



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

2022年5月
第42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)

編者的話

疫情至今將近三年，相信改變了很多人的生活模式，長者們由每日出街飲茶、與老友聊天、行街市選購新鮮食物、到鄰舍中心參加活動，疫情前常常聽到長者講一句：「我們仲忙過啲後生返工」。

到現在，大家以共同抗疫為目標，長者們可能一星期出街一次購買食物和生活所需要，出街可免則免，其他時間都留家抗疫，的確是很大的轉變。在疫情期間，中心亦改變了舉行活動的模式，從以往長者們到中心參加活動，到現在中心拍攝網上影片、Whatsapp或電話聯繫會員及ZOOM舉辦活動等。這對於長者和中心同事都是一大挑戰，亦有很多新嘗試。長者面對新科技缺乏信心，但中心同事在教授長者們使用電話軟件時，發現長者們的潛能，願意學習，開始慢慢適應使用電話軟件，中心同事都十分欣賞長者願意嘗試新事物，不斷進步。

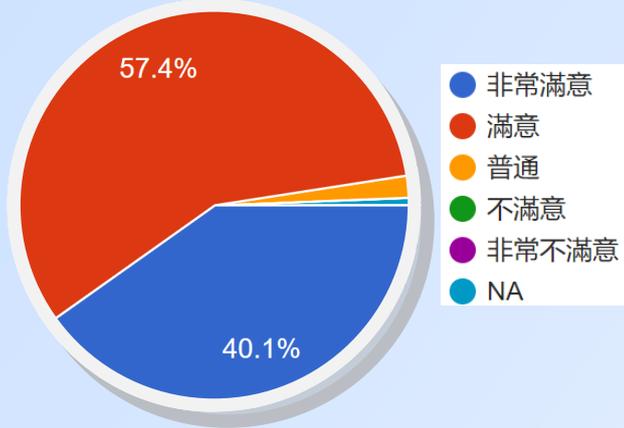
編輯小組：何海量 林婉婷 林詠瑜 廖偉康 盧慧賢 梁曉楓 陳佩儀 黎浩朗 梁慧恩

排版：梁慧恩 印刷數量：700份【版權所有不得翻印】

2021年，香港的疫情仍然維持。中心繼續在疫情中緊貼會員的需要，按情況和社署的指引調整服務，務求於疫症肆虐期間為各社區內的長者繼續提供適切的服務，發揮「鄰舍」的支援作用。讓我們透過一年一度的問卷調查，了解大家對中心本年度服務的意見。



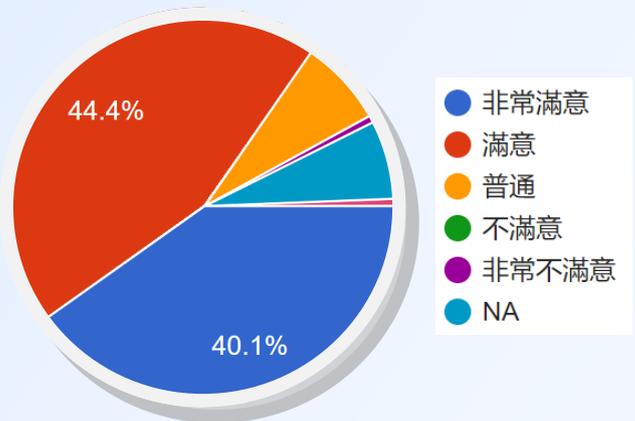
中心的防疫措施



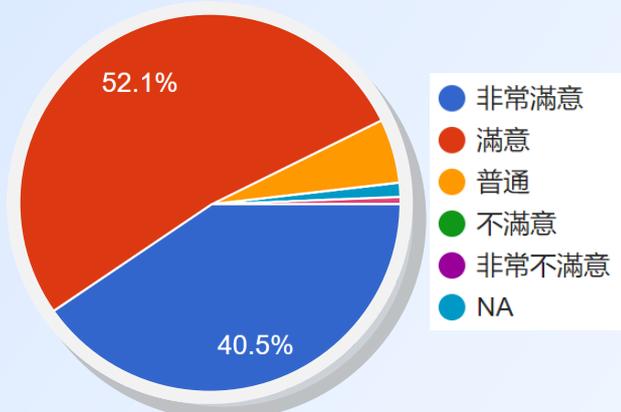
於疫情下，保護服務使用者是中心提供服務的大前提。透過教育和實行不同的感染控制措施，有助於減低中心傳播疾病的風險。全賴各位會員的理解和配合，97.5%的會員對中心的防疫措施感到滿意。

