



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

2023年2月

第45期季刊



地址：長洲北社新村138號

聯絡電話：2981 8555

傳真：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

「轉眼間又一年」

不知道過去一年大家有多少的目標成功達到呢？想做的事又有多少順利做到呢？大家不妨現在找一個寧靜的空間，細心回顧過去的一年，想一想，有甚麼事令您感到難忘的、愉快的或者可惜的。

有沒有一些您想做的事但未能如願去完成呢？有沒有一些您想去的地方但都沒機會去呢？還有沒有一些想見面的人原來已經差不多一整年沒相見呢？如果有，就將這些「事、地、人」都計劃在今年去一一完成吧！

踏入新一年，中心很多班組和活動已經逐漸復常，另外亦計劃恢復舉辦大家期待已久的例會，希望到時候和大家見面，詳細安排大家拭目以待！



「一元復始，萬象更新！」

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】

祝各位壽星會員,生日快樂! 身體健康!

- ◆壽星們請按生日月份攜帶有效會員證，
於中心辦公時間內前往中心領取壽星禮物乙份。
- ◆1月份壽星領取日期：由1月3日至31日止
- ◆2月份壽星領取日期：由2月1日至28日止
- ◆3月份壽星領取日期：由3月1日至31日止



1月份壽星會員

187	黃根	1667	布青妹	2190	劉春妹	2420	翁祺	2652	陳福大
209	鄺二妹	1692	何石嬌	2194	郭火根	2424	梁官勝	2653	蔡瑞珠
387	盧蓮	1700	潘雪瑛	2198	張帶娣	2435	彭玉霞	2655	吳容妹
463	陳麗萍	1712	梁少平	2221	何草嬌	2443	鄭開	2667	周容
579	黃彩	1796	吳木嬌	2223	梁容桂	2455	何大妹	2669	杜惠興
628	陳亞妹	1823	鍾翠玲	2232	張買好	2460	張容福	2674	冼木好
638	高金月	1830	方若蘭	2239	李牛仔	2461	吳轉好	2676	馮慧華
934	黎財亮	1846	李超華	2246	姜松貴	2464	溫佬	2678	胡伯賢
939	林美金	1857	吳娜卿	2248	陳廣騷	2468	陳永雄	2682	陳茂祥
982	李炳梅	1866	譚志強	2255	陳苑雲	2477	梁妹	2683	梁耀棟
1007	李月嫦	1898	馮金妹	2261	陳三妹	2484	鄭倫有	2733	張木根
1008	林倩容	1909	黃亞九	2271	楊素英	2486	陳妍怡	2758	溫根娣
1048	黃金妹	1913	溫樹喜	2280	樊詠梅	2488	黃水	2774	楊帶嬌
1059	陳繼順	1938	黎火娣	2288	鄭月好	2503	吳金有	2783	盧本安
1103	鄭佩珍	1966	梁麗蓉	2291	陳超連	2504	盧福嬌	2798	盧帶娣
1132	麥潔貞	1979	劉妹	2292	黃麗英	2522	羅文英	2799	羅軍仔
1166	林慕玲	1983	羅光	2297	張帶喜	2524	劉瑞	2811	吳群英
1191	陳雲萍	1988	康瑞珍	2307	張錫榮	2555	黃容妹	2836	馮玉玲
1205	陳北仔	1999	張財英	2309	楊繼忠	2575	沈慧玲	2840	梁妙芳
1338	黃伙妹	2008	王來鳳	2319	黃英賢	2593	吳天勝	2847	劉亞妹
1401	陳銀好	2019	張啓勳	2330	李淑貞	2595	梁帶妹	2848	梁發祥
1413	郭九妹	2025	姜松熹	2340	黎初佬	2599	梁文彩	2853	鍾婉儀
1444	陳勝有	2046	梁銀妹	2355	張九	2602	劉偉賢	2861	宋富敏
1449	徐大妹	2096	關潔清	2359	唐長順	2604	張仙喜	2873	黃大福
1451	楊帶好	2100	張蕩姐	2361	張妹在	2606	羅玉瓊	2877	林福來
1467	冼大眼	2113	勞銀笑	2371	黃亞九	2611	黃金妹	2878	鍾玉
1473	姜妹頭	2125	繆惠芳	2386	姜美玲	2619	張志強	2887	鄭玉玲
1501	黃炳	2139	鄭廿八仔	2392	吳珠顏	2629	翁芬妹	2899	陳洪勝
1537	周玉珍	2140	李鑑波	2397	梁炳榮	2630	陳錦鎮	2918	陳錦洪
1542	鄭伙妹	2143	陳樹帶	2408	鄭火娣	2631	郭有娣	2922	鄭亞林
1563	陳有銀	2145	羅牛仔	2409	徐觀好	2633	韋六妹	2932	楊容貴
1596	杜根樹	2180	張日姐	2415	馮樹福	2640	羅水仔	2935	Gabarda
1663	羅珍妹	2182	盧華好	2416	江大妹	2646	陳玉愉	2939	麥秀蓮

