



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5月
第33期(季刊)



編者的話

「春眠不覺曉，處處聞啼鳥。夜來風雨聲，花落知多少？」聽著中心周圍的雀鳥聲起，轉眼間，經過變幻莫測的天氣，便是和暖晴朗的春天。四月，是中心新年度的開始，剛踏入新年度便有很多新會員加入中心，又積極參與不同活動，令中心生色不少。而新一年中心亦準備了形形色色的活動，希望會員能夠攜手參與、互助互愛、樂在其中。

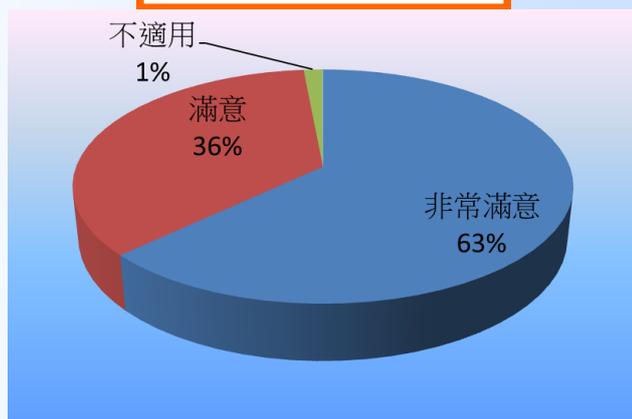
然而，一個如沐春風的開始當然重要；不過，一個強健體魄的身體更加重要。面對時風時雨的天氣，無論男女老幼都需要保重身體和注意飲食，否則便會容易生病。中心所有職員希望大家新一年身體健康！生活愉快！

中心每年會進行一次問卷調查，目的向服務使用者、義工及護老者收集他們對中心過去一年服務的意見。這個安排除了為符合社會福利署對長者鄰舍中心的《津貼及服務協議》及《服務質素標準》要求，中心亦會將問卷調查結果於年度檢討會議中進行討論。以便我們可以更加了解服務使用者對中心的期望，從而改善服務。

中心在2019年續証期間進行了本年度的問卷調查。感謝有份參與此問卷調查的會員和協助進行調查的義工。是次所收集到的數據有助中心在計劃新年度的服務和工作項目上，更能貼近會員的需要。

