



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
2018年2月
第28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



二月中旬是農曆新年的大日子，新年伊始祝各位老友記來年身體健康，萬事勝意！但近日天氣不穩定，乍暖還寒，稍不留神，便有機會感染流感，諸位要多加保重身體，做好禦寒準備，多運動及進食新鮮蔬果，以增強身體免疫力。若然不幸感染疾病，記著病向淺中醫，盡早求診。

於佳節期間，老友記與家人團年共聚，一起感受節日氣氛，今年2月16日至19日年初一至年初四為公眾假期，有需要外出的老友記便要留意店舖於新春期間的營業安排，以免白走一趟；外出及外遊的老友記玩得盡興，過一個精彩的假期，但亦不要忘記外出時鎖緊門窗，做好保安措施，以免有盜賊光顧，招至不必要的損失。

中心在此恭祝各位會員~新年快樂！身體健康！家庭幸福！恭喜恭喜！

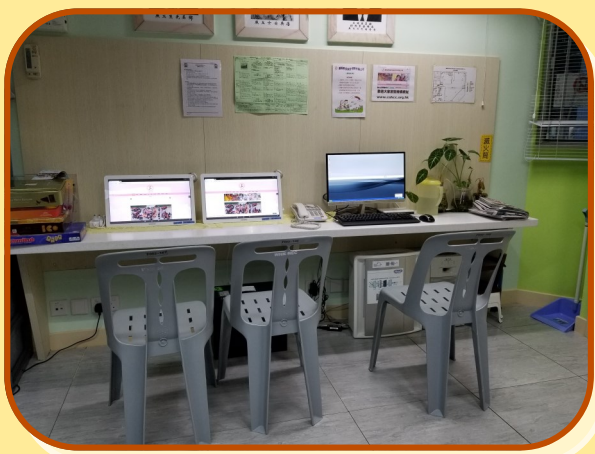
編輯小組：許詠思 何海量 林婉婷 林詠瑜 楊漢寧 梁曉楓 鄺海韻 陳佩儀 盧慧賢
設計：梁曉楓 印刷數量：700份【版權所有不得翻印】



新書情報

中心電腦借用服務

作為精靈醒目、與時並進的老友記當然會活到老，學到老！而科技進步一日千里，未知各位老友記有否接觸過一些資訊科技的產品？中心現於2樓設有兩台大型輕觸式平板電腦及1台桌上電腦供會員使用，會員可透過平板電腦瀏覽機構網頁和其他網上資訊；而桌上電腦則安裝有辦公室軟件，供會員練習使用。歡迎有興趣借用的會員參閱張貼於電腦旁的使用守則或向中心職員查詢！



中心2樓電腦閣

借用時間：

星期一至五

上午9:30-下午4:30

星期六

上午9:30-下午3:00



輕觸式平板電腦



桌上電腦



中心許詠思主任已於2月1日調往濶浩根護理安老院擔任院長一職，組長何海量先生和林婉婷姑娘分別提升為署任中心主任及中心組長。而濶浩根護理安老院的盧慧賢姑娘則會調職到中心擔任福利工作員。中心同事希望藉此機會，向各位會員分享一些心聲：

許主任

不知道在大家當中，有多少位會員仍記得我第一次向大家介紹自己的畫面？在我第一天上班的日子，剛巧碰上會員例會，自己既開心又帶點緊張地向大家介紹自己；直到現在，我在中心已工作10年，同時帶著「圓滿」的感覺，就像完成了一個階段，準備為自己在中心的工作劃上一個句號。因為我在2月份會調任到濶浩根護理安老院擔任院長，迎接工作上另一個挑戰和學習。

距離我離開中心的日子愈接近，我愈難按捺自己不捨得這個大家庭的感覺，特別是想到每一位曾給我鼓勵，叫我「慢慢做啦，有事幫手即管出聲」、「記住食飯，唔好餓壞身體」等等向我表達關心的會員；感謝大家對中心的支持，讓我能夠愈做愈起勁。我雖然未能向每一位會員道謝，但我會在心中記掛大家！希望你們每一位都能夠身體健康，在中心活動中找到樂趣。

