



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

2020年1月
第36期季刊



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

傳真：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 (公眾假期除外)

【廿四節氣·小寒】

編者的話

今年小寒的日子是 1月6日。「冷氣積久而為寒，小者未至於極也」，由於還未到冬季最冷的時候，故此節氣為小寒。天氣乾燥而寒冷，雖名小寒，但根據天文台記錄，香港小寒氣溫一般比大寒更低，平均氣溫約16度左右。雖然天氣寒冷，但仍要進行多些體育運動，舒筋活絡，暢通氣脈，人的抗寒能力才自然提升。比如瑜伽、太極、散步、慢跑、晨運等，都是適合冬季的運動。寒冷天氣容易引起或加劇疾病，各位老友記都要注意保暖，尤其一早一晚天氣特別寒冷。

小寒時節運動原則：一、必定在太陽出來後才開始運動，借日光以助體內陽氣升發。二、熱身運動不可馬虎，必待身體暖和後再脫衣鍛煉。三、運動量要適中，切勿大汗淋漓，以損陰津。四、運動後要及時穿衣，避免寒邪侵襲。

新春將至，預祝老友記在新的一年，財旺人旺凡事旺，天泰地泰三陽泰，人和事和萬事和！

參考資料：http://cmk.ha.org.hk/zh-cht/information-index/news/solar_terms/%E5%B0%8F%E5%AF%92 醫院管理局



定時車載服務

服務對象	中心會員	
服務時段/ 地點	星期一至五及星期六(只限上午車載) ※公眾假期除外	
	前往中心	上午9:10、上午11:30、下午2:05 由天后廟出發，沿途指定地點上車到中心。 上午9:25、下午2:25 由長貴村辦事處到中心。
	返回社區	上午11:10、中午12:20、下午4:10 由中心出發返回社區指定地點到天后廟。 上午11:00、下午4:00 由中心返回長貴村辦事處。
服務費用	免費	
※服務需要最遲提前一個工作天下午3:30前致電中心/親臨本中心預約。		



健康社區活動服務

服務對象	年滿60歲的中心會員/非會員	
接送地點	往返長洲住所/長洲醫院/長洲碼頭/長洲地區內 (上落車地點為規定之鄉村車行車路線)	
服務時段	星期一至五 上午9時至下午3時30分 星期六 上午9時至上午11時 ※公眾假期除外	
服務費用	會員及其陪同者 單程每人10元 非會員及其陪同者 單程每人30元	
繳費方式	1. 若以現金繳費，請親臨到本中心繳費。 2. 可透過銀行轉帳。	
※申請人於使用服務提前三個工作天前查詢預約。		



*有關任何中心車載服務詳細內容可致電本中心向職員查詢。

目的：

為長洲區內長者提供長者復康治療服務，由專業物理治療師提供評估和諮詢服務，協助長者關注健康生活的重要性，保持身心健康。亦為有需要護老者提供所需的訓練及支援，提昇護老者的照顧技巧及舒緩他們的照顧壓力。

服務對象：居住於長洲區60歲或以上之長者及其護老者

服務內容：

身體功能評估

關節柔軟度及活動幅度測試、肌力測試、平衡能力測試、步行能力評估及心肺功能評估。

建議及指導使用合適的復康運動及用具

教導正確使用輪椅/拐杖/助行架等復康用具，另外亦會指導復康運動及注意事項。



服務地點及收費：

會員/護老者	溫浩根長者鄰舍中心 \$100 / 1節
	治療師上門 \$200 / 1節
非會員/非護老者	溫浩根長者鄰舍中心 \$300 / 1節
	治療師上門 \$600 / 1節



※視乎情況需要，每節服務時間不超過45分鐘。

※治療師會視乎情況需要，安排申請人需面見的次數。

申請辦法：上述服務需要提前預約。歡迎申請人、家人直接與溫浩根長者鄰舍中心申請，可親臨本中心辦理，或致電2981 8555與中心社工聯絡。

治療師班組

席上運動班	逢星期四，上午9:45-10:45，費用\$240共8堂。
內容	平衡、伸展及肌力訓練，增強關節靈活性。
橡筋及毛巾操	逢星期四，上午10:45-11:45，費用\$240共8堂。
內容	使用橡筋及毛巾伸展及肌力訓練，鍛鍊肌力。
物理治療疼痛舒緩班	逢星期四，下午1:15-3:45，費用\$600共8堂。
內容	治療師以手療形式舒緩參加者痛症及按需要使用復康器材。



