



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11月
第31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

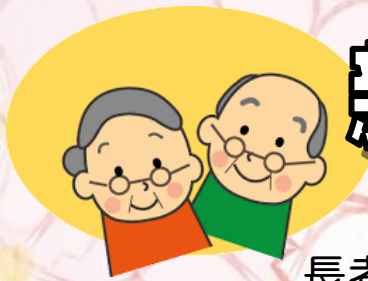
編者的話

溫浩根長者鄰舍中心以服務長者為目的，以「老者安之」為目標。中心每個月皆會舉辦各式各樣的班組活動，希望會員可透過中心感受更多快樂。除了班組活動外，中心也不時籌辦各項義工服務，包括義工探訪、慈善籌款、製作手工禮物等，期望會員能藉著發揮愛心，感受助人的快樂。

感恩中心會員一直對義工服務不遺餘力，積極參與，有助推廣中心的服務讓更多人認識，更能發揮中心在地區服務上的作用。

中心至今有超過七百位會員，去年義工服務活動超過四十個，各位的努力和愛心大家有目共睹，獲得不同機構認可和表揚。期望今後有更多會員參與義工服務，一同感受不一樣的快樂。





新者情報

長者日是老友記的大日子，定於每年十一月第三個星期日，相信各位一定不陌生！一如既往，為慶祝長者日，機構定於本年11月17日(星期六)在長洲舉辦千叟宴聯歡活動，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。

鍾錫熙長洲安老院有限公司

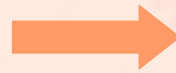
2018年11月星期六

17 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
--	---

派發餐券詳情

- 日期：2018年11月11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：請帶備身份證/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



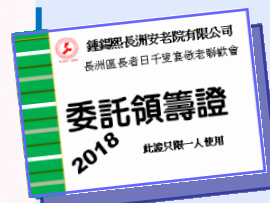
新增

登記後備餐券

由即日起至11月10日下午4:00接受未能出席派發餐券之會員/非會員(必須滿65歲)登記後備名單，當有剩餘餐券時，中心會於11月12日上午10:00開始，以電話通知取票，否則一律不通知，每人只限定取餐券乙張，聯絡取票次序以先到先得，會員優先處理，有興趣登記者可親臨/致電29818555到中心，留低姓名、會員號碼(如有)及聯絡電



索取委託領籌證



行動不便長者可於11月1日至11月10日(上午9時至下午6時)由親友陪同到溫浩根護理安老院索取委託領籌證乙張，屆時請帶備長者的身份證明文件；親友需於11月11日，即派發餐券期間持長者的領籌證及該長者的身份證代為輪候領取餐券乙張。





新舊情報

敬老月長者消費優惠

為了延續敬老愛老的氣氛，鼓勵長者於餘暇時多出外走動，中心聯絡長洲區內商戶，舉行**敬老月長者消費優惠**活動，於11月長者日期間提供長者購物優惠，長者只要於指定商戶消費前，請出示本有效中心會員証或長者咭以享折扣優惠。



敬老月商戶名單

以下商戶在長者日 11 月入內提供長者優惠：

商戶名稱	地址	優惠詳情
開心麵店	長洲興隆後街59號地下	賬單減收\$1 (只限長者)
甜MiMi甜品屋	長洲新興街45號地下	惠顧滿\$20九折優惠
長洲書店	長洲大新海傍路103號地下	惠顧滿\$20九折優惠
長洲海味	長洲興隆正街113號地下	提供指定特價貨品
故鄉茶寮	長洲教堂路17號地下	惠顧紅豆餅減\$1(假期除外)
郭錦記餅店	長洲北社街46號地下	惠顧滿\$10減\$1 (不設上限)
蔡太小食	長洲北社街57號地下	車仔麵惠顧滿\$25減\$2
精彩	長洲新興海傍道88號地下	九折優惠 (特價品除外)
多多麵	長洲大新後街186號地下	九折優惠
永豐隆	長洲新興街92號地下	惠顧滿\$100九五折優惠
永記蔬果店	長洲新興街19號地下	惠顧滿\$20減收\$1
火車頭	長洲新興街36號地下	免費升級大杯豆漿