盧姑娘

大家好，我是新來的福利工作員盧慧賢，在中心工作之前，我一直在濶浩根護理安老院工作十多年，可能會與大家有一面之緣呢！未來日子會陪伴大家一起渡過金色晚年！



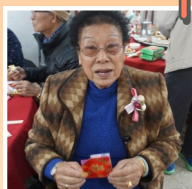
何先生，婷姑娘

不經不覺已經在中心服務數年的日子了。希望我們能在新的崗位上繼續為中心的老友記帶來更好的服務，在此希望各位會員繼續多多支持中心！

活動花絮

午宴聚餐

10-12月份生日會



會員生日會一如以往設有午宴和晚宴給會員選擇報名參加。10-12月份生日會安排在12月20日(星期三)舉行，午宴地點在新金湖菜館、晚宴地點在金冠大酒樓。今季會員壽星眾多，參加者當中有79位是壽星，報名情況相當踴躍。中心恭祝各位會員壽星生日快樂！身體健康！



晚宴聚餐



好歌好聲傳頌關愛



1月10日(星期三)，善長李旭平先生邀請著名歌手「旺角羅文」、「網紅小龍女」及一眾表演嘉賓為100名中心會員在安老院大地舉行迷你演唱會。表演嘉賓歌聲悅耳，令在場的會員都聽出耳油！參加活動的會員亦獲派發敬老利是一封。



機構主席葉少康先生致詞。



李旭平先生為會員高歌一曲。



表演嘉賓邀請會員出來到台前一起跳舞！



「網紅小龍女」與「旺角羅文」合唱經典流行曲-問誰領風騷助慶。



不經不覺，老有所為活動計劃「環保耆兵」已經來到尾聲了。多得一眾義工的支持和愛心付出，中心得以預備了200份自製的環保產品贈送予區內不同人士，向他們分享愛心和宣揚環保訊息。中心希望能藉此活動倡議義工和社區人士對環保的關注，藉此機會，再一次感謝各義工和導師的付出！



受訪者大讚小禮物有心思



義工們整裝待發



蚊磚，潤唇膏，果醬

活動花絮

屋村攤位及探訪活動

雅寧冬日耆樂聚



長貴耆樂迎新歲



本年度，中心繼續獲得由香港房屋委員會的津助，動員義工，分別於雅寧苑及長貴邨舉辦節日慶祝活動，內容包括攤位遊戲嘉年華及長者探訪活動，活動當日天宮造美，吸引社區上很多街坊朋友支持，場面熱鬧；中心在此感謝各位義工的參與和付出，令活動順利舉行。

攤位遊戲嘉年華



「玩遊戲」、「量血壓」和「磅重」等攤位大受歡迎，禮物亦很豐富。

探訪獨居長者



探訪義工送禮物給屋村內的獨居長者，表達關心，他們都非常開心！



蓆上運動班



蓆上運動班



治療師班組

中心的外聘物理治療師服務包括「社區長者復康治療服務」(到戶服務)、講座及運動班組等，逢星期四上午提供服務，而本季治療師陶SIR在中心舉辦「治療師班組」及「蓆上運動班」深受會員的歡迎，大家都大讚治療師細心、關注他們身體狀況，透過持續及適當的運動，能夠改善關節的健康等等，有興趣參加的會員，可先向中心職員聯絡。



護老愛煮樂

是次護老愛煮樂邀請了郭珠英婆婆教我們製作傳統菠菜茶粿，她傳授我們製茶粿的小技巧，讓我們知道要做出美食，需要花很多心機。



珠英教授我們揉粉團的技巧，茶粿軟滑的秘訣是輕力揉。

參加者正在學習包茶粿。每位都比心機學習。

活動花絮

新生會探訪活動

12月13日臨近聖誕的日子，新生精神復康會的義工來到中心與會員歡渡佳節，唱聖誕歌、做拍手操並一起製作書籤，節目豐富，喜氣洋洋。最後義工還派發聖誕禮物給大家，當中有紙造的玫瑰花和禮物包，其中紙玫瑰花還是義工親手製作的呢！感謝義工團體於佳節為長者加多一點愛和溫暖。



MERRY CHRISTMAS

拿著禮物合照，大家都「笑口常開」。



來個大合照~祝大家聖誕快樂!