以上壽星會員名單按會員號碼順序排名，名單截於2023年1月3日前為有效會員。

2月份壽星會員

11	梁娟	1514	鄭志明	1825	陳福貴	2308	陳麗月	2643	李群興
317	楊柔女	1556	周志成	1828	周金明	2325	梁有金	2702	歐麗容
370	黎三十	1559	羅世健	1888	鐘金妹	2333	方偉權	2705	陳泰華
540	馮貴彩	1565	吳改轉	1905	黃庭	2388	姜蓮金	2752	蔡花
577	歐陽玲	1595	連素芳	1907	蔡培清	2394	黎伙娣	2773	黃美玲
609	邱朱佩紅	1607	羅惠如	1987	黃淑芬	2417	盧帶福	2777	何灶好
935	李牛	1613	陳玉蓮	1994	黃天祐	2437	陳佩珠	2786	孔昭賢
1087	馮小蓮	1619	吳祖妹	2010	王惠儀	2446	周結娜	2827	霍鏡萍
1107	張有根	1628	吳九妹	2018	江金好	2451	黃阿妹	2849	鄭金彩
1137	郭清華	1660	楊灶妹	2054	陳斯福	2454	郭帶勝	2855	陳大金
1213	林麗芬	1662	蔡容好	2061	黃金好	2462	郭連勝	2867	郭美美
1322	歐陽少蓮	1673	張振華	2073	黃天基	2501	劉美霞	2871	鄭鳳英
1355	郭好	1693	樊亞一	2090	劉佩儀	2528	江八妹	2883	梁金妹
1393	邱月好	1701	李婉明	2107	劉帶云	2539	盧婉貞	2888	鄭玉珍
1403	張初八	1707	郭十一	2136	張全帶	2541	郭惠芳	2890	王國偉
1417	蔡扶勝	1708	梁煥好	2138	張觀好	2562	陳利琴	2891	馮變
1439	鄭根彩	1710	張樹嬌	2150	老慧兒	2594	梁煥鳳	2894	蔡開
1443	周金妹	1715	陳水妹	2159	鄭福	2596	馮帶娣	2904	馮正金
1446	吳根	1716	梁嘉慧	2217	樊金妹	2598	李金蓮	2905	黃有好
1461	梁廿九	1736	何有福	2245	鍾亞梅	2617	鄭亞美	2915	鄭有權
1486	張鳳萍	1755	鍾金好	2278	郭金彩	2634	吳火勝	2917	鍾麗娟
1505	梁長妹	1805	張榮耀	2298	梁帶好	2635	黃惠芳	2936	郭林仔

