



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

2021年8月
第39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 (星期日及公眾假期除外)

快樂是可以選擇的

編者的話

我相信每個人也會喜歡「快樂」的感覺，快樂可以是由親朋戚友給你，亦可以是自己尋找的。

半杯水的故事大家也知道，不花時間問大家如何看那半杯水，倒不如請大家將那半杯水喝下去，畢竟飲水對身體健康有莫大益處。水在現今香港垂手可得，但世界上有很多地方都有缺水的情況，多存感恩的心生活，快樂也隨即免費送上。

快樂其實取決於我們自身的觀感，在於我們如何看待自己、他人以及外在世界。想快樂的人總會在空閒的日子，為自己找些節目，有些選擇去做運動，有些選擇去見朋友，有些選擇聽歌、看戲或吃喜歡的食物，有些更會選擇來中心參與我們的活動，快樂只在你我身邊等候著你去感受。

題外話：中心由2020年10月起已恢復舉辦各類型活動並由2021年7月開始恢復偶到服務(有限度)，歡迎各位會員報名，詳情請與中心聯絡。

編輯小組：何海量 林婉婷 林詠瑜 廖偉康 盧慧賢 梁曉楓 陳佩儀 黎浩朗 梁慧恩
排版：梁慧恩 印刷數量：700份【版權所有不得翻印】

中心消息

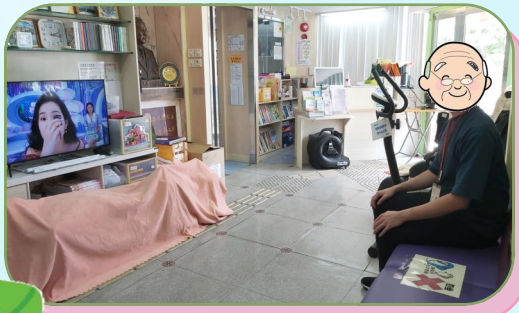
重開中心偶到服務

好消息！隨著疫情放緩，按社署指示，中心於7月2日重開偶到服務(有限度)，會員可以到中心拍卡(勤到積分)、使用健身單車、看電視、預約定時車載(有限度)，閱讀報紙及玩米蘭橋牌等等；重開初期，會員有可能需要時間適應一些配合防疫的新措施，如有疑問，歡迎先致電29818555向中心職員查詢及了解。

中心拍卡
(勤到學分)
位置:中心正門



健身單車
位置:中心大堂



看電視 位置:中心大堂



預約定時車載服務(有限度)



閱讀報紙
位置:大堂/二樓



玩米蘭橋牌
位置:大堂/二樓



中心活動報名小提示

①

每月首個星期二及三
(工作天)是報名日
(會員可於前兩個工作天
閱覽中心月訊)



②

只接受電話報名

報名熱線：

29818555



③



報名時間：

由上午8:00時至下午5:30

④



報名日首天每
位會員限報兩
個活動

選定好心水活動後致電中心

服務質素標準2

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序

政策內容2-1 服務檢討及修訂政策及程序

中心會透過以下方式回應服務使用者及職員之意見：

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. 在每月會員例會(如有)公佈 | 3. 張貼在中心壁報板上 |
| 2. 在相關的班組內回應 | 4. 每季中心通訊 |

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。

本年度中心為會員壽星祝壽，每季舉辦抽獎活動!

抽獎資格：7月、8月、9月份有效會員壽星

抽獎地點：中心

抽獎日期：2021年8月16日至8月28日(辦公時間內)

