



中心通訊
2011年
第3季(季刊)

編者的話

做個精明長者

電視台的廣播節目，經常會提醒市民小心不法之徒，以免受騙。但正如宣傳短片所言，「騙徒的手法層出不窮」，各位老友記千萬要時刻儆醒！以下是一個最近發生的案例，希望與大家分享：

早前一位長者收到自稱提供平安鐘服務機構的職員來電，表示是老人中心通知他們在當日下午上門安裝平安鐘。長者感到奇怪，故此致電中心查詢，中心社工知悉後原本安排在下午到長者家中阻止事件發生，但騙徒後來又致電長者表示改為第二天上午才上門安裝，故此社工計劃改為第二天上午才到長者家中作出支援，並請該長者不要開門及理會該騙徒，並代為通知其子女有關事件。就在第二天上午，該長者通知中心社工，那一位平安鐘的安裝師傅突然昨晚已經登門造訪，並收取\$100安裝「平安鐘」。

請各位老友記緊記，中心並不會將大家的個人資料提供給第三者，而且真正提供24小時支援的「平安鐘」服務機構-長者安居協會，不會主動致電或上門推銷服務。大家若有興趣登記使用「平安鐘」服務，可直接致電長者安居協會1872800，或致電本中心協助登記！



本期提要

專題介紹

P.2 「長青網」知多一點點

活動花絮

- P.3 中秋樂無窮
- P.3 中秋愛心傳社區
- P.4 義工同樂日

活動介紹

- P.5 免費注射流感疫苗
- P.5 長青網研習班
- P.6 10至12月活動推介

走進社區

- P.7 長者外展服務巡禮
- P.7 長洲浸信會 - 愛心清潔大行動
- P.8 社區健康檢查

職員介紹

P.9 陳佩儀姑娘

會員天地

- P.9 長者資訊
- P.9 鳴謝捐款

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 5:00

地址：長洲北社新村138號
電話：2981 8555
傳真：2986 9785



督印人：許詠思
設計：葉清雅
編輯小組：許詠思、曾昭濂、葉清雅、劉璟謙、蔡文聰、林詠瑜
印刷數量：500份
【版權所有 不得翻印】



專題介紹

「長青網」知多一點點

筆者經常都聽到老友記對使用電腦的誤解！你們的想法是否這樣呢？

電腦係後生仔先識架！

眼又矇耳又聾點樣學電腦呀！

我地啲老人家邊識呀！



在這個資訊科技發達的年代，差不多大部份市民都懂得在這個五光十色的網上世界裡遊歷。有沒有想過長者也能夠使用電腦遊歷網上世界，令晚年更豐盛呢？

長者使用電腦的主要憂慮大多是自己的語文水平不足，無法理解較複雜的網上指令，而且，長者又擔心手指不如年輕人靈活，未能控制滑鼠，因此很多長者對電腦敬而遠之。

「長青網」提供一個度身訂造給長者專用的網站，為針對長者眼睛不靈光問題，這個網站所有按鍵都比一般的網站大及七彩繽紛，令長者毋須使用放大鏡也能輕鬆瀏覽網站。

為了配合長者不懂使用滑鼠這個情況，長青網亦為本中心提供一台輕觸式屏幕，長者們只需要利用自己的指頭就能自如地在網站揀選不同的按鈕。



圖示特別大，按不到才怪！

疑慮解決了！就能夠在「長青網」這個資訊平台瀏覽關於長者的健康、優惠、服務、生活、學習、新聞、娛樂及社交資訊。

未來本中心會不斷推廣「長青網」給本中心會員認識，請密切留意中心資訊！



中秋樂無窮

適逢中秋佳節，本中心在九月十四日舉行了一個名為「中秋樂無窮」活動，活動當日雖然已經過了中秋節，但亦無損會員的玩樂心情，大家一起猜燈謎、玩遊戲、吃月餅、抽獎品，而活動完結後更有一個月餅及一個燈籠送贈參加者，真的滿載而歸呢！期待下次節日慶祝活動和各位再一起慶祝吧！