長洲鄉事委員會青年綜合服務中心探訪

長洲鄉事委員會青年綜合服務中心的義工於2017年12月9及30日到訪中心，與中心會員透過平板電腦進行互動遊戲及解答會員日常使用手提裝置所遇到的困難。此外義工又與會員分享小食為會員送上祝福與關懷，大家歡渡了一個快樂的上午。



長者享用義工準備的小食。



義工向長者介紹平板電腦的使用方法。



義工與長者透過平板電腦進行互動遊戲。



長者玩得開心投入。

隨著人口老化的趨勢，子女護老者的人數必然持續增加，如果父母健康轉差，子女需要給予較大程度的支援，他們要付出的時間和心力自然更多，總離不開以下的任務。



日常起居生活

子女開始為父母打點生活，留意父母日常飲食是否健康，協助準備膳食及購買日用品。子女可能需要全天候提供照顧，簡單如穿衣、進食、如廁等都需要子女全程協助完成。



情緒支援

當父母健康轉弱而減少外出，子女們會抽出時間探望及陪伴父母。父母面對體能衰退，不少事情難以隨心所欲地完成，難免感到灰心和煩厭，此時子女更要耐心鼓勵和開解父母。

規劃生活日程

子女要多嘗試鼓勵父母參加長者中心活動、家庭聚會，甚至結伴外遊，減少父母長時間賦閒在家。也要為父母妥善分配治療和使用正規照顧服務的時間。

處理醫療及護理

子女都會陪伴年老的父母覆診，了解父母的病情及諮詢醫生的意見，方便日後繼續跟進，不免要監察父母用藥情況，預先分配藥物，並確保父母按時服藥。

經濟支援

父母踏入退休生活，同時也失去穩定收入的途徑，生活卻充滿各類開支，子女需要支援父母的生活開支，處理生活輔助用品、營養品、治療費用等額外開支。

代處理重要事務

如父母患上認知障礙，喪失決定及處理人福利，財政、生活安排等事宜的能力，子女便要擔當代理人甚至監護人的角色，代為管理財產。

參考資料：

香港基督教服務處-護老者通訊躍動晚年服務-陪著你走之換我照顧你

http://www.hkcs.org/ecb/aas/document/AASnews-2018_01-03.pdf

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

中心會透過以下的途徑收集服務使用者的意見：

1. 每季職員會議	5. 於中心活動上諮詢意見
2. 員工年度工作考評	6. 班組/活動檢討問卷
3. 會員/義工/護老者續証	7. 每季中心通訊
4. 每月會員例會	8. 意見收集箱

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。

中心會員續証

- 1.請大家帶同會員証/義工証/護老者証，連同\$21/\$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，請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。



會員在3月31日前續証，可獲續証小禮物一份。

會員續証新收費

\$21

定時接送會員往返中心車載服務

中心定時車載服務為行動不便或居住偏遠的會員往返中心參加活動。

服務對象：中心會員

服務收費：免費

預約方法：使用服務前一天的下午3:30前，親身到中心或致電中心向當值職員登記。

名額：院車共有5個坐位

*如有任何有關定時車載服務歡迎致電中心2981-8555向當值職員查詢。



車載服務時間及地點：

前往中心			
上車地點	時間		
天后廟	上午9:10	上午11:30	下午2:05
鄺國威辦事處	上午9:13	上午11:33	下午2:08
碼頭(紅橙橋)	上午9:15	上午11:35	下午2:10
長貴村辦事處	上午9:25	/	下午2:25
長貴村牌坊			
返回長洲各區			
下車地點	時間		
長貴村牌坊	上午11:00	/	下午4:00
長貴村辦事處			
碼頭(紅橙橋)	上午11:10	中午12:20	下午4:10
街市			
匯豐銀行			
天后廟			

*按運輸處規定星期六的定時車載服務時間至中午止。

活動預告

2018年2月至4月例會日期及地點

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



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

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。

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。

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：

黃有蘭、張鳳萍、邱朱佩紅、羅拉、羅妮、蔡群善、傅振華、梁雪貞、
鄺兆輝、林倩容、郭麗英、謝佩英、許志強、郭珠英

第27期(2017年11月)印刷開支：\$2,520

2017年10月至12月善款收入：\$2,500

印刷中心通訊2-27期總開支：\$45,437.20 (第1期開支由中心支付)，

善款結餘：\$9,416.20

《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。

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。