



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8月  
第43期季刊



地址：長洲北社新村138號

聯絡電話：2981 8555

傳真FAX：2986 9785

WHATSAPP：9131 5444



機構網址：[www.cshcc.org.hk](http://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

大家每天打開電視，新聞都會報導最新的新冠病毒感染人數。看到數字上上落落，難免心情會隨之起伏，開始懷念往日的日常生活。在抗疫的同時又要適應不同的防疫措施，相信大家多少都曾經出現「抗疫疲勞」，尤其是踏入退休生活的長者，在抗疫期間多了獨處時間，孤獨感也可能油然而生，身心都容易受疫情影響。要重拾健康的精神狀態，各位老友記可以建立恒常的生活作息，讓生活變得有規律，讓身心都回復安定。另外，維持社交聯繫也是精神健康中重要的一環，資訊科技的發展，讓人們足不出戶都可以跟親朋好友視像見面。各位老友記不妨學習新事物，活用資訊科技帶來的便利，幫助我們拉近人與人的關係。

當然，中心作為各位長者的鄰舍，我們十分歡迎和希望大家閒時可以打電話給中心各位先生姑娘聊聊天說說近況，分享日常遇到的趣事和困難。期望與各位會員在困境中同行，在疫情中互勉。

# 祝賀7月至9月壽星會員活動

壽星會員請於自己生日月份之辦公時間內  
到中心領取壽星禮物一份，逾時無效！

※ 生日月份按會員證作準



## 七月壽星

|      |     |      |      |      |     |      |     |      |     |
|------|-----|------|------|------|-----|------|-----|------|-----|
| 204  | 吳好妹 | 1408 | 馮全仔  | 1959 | 張亞記 | 2303 | 呂金好 | 2532 | 甄瑞屏 |
| 214  | 高佩央 | 1421 | 楊泰平  | 1960 | 梁帶根 | 2313 | 陳惠萍 | 2545 | 陳勝  |
| 229  | 任煥笑 | 1422 | 張美   | 1985 | 梁根  | 2318 | 林強  | 2550 | 馮麗容 |
| 354  | 黃惠明 | 1426 | 溫灶妹  | 2015 | 梁容貴 | 2323 | 梁來金 | 2579 | 梁稱根 |
| 461  | 何惠賢 | 1437 | 羅拉   | 2026 | 莊細玲 | 2327 | 袁肖玲 | 2586 | 奚振雄 |
| 466  | 張瑞英 | 1450 | 麥勝全  | 2029 | 楊觀友 | 2336 | 陳初平 | 2621 | 梁桂芳 |
| 547  | 郭麗英 | 1498 | 陳錦彩  | 2044 | 盧淑英 | 2349 | 梁金彩 | 2622 | 江保喜 |
| 550  | 朱秀珍 | 1530 | 陳張三妹 | 2075 | 陳木勝 | 2350 | 梁帶好 | 2624 | 王娥  |
| 563  | 李麗卿 | 1566 | 黃美珍  | 2082 | 麥振樑 | 2372 | 陳容妹 | 2636 | 謝明德 |
| 640  | 周桂玲 | 1650 | 陳明佳  | 2089 | 蘇綺梅 | 2387 | 鄭長福 | 2642 | 盧豔冰 |
| 841  | 周銀  | 1652 | 冼伙根  | 2149 | 陳佩瑩 | 2400 | 林金福 | 2649 | 黃樹娣 |
| 933  | 張嬌妹 | 1658 | 楊轉花  | 2192 | 張佛妹 | 2407 | 楊樹根 | 2656 | 張木勝 |
| 972  | 陳寶琴 | 1691 | 謝國華  | 2211 | 梁妹喜 | 2411 | 謝志琮 | 2664 | 陳桂羌 |
| 1018 | 廖興  | 1696 | 陳桂鳳  | 2215 | 蕭惠嫦 | 2413 | 毛月新 | 2680 | 張全輝 |
| 1090 | 黃亞娣 | 1709 | 張西碧  | 2216 | 李振光 | 2429 | 吳金華 | 2695 | 盧淑英 |
| 1114 | 黎美  | 1730 | 梁霖基  | 2257 | 楊秋萍 | 2453 | 林志群 | 2699 | 黃永樂 |
| 1144 | 馮根好 | 1739 | 陳文棟  | 2284 | 蔡快  | 2467 | 郭木好 | 2727 | 鄧愛珍 |
| 1152 | 馮炎琮 | 1757 | 張瑞雲  | 2293 | 姜麗雲 | 2474 | 鄒綺蓮 | 2740 | 周明華 |
| 1268 | 楊貴鳳 | 1763 | 黃金玉  | 2301 | 潘銀玉 | 2530 | 張火好 | 2744 | 黃容寶 |