活動花絮



食月餅



玩遊戲



靚靚燈籠
人人有份



猜燈謎

中秋愛心傳社區



爲了在中秋佳節向獨居及兩老會員聊表心意，中心於九月十日及十二日舉辦了<<中秋愛心傳社區>>活動。本活動是希望透過義工上門探訪，將中秋月餅贈送給獨居及兩老會員，共渡愉快的中秋佳節。

今次活動得到二十六名中心長者義工及趣思幼稚園學生與家長之襄助，連群結伴上門探訪長者，將愛心傳遍長洲社區。



現向所有協助本活動的義工
謹致萬分感謝！





義工同樂日



為了感謝義工組成員多年來對中心的付出，及加強中心長者義工組的凝聚力，本中心於九月一日下午舉行「義工同樂日」。當日參與活動的義工相當踴躍。今次的義工聯誼活動是希望讓長者義工透過活動加深彼此認識，並發揮義工互相合作的精神。

第一個環節是與參加者玩遊戲。其中一個遊戲「好容義」是讓參加者透過身體動作，幫助組員猜出螢光幕內關於長者義工組的詞彙。例如義工服務名稱及義工專有物件等等。各組參加者皆落力參與，並且互相合作，務求在指定的時間猜出最多的詞語。其他義工也在旁鼓勵。活動氣氛推至高峰。



參加者參與「心中有数」遊戲。

遊戲過後，工作人員向義工預告中心下半年的義工活動，並邀請義工積極參與。其後參加者享用由義工預備的茶點。預備茶點的義工除了為一眾義工提供美食外，更能夠發揮自己的才能，這就是可貴的義工精神！



參加者施展渾身解數，表達投幕內的詞語。



當日共有60名義工參與，場面熱鬧。

**特此鳴謝各位贊助本活動茶點的
長者義工（排名不分先後）**

**周桂玲婆婆 蘇少萍婆婆
廖惠英婆婆 黃伯云婆婆
黃娣婆婆**



免費注射流感疫苗



各位老友記，注射流感疫苗已經接受報名喇！記得帶齊身份證、會員證到中心報名，65歲或以上的老友記可以申請長者疫苗資助計劃，免費打流感針！！

如果打流感針當日感冒或發燒是不適宜打針，老友記要注意自己身體狀況，有唔舒服要同護士講，由護士評估可否打針。

注射日期：2011年10月25日 (星期二)

