



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11月 第44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

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

60歲後的「美好人生」，人人看法不同。這是一些老友的想法，你對「美好人生」有何看法？齊向自己的美好人生出發吧！

弄孫為樂最開心，
可以天天看著他們成長！

打了一輩子的工，
很想試試做老闆，
我要創業！

還有體力要周圍去
旅行，看看不同的
風土人情！

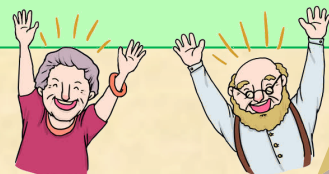
活到老，學到老！
香港有好多長者課程，我
要滿足對世界的好奇心！

健康無價，我會天天運動，鑽研養
生方法，為家人保持健康身體！

香港有不少長者就業的機會，
想試試體驗第二個行業的工作!!

是時候回饋社會，
我已登記不同的義工服務，一方面
可以接觸不同的人，亦可保持對社
會的連結！

年輕時沒條件學彈琴，
現在學也不遲！



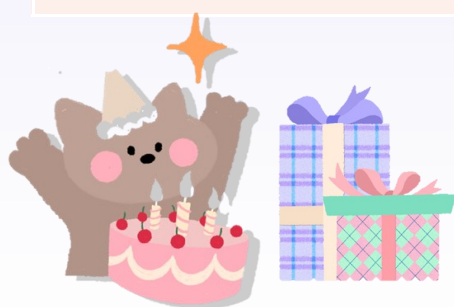
編輯小組：何海量 林婉婷 林詠瑜 廖偉康 盧慧賢 梁曉楓 陳佩儀 黎浩朗 梁慧恩
排版：梁慧恩 印刷數量：600份 【版權所有 不得翻印】

會員天地 祝賀10月至12月壽星會員活動

對象	10月壽星會員	11月壽星會員	12月壽星會員
領取日期	10月3日至 10月31日	11月1日至 11月30日	12月1日至 12月31日

請於中心辦公時間，帶同有效會員證到中心領取壽星禮物，生日月份以會員證為準，逾時無效！親身或由親友代領均需要出示有效會員證。

以下壽星名單截止2022年10月7日為中心有效會員



10月壽星會員名單



10	丁佩珍	1289	尹麗娟	1704	張嬌妹	2188	陳好	2478	彭金蘭	2691	梁秤大
233	蔡玉珍	1329	胡杏墀	1751	杜寶珍	2238	黃帶有	2483	羅亞妹	2696	吳孖指
343	阮淑珍	1366	樊亞帶	1787	陳雪君	2249	郭帶彩	2490	郭金福	2698	張大成
373	譚銀嬌	1424	張容好	1789	杜三	2258	李佛帶	2495	周金英	2710	黃民遠
537	黃蘭	1445	馮亞妹	1840	張拾捌	2259	冼志華	2497	楊連娣	2713	陳少梅
582	謝佩英	1466	張嬌	1851	溫觀好	2296	張金妹	2505	李惠兒	2714	李鳳蘭
607	善勝就	1477	張彩	1873	楊麗儀	2312	黎淑英	2511	善喜頭	2719	馮亞彩
726	鄭金妹	1495	冼水金	1878	香美珍	2329	莫秋霞	2512	善帶好	2726	陳美蓮
820	孫貴喜	1509	冼金妹	1890	朱永康	2346	溫美玉	2517	陳笑卿	2731	張雪梅
886	李乾坤	1554	黃妹	1914	楊樹妹	2348	鄭官福	2523	陳慧玲	2735	彭國星
891	林美珍	1564	陳有娣	1965	陳好妹	2382	張全仔	2540	韓耀明	2737	張亞全
997	梁觀妹	1570	趙慧齡	1968	陳彩桃	2383	黃繼好	2553	梁志權	2739	周明
1003	梁好	1597	郭容喜	1975	吳珠明	2384	陳基仔	2566	池燕雲	2753	黎帶好
1036	黃計好	1602	黃偉莊	2021	阮植光	2389	梁木根	2569	姚銀泉	2781	周亞基
1047	梁帶佑	1630	黎金妹	2031	梁金容	2402	楊貴華	2581	常志朗	2802	陳永強
1060	李馬仔	1641	溫華英	2069	黃帶金	2403	廖就權	2587	彭喜妹	2803	梁容根
1067	冼耀金	1644	彭順好	2071	霍淑貞	2418	張嬌	2605	鄭綺芬	2834	陸麗珊
1109	鄧蓮	1666	張木根	2072	蘇倩萍	2423	黃秀華	2627	劉月秀	2841	善威仔
1141	洪玉環	1677	張官娣	2085	羅麗	2445	李燕芬	2648	麥雪貞	2858	黃連好
1142	施美玉	1699	蔡妹	2093	何富榮	2448	廖達賢	2668	馬惠珍	2865	蘇美好
1200	梁愛好	1702	黎好	2176	符燕芳	2452	冼初二	2681	冼秀芳	2874	郭彩容
1240	廖笑容										