會員問卷結果公佈

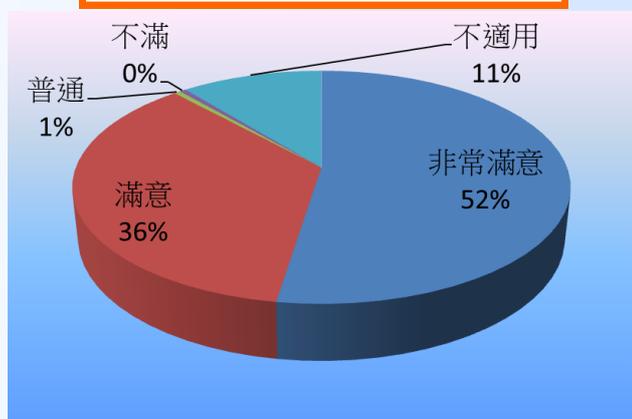
中心開放時間



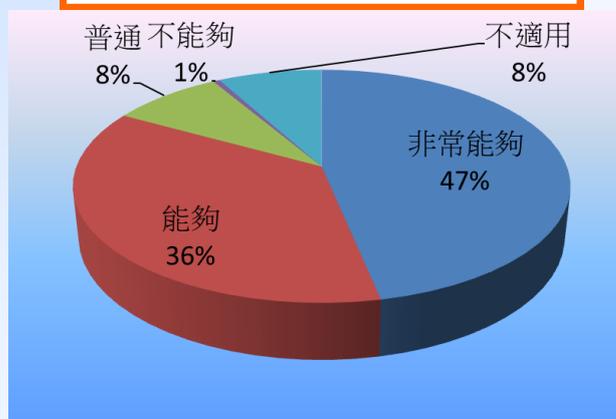
中心環境整潔



中心提供的社交活動

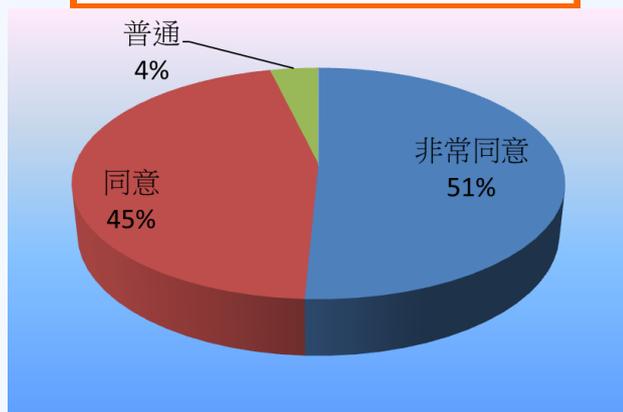


中心活動能擴闊社交圈子

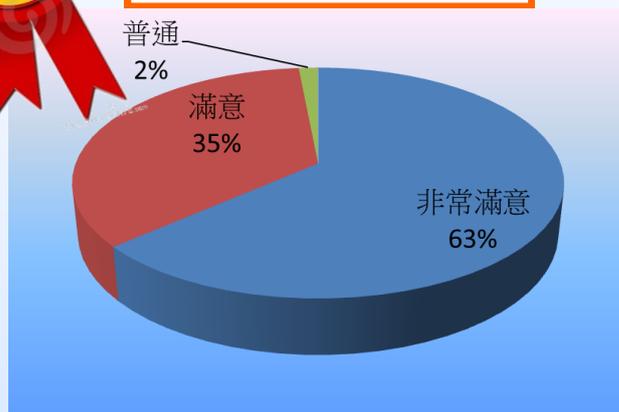


中心共訪問了205名會員，約佔中心全部會員人數的三成。每一條問題的滿意分數為1-5，1分為極不滿意，5分為非常滿意。

活動可提升個人健康意識

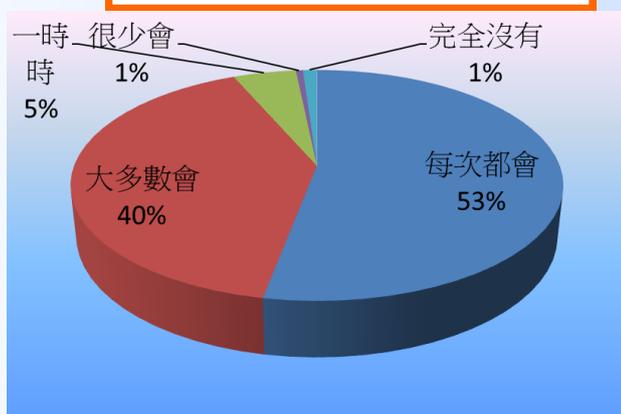


中心職員服務態度

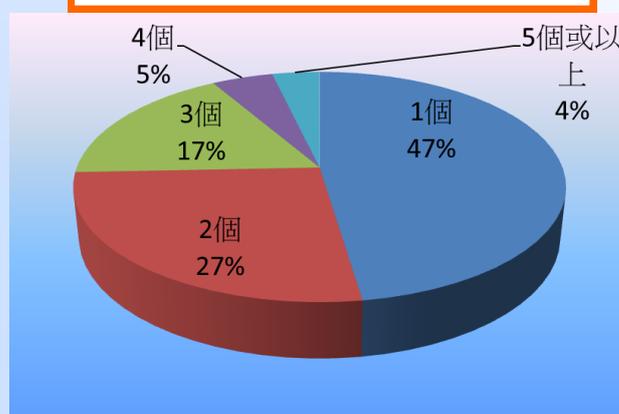


溝通