3月份壽星會員

53	杜恩蓮	1373	黃玉霞	1981	周建候	2431	黎妹頭	2707	朱彼得
163	葉佬	1395	陳伙妹	2045	莊培靜	2480	羅歡容	2708	黃麗嫦
335	陳素賢	1415	蔡榕根	2144	郭亞嬌	2481	李亞妹	2722	鄭華妹
400	羅亞珍	1436	楊彩鳳	2158	鄭帶彩	2525	郭銀妹	2728	陶冶玲
478	黃金倩	1463	吳煥	2179	蔡萍	2561	鄭來好	2728	陶冶玲
727	樊常	1478	黃妹	2203	李彩虹	2565	吳佩園	2736	彭志坤
842	梁柏勝	1536	曹雪珍	2210	張水明	2570	梁水金	2742	姚玉清
848	孫鄧愛馨	1616	郭木根	2250	郭福娣	2588	周亞好	2749	樊秀清
987	劉榮英	1620	謝婉芬	2252	李鴻	2590	郭亞佛	2751	朱劍忠
1031	高卓廉	1665	黃北妹	2266	羅妹仔	2603	林勝海	2759	何鳳群
1039	布蓮	1670	李嬌	2304	李興	2609	黃林姐	2769	鄭亞好
1070	蘇少萍	1674	黃金妹	2306	鄭樹妹	2612	梁轉好	2775	羅啤仔
1085	羅彩萍	1675	黃亞嬌	2315	張金姐	2616	何彩蓮	2800	郭兆初
1136	梁寶珍	1676	程雪霞	2334	李炳琪	2623	林麗芳	2818	張寶珠
1228	何大眼	1684	霍杏明	2341	黃好	2638	黎江蘭	2833	何少歡
1244	陳蔡慧思	1738	袁玉蘭	2368	黎伙勝	2651	吳雪鳳	2895	郭蓮英
1247	張衍慶	1753	陳好	2375	姜美好	2659	張金勝	2897	布惠芳
1252	余玉清	1804	李清	2378	張金兄	2673	黃帶福	2909	鄭鴻鈞
1283	陳基	1809	陳妹	2379	吳華鑽	2692	鍾富源	2942	陳華寶
1299	吳婆帶	1850	樊根仔	2393	鄭亞好	2693	李細妹	2943	梁容勝
1311	黃和仔	1863	周麗蓮	2396	陳慈愛	2700	鄭惠文		
1316	吳有	1887	林樹蘭	2410	尹細平	2703	郭美君		

以上壽星會員名單按會員號碼順序排名，名單截於2023年1月3日前為有效會員。

會員天地

會員 \$21
耆青會員 \$50



2023-2024年度中心會員續證安排

各位親愛的會員，即將迎來新一年度了！

2023年2月27日至3月10日，將會按會員號碼分階段進行續證手續。
請各位會員依續證時間表帶齊資料及費用到中心進行續證。

會員續證時間表(紅色數字為會員號碼)

續證時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	<u>27/2 初八</u>	<u>28/2 初九</u>	<u>1/3 初十</u>	<u>2/3 初十一</u>	<u>3/3 初十二</u>
上午 9:30-12:00	10-550	1019-1237	1427-1549	1672-1794	1934-2069
下午 2:30-5:00	551-1018	1238-1426	1550-1671	1795-1933	2070-2162
	<u>6/3 十五</u>	<u>7/3 十六</u>	<u>8/3 十七</u>	<u>9/3 十八</u>	<u>10/3 十九</u>
上午 9:30-12:00	2163-2266	2343-2418	2497-2588	2660-2732	2803-2875
下午 2:30-5:00	2266-2342	2419-2496	2589-2659	2733-2802	2876-2943

- ※ 請大家帶同會員證/義工證，連同\$21(會員)/\$50(耆青)進行續證。
- ※ 如不能在中心列出的時間內續證，請致電中心通知職員。
- ※ 行動不便的會員，可由家人或朋友，手持其會員證及會費前來續證。
但協助續證者需事前問清楚該會員是否有任何個人資料更改，例如電話號碼、近照、緊急聯絡人、居住情況、可否使用whatsapp等)，以便中心跟進。
- ※ 如在另一組別的時間續證，中心會先為指定時段會員登記，最後才為其他指定時段會員續證。