### 八月壽星

|     |     |      |      |      |     |      |     |      |     |      |     |
|-----|-----|------|------|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|
| 23  | 張笑葉 | 918  | 蔡婉珍  | 1543 | 黃就梅 | 1980 | 葉娥枝 | 2295 | 黃帶喜 | 2576 | 陳汝霖 |
| 75  | 邱肖瓊 | 921  | 黃有蘭  | 1547 | 羅伙娣 | 2003 | 黃觀妹 | 2326 | 程雪平 | 2577 | 梁金容 |
| 236 | 岑慶鏗 | 922  | 郭金妹  | 1567 | 鄭少梅 | 2005 | 李帶德 | 2342 | 黎美儀 | 2628 | 吳觀好 |
| 292 | 林帶  | 1011 | 梁二妹  | 1598 | 黃計  | 2092 | 羅妹仔 | 2373 | 梁初七 | 2639 | 梁金鳳 |
| 320 | 郭伙妹 | 1021 | 林建興  | 1600 | 尹漢貞 | 2098 | 曹念萍 | 2380 | 關金有 | 2650 | 林建榮 |
| 351 | 劉英  | 1064 | 盧亞嬌  | 1603 | 龔天育 | 2099 | 曾鑑祥 | 2406 | 周華仔 | 2658 | 蕭雪英 |
| 357 | 梅潤開 | 1139 | 盧吳樹妹 | 1604 | 羅淑儀 | 2117 | 蔡昌輝 | 2414 | 郭成  | 2660 | 鄭禮富 |
| 419 | 陳桂英 | 1158 | 李灶妹  | 1631 | 羅福仔 | 2129 | 陳婉玲 | 2422 | 黃潤友 | 2661 | 黃月  |
| 497 | 盧淑屏 | 1221 | 羅帶娣  | 1661 | 史鎬銘 | 2157 | 何拾伍 | 2430 | 黃苑清 | 2663 | 羅根娣 |
| 546 | 謝美桃 | 1298 | 陳亞餅  | 1680 | 盧明威 | 2162 | 黎牛奶 | 2432 | 李幼莉 | 2665 | 梁容好 |
| 561 | 羅帶  | 1326 | 李溫喜  | 1686 | 黃亞根 | 2196 | 郭細妹 | 2463 | 張觀妹 | 2666 | 蔡麗芳 |
| 593 | 梁煥娣 | 1349 | 羅火妹  | 1687 | 梁煥彩 | 2204 | 何志輝 | 2472 | 陳松栢 | 2677 | 劉妙芝 |
| 619 | 郭妹  | 1358 | 劉鳳薇  | 1724 | 吳好  | 2218 | 李伙勝 | 2485 | 布蘭英 | 2711 | 鄺健民 |
| 674 | 吳滿群 | 1448 | 吳帶勝  | 1783 | 區鳳蓮 | 2226 | 梁芷芳 | 2487 | 羅木根 | 2746 | 吳群珍 |
| 806 | 鄒培  | 1476 | 羅好   | 1875 | 梁潤根 | 2229 | 陳細灶 | 2507 | 老慧敏 | 2761 | 何玉明 |
| 844 | 黎木嬌 | 1479 | 梁樹妹  | 1912 | 張奕群 | 2241 | 梁體  | 2547 | 范梅英 | 2766 | 楊磅  |
| 887 | 馮細蓮 | 1482 | 區娟愛  | 1932 | 梁洪  | 2247 | 黎添  | 2567 | 謝秋霞 | 2794 | 鄭帶好 |
| 905 | 黎金福 | 1525 | 梁帶娣  | 1976 | 吳煥珍 | 2264 | 鄭社帶 |      |     |      |     |