- 1.請攜帶有效會員證
- 2.親身或由親友代到中心參加抽獎
- 3.每位會員壽星只限抽獎一次

7月壽星

160	吳興義	1018	廖興	1523	黃兼	1960	梁帶根	2185	盧秀蓮	2336	陳初平
204	吳好妹	1090	黃亞娣	1530	陳張三妹	1985	梁根	2192	張佛妹	2337	鄭灶嬌
229	任煥笑	1114	黎美	1566	黃美珍	2015	梁容貴	2211	梁妹喜	2349	梁金彩
349	冼妹	1144	馮根好	1650	陳明佳	2026	莊細玲	2215	蕭惠嫦	2350	梁帶好
354	黃惠明	1152	馮炎琼	1652	冼伙根	2029	楊觀友	2216	李振光	2372	陳容妹
461	何惠賢	1232	賀翠鳳	1654	羅六	2044	盧淑英	2257	楊秋萍	2387	鄭長福
466	張瑞英	1268	楊貴鳳	1658	楊轉花	2066	黎寶儀	2274	何亞北	2400	林金福
547	郭麗英	1408	馮全仔	1691	謝國華	2075	陳木勝	2284	蔡快	2407	楊樹根
550	朱秀珍	1421	楊泰平	1696	陳桂鳳	2082	麥振樑	2293	姜麗雲	2411	謝志琼
563	李麗卿	1422	張美	1709	張西碧	2089	蘇綺梅	2301	潘銀玉	2413	毛月新
640	周桂玲	1426	濫灶妹	1730	梁霖基	2091	劉嘉怡	2303	呂金好	2429	吳金華
841	周銀	1437	羅拉	1739	陳文棟	2127	姚月嬋	2313	陳惠萍	2453	林志群
892	唐引定	1450	麥勝全	1757	張瑞雲	2142	羅貴喜	2318	林強	2467	郭木好
933	張嬌妹	1498	陳錦彩	1763	黃金玉	2149	陳佩瑩	2323	梁來金	2470	胡國榮
972	陳寶琴	1515	黃添好	1959	張亞記	2154	鄭亞光	2327	袁肖玲	2474	鄧綺蓮
										2494	黃素珍

※壽星會員名單按會員號碼順序排名，截於2021年7月15日前為有效會員，活動不會個別通知壽星會員。

8月壽星

23	張笑葉	844	黎木嬌	1358	劉鳳薇	1631	羅福仔	2068	黎寶屏	2295	黃帶喜
75	邱肖瓊	887	馮細蓮	1400	劉佛妹	1648	張官權	2092	羅妹仔	2324	柯麗卿
236	岑慶鑾	905	黎金福	1448	吳帶勝	1661	史鎬銘	2098	曹念萍	2326	程雪平
292	林帶	918	蔡婉珍	1462	張秤妹	1680	盧明威	2099	曾鑑祥	2342	黎美儀
320	郭伙妹	921	黃有蘭	1476	羅好	1686	黃亞根	2117	蔡昌輝	2373	梁初七
351	劉英	922	郭金妹	1479	梁樹妹	1687	梁煥彩	2129	陳婉玲	2380	關金有
357	梅潤開	1011	梁二妹	1482	區娟愛	1724	吳好	2157	何拾伍	2391	何慧研
416	李帶娣	1021	林建興	1524	李亞妹	1783	區鳳蓮	2162	黎牛奶	2406	周華仔
419	陳桂英	1046	劉美英	1525	梁帶娣	1875	梁潤根	2196	郭細妹	2414	郭成
497	盧淑屏	1064	盧亞嬌	1543	黃就梅	1885	何妹	2204	何志輝	2422	黃潤友
546	謝美桃	1139	盧吳樹妹	1547	羅伙娣	1896	陳佩卿	2218	李伙勝	2430	黃苑清
561	羅帶	1158	李灶妹	1567	鄭少梅	1912	張奕群	2226	梁芷芳	2432	李幼莉
593	梁煥娣	1221	羅帶娣	1598	黃計	1932	梁洪	2229	陳細灶	2463	張觀妹
619	郭妹	1298	陳亞餅	1600	尹漢貞	1976	吳煥珍	2241	梁體	2472	陳松栢
674	吳滿群	1326	李溫喜	1603	龔天育	2003	黃觀妹	2247	黎添	2485	布蘭英
806	鄒培	1349	羅火妹	1604	羅淑儀	2005	李帶德	2264	鄭社帶	2487	羅木根
										2507	老慧敏

