



鍾錫熙長洲安老院有限公司 溫浩根長者鄰舍中心

中心通訊

2019年11月
第35期季刊



地址：長洲北社新村138號 聯絡電話：2981 8555 / 9131 5444 (WHATSAPP)

傳真FAX：2986 9785

機構網址：www.cshcc.org.hk

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)



十一月的長者盛事—長者日

編者的話

轉眼又到了十一月份，每年這個時間，機構都會密鑼緊鼓，籌辦長者日敬老活動，舉辦聯歡活動和干叟宴(活動詳情可參考後頁)，招聚一眾長洲區內的老友記一同慶祝，今年也不例外。

長者日源起自一九七九年，當時香港社會服務聯會與各安老服務機構爲了推動敬老愛老的精神及促進社會人士關懷長者的需要，特意於每年十一月第三個星期日舉辦「老人節」，並按每年主題籌辦多項慶祝活動，首年的主題是「不單養老、更要愛老」，其後得到政府的肯定，於一九九三年定名爲「長者日」，藉以宣揚長者對社會的貢獻，並提倡積極晚年、老年所爲等訊息。

今年長者日的發展剛好踏入四十年，期盼透過各界多年努力，今日的長者活得比以前更精彩，晚年的日子過得更璀璨。





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16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

2019年11月星期六

16

長者日
Senior Citizens' Day

下午2:00 長洲體育館 (南蛇塘) 遊戲、儀式 欣賞表演 派發小禮物	下午6:00 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：2019年11月10日(星期日)
- 時間：上午9:00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



登記後備餐券

由即日起至11月9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11日上午11:00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)及聯絡電話即可。



索取委託領籌證

行動不便長者可於11月1日至11月9日(上午8:00至下午6:00)帶同長者的身份證明文件到溫浩根護理安老院索取委託領籌證乙張；親友需於11月10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。



活動花絮

蓮花燈手作

2019年7月27日中心舉行了蓮花燈手作班，由6位義務導師教授參加者蓮花燈的製作方法，導師們不但特意於韓國訂購蓮花燈的材料，還贊助參加者部份材料費用，可謂出錢又出力。參加者從零開始到製作完成，工作人員能夠感受到她們的滿足感，此外導師們為參加者送上驚喜，預備了蓮花燈內的手電筒，令整個蓮花燈更加奪目。



活動花絮

中心7至9月會員生日會

中心7至9月會員壽星共有212位，當中有63位會員壽星參加生日會。生日會原定於7月31日舉辦，因當日天文台發出8號風球故順延在8月8日舉辦。生日會有美味菜餚、圍獎禮物、卡拉OK(晚宴)和全場抽獎，節目豐富。

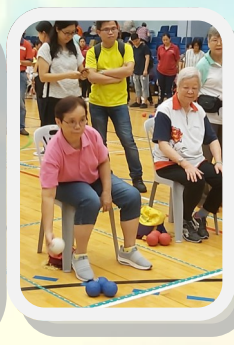
~高齡壽星~



全港長者硬地滾球大賽



中心於8月21日參加由伸手助人協會位於將軍澳體育館舉辦的「全港長者硬地滾球大賽」，當天共有五位健兒代表中心出賽，分別為李惠英、于萍、蘇少萍、陳麗芳和黃灶妹，雖然部份參賽者是第一次參加大型賽事，但仍表現淡定，我們會以2比0勝出首場場事，可惜計算總分後未能成功晉級，大家均很有體育精神，異口同聲說：「好玩，下年再嚟過！」。



活動花絮

有你月更圓 ~

中秋月餅製作及派發

9月9日至11日，中心共有19位義工製作了160多個蕃薯餡冰皮月餅，他們都非常努力製作，同時確保月餅既好吃又符合長者需要，特別感謝義工梁愛好女士帶領是次製作，無私教授製作技巧予各個義工，多年來保持中心這個節慶敬老活動的傳統。