注射時間：上午10:00-12:00

注射地點：中心三樓



有興趣報名的老友記，記得在10月13日前報名！

如有查詢，請致電29818555與林姑娘聯絡。

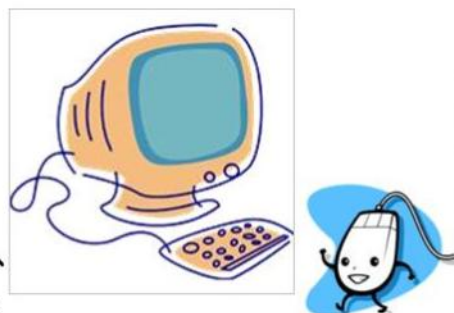
長青網研習班

想知道第一手的長者健康資訊？隨時可以收聽健康講座？

希望學習更多有趣的長者健體操？

除了以上的健康資訊，長青網為大家提供長者優惠、服務、生活、學習、娛樂、新聞及社交8大範疇的最新資訊，當中除了文字，亦有增加長者學習興趣的聲音及多媒體。

爲了進一步方便長者使用電腦瀏覽長青網，長青網已爲本中心提供輕觸式屏幕，大家只需用手指觸摸想觀看的內容，簡單方便！



長青網 e123.hk

27°C 多雲

9月26日

八月廿九日

我係精助長者 請進入簡易版 >>

我係精明護老者 請進入 >>

護老者網站現已推出！

陰天有雨

請進入專家版 >>

長青新動態

8月份長者講座免費講座 講座詳情 >>

8月份長者講座 85歲或以上者 >>

8月份長者講座 >>

社福機構請進入 >>

登入 智能站登入 忘記密碼 小幫手 忘記密碼 設定為首頁 簡

香港耆樂老人福利會 | 長者服務網 | 網頁推廣 | 版權所有 | 服務熱線 | 免費熱線 | 長者查詢熱線 | 聯絡我們

歡迎收聽

各位有興趣的老友記，可在家中登入 <http://www.e123.hk> 瀏覽長青網的內容。如對登記成爲長青網會員有任何疑問、希望了解更多長青網的內容，又或希望學習使用中心的輕觸式顯示屏及瀏覽長青網網頁，歡迎留意每月中心月訊或致電2981 8555向中心職員查詢每月舉行的長青網研習班開班日期。

負責職員：許主任/蔡先生



最新活動

10-12月活動推介



	10月	11月	12月
健康/預防活動	<ul style="list-style-type: none"> · 視像問藥(第3期) · 米蘭橋牌初班(第二期) 	<ul style="list-style-type: none"> · 肥胖的疑惑講座 · 記憶單元工作坊(第二期) · 運動班(第二期) 	<ul style="list-style-type: none"> · 衛生署健康講座
學習/教育活動	<ul style="list-style-type: none"> · 視窗看世界(第五期) · 時事轉播站(第三期) · 粵曲會知音(第四期) · 瑜珈班(第四期) 	<ul style="list-style-type: none"> · 識字班(第二期) · 時事放大鏡(第一期) · 視窗看世界(第三期) 	<ul style="list-style-type: none"> · 玩具眾樂樂 · 粵曲會知音(第五期) · 瑜珈班(第五期)
義務工作	<ul style="list-style-type: none"> · 長者義工組(第三期) · 棉花組(第二期) · 耆英特工組(第二期) · 健康情報站(二) · 福星臨門接待部(二) · 健康至叻星(二) · 淋花樂(二) · 廚藝新傳樂社區 · 親善大使計劃(第二期) 	<ul style="list-style-type: none"> · 廚藝新傳樂社區 · 明愛賣物會 	<ul style="list-style-type: none"> · 廚藝新傳樂社區區外探訪 · 關愛熱線組(第二期) · 長者義工檢討會議
護老者支援服務	<ul style="list-style-type: none"> · 護老者巡迴展 · 長者日間中心體驗日營 · 護老者通訊 · 關注虐老講座 · 護老者加油站3 	<ul style="list-style-type: none"> · 護老者巡迴展 · 退化性關節炎講座 	<ul style="list-style-type: none"> · 護老者巡迴展 · 護老天使聚會 · 老化過程講座
社交/聯誼活動	<ul style="list-style-type: none"> · 耆英遊方舟 · 會員迎新聚會(第3期) · 越唱粵強(第3期) · 金曲挑戰站(第3期) · 耆英打機好有型(第四期) 	<ul style="list-style-type: none"> · 生日會(第四期) 	<ul style="list-style-type: none"> · 聖誕節活動 · 歌詠班(第三期) · 耆英打機好有型(第五期) · 中心旅行
外展	<ul style="list-style-type: none"> · 關懷長者服務諮詢站 · 聯繫地區團體 · 長貴邨合作計劃 	<ul style="list-style-type: none"> · 關懷長者服務諮詢站 · 聯繫地區團體 	<ul style="list-style-type: none"> · 關懷長者服務諮詢站 · 聯繫地區團體 · 雅寧苑合作計劃

中心每月第1個星期2,3會舉行例會, 講解該月活動詳情。歡迎各會員抽空出席。如欲查詢詳情, 可親臨本中心或致電 2981 8555 與中心當值職員聯絡。





長者外展服務巡禮

不知不覺，外展服務植根長洲已經三年了，過往中心只能提供以中心為基礎的服務，對於居住於較偏遠的長者未能提供區內的安老服務資訊。

在過去的日子，會員需要到中心出席例會才了解到當月的活動資訊，但對於西灣三村、信義村及圓桌三村的會員到中心出席每月例會一定很吃力，但中心得到社會福利署資助提供外展服務，中心以最偏遠的西灣為首站，每月兩次到西灣開例會、量血壓及驗血糖等，以長者關心健康為介入點，我們開展了西灣例會及西灣外展站，吸納偏遠長者成為會員，推廣安老服務資訊，及關顧西灣長者的服務需要。今年年中，我們更將服務開拓至信義村，經村內居民的協助及支持，借用村內的福利中心，每月信義村例會及信義村外展能夠，讓村內的長者得到最新的社區資訊。



