

中心的跟進工作

在進行問卷調查期間，有會員對中心提出意見，不論是讚賞或建議，中心都有進行紀錄，並於年度檢討期間作出討論。例如加強會員知悉中心的溝通渠道、檢討活動的報名及退票安排、車載服務安排等等，希望大家明白，中心對於大家關心的事，中心都有認真跟進，並會主要透過會員例會進行意見諮詢、分享或通報會員。

此外，中心在每月例會後，會將該月內容張貼在大堂壁佈板，讓沒有出席例會的會員亦可參考，加強對中心的了解。

2016–2017年度中心服務數字報告

號碼	項目	社署要求	中心實際數字
1	全年平均會員人數	400	779
2	全年每節平均出席人數	60	60
3	每年小組、活動及計劃總數	200	232
a	宣傳健康教育及推廣健康生活習慣	120	151
	教育及發展性服務		
	社交及康樂服務		
b	義工招募、發展及服務	40	41
c	護老者支援服務包括互助小組及訓練活動	40	40
4	全年長者義工人數	100	132
5			
a	每月平均輔導個案	80	106
b	全年終結輔導個案百分比	20%	24.4%
6	全年服務護老者總人數	140	166
7			
a	每月平均輔導個案	35	37
b	全年終結隱蔽長者輔導個案百分比	20%	50.6%
8	全年地區服務宣傳/建立策略伙伴	12	15
9	全年處理統一評估個案	全年35	65

中心上年度的服務數字均符合社會福利署對長者鄰舍中心的《津貼及服務協議》，而中心亦需要每年於會員聯歡聚會中向會員作出相關報告。由於聚會未能涉及大部份會員，故此中心計劃以中心通訊作為一個固定的平台，每年向會員報告過去一年的服務數字。

從報告數字中反映，中心的服務人數、舉行的活動數目等，均遠超於社署對中心的要求，目的是推動中心的發展，滿足不同會員的需要。

以下的服務指引/程序，經過各位會員給予的意見，及中心與機構主管進行討論，於本年度將有以下的調整：

一) 活動退款安排

中心於2016年8月開始執行退票的指引，經過約半年的時間，中心考慮到退票情況有所舒緩，加上續証期間會員提供不少意見，故此中心進行以下優化：

生日會及旅行活動退票如符合以下所有條件，可豁免額外付加\$20行政費

1. 符合退票的時限

旅行活動參加者在活動前一天10時或之前通知中心；或

生日會活動參加者可於活動當天10時或之前通知中心；

2. 退票者必須將活動收據或及餐券交回中心；

3. 有人到中心報名、有後備名單可以補上，或者退票者找到報名參加該活動；

注意：

2. 如退出者沒有將活動收據及餐券交回中心協助退款，直接將餐券或者旅行名額送給其他人，中心在參加者名單中根本沒有頂上的參加者資料，是不會讓此頂替者參加該活動。

3. 如該頂替者是中心會員，中心可提供另一個選擇，就是他即時購票報名參加該之聚餐或旅行。

4. 為避免參加者不知道退款程序，中心會將有關細則列印於餐券/活動備忘上。

二) 中心生日會/聚餐活動報名安排

由本年度開始，如大家在報名時已打算湊齊朋友一同報同一席，可以向中心索取圍席紙(1席有12個名額)，填妥參加者的會員號碼、姓名、是否壽星等資料，連同所需總額，可以由一位參加者代表交給中心職員協助報名。

此外，為公平起見，大家需要在繳付費用，中心才會幫大家進行報名。不會有中心先留位，稍後再繳費的情況出現。

三) 中心旅行活動報名安排

中心考慮到會員給予的意見，認為可放寬旅行代報的安排。現時大家若希望替一人(不論關係)報名，需要10:00才可代報，由本年度開始，會提前至上午8:00進行；而10:00開始可以替多人報名(同樣不論關係)。

報名指引	報名日上午8:00			報名日上午10:00		報名日後一天	其他安排
活動類別	一般班組/ 免費活動	一般 聚餐	旅行 活動	一般班組/ 免費活動/ 旅行	旅行 活動	免費活動	金曲挑戰站/ 粵唱越強
報名安排	親自到 中心報名 替一名 直系親屬報名	替多名 人士報 名	替1名 人士報 名	替1名人士 報名	替多名 人士報名	電話報名	上午8:00 接受親身報名 8:30後可替 另一會員報名

四) 保健致寶報名安排

中心在過往收到不同參加者的意見，希望可以優化保健致寶領取籌號的模式，令參加者不用每個月都提早好多到中心攤籌，而大家的先後次序亦可能引起參加者之間的衝突。

故此中心在新一期保健致寶，會統一在開完所有例會才公開接受報名，參加者在報名時會取得一個「報名籌號」，大家可在該期(3個月)按指定的健康檢查時段進行檢查，健康檢查當日參加者不用12:00到中心放簿仔，只需按備忘紙的時段到中心便可。

五) 運動班組的參加者健康申報

中心有不少活動涉及到運動內容，為了參加者進行運動時的安全，中心已完成了風險管理的指引，建議職員加強月訊中的活動內容，讓大家知悉該運動是否適合自己參加；此外，會員亦有責任在課堂開始前如實向職員申報自己的身體狀況，與及過程中遵守職員的安排。而 **中心會基於安全理由而保留是否讓該參加者繼續參與該運動班組的決定權。**



大家好!我是樂齡女童軍一份子,讓我來介紹什麼是樂齡女童軍。「樂齡」是指快樂的年齡。樂齡女童軍是特別為**55歲以上的女性長者**而設立的,目的是使長者重拾年青時錯失參加女童軍的機會,在退休後仍可以發揮所長,積極投入社群,分享生活經驗。

樂齡女童軍有**八大綱領**:與人相處、品格、體能、創造能力、智能、家務技能、戶外樂趣、服務。

加入樂齡女童軍?我想知道...