### 九月壽星

|      |      |      |     |      |     |      |      |      |     |      |     |
|------|------|------|-----|------|-----|------|------|------|-----|------|-----|
| 20   | 馮黃佩卿 | 1272 | 陳麗容 | 1689 | 張亞蓮 | 2104 | 黎根頭  | 2305 | 梁觀妹 | 2578 | 郭珠  |
| 307  | 曾福娣  | 1305 | 莫燕雲 | 1690 | 李麗蘭 | 2114 | 陳伙全  | 2310 | 樊亞養 | 2601 | 李連娣 |
| 344  | 歐陽仲裘 | 1327 | 黎觀好 | 1694 | 黃有妹 | 2126 | 姚麗卿  | 2316 | 林善坤 | 2613 | 廖淑珍 |
| 548  | 林金妹  | 1352 | 盧妹清 | 1784 | 廖笑群 | 2132 | 張淑儀  | 2322 | 張帶金 | 2679 | 陳桂歡 |
| 568  | 葉欵合  | 1369 | 林美珍 | 1798 | 鄭細妹 | 2146 | 黎秀蟾  | 2331 | 雷佩娟 | 2697 | 陳貴有 |
| 581  | 梁雪貞  | 1433 | 葉錦卿 | 1829 | 陳妹仔 | 2147 | 鄭亞枝  | 2343 | 馮式拾 | 2717 | 樊亞光 |
| 893  | 曾雪梅  | 1434 | 余麗娟 | 1856 | 于萍  | 2160 | 黃成堅  | 2369 | 吳秀蓮 | 2748 | 楊先養 |
| 906  | 盧英妹  | 1464 | 梁轉好 | 1869 | 李光榮 | 2205 | 曾伍綺華 | 2377 | 黎亞蓮 | 2754 | 陳來勝 |
| 1009 | 江素清  | 1507 | 鄭帶娣 | 1996 | 羅亞妹 | 2209 | 卓小慧  | 2456 | 李慈愛 | 2764 | 梁錦雲 |
| 1117 | 梁樹洪  | 1610 | 李綺雯 | 2014 | 林少珍 | 2212 | 林帶勝  | 2458 | 羅林德 | 2767 | 蔡麗梅 |
| 1161 | 黃後至  | 1656 | 郭少芳 | 2037 | 康玉琴 | 2230 | 馮華彩  | 2489 | 羅惠蓮 | 2771 | 吳灶福 |
| 1190 | 徐金嬌  | 1664 | 林銀  | 2057 | 易素蓮 | 2262 | 梁福妹  | 2500 | 譚志光 | 2787 | 楊容滔 |
| 1198 | 梁家嫂  | 1672 | 黃有好 | 2060 | 鄧鳳君 | 2268 | 鄭容桂  | 2531 | 廖堃賢 | 2789 | 梁月玲 |
| 1204 | 廖笑娣  | 1681 | 郭潤妹 | 2063 | 冼繼妹 | 2283 | 黎亞根  | 2543 | 羅麗如 | 2795 | 梁佩鳳 |
| 1209 | 林漢光  | 1682 | 吳華妹 | 2064 | 陳亞嬌 | 2285 | 楊秤   | 2546 | 江翠萍 | 2797 | 馮少雲 |
| 1271 | 陳買根  | 1685 | 周明超 | 2065 | 梁容好 | 2287 | 陳金妹  | 2563 | 楊帶仙 |      |     |