長洲浸信會 — 愛 ♥ 清潔大行動

今年度與長洲浸信會合作，舉辦《愛心清潔大行動》，活動透過義工訓練，教導義工與長者溝通及探訪技巧，並探訪區內的獨居長者，部份年青力壯的義工們，更協助長者進行簡單的家居清潔，將他們的愛心送到各戶長者家中，讓長洲建立成敬老愛老的社區。



義工們了解當日的分工情況！



義工合照留念。



清潔後，長者們倍感開心。



我們很落力！YEAH~~



走進社區

護老愛老·我做到 — 社區健康檢查



上次為大家介紹了【護老愛老·我做到】計劃，今期通訊將會與大家一起透過相片回顧，重溫在9月24日舉辦了的《社區健康檢查》，當日的節目十分豐富，除了有不同的健康檢查外，亦有不同主題的專題講座，將健康資訊、社區支援服務介紹給區內的長者及護老者

當日的活動能夠順利舉行，真的要多謝不同的團體，特別是由香港專程入長洲的聖雅各福群會惠澤社區藥房、長者安居協會，與及一班香港體適能總會的教練義工，最後當然還各位義工朋友。



義工大合照

老友記，你知唔知「平安手機」同你用緊0個部手提電話有咩唔到呢？



我D血壓靚唔靚呀？



驗血糖，唔駛驚！放鬆啦！

柔軟度測試



過百位參加者，齊齊做毛巾操！



度高/磅重

婆婆，你舉到幾多下啞鈴？



社區支援服務諮詢服務

在未來的日子，「護老愛老·我做到」計劃將會繼續透過不同類型的活動，如節日探訪院舍長者、護老家庭旅行等活動，推動關愛長者的文化，希望那時大家可以繼續積極參與，一同在社區推動關愛長者的文化，就如活動名稱一樣，「護老愛老」由我做起！





職員介紹

老友記們大家好呀！我是陳佩儀姑娘，剛剛入職才數個月，大家也許對我有點陌生，我負責文職上的工作，所以較少在大家的活動或班組上碰面，如在中心看到我，歡迎打個招呼聊聊天喔！



長者資訊

聖雅各福群會 電提服藥服務

計劃目的：對長期患有頑疾的弱老而言，誤服藥物的後果實在不容忽視。「電提服藥服務」由聖雅各福群會一群藥劑師及社工領導下的一群義工負責。他們可於每星期致電獨居及患有慢性病的長者家中，提醒長者依指示服用藥物；亦會提醒病者的覆診日期、地點及時間。

申請資格：

1. 60歲或以上長者，獨居或缺乏支援網絡
2. 必須正服用三種或以上醫管局處方藥物
3. 藥物管理及知識匱乏者

倘若你是獨居患有疾病的長者，或對治理疾病及服用藥物有所困難，可致電28313283向聖雅各福群會的「電提服藥服務」作出查詢。



特別鳴謝

※ 會員 林胡求善 \$200 會員 李群香 \$100

會員 吳耀榮 \$200 會員 張笑葉 \$100

會員 方學能 \$2,000 會員 梁素馨 \$500

會員 傅振華 \$100 會員 譚少珍 \$100

會員 許志強、謝佩英 \$300

非會員 無名氏 \$200 (排名以捐款日期先後)

4至9月份善款結算：善款\$4,500 支出\$1,320 餘額\$3,180

以上捐款將作為中心印刷通訊之用，中心謹此向以上善長致謝！

謝謝您們！



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。

捐款呼籲

《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。

讀者意見欄

我很開心收到中心的通訊，希望先生姑娘繼續寫更多內容，繼續努力。
~李婆婆女兒代筆

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。



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>