會員 \$21
耆青會員 \$50



各位親愛的會員！在過去一年中心舉辦了形形式式的班組活動，又與不同社區團體合作大大小小的聚餐和探訪活動。大家一同共渡了不少歡樂時光。即將來臨的新一年度，中心會繼續舉辦不同活動，與各位會員共創快樂回憶！

2020年2月10日至11日，只要帶備會員證及費用到中心續證更可獲贈續證小禮物一份。

日期	地點	時間
2020年2月10日(一)	中心	上午9:00-上午11:30
		下午2:30-下午4:30
2020年2月11日(二)	街市體育館	上午10:00-上午11:30

- ※ 請大家帶同會員証/義工証/護老者証，連同\$21/\$50(耆青)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。但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。
- ※ 指定時間以外續証會員恕未能獲取續証禮物。

活動花絮

情獻愛心耆樂宴



是次情獻愛心耆樂宴由香港中華總商會，公益事務委員會，港島西區聯絡處主辦，並由溫浩根長者鄰舍中心協辦，於2019年11月30日中午舉行，筵開15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、全場福袋、遊戲、表演、聚餐等，向長者表達敬意。



香港中華總商會葉主席致詞



兩位百歲人端代表全場長者接受敬老利是及福袋



何主席代表接受是次活動贊助



活動開始喇!!



嘉賓到席間敬酒



全場一齊玩估歲數遊戲



嘉賓派發全場敬老利是



一齊玩12生肖賓果遊戲



嘉賓派發全場敬老福袋

活動花絮

潮州會館探訪活動

2019年11月9日下午，護理院再次迎來熱鬧的鑼鼓聲，潮州會館一眾義工前來探訪，帶來了新的音響器材，也帶來了豐富禮物和歡樂的笑聲；中心會員也回以優美的歌聲，又帶領大家做運動，大家其樂融融，共享快樂下午。



象棋學習班



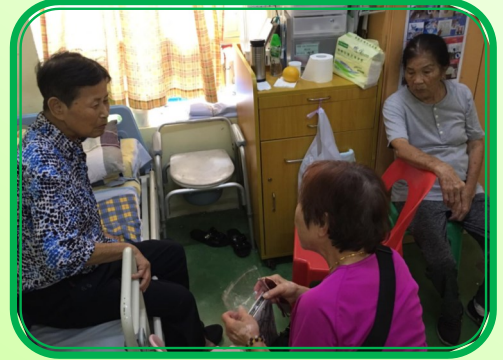
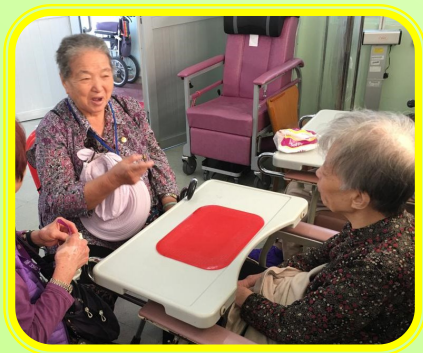
活到老學到老！象棋是一項有益身心，能夠訓練腦筋和思考能力的活動。這次象棋學習班讓從未遊玩過象棋的會員參加，學習象棋的基本遊玩規則，然後互相交流切磋，增添生活樂趣！



活動花絮

伴讀好聲書

伴讀好聲書義工探訪，讓中心義工化身伴讀小書童，定時到院舍探訪院友，為院友說說故事、唱唱歌、聊天交流。為被訪院友添上一點樂趣，十分有意義！期望有更多義工參與，讓不同院友感受這樂趣。