中心因疫情已經有兩年未能舉行實體的例會活動。這段期間，我們主要透過各種資訊科技途徑向會員傳遞消息和發放各種資訊。Whatsapp是我們最常使用的媒介，當中84.5%的會員滿意我們透過這個途徑發放中心資訊。當然我們會繼續透過例如海報和電話等傳統方式，為有其他需要的會員發送中心資訊。

透過Whatsapp發放中心訊息



中心向會員的關顧



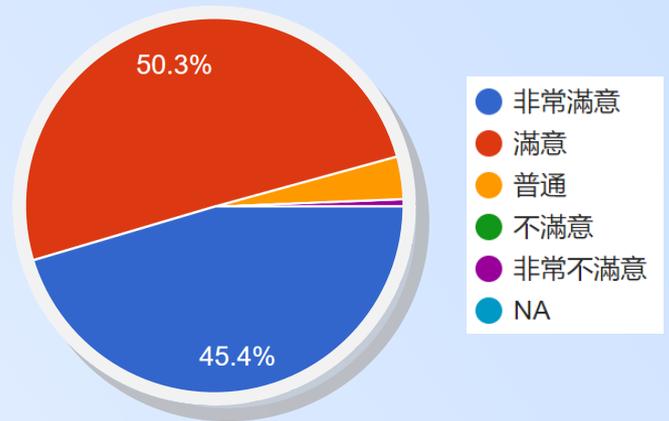
疫情令人與人之間的距離拉遠。中心透過不同的形式，向在家抗疫的會員送上關顧和問候。希望大家在這時期仍能夠感受到一點的暖意和關懷。92.6%的會員滿意疫症期間中心向會員的關顧。

中心消息

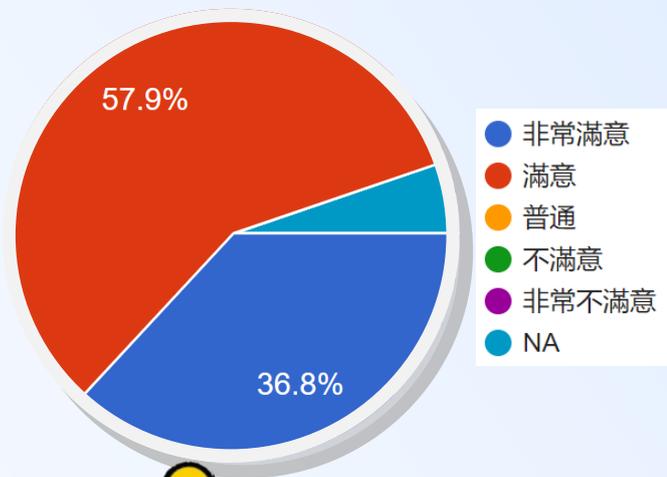


中心整體服務

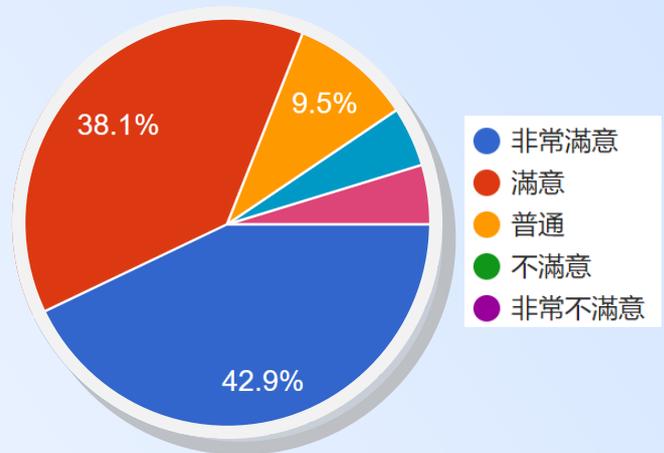
按疫情進展和社署提供的指引，透過網上活動和實體活動的混合模式，中心於本年度向會員盡力提供班組活動。95.7%會員對中心整體服務感滿意。



中心整體義工服務



中心整體護老者服務



疫情已經影響了我們的生活達兩年有多，但憑著大家的靈活變通和積極面對，似乎我們都已經不經不覺適應了應對的模式。中心於這個過程裡與長洲的社區和長者走在一起，共同發揮守望相助的精神。期望於不久的將來在中心的實體活動中能繼續見到大家！

中心消息

2022-2023年度中心會員續證安排



各位親愛的會員! 因疫情關係, 3月未能如期進行續證手續。現暫定於2022年5月至6月恢復續證手續。請各位會員依照以下會員續證時間表到中心進行續證手續。由於近來疫情反覆, 活動仍須按當時情況而定, 請會員密切留意中心最新資訊。

