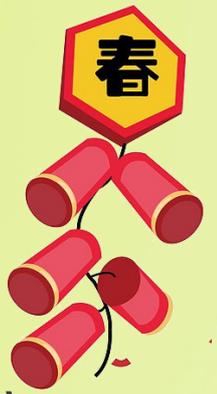




鍾錫熙長洲安老院有限公司

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
手提：9131 5444 (WhatsApp)
網址：www.cshcc.org.hk

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
(星期日及公眾假期除外)

中心通訊
2019年1月
第32期(季刊)

編者的話

香港踏入老齡化社會，身為社會一份子的我們，要整裝待發迎接這個大挑戰。全球60歲後的朋友，很多已投入健康生活行列，他們會多運動、少吃多餐，務求讓自己減低衰老速度，她們保養得宜，顏值指數亦很高，很難稱她們為公公婆婆呢！有些「60後」仍投入職場，仍在職場打拼。近年政府數字顯示，香港有估計5至8%的長者患上認知障礙症，而按本地學者研究估計，2039年數字將升至11%。認知障礙症將成公眾健康不容忽視的威脅。輪候安老院舍的體弱長者，在等候入住安老院舍期間，他們和其照顧者需要面對大大小小的生活問題，需要面對生活壓力亦不容忽視。

社會福利署也撥資源，讓中心推廣兩項新服務，分別是有關認知障礙症患者服務及照顧體弱長者護老者支援服務，稍後中心會陸續將有關服務向大家推薦，中心一眾同事會與大家一起笑著迎戰。

簡介

中心為需照顧體弱長者的護老者和家庭提供更多支援服務，以減輕護老者之照顧壓力和讓護老者可以休息一下，並增進護老者和長者之間的關係，提升彼此的生活質素。

服務對象

1. 需照顧體弱長者(例如患有認知障礙症、中風或殘疾等等)的護老者。
2. 照顧壓力大、工作繁忙或體弱的護老者。



服務內容

護送服務

為其照顧的長者提供護送服務 (例如：帶領長者使用車載服務、陪同長者到診、帶領長者前往活動地點等等)

看顧服務

協助到中心參加活動的護老者，看顧其需要照顧之長者；為有臨時需要的護老者提供日間暫託看顧長者服務。

其他服務

上門探訪、資訊講座、定期小組活動等等……



費用：視乎服務而定或按情況可申請豁免

服務地點：長洲區內





中心在本年一月份開始，正式與香港公開大學合作，提供定期長者學苑課程，供年滿55歲或以上的會員參加，目的是為長者提供持續進修的機會、發揚積極樂頤年的精神和老有所為的理念。

課程特色：

- ※ 專為長者而設，切合長者日常生活和學習的需要。
- ※ 內容涵蓋健康管理、個人理財、藝術與文化、人際關係、個人生活管理、電腦與資訊科技、科學與科技和語文運用八大範疇。
- ※ 學費每科為\$400/10堂 (成功申請助學金後學費為\$150)。
- ※ 設有不同等級證書，以嘉許學員的學習成果，每完成一科最好可獲5分，累積滿所需分數可獲頒發「終身學習證書」。



余均達博士正在面授中醫課程



長者學苑職員簡介計劃詳情

25分 第一級 50分 第二級 75分 第三級 100分 第四級 150分 第五級 200分 第六級



※ 詳情可瀏覽香港公開大學網頁：<http://www.ouhk.edu.hk>

申請領取禦寒用品



踏入冬季，天氣漸漸轉冷，中心希望各位能夠有一個溫暖的新一年，現提供禦寒用品(羽絨被或羽絨外套)給有需要的長者申請領取。申請的基本要求為中心會員，獨居／兩老戶，及領取綜緩／長者生活津貼／傷殘津貼，社工亦會就個別長者的情況，考慮酌情處理。有需要的長者可與中心社工聯絡，社工評估後會通知申請結果。