在9月11日下午有20位義工協助派發月餅和禮物至30多戶有需要護老者、獨居或雙老家庭，為他們送上節日的溫暖，亦關懷他們近日的的生活；另外也派發月餅至兩間護理安老院，給院舍長者作茶點，一起分享節日氣氛。





★ 本年度中心中秋聯歡會在9月13日舉行，當日節目有幸運星抽獎遊戲及燈籠製作，亦準備了精緻的茶點給參加者享用，大家都非常開心！開始活動之前，各位參加者很踴躍地拍照留念，留下這難忘的一刻。



中秋團圓大合照



活動花絮

中心開放日



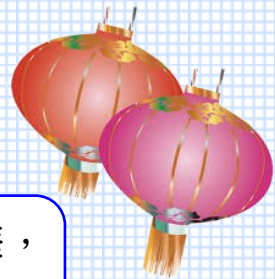
2019年是機構成立五十周年，中心與兩間院舍在2019年9月29日舉辦開放日，歡迎各位社區人士和會員入內參觀，多多了解機構和中心的最新發展和服務。

當日有逾140位社區人士來訪中心，他們要做做問答題，認識中心服務；又做做小手工，把色彩繽紛的卡套、陀螺帶回家；還一起玩了硬地滾球，有些參加者的準繩度很高，立即就打中目標！



活動花絮

雅寧樂聚中秋



2019年9月7日，在中秋節前中心義工於雅寧苑舉行攤位嘉年華，與村內街坊同樂，另外亦探訪了村內的獨居或雙老長者戶。



長貴耆趣樂繽紛

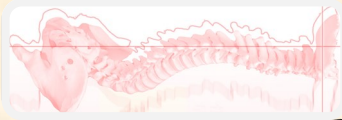
2019年10月5日，中心與12位義工在長貴邨羽毛球場進行攤位遊戲，考考各位街坊的反應和記憶力，另外亦探訪了長貴邨內的獨居或雙老長者戶。



*上述兩個活動由香港房屋委員會贊助

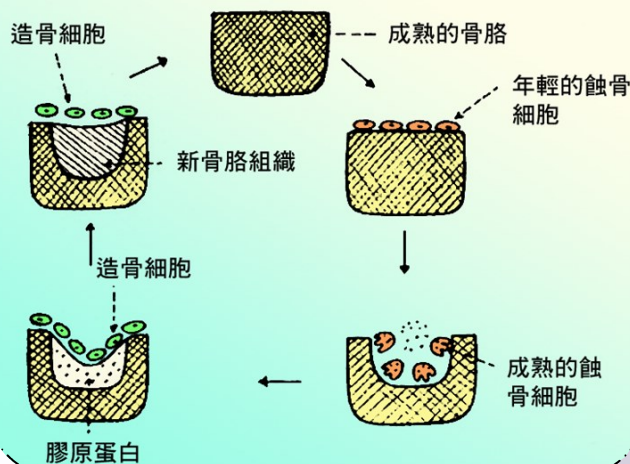


解構骨骼：人體的骨骼是由206塊骨頭組成，骨骼是有生命的而且新陳代謝非常活躍。人體內99%鈣儲存在骨骼，是構成骨骼及牙齒的重要成份，鈣有助血液凝固及激活酵素系統。



骨骼的新陳代謝：骨骼內分別有**造骨細胞 (Osteoblasts)**負責形成骨質(構築骨骼)和分泌骨基質和礦物質；還有**蝕骨細胞 (Osteoclasts)**負責清除已老化的骨骼(把骨質重新吸收)。