服務質素標準9 安全政策



內容9.1 - 安全政策內容

為使本服務單位達到最高的安全標準，中心承諾：

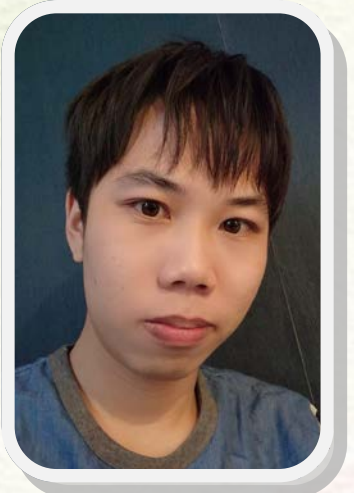
1. 由專責同事監察中心各樓層的環境及設備(每半年一次例行巡查)，並實施解決有關問題的計劃。
2. 每半年一次進行火警演習、疏散演習等安全程序。
3. 妥善維修有關設備，並訓練職員和服務使用者使用這些設備。
4. 定期檢討和修訂安全政策及程序。
5. 向新入職員工講解安全政策的內容。
6. 存備文件記錄，並按需要檢討有關文件，以確定潛在的危險。

職員動向-服務助理



大家好！我叫郭浩新，可以叫我做阿新，我曾任職鍾錫熙安老院的科技支援助理，處理有關科技上的問題和協助社心組工作。現職鄰舍中心服務助理，日後請大家多多指教，如果有關科技上的問題，我都會盡量幫助大家！

WELCOME



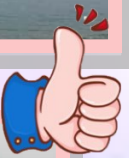
與時並進，耆幻人生

隨著科技發展迅速，為加強長者對智能手機的應用，進行了一系列義工訓練項目，並於不同節日中將成果分享給大家。

外出拍攝



義工們拍攝長洲，運用訓練期間所學習到的拍攝技巧，將長洲沿路特色風景拍攝下來，除了把照片分享給親朋戚友外，最後更會製作成電子相簿或短片，送給院舍長者。



聖誕節義工活動



義工們親手製作聖誕水晶球，送給日間長者中心的長者，讓他們感受更濃厚的節日氣氛。



新生會聖誕探訪活動

活動由新生精神康復會(安泰軒)義工們於12月21日上午來臨中心與會員玩遊戲、做聖誕手工及12月14日、21日上門探訪共12戶會員。多謝新生精神康復會(安泰軒)熱心義工們於聖誕節日為會員送上聖誕關懷祝福!



集合十多位義工，在中心一起製作數十個平安掛飾給會員新年時佈置家居，義工們大愛滿滿，希望可以將「平安」這個祝福送入會員家裡。



手作仔齊齊做

在社署姑娘悉心教導下，大家輕輕鬆鬆便完成4款手作品，分別是「絨布花瓶」、「馬賽克相架」、「馬賽克杯墊」和「小布錢包」。



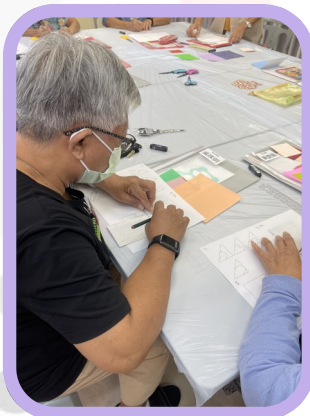
智能電話輕鬆學



「智能電話輕鬆學」由中心不同職員教授會員學習智能電話常用應用程式 (App)，以方便會員在日常生活中使用。活動共舉行了三期，職員教授應用程式 (App) 包括支付寶HK、cook1cook、OpenRice及我的天文台透過學懂這些用程式，讓社區長者充權及享受便利的日常生活，實現「人本自立」。歡迎對智能電話應用程式 (App) 有興趣的會員留意中心月訊報名參加!



剪出樂趣



社署劉姑娘與會員們一連4次，透過剪紙活動，提升會員專注力及自信心。參與的會員由繪圖開始學習，慢慢可以製作自己獨一無二的作品。在剪紙活動期間的專注，更可忘憂。中心定期有減壓活動，有興趣的會員可以報名參加啊!