會員 \$21
耆青會員 \$50

5-6月份會員續證時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
日期	23/5廿三	24/5廿四	25/5廿五	26/5廿六	27/5廿七
上午9:30-12:00	10-422	884-1087	1253-1413	1497-1617	1684-1787
下午2:30-5:00	423-883	1088-1252	1414-1496	1618-1683	1788-1885
日期	30/5初一	31/5初二	1/6初三	2/6初四	3/6初五
上午9:30-12:00	1886-2010	2105-2185	2257-2317	2379-2440	端午節
下午2:30-5:00	2011-2104	2186-2256	2318-2378	2441-2497	端午節
日期	6/6初八				
上午9:30-12:00	2498-2552				
下午2:30-5:00	2553-2604				

奶粉價格調整

※由於奶粉供應商價格上漲, 由2022/4/1日起中心將奶粉售價調整為以下售價。

奶粉	價錢
 金裝加營素900G	會員\$182 非會員\$192
 低糖加營素850G	會員\$187 非會員\$197
 怡保康850G	會員\$226 非會員\$236

※請自備零錢, 中心恕不接受\$1000鈔票。

服務介紹

有需要護老者支援服務

服務簡介：

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. 需照顧體弱長者的護老者(例如需照顧認知障礙症、中風或殘疾長者等等的護老者)。
2. 照顧壓力大、工作繁忙或體弱的護老者。



服務簡介：

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托看顧長者服務

其他服務

上門探訪、資訊講座、電話情緒支援、定期小組活動等等



費用：詳請向中心職員查詢。



祝賀4月至6月份壽星會員活動

活動詳情

壽星會員請按生日月份於辦公時間內到中心領取壽星禮物一份!

- 生日月份按會員證作準
- 可親身或由親友代領
- 需出示有效會員證



4月壽星會員 領取日期：2022年4月6日至4月30日 (已完結)

356 譚秀珍	1394 高森	1764 梁水妹	2197 陳佩芳	2459 郭妹
477 鄭年	1432 黃大妹	1786 羅妮	2208 高士禮	2471 梁淑芬
608 朱佩珍	1452 郭志遠	1788 葉愛田	2213 樊蓮妹	2492 鄭根仔
614 黃氏貴	1453 白麗	1810 鍾帶好	2227 唐文敬	2508 溫兆雄
953 郭金彩	1469 梁帶好	1831 楊蘭	2244 陳錦航	2535 張華芬
1017 冼亞娣	1504 楊雲	1962 廖勤有	2254 吳初八	2544 史健美
1019 盧樹喜	1506 盧帶好	2040 黃金彩	2281 陳月蓮	2571 郭金女
1065 冼梓秋	1627 鄭容	2058 王佩英	2311 張奕翔	2597 盧滿堂
1086 徐婉華	1657 何錦明	2088 陳亞牛	2332 張群	2618 黃金好
1242 黃拉	1678 張買仔	2094 冼觀妹	2339 陳金好	
1297 黃潤明	1697 梁亞妹	2109 梁婉玲	2347 陳松有	
1318 李玉蘭	1717 冼貴好	2123 羅容帶	2352 梁官好	
1333 張亞好	1752 馮新有	2128 郭桃鳳	2376 鄭金喜	
1335 冼亞珍	1754 陳金伙	2131 李帶喜	2426 溫金彩	
1357 吳聲平	1758 譚伍妹	2153 林桂連	2444 李開女	



5月壽星會員

領取日期：2022年5月3日至5月31日

26	鍾鳳翹	1237	梁十妹	1813	鄺兆輝	2135	陳金妹	2475	關敏英
142	葉鳳高	1273	羅少英	1827	陳綺雯	2151	梁麗儀	2476	陳秀娟
221	劉碧雲	1332	鄭少芳	1849	黃貴妹	2240	黃桂好	2493	羅靜雯
310	鄭妹頭	1407	張合妹	1870	張亞妹	2242	蔡卓珍	2499	陳有妹
403	陳麗春	1442	冼根	1876	鄧雪梅	2256	李志強	2502	陳奇斌
541	傅振華	1447	陳珍妹	1900	鄺煥儀	2265	盧桂好	2506	馮亞嬌
572	陳三梅	1511	冼水根	1915	梁麗英	2272	張火金	2520	何志聲
603	劉亞彩	1626	張福娣	1963	吳金妹	2273	冼北妹	2533	羅華
843	羅秀嫻	1638	伍少英	1998	李滿珍	2299	麥桂芬	2554	劉北強
925	張樹福	1649	冼彩蓮	2022	劉澤源	2335	盧芳	2556	羅廿一
944	朱樹容	1668	吳金福	2023	羅德瑩	2345	盧培根	2560	郭十九
955	郭珠英	1683	鍾亞嬌	2033	林波	2363	鄭克榮	2610	黃天明
978	黃琮珍	1720	梁亞九	2034	老惠敏	2366	黎金	2614	吳炳福
980	劉秤娣	1729	梁開仔	2041	鄭初一	2404	張竹姐		
1037	彭貴嬌	1737	張伙嬌	2086	吳美寶	2405	林樹有		
1094	梁潔玲	1759	傅房興	2102	何燕玲	2419	周浩志		
1115	王倩蓉	1762	李鑽好	2103	黎品芳	2425	何嬌		
1133	胡三然	1794	鄧永發	2108	梁用珍	2434	郭十五		
1199	馮素群	1801	梁俊權	2133	陳炳蘭	2438	陳錦霞		