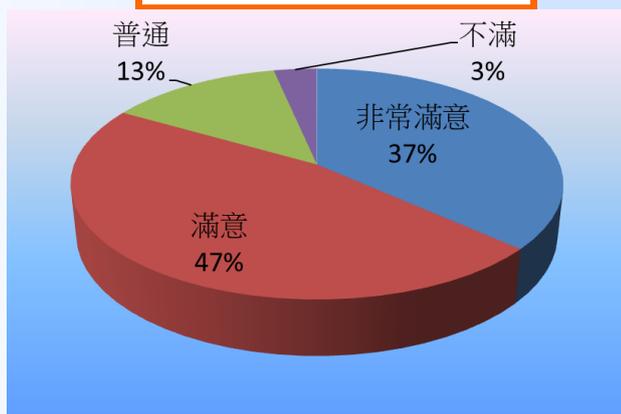
中心措施改動前的溝通



知悉中心的溝通途徑數目



反映意見的滿意度



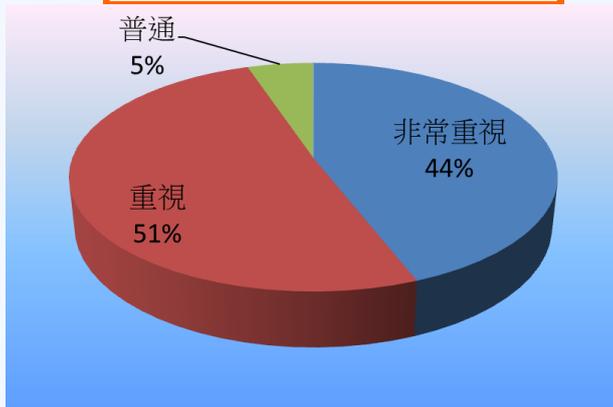
做得好!

按《服務質素標準》6-1內容中，中心會透過以下方式收集服務使用者的意見，當中包括：

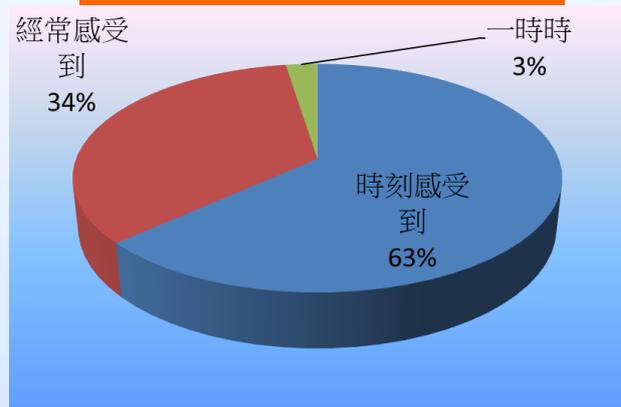
1. 會員/義工/護老者續証
2. 每月會員例會
3. 於中心活動上諮詢意見
4. 班組/活動檢討問卷
5. 每季中心通訊

此外，中心在大堂的溫浩根先生銅像旁，設有意見收集箱，提供意見表和筆，服務使用者在填寫後可投擲在意見箱內。

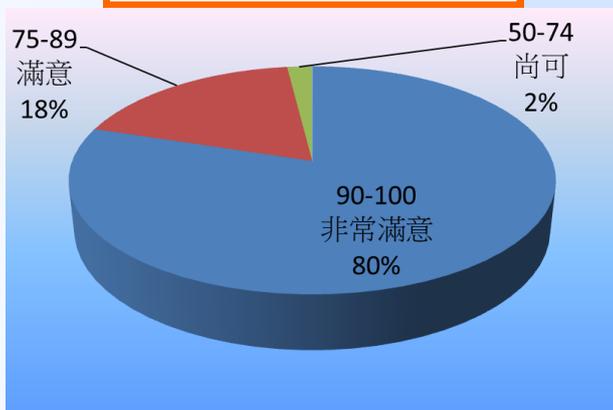
中心是否重視長者意見



在中心是否感到被尊重



給中心的整體評分



做得好!