活動花絮

兔氣揚眉迎新春嘉年華

中心聯合4個義工小組，包括樂齡女童軍、老有所為耆幻人生、樂齡之友及樂齡友里參與是次嘉年華攤位服務，讓義工們與會員互相認識。會員在參與攤位時都很開心，不難見到會員與義工之互動及笑容。兔年新氣象，期待中心多元化的活動可見到你的參與！



不少會員於拍照區留情影，又可於新春時轉發親友拜年用！



每個攤位都有其特色，考驗會員智力、體力、觀察力及分享處理情緒低落的方法，參與後更可換領禮品！義工及會員在嘉年華後都表示很開心，禮物只是贈慶，大家一起玩得開心才最要緊！

良好的情緒管理，有助我們發展社交、建立良好心情、對生理也會有正面影響。但情緒管理不等於要壓抑自己的感受。
管理情緒的第一步就是先學習能隨時覺察自己的情緒，再運用一些情緒管理技巧，將情緒管理得妥妥當當。

STEP
1

就讓我們一起先練習認識自己的情緒吧！



想一想，再寫下這星期讓你
記憶最深刻的一件事…

甚麼時候：

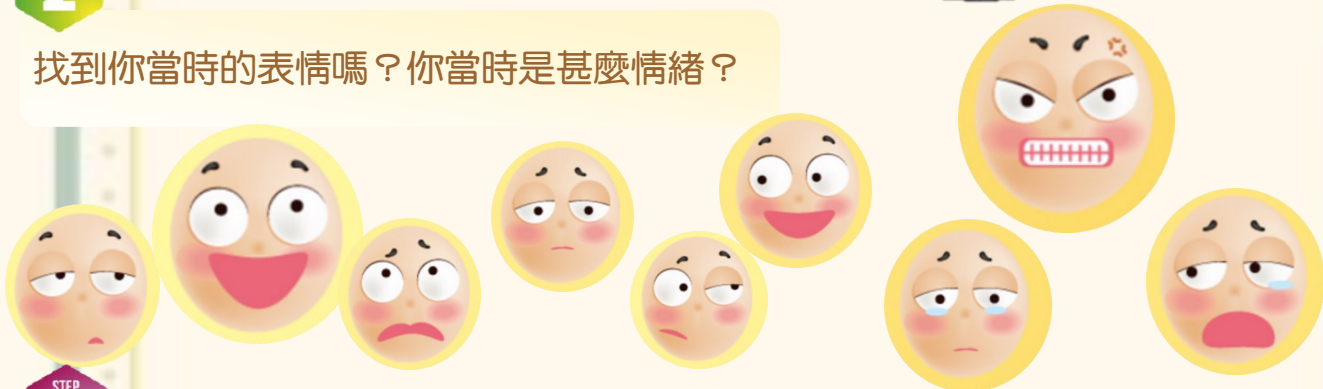
那裡發生：

身邊有誰：

當時你正在做甚麼：

STEP
2

找到你當時的表情嗎？你當時是甚麼情緒？



STEP
3

問一問自己，讓你發現自己情緒背後的想法

- ◆ 我的腦海中剛剛閃過了甚麼？
- ◆ 這對我的未來代表了甚麼？
- ◆ 我是否想起了甚麼回憶？
- ◆ 我害怕會發生甚麼事？
- ◆ 這對我來說的意義是甚麼？
- ◆ 別人對我或我對別人的感覺是甚麼？
- ◆ 我是怎樣看待自己？





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

2023年2月 第45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10至12月份捐出善款贊助中心通訊：

余麗娟、吳珠明、邱月好、姚月嬋、翁信昌、梁雪貞、梁寶珍、許志強
郭珠英、郭麗英、麥潔貞、黃英賢、蔡群善、謝佩英、羅拉、羅妮

第44期(22年11月)印刷開支：2,286.00

2022年10月至12月善款收入：2,700.00

印刷中心通訊2-44期總開支：\$85,016.20(第1期開支由中心支付)

善款結餘：7,796.20

《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。