職員動向

大家好！我是新加入中心這個大家庭的社工同事何晞彤，希望能夠與大家一起投入中心活動，為中心增添更多歡笑，亦要從大家身上多多學習，期待往後認識大家！



大家好！我叫黎浩朗，是新加入到中心的社工，很高興認識大家，我是在長洲土生土長的，所以對長洲都十分熟悉，日後我會舉辦更多的服務和活動，希望大家一起開心參與，請多多指教！

會員續証安排

各位中心會員，大家好！踏入新的一年，是時候續證了！在三月三十一日前，帶備會員證及費用到中心續證更可獲贈續證禮物一份。***中心所發出的現金代用券，可供大家續証時使用繳費時須要最少繳付\$1。**

會員 \$21
耆青會員 \$50

備註：行動不便的會員，可由家人或朋友，手持其會員證及會費前來續証。協助續証者需事前問清楚該會員籍貫及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。

2019-2020年度開始續証



活動花絮

雅寧冬日耆樂聚



在2018.12.22，於雅寧苑舉辦了由香港房屋委員會贊助的「雅寧冬日耆樂聚」屋邨攤位活動。義工們一早來到活動地點，看見已有長長人龍在等候活動開始，大合照後大家便迅速「埋位」！當日參與活動的居民既有老街坊又有小朋友，也有一家人一起參與，現場洋溢著和諧愉快的氣氛！



當日設置了兩個攤位遊戲，包括「懷舊小吃王」和「認知配對球」。遊戲簡單有趣適合男女老幼。



「健康站」在大家玩遊戲之餘也不忘提醒大家注重健康。玩過所有攤位後，當然少不了「禮物站」-適逢冬至和聖誕節，大家都滿載而歸，可以更豐足過節日了！



活動花絮

新生會義工團體聖誕探訪活動

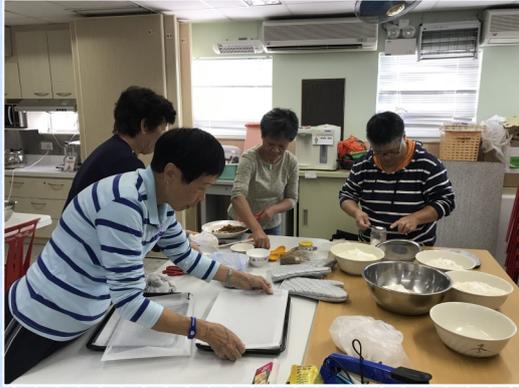


新生會義工團體在12月18日下午到中心探訪會員，探訪當日義工們與會員玩遊戲、設計聖誕卡、齊齊唱歌慶祝聖誕節，最後義工們送上會員每人聖誕心意禮物一份。



活動花絮

愛心煮 · 鄰里情-曲奇製作



老有所為計劃「愛心煮 · 鄰里情」將快到尾聲了。這次適逢聖誕節，由梁愛好導師帶領義工們親手製作愛心曲奇，於佳節前為會員預備百多份小心意。



義工們變身成為「工廠女工」，將曲奇密封包裝，務求送到會員手上時，曲奇質素仍保持最佳狀態。



會員收到中心的聖誕小心意後，大家都很开心，而且大讚美味！



樂齡女童軍成軍七週年了!大家都精神奕奕地穿著整齊制服來集會，於這大日子領袖會為大家頒發年度襟章及聚餐。部分參加者的年度章印有「7」字，表示已經參與第七年了，期間大家都經歷過八項崗領的訓練、做過不同類型的服務、參與過不同的活動，為這快「樂」年「齡」增添不少色彩。

今年有四位樂齡宣誓，正式加入女童軍的大家庭，過去一年她們參與過十次童軍集會，現在中心的樂齡女童軍已有19位參加者了!仍期待妳們加入，一起發揚女童軍精神!