是次205份有效會員問卷，符合滿意準則的共200份，佔98.04%。

根據以上數字，反映中心的服務達滿意水平，96.01%受訪者的回應符合對中心服務滿意的準則。對於中心來說，實在是一種肯定和鼓勵。讓我們能夠精益求精，於來年度繼續為長洲社區的長者和服務對象提供優質的服務。

中心的跟進工作

於問卷中收集到的意見，我們都認真的記錄和處理，當中的讚賞給予我們做得更好的動力，而建議更能讓我們改善不足之處。於本年度收到不少意見，希望中心能夠舉辦更多不同的多元化活動。中心會積極留意服務使用者和社區的實際需要，在切合大部份會員的需求和可行的情況下，研究推出不同的創新活動，供會員參加，加強發揮中心於社區內對於長者的支援。

2018-2019年度中心服務數字報告

號碼	項目	社署要求	中心數字
1	全年平均會員人數	400	758
2	全年每節平均出席人數	60	66
3	每年小組、活動及計劃總數	200	247
a	宣傳健康教育及推廣健康生活習慣	120	160
	教育及發展性服務		
	社交及康樂服務		
b	義工招募、發展及服務	40	45
c	護老者支援服務包括互助小組及訓練活動	40	42
4	全年長者義工人數	100	123
5	輔導個案數字		
a	每月平均輔導個案	80	107
b	全年終結輔導個案百分比	20%	27.5%
6	全年服務護老者總人數	140	152
7	隱蔽長者輔導個案數字		
a	每月平均輔導個案	35	35.2
b	全年終結隱蔽長者輔導個案百分比	20%	23.9%
8	全年地區服務宣傳/建立策略伙伴	12	14
9	全年處理統一評估個案	全年35	63
10*	認知障礙支援服務數字		
a	認知障礙支援服務人數	半年15	143
b	認知障礙公眾教育	半年5	5
c	支援認知障礙症患者/護老者活動	半年3	4
d	支援認知障礙症患者/護老者小組	半年1	2
e	認知障礙知識的訓練節數	半年7	10
11*	有需要護老者支援服務數字		
a	支援有需要護老者小組	半年2	2
b	支援有需要護老者活動	半年7	10
c	有需要護老者支援服務(義工探訪/護送/看顧服務)	半年50	21
d1	有需要護老者活躍個案	半年25	35
d2	有需要護老者結案百分比	半年20%	2.86%
e	全年向社區持份者提供的活動	半年2	2

中心現已新增認知障礙症支援服務，協助認知障礙症患者在社區生活，為他們的照顧者提供更多社區服務及照顧資訊，亦希望能促使公眾人士更了解這個疾病，創造「認知友善」的環境。

服務內容

1. 認知障礙症檢測

現時有測試可以有效檢出認知障礙症的早期症狀，以便及早預防、早早開始訓練腦筋，中心有懂得進行測試的職員，可在指定時間為大家進行測試，準確了解自己的認知能力。

2. 認知障礙症公眾教育活動

認知障礙症患者在社區生活，常常會遇到不同難關，如果在社區裡有其他人及時幫助他們，就能有效避免意外走失或跌倒，歡迎大家參與這些活動，了解認知障礙症的症狀和與患者的溝通方法。

