



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11月
第27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



早前行政長官林鄭月娥發表任內首份施政報告，當中提及安老服務的發展，人口高齡化帶來的挑戰，需要檢討現有的計劃和未來提供服務的模式，有效運用有限的資源。概括內容如下：

一)安老事務委員會已完成籌劃《安老服務計劃方案》，短期內實施，例如「支援身體機能有輕度缺損的長者」試驗計劃預計於今年12月推行，而「支援在公立醫院接受治療後離院的長者」試驗計劃則預計可於2018年年初推行。

二)政府會投放額外資源，加強社區和家居照顧服務，讓長者可在自己熟悉的環境康復和安享晚年。政府計劃在2018-19年度的第二階段試驗計劃中，將服務券增至總數6000張，以支援身體機能有中度或嚴重程度缺損的長者居家安老。

三)增加人手規劃和積極提升長期護理服務質素。政府會推行為期四年的試驗計劃，成立以地區為本並包括社工、物理治療師、職業治療師等在內的專業團隊。

四)為了積極推動樂齡科技，改善長者的生活，並減輕護老者和護理人員的負擔和壓力，政府會預留10億元成立基金，資助安老服務單位試用及購置科技產品。

編輯小組：許詠思 葉清雅 林婉婷 何海量 林詠瑜 梁曉楓 鄺海韻 陳佩儀

設計：梁曉楓 印刷數量：700份 【版權所有 不得翻印】



新舊情報

每年十一月第三個星期日是長者日，相信各位老友記一定不陌生！機構每年均會在長洲舉辦千叟宴聯歡活動，與長洲的老友記同樂。機構今年在11月18日(星期六)，下午2:00在南蛇塘體育館及6:00在區內各酒樓舉行「長洲區長者日千叟宴敬老聯歡會」，邀請各位老友記一齊參加。

派發餐券詳情



- 日期：2017年11月12日(星期日)
- 時間：上午九時開始派籌及辦理(派完即止)
- 資格：區內65歲或以上長者
- 備註：請帶身份證/鄰舍中心會員證以便登記，及需提供緊急聯絡人電話號碼
- 地點：溫浩根護理安老院
- 地址：長洲北社和順里九號

鍾錫熙長洲安老院有限公司

2017年11月星期六

18

長者日
Senior Citizens Day

下午2時 長洲體育館 (南蛇塘) 遊戲、儀式 欣賞表演 派發小禮物	下午6時 長洲區各酒家 聯歡晚宴 抽圍獎 派發利是 敬老禮物
--	---



行動不便長者可於11月2日至11月11日(上午8時至下午6時)帶同長者的身份證明證件到溫浩根護理安老院索取委託領籌證乙張及需於11月12日由親友持領籌證及該長者的身份證代為輪候領取餐券乙張。



機構在10月22日(星期日)於長洲碼頭一帶進行了公開義賣，當日活動順利舉行，要感謝一班義工協助，及各方善長慷慨解囊。但活動仍未完結，因為在公開義賣後，各服務單位仍會繼續發售愛心券，籌得的收益將用於添置長者需用的設備。



我們期待各位善長以行動支持是次愛心券籌款活動，每張愛心券港幣十元正(HK\$10)，每券均附有多間商號優惠券，為善之餘亦可享各種不同優惠，一舉多得。

職員介紹



各位老友記大家好，
我係十一月份新入職加入
這個大家庭的同事楊漢寧，
大家可以叫我楊生，
希望能夠跟大家多
學習，一起同行。

歡迎你
加入中心
這個大家庭！



心聲分享

大家好，我係葉清雅姑娘！我在中心原來不經不覺工作滿十年了，老友記成日話睇住我拍拖，睇住我結婚，睇住我大，中心是我滿載溫馨回憶的地方。但2017年11月開始，我將會轉職到鍾錫熙安老院擔任副院長一職，對中心是十萬個不捨，因為當中有：

親愛的老友記

感謝大家一直以來對我的包容及愛護！我很享受為大家預備活動，看到你們參加活動後都是開開心心，不論做得多辛苦，都覺得十分值得！特別近幾年，在中心嘗試帶入不同的活動，要感謝你們願意嘗試參與，給予意見，讓我在工作有很多成長及進步的空間，感謝你們每一位。祝願各位身體健康，老如松柏，多些到中心參加活動，笑口常開！