## 服務質素標準6

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見

### 政策內容6.1 – 政策

1. 中心按機構之服務宗旨，本「老者安之」之義，設立各類長者院舍及中心，提供不牟利服務，實行和推廣各項社會福利及慈善工作。
2. 確保中心訂定整體的工作計劃，並紀錄在案，作為中心運作的指引及評估中心表現的基準。
3. 中心認同服務使用者及員工參與的原則，確保向他們提供有關影響服務的問題的充分資料，及令他們知道本身對服務表現有表達意見及提供迴響的權利。
4. 中心決心透過持續的質素改善，維持高質素的服務，包括接收服務使用者、其家屬、員工及其他關注人士對服務及表現的迴響，以及作出回應。
5. 中心會經常進行搜集對服務表現的迴響這些活動的形式會經過設計，以鼓勵服務使用者、其家屬、員工及其他關注人士的全面參與。中心會為服務使用者提供幫助，以促進整個提供意見的過程順利。
6. 中心會透過現有提供意見的機制，持續改善服務及服務單位的整體表現，以滿足服務使用者不斷轉變的需要。
7. 本政策會公開予服務使用者、員工及其他關注人士查閱。



#### 職員動向

大家好！我係中心辦公室庶務員鄭金嬌姑娘，很高興在中心互作七年多，認識到大家亦讓我學習到不同的東西。我將會在九月中離職，可惜的是人生總是「相會再別離，別離再相聚」，我會珍惜與大家相聚的時刻，更期待相會的時刻！希望將來能再次為大家互作！最後祝大家身體健康！



# 服務介紹



# 老有所為

## 與時並進，耆幻人生



隨著科技發展迅速，智能手機和應用程式的普及，我們長者亦能夠與時並進，參加一系列的義工訓練項目，認識更多智能手機的使用。



即使人到老年，大家亦可跟上社會節奏，一起進入資訊科技的時代，由淺入深繼續學習新知識，活學活用在日常生活當中。



透過使用智能手機和應用程式拍攝節日照片、拍攝短片、製作電子相簿及小禮物等等，贈送給居住院舍的長者、獨居長者及有需要護老者，讓長者可以發揮潛能，將關愛傳遞給社區，「活到老、精彩到老」。



| 日期       | 地點        | 活動預告                                      |
|----------|-----------|---|
| 2022年8月  | 溫浩根長者鄰舍中心 | 義工招募及訓練。                                  |
| 2022年9月  |           | 製作中秋節裝飾、拍攝照片及影片，送給院舍的長者及有需要護老者等等。         |
| 2022年12月 |           | 製作聖誕節應節禮物、拍攝照片及影片，送給居住於院舍的長者及獨居長者等等。      |
| 2023年1月  |           | 帶領義工外出拍攝長洲新年特色的街道，製作成相簿或短片，讓大家認識長洲社區節日佈置。 |
| 2023年2月  |           | 義工聚會，回顧活動的片段。                             |

# 回心 · 按摩油自癒

活動由導師講解不同香薰精油的味道及特性，再按個人喜好將精油加入基底油混合而成，調製出專屬的按摩油，除此之外亦教導簡易的按摩手法好讓他們在家空閒時亦能進行按摩。



導師講解製作過程



調製專屬的按摩油



認真學習按摩



學習簡易手部的按摩

# 回心 · 香薰放鬆工作坊

擴香石制作過程簡單，按喜好將不同的花固定於石膏板表面裝飾，然後滴上自己喜歡的香薰油，香氣就會隨之揮發出來。有興趣既你在家亦可嘗試製作。



製作成品一覽

以喜愛的花為擴香石裝飾



# 八段錦運動班

大家都知道做運動有益身心健康，六月份社會福利署綜合家庭服務中心張導師到中心舉行共四節的八段錦運動班，讓會員學習多樣健康運動。如對八段錦運動有興趣會員可留意中心月訊報名。



張導師指導會員動作姿勢

## 八段錦招式

- (一)兩手托天理三焦
  - (二)左右彎弓似射雕
  - (三)調理脾胃須單舉
  - (四)五勞七傷向後瞧
  - (五)搖頭擺尾去心火
  - (六)兩手攀足固腎腰
  - (七)攢拳怒目增氣力
  - (八)背後七顛百病消
- 收勢



兩手托天理三焦



左右彎弓似射雕



調理脾胃須單舉



兩手托天理三焦



左右彎弓似射雕



調理脾胃須單舉



五勞七傷向後瞧



搖頭擺尾去心火



兩手攀足固腎腰



攢拳怒目增氣力



背後七顛百病消

活動透過網上短片與會員分享手抓餅食譜，煮成一款簡單美食，讓大家在煮食上有更多選擇。中心亦收到各位會員的讚好回覆和製成品回圖，多謝大家收看短片及Whatsapp回覆。



掃描二維碼  
觀看短片



會員製作完成回圖!