長者問題1

D制服係好靚,但肯定好貴啦!
要考慮下先參加!

領隊講你知

中心為鼓勵女會員成為樂齡女童軍,會免費為已宣誓的樂齡提供一套戶外制服及一套正式制服架!你睇,著住人都醒神D!



長者問題2

做樂齡?即是要步操?我地長者腳痛呀,唔好預我!

領隊講你知

其實樂齡只會在宣誓等特別場合才進行簡單的步操,日常集會不需進行固定的操練!



長者問題3

參加樂齡要唔要俾錢先?

領隊講你知

樂齡女童軍會參照香港女童軍總會的建議,定時向隊員收取像徵式的「隊費」,讓隊員學習在這個團隊的一份參與及分擔。

中心每半年向隊員收取一次「隊費」,每次\$60(即每月\$10),而每年平均安排20次活動,其實不算昂貴。

其實,每次集會的開支,都是由中心津貼,「隊費」所累積的儲備則可用作參與特別活動時的補貼(例如島外活動的旅遊巴費用)。





長者問題3

我已經好忙好多活動，無時間參加啦!同平時參加中心活動有咩唔同先?

領隊講你知

樂齡女童軍每一季有4次聚會，目的保持大家的參與及投入感，而我們的活動十分多元化，由靜態的手工製作、烹飪活動、學習資訊科技，以至動態的參與各類運動(如體驗硬地滾球)、集體遊戲、島外探訪、旅行活動，活動多姿多采。

我們亦會到總會參觀、出席總會的大型活動、聚餐，與不同的隊伍彼此認識，進行交流。



環保耆兵

本年度中心透過老有所為活動計劃申請資助，舉辦以環保作為主題的義工活動。參與的義工學習有關環保的知識和製作環保生活用品，然後透過探訪長洲私營院舍把環保的訊息和關愛傳遞到社區中。有興趣參加之義工請留意義工組織內的報名詳情。



日期

活動

7月

簡介會

8月

參觀環保園

9-10月

3次班組學習製作綠色生活用品：1.蚊磚、2.潤唇膏、3.自製果醬

11-12月

義工按實際需要製作綠色生活用品作送贈用途(約200份)

12月

探訪活動(長洲私院)

1月

閉幕活動



使用輪椅的正確方法

輪椅是常見的輔助行動器，供行動不便的人士或長者使用。因此護老者掌握正確的使用方法非常重要。以下提供一些使用的步驟和保養輪椅的方法。



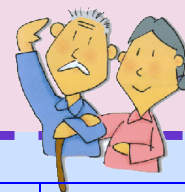
使用輪椅的步驟

1. 打開輪椅，確定輪椅完全張開。
2. 使用輪椅前，必須檢查輪椅的結構安全。(如開關是否暢順、扶手是否穩固、剎車掣是否操作正常)
3. 移開四周障礙物。
4. 坐上輪椅前，關上剎車掣以穩定車身。
5. 輪椅應盡量靠近使用者，如使用者一邊身體比較弱時，應將輪椅停放在他較強健的一側
6. 使用者的坐姿需保持挺直、雙手放在輪椅內、雙腳放在腳踏上，坐穩後需扣上安全帶
7. 推動輪椅前需解開剎車掣，推動時速度要保持適中，而照顧者應使用下肢發力。
8. 落斜坡時，應背向斜坡(行倒後車)，以免使用者滾出輪椅外。
9. 鎖好無需要推動的輪椅以確保安全。

輪椅保養

1. 輪椅需保持清潔乾淨；如弄濕，應立刻抹乾以免金屬部份生銹。
2. 輪胎需定期檢查及充氣。
3. 切勿懸掛物品於車身四周，避免影響其運作及導致翻側。
4. 未完全打開輪椅時，不能讓使用者坐上，免生意外。

參考資料：香港紅十字會



二手復康用品-待轉贈



臥椅一張
(無餐托盤)
闊度-26吋
正常長度-40吋
拉開長度-63吋



醫療床一張
長度-79吋
闊度-36吋
高度-35吋

有關用品以轉贈給有需要者為目的，先領取者先得，有意者請致電本中心。

活動預告

2017年5月至2017年7月例會日期及地點

	時間	5月9日(星期二)	5月10日(星期三)
5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	6月6日(星期二)	6月7日(星期三)
6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	7月4日(星期二)	7月5日(星期三)
7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



大家好! 我係中心新職員鄺姑娘呀!
以後在中心會常常見面喇~
請大家多多指教!!



中心27週年聚餐暨學員嘉許禮

日期：2017年6月30日(星期五)

時間：下午5:00 學員拍照 / 下午6:15 開始儀式

地點：鄉村酒家

費用：會員\$140 / \$90 (只限5月例會前登記的會員可選擇扣除\$50現金券)
非會員\$160

內容：周年紀念晚宴聚餐、遊戲、班組表演、抽獎及卡拉OK時段，除此之外，當晚亦設學員嘉許禮環節，頒發各項學士獎項。



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：

蘇少萍、梁雪貞、陳麗芳、郭珠英、范應蕊、張鳳萍、黃有蘭、黃和仔、
鄺兆輝、丁佩珍。

第24期(2017年2月)印刷開支：\$2,774

2017年1月至3月善款收入：\$2,075

印刷中心通訊2-23期總開支：\$37379.20 (第1期開支由中心支付)，

善款結餘：\$11,729.20

《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。