家人般的同事

返工見到同事的時間比與親戚相聚的時間還多，無論開心還是困難，都有你們肩並肩，你們的支持是窩心的，我愛你們！亦為你們祝福，祝願大家工作順利！

可惜因工作關係，沒有足夠時間好好跟大家說聲再見！
期待有緣再聚，有需要就記得搵我幫手做義工！各位再見！



活動花絮

入伍登陸．大SHOW動



中心由2016年10月開始，參與聖雅各福群會主辦的「入伍登陸大SHOW動」計劃，在中心招募25名長者參與為期一年的訓練，由專業體適能導師教授基礎訓練運動和專業舞台導師教授跳舞等舞台表演技巧。計劃集結全港30間長者中心、鄰舍中心和非政府資助的長者服務單位，超過700位長者參與，目標就是挑戰自己，完成9月1日在伊利沙伯體育館的演出。

第一階段—體適能運動

參加者需出席6節的基礎運動訓練，包括體適能評估，與及教授「運動八式」，讓長者透過訓練活動，讓身心都能夠作好準備，進入下一階段為期9個月的「健娛運動」訓練。



大家齊來熱身，學習運動八式！



在椅上可以進行簡單的伸展動作。



基本的踏步配上音樂，為下一階段的表演訓練作好準備。

活動花絮

第二階段-舞台訓練

全情投入

於第二階段，主辦單位安排有豐富舞台經驗的專業舞蹈師，為參加者安排10節的訓練，而中心職員亦需要提供25節的練習，讓參加者熟習舞步，保持最佳的表演狀態。

是次中心被安排進行「士的舞及拳擊」，對於負責職員來說，這個項目都是一個極大的挑戰：「究竟長者能否應付得到?」「他們會願意接觸這個陌生的項目嗎?」但長者的投入程度是意料之外，他們上堂只有「早到遲走」，又會要求職員加堂，甚至自行在中心練習。大家每次在課堂中的歡笑聲，成為我們負責職員不怕辛苦、努力做好的源動力。



終於學完整套舞步，YEAH!



大家拎住士的，未跳都似模似樣。



長者用心學習，跳得有板有眼。



大膽嘗試不怕醜，是成功的第一步。

活動花絮

Showtime

於2017年9月1日，中心長者前往灣仔伊利沙伯體育館，將9個月練習的成果展現在觀眾眼前。對於參加者來說，過去9個月是一個個人突破、考驗毅力的階段，今天難得踏上台板，是對他們付出的一個肯定！

大家可登入以下網址，欣賞整個表演的短片：

入伍登陸大SHOW動 — 表演全集 <https://youtu.be/E4DolgS2GQK>



欣賞其他長者表演期間，齊來開心合照。



大家台型十足！



表演前重溫舞步。



祝演出成功！



Good Show!

本年度中心得到老有所為活動計劃資助，推行環保耆兵活動。旨在透過長者義工於長洲推廣環保訊息。本計劃的首個活動為義工參觀環保園，從中學習環保訊息。行程中，各位義工寓學習於娛樂，透過環保園的互動展品，認識現時香港處理廢物的情況。而展品中的一比一垃圾堆填區模擬場景，更讓義工們留下深刻的印象。參觀完結後，義工們都異口同聲表示要積極支持環保，為長洲、以至香港的環保工作出一分力！



一比一的堆填區模擬場景，讓參加者留下深刻的印象。



義工積極參與互動展品，同時細心聆聽導賞員的講解。



義工於環保園門前大合照

活動花絮

中秋聯歡會

中秋

中心在農曆八月初九日舉辦中秋節聯歡會，與老友記一同慶祝中秋節，當日接近三十位會員和職員參與，大家一起製作獨一無二的白兔花燈、抽獎及享用慶節食品，「有得玩、又有得食！」，大家都表示非常開心！



製作白兔花燈



分享節慶食物



幸運大抽獎



大家手持自製的兔仔燈籠，滿意地拍照留念！



「一年容易又中秋」，老友記來一張開心大合照，祝大家中秋節快樂！

活動花絮

中秋傳愛心

中秋佳節是人月兩團圓的日子，也可以是向他人表達關愛的好時機！在義務導師梁愛好的協助下，中心義工自製了愛心冰皮月餅，贈送予居住於長洲三家私人安老院的院友，讓他們能夠分享到節日的歡樂氣氛。