為你高歌

為你高歌義工服務，讓一眾義工把興趣融入義工服務中。到院舍為院友唱歌表演。院友聽得高興，義工唱得開心。服務、興趣兩全其美。



活動花絮

樂齡女童軍



參加總會活動



加入童軍，齊做開心快活人！

巧遇鍾孟齊副主席夫人一起拍照留念。



與童軍一起體驗何謂《表達藝術治療》，從身體語言到繪畫，大家也投入體驗！



泰國廚房



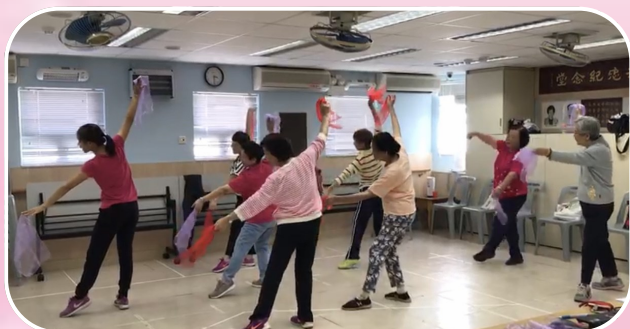
活動花絮

新生會聖誕探訪活動

新生會義工們在12月18日到中心與30名會員一起玩遊戲、製作聖誕卡、唱歌、互相祝福，齊齊迎接歡欣聖誕節。



舞起來—皆大歡喜



11月23日星期六，陳姑娘與熱愛跳舞的會員在中心一起舞蹈，運動能有益身心，保持健康的身體，加上舞蹈和音樂的配合，更令人感到活力充沛，精神奕奕。參加者對歌曲「皆大歡喜」已非常熟悉，加上已經有舞蹈的底子，跳起來很快能歌舞合一，大家都開開心心地享受跳舞的樂趣。



天氣漸漸入冬，氣溫相應下降，長洲又特別大風，走在街上都能感受到凜冽的冬意，低溫除了容易讓人感冒、哮喘惡化，體溫有較大幅度下降時，便有導致低溫症的危險。



留意天氣

密切留意天氣轉變，尤其當溫度在短時間內急劇下降、或香港天文台發出寒冷天氣警告時，更應提高警惕，以防因嚴寒而引致體溫過低。

適當添衣

禦寒衣物以乾爽、輕便、舒適、透氣和保暖性能好為佳。不要穿得過分臃腫和緊身，以免妨礙血液循環和影響活動，增加跌倒的風險。

禦寒飲食

宜多進食熱量較高和容易消化的熱飲和熱的食物，如熱奶、熱湯、粥、粉、麩和飯等。同時要注意均衡營養，避免高脂肪及高鹽分的食物。

家居保暖

保持家居環境溫暖，留意門窗及牆壁是否有破損吹入寒風。使用電暖爐要確保室內空氣流通、遠離易燃物品、避免電力負荷過重，以免發生火警。

適當活動

作適量運動可使身體產生熱能，幫助維持體溫，亦可以保持關節靈活和增強血液循環。亦需謹記作定期健康檢查和依時覆診。

低溫症徵狀

徵狀：

面色蒼白

手腳冰冷

神志迷亂

震顫、昏迷

說話含糊不清

肌肉逐漸僵硬

心跳減慢，甚至停頓

高危一族：

哮喘

中風

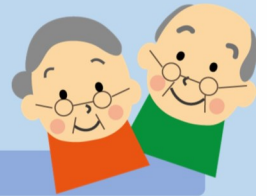
骨折

柏金遜

腦退化症

甲狀線分泌失調

患有慢性疾病的老人



活動預告

2020年2月至2020年4月例會日期及地點

2月	時間	2月4日(星期二)	2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
3月	時間	3月3日(星期二)	3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
4月	時間	4月7日(星期二)	4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14

保護私隱和保密的權利政策

政策內容14-1 政策目的

保護服務使用者私隱和保密權利之態度:

1. 服務使用者與一般人同樣擁有私隱。
2. 任何人應尊重服務使用者的私隱，不應隨便向他人透露。
3. 服務使用者個人的資料均應受「個人私隱條例」所保障。



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 2020年1月第36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10至11月份捐出善款贊助中心通訊：

曾福娣、郭麗英、羅拉、羅妮、邱朱佩紅、林倩容、馬北妹

第35期(2019年10月)印刷開支：\$2,520

2019年10月至11月善款收入：\$800

印刷中心通訊2-35期總開支：\$63,152.20 (第1期開支由中心支付)，

善款結餘：\$8,610.20

《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。