9月壽星

344	歐陽仲裘	1204	廖笑嫦	1633	羅十弟	1867	陳 嫻	2132	張淑儀	2316	林善坤
548	林金妹	1209	林漢光	1656	郭少芳	1869	李光榮	2146	黎秀蟾	2322	張帶金
568	葉欵合	1271	陳買根	1664	林銀	1991	梁何碧君	2147	鄭亞枝	2331	雷佩娟
581	梁雪貞	1272	陳麗容	1672	黃有好	1993	鄭碧紅	2160	黃成堅	2343	馮式拾
626	胡伯煊	1327	黎觀好	1681	郭潤妹	1996	羅亞妹	2205	曾伍綺華	2369	吳秀蓮
839	吳永權	1352	盧妹清	1682	吳華妹	2014	林少珍	2209	卓小慧	2377	黎亞蓮
853	黎嬌	1369	林美珍	1685	周明超	2037	康玉琴	2212	林帶勝	2456	李慈愛
893	曾雪梅	1405	黎灶妹	1689	張亞蓮	2057	易素蓮	2230	馮華彩	2458	羅林德
906	盧英妹	1431	郭煥灶	1690	李麗蘭	2060	鄧鳳君	2262	梁福妹	2489	羅惠蓮
1009	江素清	1433	葉錦卿	1694	黃有妹	2063	冼繼妹	2268	鄭容桂	2491	陳麗英
1117	梁樹洪	1434	余麗娟	1784	廖笑群	2064	陳亞嬌	2283	黎亞根	2500	譚志光
1138	葉基勝	1464	梁轉好	1798	鄭細妹	2065	梁容好	2285	楊秤	2516	曾萍
1161	黃後至	1507	鄭帶娣	1829	陳妹仔	2104	黎根頭	2287	陳金妹		
1190	徐金嬌	1510	李鳳英	1834	梁佩賢	2114	陳伙全	2305	梁觀妹		
1198	梁家嫂	1610	李綺雯	1856	于萍	2126	姚麗卿	2310	樊亞養		

服務介紹

物理治療師班組介紹

中心7月份重啓物理治療師的班組，**椅子瑜珈班**能夠伸展肌肉又可以緩解肌力退化，而**橡筋及毛巾操**能夠保持身體的活動能力、肌力及平衡力。透過**物理治療評估**可了解自己的身體狀況。還有**物理治療緩痛班**，由治療師配對適合的治療手法，緩和痛症的影響。詳情可查閱月訊或致電話中心查詢。

椅子瑜珈班



橡筋及毛巾操



社區物理治療評估



2020老有所為活動計劃-「美善心·美膳行」

由社署推行的老有所為活動計劃，透過撥款資助社會服務機構，為長者提供不同活動的參與機會。

中心已參與計劃多年。於上屆，中心就以「美善心·美膳行」作主題。在中秋節、端午節等大節日，悉心準備應節的軟滑餐給院舍難以進食固體食物的院友，讓他們都能夠再嘗節日的味道。

2021年中心繼續參與「老有所為活動計劃」，以「適時行·顯關愛」為題，在疫情籠罩下為社區及院友付出一點關愛。



義工製作月餅軟滑餐。



完成了軟滑餐，
院友可以開飯啦!



義工分工合作!同心協力!