6月壽星會員

領取日期：2022年6月1日至6月30日

84	何顏芬	1168	霍麗卿	1795	冼璟源	2173	李小莉	2439	蔡玉英
164	馮蘇	1235	勞麗嫻	1807	林根利	2174	歐月明	2442	梁美娥
200	羅陳英娣	1270	徐帶妹	1814	莫秀霞	2181	張福	2479	盧華根
256	羅彩	1274	樊帶福	1864	溫桂方	2186	蔡娣	2482	詹婉琮
383	葉計妹	1323	樊帶娣	1889	鄺秀珊	2206	陳艷珍	2498	溫基
422	陳治	1324	陳喜全	1893	吳細妹	2275	楊金好	2526	姚文愛
565	范有好	1414	羅帶娣	1903	陳玉玲	2277	張桃根	2526	姚文愛
756	郭好	1440	張火妹	1957	葉松坡	2328	張灶妹	2548	陳大妹
807	羅艷好	1472	梁廿八	1984	許燕芳	2338	陳洪基	2557	彭帶妹
1035	楊少珍	1615	何瑞芳	2000	楊灣仔	2344	黃福	2558	冼水妹
1088	溫容嬌	1634	黃帶好	2024	張鈺馨	2357	張灶銀	2564	李亞勝
1089	羅鎮強	1653	張茶	2053	鄧大妹	2360	郭婉儀	2584	羅帶好
1111	陳桃嬌	1659	張灶福	2084	吳媽長	2362	黎細妹	2589	張全
1123	梁碧雲	1706	張伙好	2101	林來仙	2367	林理勝	2626	關金娣
1160	梁笑	1767	陳玉芬	2161	黎樹根	2399	陳金勝		

生日快樂! 幸福安康! 順心如意!

服務質素標準10

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務

政策內容10.1 – 申請接受和退出服務的政策

服務對象如何申請接受服務：

1. 服務對象可於中心辦公時間內，按不同的班組、特別活動及個案的申請程序親臨或於指定的時間內委託他人到中心辦理手續。中心職員會按先到先得、抽籤及其他形式替服務對象辦理手續。無論採取任何形式必須於活動宣傳時申明。

服務使用者退出服務：

1. 服務使用者可隨時自願退出服務。如情況需要，中心會為服務使用者提供轉介服務。
2. 在下列情況，服務單位可要求服務使用者退出服務：
 - a. 在入會後被發現不符合參加服務的資格；
 - b. 具有傷害他人或自我傷害的危險；
 - c. 經常違反中心規則而無顯著改善者；
 - d. 健康狀況不適宜。