好叻呀 一定好好食

# 活動花絮 中心32週年活動



2022年6月30日是中心32週年的大日子，在當日中心會員致電講出中心「32」週年紀念或者親身到中心拍照打卡都可以獲一份實用禮物，活動反應熱烈一共有226位會員參加，大家一齊睇下相片。



# 32



# 活動花絮

## 父母親節小心意



今年中心預備父母親節小心意活動予會員，邀請會員到中心親自轉轉幸運輪，人人有獎，永不落空。會員像孩子一般，帶著笑容參與幸運輪，為中心帶來一片歡樂的氣氛。



## 會員迎新會

※截止2022年7月19日，本季新入會會員共有203人※

每年也會與新會員舉辦會員迎新會，將中心可提供的服務與會員分享，希望會員們認識各類服務後，在有需要時可與我們聯絡，讓長者在社區繼續安心自主生活。



上一期護老園地與大家分享了焦慮症的症狀，今次會分享放鬆練習的方法，大家在生活上都會面對壓力或者緊張的時候，呼吸會不其然短促，肌肉也會被拉緊難以放鬆，今日想分享「腹式呼吸法」，這呼吸法藉著擴展橫膈膜，令肺部吸入更多氧氣，有助降低心跳速度，達到放鬆的效果。

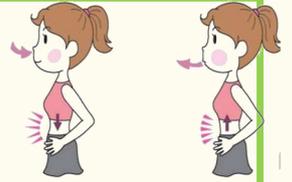
## 步驟一

首先，找個可以令你放鬆、舒服的環境，坐著或躺著也可，若你是坐著，請確定你的雙腳是放在地板上，大腿上沒有放任何東西；若你是躺著，請把你的雙腳微微打開。



## 步驟二

腹式呼吸法：閉上雙眼，將你的右手放在肚臍下方，然後緩慢地用鼻吸入一口氣，吸氣時腹部自然膨脹，忍住氣心數1、2、3，用口緩慢地把氣呼出，感覺腹部逐漸往下沉。



## 步驟三

重覆練習五至十次深呼吸，感覺到呼吸變得緩慢、深入且有節奏，同時也把感覺放在自己身上。



參考影片

## 步驟四

接著，我們進行一段「身體掃描」，即是感覺身體每個部份的過程。從頭頂開始，感覺頭頂的感覺，無論是發麻、頭痛，慢慢往額頭到臉頰，感受你的眼睛、鼻子、嘴巴，以及口腔、喉嚨裡面的感覺。繼續到頸、雙肩腋下、手臂、手肘、手腕、手掌，還有手指末端的感覺。再到胸部、腹部、背部及臀部、骨盆，到腿及腳部，完成這個身體覺察的旅程。過程中，保持腹式呼吸法，就是感覺身體內各部位的各種感覺。



資料來源：衛生署家庭健康服務  
[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/mulit\\_med/000103.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/mulit_med/000103.html)

如果想知道更多相關資訊，請留意下期中心通訊-護老園地



# 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8月 第43期季刊

地址：長洲北社新村138號

電話：2981 8555 傳真：2986 9785

WhatsApp：9131 5444 

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4至6月份捐出善款贊助中心通訊：

吳珠明、邱月好、邱朱佩紅、張鳳萍、梁觀妹、郭珠英、郭麗英、麥潔貞  
黃英賢、黃潤明、鄒培、羅拉、羅妮、蘇少萍、蘇綺梅

第42期(22年5月)印刷開支：\$2,277.00

2022年4月至6月善款收入：\$2,250.00

印刷中心通訊2-42期總開支：\$80,444.10(第1期開支由中心支付)

善款結餘：\$8,068.20

《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。

### 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。

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。