中心獲頒發
「別具創意獎」

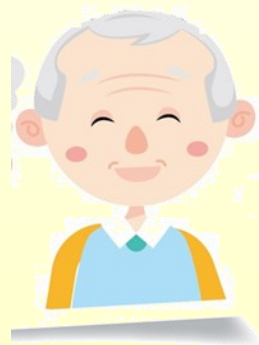


活動花絮

「活出青春」抗衰老小組



六月份中心與社署合辦了「活出青春」小組，與參加者分享及體驗從生理及心理方面延緩衰老的方法。



輕鬆八段錦

中心與社署合作舉辦小組活動，邀請到有多年教導八段錦經驗的張師傅，教授護老者如何透過八段錦強身健體，放鬆心情！



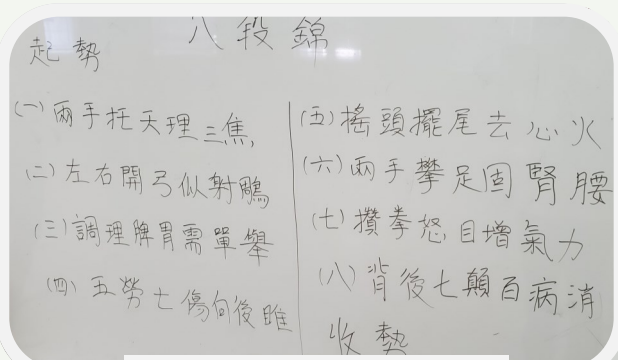
介紹八段錦的由來



起勢



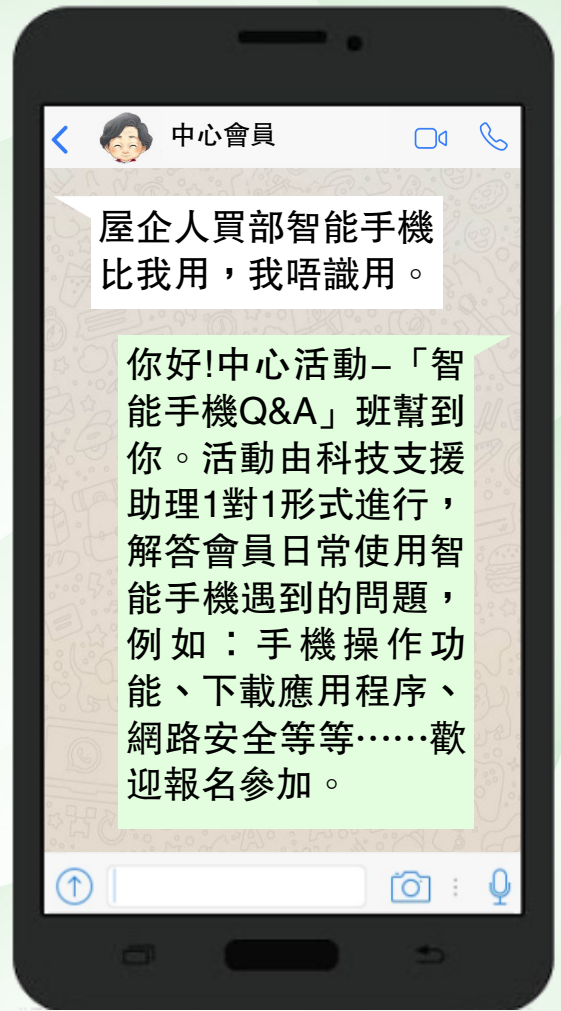
雙手托天理三焦



八段錦的招式

活動花絮

智能手機Q&A



資訊科技班



因疫情關係近年ZOOM成爲大熱的應用程式之一，ZOOM是透過雲端視訊進行遠距會議、課堂、教學、工作等等.....中心於6月24日(四)舉行資訊科技班，由職員向會員介紹登入ZOOM使用教學。



大家成功登入ZOOM會議!



活動花絮

父母親節小心意



由溫浩根謝少蘭伉儷紀念基金及同昌環保全力贊助之父母親節小心意已於2021年6月4日順利完成，差不多有800位會員參與其中。

祝賀4-6月份壽星會員

中心4月至6月份共有198位壽星會員，本年度中心祝賀壽星會員以抽獎形式慶祝，今季抽獎日期由2021年5月10日至22日止。除抽獎外，中心加設壽星許願樹，讓壽星貼上祝福許願。



恭喜壽星會員！



壽星許願樹



很多長者都會面對因體弱或疾病的問題而引致自我進食困難。護老者可按長者個別飲食的需要給予適當的協助，令長者回復自我進食的信心，讓長者能繼續享受進食的樂趣。



食物選擇要小心

- ◇ 因應長者的飲食習慣及健康狀況，以確定選擇的食物和份量
- ◇ 選擇容易吞嚥的食物，並不時更換菜譜，以刺激長者食慾。
- ◇ 視乎需要安排如軟飯、粥或流質類食物，將肉類去骨、去皮及分成小塊，蔬菜剪細，方便進食，避免引致哽塞的危險。



安全餵食要留神

- ◇ 長者在完全清醒的狀態下進食。
- ◇ 注意食物溫度。
- ◇ 給予適當的協助和時間，切勿催促。
- ◇ 讓長者把頭置於一個稍微向下的姿勢，減低哽塞的機會。
- ◇ 讓長者多咀嚼食物，並在吞嚥才繼續餵食。
- ◇ 留意長者吞嚥是否困難。





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2021年4月至6月份捐出善款贊助中心通訊：

何惠賢、吳珠明、邱朱佩紅、梁雪貞、郭珠英、黃有蘭、羅拉、羅媿

第38期(2021年5月)印刷開支：\$2,340

2021年4月至6月份善款收入：\$1,600

印刷中心通訊2-38期總開支：\$71,532.20 (第1期開支由中心支付)，

善款結餘：\$10,030.20

《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。

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。