中心職員為你打打氣

中心電話：29818555

歡迎大家平日打電話聯中心同我哋職員傾下計！
互相打打氣！

用心看，身邊仍有很多美好的人和事！



婷姑娘

用平常心對待生命的每一天知足常樂



林姑娘

關關難過關關過
事事難成事事成



何先生

心手相牽，攜手走過每一天



恩姑娘

常懷好心情，生活更美好！



梁姑娘

常存感恩心，時刻也快樂！



盧姑娘

我們永遠都會陪伴在你左右！

黎先生

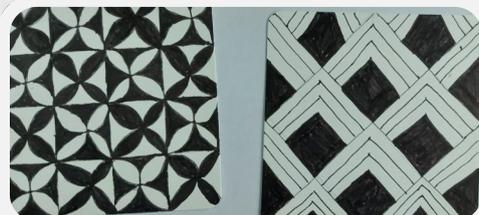
昨天下了雨，今天颳了風，明天太陽就出來了！



廖先生



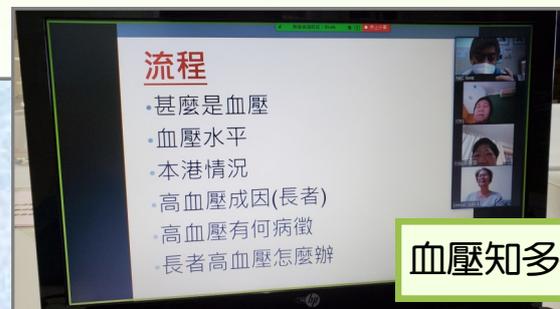
中心以工作紙及短片，與會員嘗試一起體驗禪繞畫，大部份沒有繪畫經驗的會員參加者，都願意跟著工作紙及短片嘗試，她們的作品各有特色。今年中心亦會舉辦相關活動，無論網上或實體，都歡迎你們來嘗試。



網上Zoom直播活動



隨著科技發展和社會趨勢，智能電話和手機應用程式廣泛應用，甚至成為了日常的必需品，對長者而言仍需要時間去學習使用和適應。中心為幫助長者能更加容易使用智能電話，舉辦了很多不同活動，其中一個就是網上Zoom直播活動，透過網上形式和大家見面和進行活動，很開心能在網上見到大家！



血壓知多少講座



「珍惜」護老者微電影分享

活動花絮

「疫苗易」家居接種計劃

近年疫情反覆不定，政府亦鼓勵市民接種新冠疫苗以減低受感染的風險。有見及此，中心於4月份共協助了19位中心會員及社區人士參與由社聯及醫聯主辦的「疫苗易」家居接種計劃。為參加者提供上門接種新冠疫苗。活動當日中心職員與主辦單位派出的醫療團隊包括醫生、護士、關顧大使一同遊走於長洲社區，為參加者接種疫苗並送上福袋。



外展團隊大合照



外展醫療隊上山下海到長者家為長者接種疫苗



物資準備充足



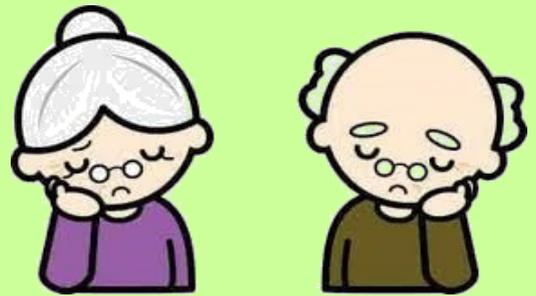
悉心為長者接種疫苗



向參加者送上福袋，祝福參加者身體健康。

疫病的影響下，大家都有於各種煩惱縈繞心頭，其實，焦慮是人類在面對危機時的自然情緒反應，作用使人提高警覺，避開危險和處理當前困難。因此適當和短暫的焦慮情緒是正常和有正面作用的。然而，若焦慮情緒長期持續而又處理不當，可發展成焦慮症。那就不單無助於處理生活問題，嚴重者更會損害身心健康。以下是焦慮症的一些症狀：

- 容易疲憊
- 坐立不安
- 煩躁、易怒
- 難以控制擔憂的感覺
- 腦海一片空白或難以集中精神
- 睡眠困擾，例如難以入睡或無法持續睡眠
- 肌肉繃緊或出現生理反應，例如心跳加速、呼吸急促、冒汗或暈眩



放鬆心情小貼士 建立健康的生活模式：

- 均衡飲食、充足睡眠，有助抵抗及預防焦慮。
- 培養新的嗜好或重拾過去的興趣，例如行山、繪畫等，動靜皆宜
- 呼吸練習、身體掃描練習及漸進式肌肉鬆弛練習皆有效紓緩焦慮症的身心症狀。

若你仍然持續地感到焦慮，宜盡早求醫。

中心的護老者支援服務，借用復康用具服務及每季的護老者園地，提供社區資訊，協助社區上各位護老者，歡迎你向中心職員查詢，電話：29818555。





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 2022年5月 第42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

特別鳴謝/捐款呼籲

多謝以下善長於2022年1至3月份捐出善款贊助中心通訊：

邱朱佩紅、羅拉、羅妮、陳月蓮、麥潔貞、黃英賢、郭麗英、曾雪梅

第41期(22年1月)印刷開支：\$2,280

2022年1月至3月善款收入：\$1,200

印刷中心通訊2-41期總開支：\$78,167.20 (第1期開支由中心支付)

《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。

歡迎投稿

本通訊歡迎投稿，讀者賜稿請詳列姓名(可者用筆名刊登)、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。

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。