活動花絮

花開浪漫隨身鏡



這個手工花了大家不少心機一針一線去完成，這段時間大家都聚在一起埋頭做手工，有交流技術亦有說有笑，相信大家除了完成手工鏡外，也帶了不少歡樂回家阿!



護老手工喜迎春

農曆新年是中國人很重視的節日，會員也不例外，大家也參加此活動，齊齊製作布藝揮春，為新一年佈置家居。她們每個揮春也別出心裁，你們認為她們的揮春美麗嗎？





照顧患有認知障礙症長者的家人一般都可能比較多照顧煩惱，因為長者有時會比較難溝通，令照顧者遭遇照顧困難，以下希望可以給大家一些提示：

1) 避免與家人爭論

認知障礙症人士表達出他們認為的真實，雖然並不一定與我們了解的真實相符，但與他們爭論無疑是非常困難，亦很難有實質作用，如遇到這種情況，不妨先認同他們感受，再了解他們需要，或提供少量飲食轉移注意力。

2) 照顧好自己身體和心靈

要照顧別人，先要照顧自己，尤其是照顧認知障礙症家人絕對是一級任務，需要健康身心才能應付，每天都留一些時間給自己，做喜歡的事情。

3) 與同路人分享

多與其他認知障礙症人士的照顧者交流，可以獲得情緒支援，更加可以分享遇到的不同狀況，參考他人解決方法。

4) 處理臨終照顧事宜

這是一個很難開口的話題，尤其是中國傳統忌談死亡，然而有很多案例都顯示，在家人意識清醒時作出決定，往往比危急之時倉促抉擇要容易、能準確反映家人意見，也可減少愧疚感。

5) 尋求專家／社會服務協助

專家可以提供很多有用的照顧和醫療資訊，而社會服務而可以提供各種資源轉介，甚至可以有一些短暫暫託服務，讓照顧者可以有一些自由時間，而無需擔憂家人的狀況。

溝通技巧

與長者的相處中，良好的溝通可以減少誤會和衝突、維繫彼此之間良好的關係，有助減低生活壓力及保持心境愉快。隨著年歲的增長，長者身心都會有所轉變，因此溝通時可考慮各種環境的因素，適當及靈活地運用不同的溝通技巧，當中包括非語言的技巧。

非語言溝通技巧：

- 態度：要友善、親切、真誠、尊重對方；避免不耐煩、不認真或輕視的態度
- 眼神：保持眼神的接觸
- 表情：代表不同的心情
- 姿態及舉止：如點頭、適當的手勢、適當的坐位安排
- 觸摸：如握著手、拍拍手背、搭著肩膀、擁抱等 (注意：必須顧及對方的性別和雙方的關係，以配合適當的觸摸)
- 圖片或實物的運用：例如：面對有語言障礙的長者，若示意長者去洗澡，可利用花灑的圖片與長者溝通。



活動預告

2019年2月至2019年4月例會日期及地點

2月	時間	2月12日(星期二)	2月13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5日(星期二)	3月6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2日(星期二)	4月3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9-3 環境安全指引

為使本服務單位達到最高的安全標準，中心進行設施檢查：

1. 安排職員監察每一樓層的環境及設施；
2. 如有問題或損毀出現，立即進行維修；
3. 如損毀對會員構成危險/影響會員在中心之活動，中心職員要張貼告示；
4. 中心職員將維修工作紀錄並存放；
5. 如有需要可制定策略跟進，並將事件的發展紀錄。

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



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

多謝以下善長於10至12月份捐出善款贊助中心通訊：

林美珍、林倩容、邱朱佩紅、姜妹頭、梁雪貞、郭好、郭珠英、郭麗英、陳麗芳、黃庭、楊彩鳳、羅拉、羅妮

第31期(2018年10月)印刷開支：\$2,115

2018年10月至12月善款收入：\$1,830

印刷中心通訊2-31期總開支：\$54,287.20 (第1期開支由中心支付)，

善款結餘：\$9,425.20

《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。