骨質重塑過程



骨質稀少？還是骨質疏鬆？

骨質稀少 (Osteopenia)是指骨質密度下降，但未至骨質疏鬆的程度。

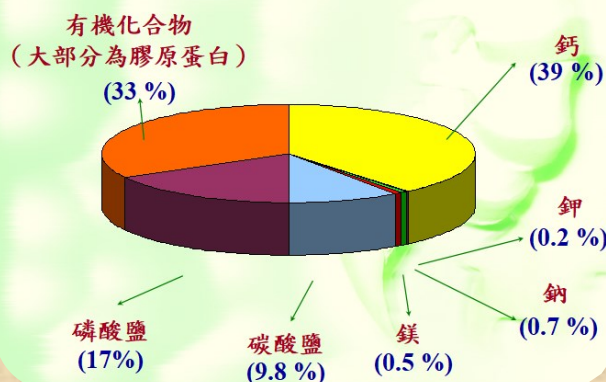
骨質疏鬆 (Osteoporosis)是指骨質密度下降及骨骼的支撐力下降，骨骼脆弱易斷，骨折的風險增加。

如何預防骨質疏鬆

兩大原則：成長期(約35歲前)多儲鈣，高峰後(約35歲後)少流鈣

1. 健康均衡的飲食，不吸煙，不喝酒。
2. 攝取足夠的鈣質、維生素D、其他維生素及礦物質。
3. 減少攝取鹽、蛋白質、咖啡因、酒精。
4. 保持適量運動，持之以恆。
5. 避免不良的坐立和行走姿勢，例如寒背會導致脊椎承受更多的壓力，令脊骨受損。
6. 定期每年進行骨質密度檢查。

骨骼的成份



活動宣傳

中心團年暨1-3月生日會

日期：2020年1月20日(一)農曆十二月廿六日
時間：晚上6:00 (5:30開始招待)
費用：待定
地點：鄉村酒樓
內容：圍席聚餐、卡啦OK、抽獎、贈送壽星、禮物及財神利是。

報名日期：2019年12月23日起



參觀理工大學及「智齡匯」體驗中心日

大家好！隨著科技發展迅速和日新月異，對我們照顧長者的日常生活亦有不少影響，爲了讓大家知道更多科技可以如何幫助我們照顧長者，中心將舉辦一天遊，詳情如下：

活動日期：2019年12月6日(星期五)

集合時間：上午8:15 (長洲中央廣場)

解散時間：下午6:15 (長洲碼頭)

費用：\$150 (不包括船費) 名額：40人

行程內容：介紹「活齡學院耆賢廊」、參觀理工大學、「南北小廚」午宴、參觀「智齡匯」體驗中心。



報名日期：護老者優先2019年11月12日(星期二)

會員報名2019年11月13日(星期三)

例會安排

2019年11月至2020年1月例會日期及地點

11月	時間	11月5日(星期二)	11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	

12月	時間	12月3日(星期二)	12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	

1月	時間	1月7日(星期二)	1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	

會員天地

服務質素標準13 保障私人財產權利

政策內容13-1 政策目的

此政策及相關程序之製訂是有以下目的：

1. 鑑定服務單位在保護服務使用者的私人財產(如有)方面所負的責任。
2. 鑑定服務單位在收取或管理服務使用者的私人金錢及其他貴重物品(如有)方面所負的責任。
3. 訂明服務使用者及/或其家屬對私人財產及服務使用者的金錢所負的責任。
4. 訂明服務單位會實施適當的策略，讓服務使用者及其家屬知道在保管私人財產方面所負的責任。



鍾錫熙長洲安老院有限公司 溫浩根長者鄰舍中心

中心通訊 2019年11月 第35期季刊



地址：長洲北社新村138號
電話：2981 8555 / 9131 5444 (WhatsApp)
傳真：2986 9785
機構網址：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。

特別鳴謝/捐款呼籲

多謝以下善長於7至9月份捐出善款贊助中心通訊：

邱朱佩紅、曾福娣、羅拉、羅妮、吳珠明、吳媽長、林美珍、楊彩鳳
林建興、施美玉、梁雪貞、麥潔貞、勞銀笑、鄒培、鄧蓮、郭珠英(4-6月份)

第34期(2019年7月)印刷開支：\$2,085

2019年7月至9月善款收入：\$1,900

印刷中心通訊2-34期總開支：\$60,632.20 (第1期開支由中心支付)，

善款結餘：\$10,330.20

《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，以便致謝。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。

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。

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。