11月壽星會員名單

42	龔潤金	1429	曹月鳳	1703	陸順美	2097	許仲明	2370	周金水	2607	翁信昌
63	林翠嫻	1438	羅初興	1714	何新來	2105	董鑽	2374	鄭銀好	2625	莊金生
188	吳根	1480	羅五仔	1719	梁帶根	2110	沈勇芳	2395	鄭妹	2645	羅金容
242	吳東	1481	馮華妹	1728	梁北有	2115	梁亞娣	2401	林蓮娣	2654	馮晟瑋
254	羅木嬌	1484	葛愛倫	1800	馮素英	2122	黃金喜	2421	吳勝好	2694	羅偉成
318	郭蘭	1488	張秀鳳	1818	陳惠冰	2141	陳玉霞	2427	羅耀文	2712	李玉燕
341	羅官好	1489	林金蘭	1837	冼麗芳	2152	林寶珍	2428	陳燕芳	2734	彭紫霞
371	何灶金	1496	郭金福	1852	盧帶娣	2183	羅玉娟	2449	周玉儀	2747	冼帶喜
500	陳啟亨	1508	羅八妹	1859	林芝	2189	戴梅	2450	張十九	2750	麥金成
535	蔡影弟	1521	謝麗蓮	1874	蕭庭波	2224	林亞齊	2465	羅瑞儀	2756	梁志明
661	柯淑玲	1540	杜小喬	1931	陳慧清	2233	鄭亞記	2466	馮樹生	2757	羅金好
1006	傅媛寶	1557	郭賢嬌	1961	葛樹喜	2243	吳金好	2496	盧華妹	2765	梁偉忠
1034	胡杏林	1617	陳根	1970	麥愛	2253	張木勝	2509	蔡養	2784	尹愛蓮
1084	冼少芳	1621	葛初三	1986	吳為經	2267	張麗兒	2510	梁金彩	2792	羅少蘭
1145	梁瑞楠	1622	羅觀好	2002	謝業培	2279	冼福好	2513	陳亞寶	2813	張金彩
1149	梁桂蓮	1636	葉美英	2006	鄧太平	2282	郭帶金	2515	楊水妹	2817	關伯豪
1182	羅來娣	1639	張基	2007	周慧蓮	2290	陳美英	2521	善妹仔	2819	鍾亞好
1295	郭妹	1640	葛佩嫻	2011	鄭懿勤	2317	梁成	2534	馬秀鳳	2821	郭秀英
1367	林計勤	1646	梁亞芳	2062	葛福妹	2320	周建珍	2538	李炎娣	2824	周美玲
1372	葛淑珍	1651	羅妹	2074	郭容遠	2351	張好仔	2559	葛官好	2870	黎容妹
1388	張金萍	1655	張亞妹								