3. 互助小組及訓練活動

即使是患者本身，可能對這個病症也沒什麼認識，還有他們的家人親友也是，透過不同的小組，輔以不同專業介入，希望可改善認知障礙症患者的生活質素。



認知障礙症的十大警號

徵狀	例子
失去短期記憶，影響自我照顧能力	忘記近期發生的事情，彷彿未有發生
執行熟悉的工作感到困難	對煮食程序感到困難
語言表達或理解有困難	忘記一些簡單詞彙
對人、時間及方位感到混亂	不知道回家方向
判斷力減弱	火警未能判斷身處危險，不懂逃生
思考及計算出現困難	找贖經常出錯
隨處亂放東西	把熨斗放在冰箱內
情緒及行為變得無常	情緒起伏不定，較易焦慮及發脾氣
個性轉變	變得多疑、對人或事變得冷淡
失去做事的主動性	變被動、對自己喜歡的事也失興趣

資料來源：香港認知障礙症協會

歡迎向我們職員
查詢更多資訊！



活動花絮

長洲潮州會館探訪



2019年4月6日，長洲潮州會館到護理院探訪長者，當日有三十位中心會員出席參與是次活動。節目內容豐富，既有送贈禮物，又有大合唱，當中更邀請了多位中心會員表演助慶，有拍手操、唱歌表演、頌唱童謠等，現場氣氛愉快歡樂~



關愛互助小組

讓有需要護老者認識中心新服務，並希望透過一些班組活動讓護老者減輕照顧壓力和增加護老者對照顧體弱長者的知識。



還有輕鬆茶聚，讓大家一邊喝茶一邊聊天，互相分享照顧長者的趣事。

活動花絮

長者學苑-實用中醫養生食療課程

三月下旬，中心二十四位學員完成了首次舉辦的長者學苑實用中醫養生食療課程；在過去十個星期裡，余均達醫師細心教授同學有關中醫學養生的知識，同學一邊吸收新知識之餘，一邊關注自己的健康。修畢課程後，學員均異口同聲地讚賞老師教學認真，講解生動活潑，令他們獲益良多。



長者學苑於每年1月、5月及9月開課，有興趣的參加者請留意每月例會的活動資訊。



學員專心聆聽中醫知識。



余老師在課堂結束前與學員留影。



日間中心體驗日



在三月份，中心與溫浩根長者日間護理中心合作舉辦日間中心體驗日，讓大眾對此服務有更多了解。讓有需要人士可善用服務，解決困難。

本機構的長者日間護理中心本著「社區照顧」的精神，為體弱長者提供適切的日間起居照顧。

服務對象：

年滿60歲，長洲居民
非臥床病者
沒有傳染病
日間缺乏親友照顧
通過安老服務統一評估



服務內容：

個人照顧服務
社交及康樂服務
護理服務
復康治療
膳食服務



活動花絮

銀太陽計劃2019 金鐘樂聚長洲賀萬歲宴



「是次萬歲宴由香港金鐘獅子會主辦與溫浩根長者鄰舍中心協辦，於2019年3月16日中午舉行，筵開27席免費招待長者午膳，內容包括：儀式、頒發高齡利是、全場敬老利是、全場福包、抽獎、抽圍獎、遊戲、表演、聚餐等，向長者表達敬意。」