以下商戶在長者日 11 月 18 日(星期日)提供長者優惠：

商戶名稱	地址	優惠詳情
喜來食堂	長洲大新後街103號地下	堂食九折優惠
永佳餅店	長洲新興海傍道95號地下	惠顧滿\$30九折優惠(蛋糕除外)
華都餐廳	長洲興隆後街50號地下	堂食九折優惠



老友記於指定商戶消費前，請出示本有效中心會員証或長者咭以享折扣優惠。
如有爭議，商戶保留最終決定權。

活動花絮

中心7至9月會員生日會

生日會於8月23日(星期四)舉行，午宴和晚宴分別在新金湖海鮮菜館及金冠大酒樓設宴，今季7至9月會員生日會共有140人參加，非常踴躍，多謝大家熱烈支持！

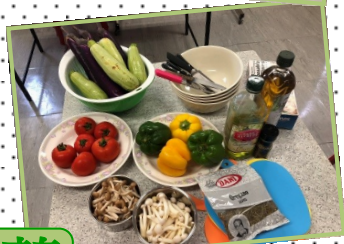


健康煮意班向會員分享「焗香草田園蔬菜」和「四川口水雞」做法，讓會員在日常飲食中學習不同菜式，歡迎對煮食有興趣的會員參加！

健康煮意



~四川口水雞~



~焗香草田園蔬菜~



花好月圓鄰里情 ~製作月餅篇~

活動於9月15至19日中心義工們在中秋佳節一起分工製作低糖蕃薯月餅，藉中秋節送贈社區長者以表關懷。

為製作蕃薯餡，義工又蒸又煮



秤秤蕃薯餡，粒粒均勻!

製作滑啾啾冰皮



花好月圓鄰里情 ~派發月餅篇~

完成低糖蕃薯月餅後，中心義工們今年分別到了獨居長者家庭、鍾錫熙長洲安老院及溫浩根護理安老院探訪，向區內之長者表達心意。

我地出發啦!



鍾錫熙安老院



溫浩根護老院



義工們探訪獨居長者!



活動花絮

護老中秋手工班



臨近中秋節前，中心與一班護老者及其長者一同動動手做燈籠迎中秋~完成燈籠後，每位都帶著精美燈籠回家與家人共渡中秋佳節。



每位都用心製作~



中秋派對



中心與會員慶祝中秋，用杯子玩不同的派對遊戲，遊戲難度都不少啊！參加者分成了三隊，分別是月亮組、嫦娥組及燈籠組。組員都同心協力完成挑戰，不時見大家商討戰略，滿載歡笑聲。除了遊戲獎品外，中心都準備了中秋禮物給參加者，大家都笑容滿面，快快樂樂過中秋。

耆菜相傳



無難度

完全

一起試做馬蹄蒸肉餅

預備日



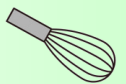
活動前做足準備。
免治肉，有！馬蹄，有！技術，有！！



義工們用心和耐性地分享做菜的技巧



這一天，中心義工們與青年人一同制作菜式。讓青年人也認識如何制作家常便飯。肉餅菜式制作簡單，而且好味又健康，完全適合青年人的口味！



完成啦！
一同分享大家的成果！

活動花絮

護老大笑瑜珈



9月份舉行了4堂護老者大笑瑜珈活動，此活動由社署區姑娘和義工到中心教授護老者，活動時笑聲不斷，參加者笑口常開，活動後每人都帶著笑臉回家。



護老者健腦小組(一、二)

中心於7月和10月舉辦了護老者健腦小組一、二，小組主要以遊戲和運動的方式進行，讓參加者動動腦筋，維持健腦健康的生活模式。活動中有玩麻雀遊戲、找不同、計算及考反應的包剪揼遊戲。