12月壽星會員名單

148	蔡妹	1309	葛灶妹	1635	陳榮耀	2001	黎志康	2358	黎大頭	2686	何榮強
251	范有娣	1350	陳玉航	1643	李細妹	2004	鍾建民	2381	陳安妹	2689	阮月清
266	杜妹	1351	葛亞九	1647	冼妹仔	2043	陸玉萍	2398	張金水	2709	麥金葉
313	葛碧玉	1380	郭細容	1671	劉麗君	2067	杜毓華	2436	郭麗珠	2715	羅初三
482	崔應祥	1397	馬蓮好	1688	郭帶喜	2095	冼金有	2457	鄭海娥	2718	郭建華
583	許志強	1411	陳七根	1713	吳玉英	2106	鍾翠鳳	2469	郭妹	2724	葛就群
596	萬九仔	1412	盧金妹	1748	鍾妹仔	2118	王小玲	2519	陳帶娣	2730	葛北妹
610	馮火妹	1420	吳仁添	1785	張天根	2121	羅貴發	2527	葛松根	2738	羅愛雲
775	葛幼容	1423	羅寶蓮	1797	張亞萍	2124	麥玉蘭	2549	葛帶勝	2763	林婷婷
909	梁連帶	1427	黎灶	1812	鄭亞好	2175	葛漢培	2568	鄭炳	2770	陳宥
995	何火頭	1428	溫火妹	1822	張金妹	2178	盧煥金	2591	彭桂卿	2772	葛帶娣
999	李順梅	1435	葛芬霞	1826	梁觀妹	2201	林育德	2600	梁帶彩	2782	梁妹
1081	王仁勇	1502	梁鳳	1833	李惠英	2251	邱玉新	2608	鄭亞水	2825	蘇揚喜
1192	何雪萍	1529	陳珠	1848	溫麗芳	2260	郭拾四	2615	何娣	2831	楊小顏
1197	盧阿好	1546	杜小文	1862	王麗萍	2269	馮桃生	2620	葛幸佩	2850	張書金
1211	周雅韻	1548	羅初五	1865	林東	2294	張大妹	2632	葛水妹	2872	張帶好
1214	葛容妹	1549	何觀妹	1879	梁家明	2300	鄭奕威	2644	謝女	2876	梁容娣
1253	李五	1569	鄭玉萍	1880	吳金平	2302	李德明	2662	溫紹儀	2879	陳牛
1281	善樹根	1609	卓振泉	1910	羅亞九	2353	葉志華	2671	陳發有	2880	鄭金妹
1282	葛樹基	1612	房玉妹	1933	鄭玉英	2354	羅金好	2675	梁瑞和	2881	冼帶金
1291	陳建光	1623	溫志強	1969	葛熾澄						

機構資訊



香港社會服務聯會自一九七九年開始，呼籲各安老服務機構於每年十一月第三個星期日舉辦「老人節」活動。至一九九三年，政府確認其重要性，正式定名為「長者日」。

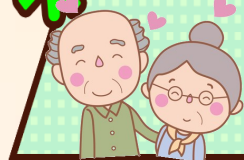
2022年11月
第三個星期日

20
長者日



長洲區長者月贈福袋2022

溫馨提示：各位已領取福袋換領券之老友記，請按券上的日期時間到中心換領福袋一份。



會員天地

服務質素標準8

遵守一切有關的法律責任及專業守則政策及程序

內容8.1.1- 政策

1. 確保中心制定一個與服務有關法例的清單，並提供途徑讓職員閱覽有關法例。
2. 確保中心的服務提供是符合香港特別行政區法例的要求，社會福利署與香港社會服務聯會(社聯)聯合為各單位制訂應遵守的法例範圍，並根據中心的工作特性及需要，制訂適當的措施。詳細可參考SQS 8-2 之內容。
3. 機構委任執業律師為中心提供法律顧問服務。

內容8.1.2- 程序

1. 中心主任會向每位新入職的職員，介紹與中心服務提供及運作有關的監管法例和可供閱覽與服務有關的法例的途徑。
2. 中心主任及總幹事負責監察以確保中心遵守與服務有關的法例。
3. 與中心相關的法律條例，可參考SQS 8-2 之內容。

與時並進，耆幻人生

義工訓練

教授義工學習更多手機拍攝技巧，應用在日常生活中，增添生活樂趣。之餘，亦可學以致用，日後於中心活動擔任攝影義工拍攝花絮。



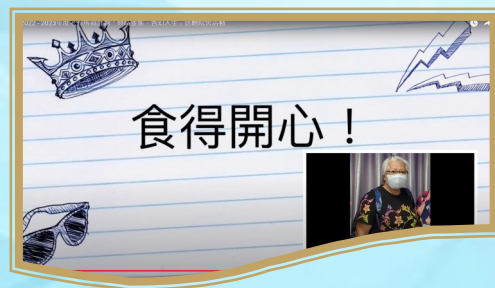
中秋節義工活動

義工們發揮潛能和滿懷誠意，親手製作燈籠並上門送贈給有需要護老者。



贈送營養水果(軟滑餐)給院舍

義工們透過錄音及製成短片，為院舍長者送上關懷和祝福，並附送營養水果(軟滑餐)，希望他們食得健康有營。



活動花絮

「樂齡之友」義工訓練

中心參與與新生精神康復會合辦的「賽馬會樂齡同行計劃」，為有意於精神健康義工服務方向發展的義工提升對精神健康的知識。現時更有9位中心義工獲邀參與了「樂齡之友」義工訓練，是計劃中的進階部份，需要進行36小時課程與及24小時實習。讓義工更掌握其中知識和技巧。義工們在本年度已進行了相關的義工服務，包括以電話和實體進行精神健康篩查。期望往後更多義工參與，向社區推廣精神健康訊息。