高齡長者代表接受禮物



全場一齊玩估歲數遊戲



嘉賓派發全場敬老利是



歌詠班的表演越來越有台風



全場一齊做拍手功



超鴻婆婆表演木蘭辭



嘉賓、職員與長者打成一片



嘉賓派發全場敬老福包和雨傘



八妹婆婆表演唱山歌



需要長期臥床或坐輪椅的長者，會因為肢體活動減少而導致併發症，例如局部皮膚因受壓做成潰瘍和壞死(即壓瘡)，透過定時轉換正確的姿勢，有助減少此類併發症。

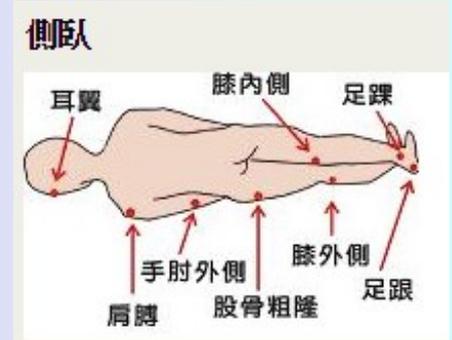
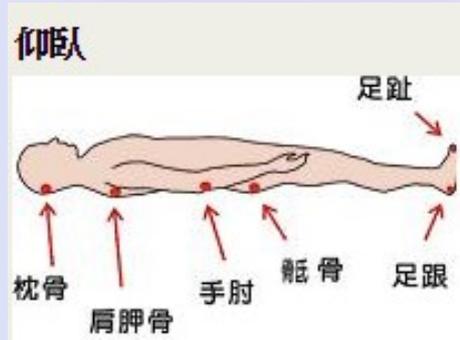
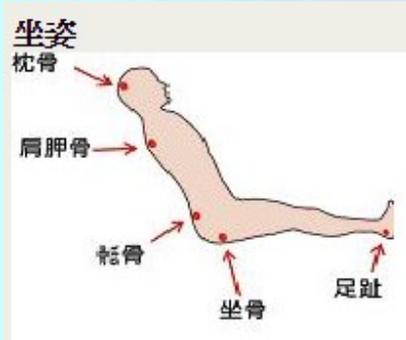
姿勢與壓瘡的關係：

壓瘡是指在骨頭突出的部位發生的皮膚潰瘍。當這些位置長期受壓，微細血管的血液循環受阻時，受壓部位便不能獲得足夠的營養，造成局部皮膚組織損傷，即壓瘡。

容易產生壓瘡之人士包括：
行動不便，體弱或長期臥床
大小便失禁
過瘦或過胖



壓瘡常見的位置：



減低皮膚受壓的方法：

- 保持正確的姿勢，儘量避免骨凸出的部位受壓。
- 勤於變換姿勢，最少每兩小時便要轉換。
- 選擇適合的座椅，如果長者上肢強壯，可鼓勵他們每坐三十分鐘使用雙手支持起身體十秒，以減少坐骨產生壓瘡的機會。

減低皮膚受壓的其他方法：

- 保持衣服，床單被鋪清潔、整齊及乾爽。
- 避免重物如過重的被鋪或暖水袋等壓於肢體上，避免傷口包紮過緊。

皮膚護理：

- 保持長者皮膚清潔衛生；勤換尿片，以減低皮膚受感染的機會。
- 細心觀察長者之皮膚健康狀況，如發現有早期壓瘡的跡象，便應儘速治療。

攝取均衡營養：

- 多進食有營養，高蛋白質的食品如肉、蛋、奶類和豆類，保持皮膚健康。

減壓輔助器具：



羊皮墊



氣墊



活動預告

2019年5月至2019年7月例會日期及地點

5月	時間	5月7日(星期二)	5月8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
6月	時間	6月4日(星期二)	6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
7月	時間	7月2日(星期二)	7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

中心29週年聚餐

日期：2019年6月28日(星期五)

時間：下午6:15 開始

地點：鄉村酒家

費用：待定

內容：周年紀念晚宴聚餐、遊戲、抽獎及卡拉OK時段。

報名日期：2019年6月10日(星期一)



歡迎
Welcome



中心新同事介紹-中心助理

大家好！我是新加入這個大家庭的陳亞貞姑娘，希望同大家開開心心過每一次的活動，為大家服務，祝各位身體健康，笑口常開！



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

多謝以下善長於1至3月份捐出善款贊助中心通訊：

羅拉、羅妮、邱朱佩紅、麥潔貞、蔡群善、黃有蘭、高樹帶、蘇少萍、鄒培、洗少芳、羅彩萍、邱朱佩紅、丁佩珍、鄧蓮、葉瑞仙、吳珠明、邱朱佩紅

第32期(2019年1月)印刷開支：\$2,110

2019年1月至3月善款收入：\$2,750

印刷中心通訊2-32期總開支：\$56,397.20 (第1期開支由中心支付)，

善款結餘：\$10,065.20

《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。