探訪北社東明義工



探訪第一護理院義工



探訪荔枝園東明義工



義務導師梁愛好用心指導
義工製作冰皮月餅



博愛月籌款活動

中心於10月8日順利舉辦了博愛月籌款活動。多得義工和各位長洲街坊、善長的支持，總數1200張的慈善獎券於2小時內全部售罄，為博愛醫院籌得可觀的善款。



郭黃後至總理
也有到場支持



多謝長洲街坊支持！



穿著整齊制服的義工大合照



義工們行善不遺餘力



認知障礙症患者家居環境設計

一)保持熟悉的居住環境及固定擺設

保持舊有的家具擺放格局，因為熟悉的居住環境及擺設能夠帶給患者安全感及舒適的感覺，亦可以刺激記憶，協助患者維持生活習慣。生活用品按使用次序擺放，可以幫助患者獨立完成活動；例如將潔淨衣物按穿衣的先後次序，從內到外放在固定的位置，有助患者洗澡後正確地穿上潔淨衣物。

二)安全的環境

改善長者在家中意外受傷的機會，例如在浴室安裝扶手、保持地面乾爽、使用合適的防滑浴缸墊以預防跌倒；通道寬敞及沒有雜物以助避免碰撞或意外等。充足的光線及寧靜的環境，能讓長者較容易專注於室內的事物。利器或危險物品，如剪刀、漂白水、清潔劑等應妥善收藏、以免被誤用造成傷害。

三)環境提示

在家中設置環境提示標誌，可以幫助認知障礙症患者分辨方向及位置，維持日常活動的參與。宜貼上令患者容易明白的文字或圖畫標記，並利用不同顏色或簡單詞語來加強提示。

參與資料：衛生署長者健康服務網站 > 護老者天地

二手復康用品-待轉贈

中心長者復康閣會接受社區人士捐贈二手復康用具，並免費轉贈復康用具予有需要的護老者及會員。以下是待轉贈的復康用具，有意者請致電本中心，先領取者先得，領取者需要自行運送。



醫療床一張
長度-79吋
闊度-36吋
高度-35吋



多功能助聽器



可調教高度



四腳助行器一個



有轆助行器一部

政策內容1-5 單張派發指引

派發途徑	派發時期	負責跟進職員
1.中心內之單張架上	全年	文員
2.到訪人士及團體	全年	負責接待之職員
3.展覽及宣傳活動(如有)	活動舉辦時	負責該活動之職員
4.以郵寄方式寄發至本機構屬下之服務單位、各街坊會、民政事務處、區內其他團體。	五月	行政部職員

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

2017年11月至2018年1月例會日期及地點

	時間	11月7日(星期二)	11月8日(星期三)
11月	上午10:00	中心二樓	街市體育館
	下午2:30	護理院地下大廳	中心二樓及西灣
	時間	12月5日(星期二)	12月6日(星期三)
12月	上午10:00	中心二樓	街市體育館
	下午2:30	護理院地下大廳	中心二樓及西灣
	時間	1月2日(星期二)	1月3日(星期三)
1月	上午10:00	中心二樓	街市體育館
	下午2:30	護理院地下大廳	中心二樓及西灣

中心10-12月生日會

日期	2017年12月20日(星期三)【農曆十一月初三日】	
地點	新金湖海鮮酒家【午宴】	長洲金冠大酒樓【晚宴】
時間	中午11:30 (11:15開始招待)	晚上6:00 (5:30開始招待)
收費	會員 \$110 /非會員\$130	會員 \$135 /非會員\$155
名額	50人	120人
內容	圍席聚餐、卡拉OK(只限晚宴)、抽獎、贈送壽星禮物等	



※ 會員選擇參與一場即可，凡出席壽星均可獲禮物1份。
 ※ 2017年11月13日(一)開始報名，額滿即止。



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：

岑慶塗、邱朱佩紅、丁佩珍、林美金、高樹帶、梁寶珍、林建興、施美玉
林胡求善、鄧惠芳、關景華、鄺兆輝

第26期(2017年7月)印刷開支：\$2,769

2017年7月至9月善款收入：\$1,850

印刷中心通訊2-26期總開支：\$42917.20 (第1期開支由中心支付)，

善款結餘：\$9,436.20

《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。