除了多動腦筋，健康飲食習慣都十分重要，工作人員也分享了均衡飲食的知識。



護老園地

護老者往往很著緊長者的需要，反而忽略了自身的需要。這樣會引致精神和身體上承受很大的壓力。護老者如果未能適當地處理這些壓力，可能導致「耗盡」這一種精神狀態。



護老者的壓力的來源：

- 面對老化及死亡而產生恐懼。
- 看見患者的病情沒有好轉，甚至每況愈下而感到「未盡全力」、內疚和傷心。
- 照顧患者的知識及技巧不足。
- 患者對護老者的不諒解、過份依賴或自怨自艾。
- 長期負擔醫療費用所造成沉重的經濟壓力。
- 缺乏社會支援及資源。

處理方法建議：

- 了解長者所患的疾病及造成的情緒影響，學習護理的技巧，增強護信心和應變力。
- 避免和患者爭辯，先冷靜自己或暫時離開，客觀分析自己生氣的原因及尋找改善方法。
- 鼓勵長者做一些能力範圍可以做得到的東西，保持自我照顧能力。
- 對長者建立恰當的期望。
- 簡化護理程序，固定每天例行的工作。
- 給予自己私人的空間，保持社交生活。
- 維持對自己正面的評價，肯定自己的付出和努力。
- 保持充足的睡眠和注意均衡的飲食。



資料來源：長青網-護老者專業

活動宣傳

中心1-3月生日會暨中心團年晚宴

日期：2019年1月29日(星期二)農曆十二月廿四日

時間：晚上6:00(5:30開始招待)

收費：會員\$165 非會員\$185

地點：鄉村酒樓

內容：圍席聚餐、卡拉OK、抽獎、贈送壽星禮物

報名日期：2019年1月3日起



雅寧冬日 耆樂聚

日期：2018年12月22日(六)

時間：上午10:00

地點：雅寧苑豪澤閣對出公園

內容：攤位遊戲嘉年華

*詳情請留意12月份中心例會



中心會員續証安排 2018-2019年度

日期	地點	時間	組別
2019年1月10日(四)	中心	9:00-11:30	愛心組
		2:30-4:30	松柏組
2019年1月11日(五)	中心	9:00-11:30	關懷組
		2:30-4:30	福康組
2019年1月16日(三)	街市	10:00-11:30	不限組別

※ 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。

※ 如不能在中心列出的時間續証，可以在星期一至星期五中心開放時間到中心進行續証。

※ 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。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。

※ 中心所發出的現金代用券，可供大家續証時使用。

※ 如在另一組別的時間續証，中心會派發臨時籌，先為指定組別會員登記，最後為才為手持臨時籌會員續証。

活動預告

2018年11月至2019年1月例會日期及地點

11月	時間	11月6日(星期二)	11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	

12月	時間	12月4日(星期二)	12月5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	

1月	時間	1月8日(星期二)	1月9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	

會員天地

服務質素標準9-

服務單位採取一切合理步驟以確保服務使用者、職員及訪客處身於安全的環境。

政策內容9-1 安全政策

為使本服務單位達到最高的安全標準，中心承諾：

1. 由專責同事監察中心各樓層的環境及設備，並實施解決有關問題的計劃。
2. 每半年一次進行火警演習、疏散演習等安全程序。
3. 妥善維修有關設備，並訓練職員和服務使用者使用這些設備。
4. 定期檢討和修訂安全政策及程序。
5. 向新入職員工講解安全政策的內容。
6. 存備文件記錄，並按需要檢討有關文件，以確定潛在的危險。

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。



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7至9月捐出善款贊助中心通訊：

丁佩珍、周桂玲、林建興、邱朱佩紅、施美玉、梁雪貞、許志強、黃有蘭
鄧惠芳、謝佩英、羅拉、羅妮

第30期(2018年7月)印刷開支：\$2,390

2018年4月至6月善款收入：\$1,650

印刷中心通訊2-30期總開支：\$52,172.20 (第1期開支由中心支付)，

善款結餘：\$9,710.20

《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。