義工需參與60小時訓練課程



義工與全港學員進行互動交流



義工走訪社區



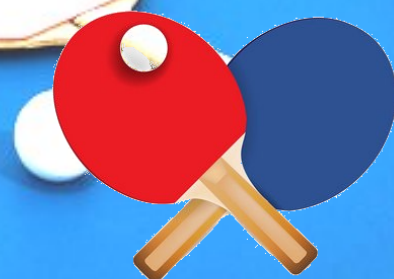
認識社區資源也是學習的一部份



向長洲「鄰舍」推廣精神健康訊息

乒乓球自務組

由會員自行組成的乒乓球班組，位位都對乒乓球運動充滿熱誠而且球技精湛，令中心職員大開眼界！



六通拳自務組

六通拳是一種適合初學者的運動，招式共有36式，有益身心。今年度中心於7月至9月份借出場地讓一班有興趣的會員相約一起到中心做六通拳運動。如有興趣會員請留意12月中心月訊，齊齊加入一起做六通拳鍛鍊身心。



活動花絮 月球燈工作坊



活動由聖雅各福群會「精靈寶庫」導師到中心教授會員製作月球燈。活動於9月10日(星期六)舉行，共有16名會員參加。活動當日氣氛非常熱鬧，大家都投入製作月球燈過程，共渡歡樂中秋節。



導師講解製作步驟



開始製作



大家都互相幫助



透明外殼塗上白膠漿



大家順利完成



月球燈好靚

中秋聯歡會

古語有云「八月十五日正圓」，今年雖未能與各位會員一同賞月，但仍慶幸能與各位製作節日小掛飾、猜燈謎及抽獎，為中秋節日添上濃厚氣氛。

當日謎題環節各位都費煞思量，不如考考大家讓各位猜一猜!!

我見到個海
(猜政府部門)



消防員放假
(猜一香港地區名)



馬騮失聰
(猜人體器官)



活動花絮

賀壽四部曲

中心本年度與壽星會員慶祝生日，大家知唔知有幾多部曲呢？

1



「中心通訊」祝賀每季壽星

2



Whatsapp 發放賀壽短片

3



義工製作壽星許願板



4



贈送福米予當月壽星及壽星許願

溫馨提示：壽星可憑會員證於生日當月到中心領取生日禮物。如生日日期只顯示出生年份的會員，我們會一律提早於一月慶祝。

樂齡女童軍



本季我們邀請「精靈寶庫」與大家一起製作浮游花，學習與不同的情緒共處。於8月的時候我們邀請食環署與我們一起透過遊戲學習個人衛生。9月我們一起以影片及相片，懷緬年輕時於長洲的生活片段。



經過一連兩期的護老園地介紹，相信大家對焦慮症都有初步認識，
今期就和大家一起來進行一個簡單的自我測試：

在過去兩個星期，你有多經常受以下問題困擾？ (請✓你的答案)	完全沒有 (0分)	幾天 (1分)	多於一半或 以上的天數 (2分)	近乎每天 (3分)
1. 感到緊張、不安或煩躁				
2. 無法停止或控制憂慮				
3. 過份憂慮不同的事情				
4. 難以放鬆				
5. 心緒不寧以至坐立不安				
6. 容易心煩或易怒				
7. 感到害怕，就像要發生可怕的事情				

完成填寫後，將每格的「✓」按照分數加總起來，然後參照以下結果：

0 – 4分：初步測試顯示，現時沒有顯著的焦慮問題。

5 – 9分：有輕度的焦慮徵狀，可考慮尋求專業協助(例如：社工)。

10 – 14分：有中度的焦慮徵狀，建議尋求專業協助，了解更多相關資訊和參加小組活動等等。

15 – 21分：有嚴重的焦慮徵狀，請盡快求醫及向專業人士作更詳細的評估。

中心提供精神健康相關的諮詢及轉介等服務，可致電2981 8555
了解更多，亦可繼續留意下期中心通訊 - 護老園地。



資料來源：醫院管理局

<https://www3.ha.org.hk/CAMcom/channel.aspx?code=anxiety>



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11月 第44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7至9月份捐出善款贊助中心通訊：

羅拉、羅妮、邱朱佩紅、吳珠明、蔡群善、吳媽長、羅麗琮、林美珍、陳月蓮

第43期(22年8月)印刷開支：\$2,286.00

2022年7月至9月善款收入：\$1,600.00

印刷中心通訊2-43期總開支：\$82730.10(第1期開支由中心支付)

善款結餘：\$7382.20

《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。