



# 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5月 第46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

#### 人，最想自立

「年紀大左一定需要人照顧?」「老人家自理能力一定會差?」我們對年老都帶著或多或少的恐懼，因為有太多未知數，例如雙腳是否有力?仍然可以行動自如?身體是否健康?會否被疾病纏繞等等?若需要被照顧，在照顧的同時，又得維持長者尊嚴，兩者取平衡實在不容易。

有見及此，中心希望透過推廣「以人為本，自立支援」(內文見人本自立)的照顧理念，在安全的前提下加強老友記在社區獨立的生活能力。具體包括以人本自立為題的護老工作坊、人本自立元素的活動、甚至中心設備等等，都希望能渲染人本自立的氛圍，讓老友記對晚年的生活更多自主的參與。



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4月至6月份壽星會員， 生日快樂！身體健康！

壽星會員可於中心辦公時間內親臨或由親友代表到中心領取生日禮物一份，逾期無效。

- ◆ 4月份壽星領取日期：4月1日至29日
- ◆ 5月份壽星領取日期：5月2日至31日
- ◆ 6月份壽星領取日期：6月1日至30日
- ◆ 生日月份按會員證作準



### 4月壽星

356	譚秀珍	1335	冼亞珍	1788	葉愛田	2213	樊蓮妹	2459	郭妹	2790	張金福
477	鄭年	1357	吳聲平	1810	鍾帶好	2227	唐文敬	2471	梁淑芬	2791	劉沛炳
608	朱佩珍	1432	黃大妹	1962	廖勤有	2244	陳錦航	2544	史健美	2828	吳順好
953	郭金彩	1469	梁帶好	2040	黃金彩	2254	吳初八	2597	盧滿堂	2843	黎亞福
962	萬蝦仔	1504	楊黑	2058	王佩英	2281	陳月蓮	2618	黃金好	2886	陳安興
973	葉錦芳	1506	盧帶好	2088	陳亞牛	2311	張奕翔	2657	鄭英	2972	溫金妹
1019	盧樹喜	1627	鄭容	2094	冼觀妹	2332	張群	2687	余彩燕		
1065	江梓秋	1657	何錦明	2109	梁婉玲	2339	陳金好	2688	岑翠勤		
1086	徐婉華	1697	梁亞妹	2123	羅容帶	2347	陳松有	2704	梁玉妹		
1242	黃拉	1752	馮新有	2128	郭桃鳳	2352	梁官好	2716	黃亞芬		
1318	李玉兰	1754	陳金伙	2153	林桂連	2426	溫金彩	2732	陳作霖		
1333	張亞好	1786	羅妮	2197	陳佩芳	2444	李開女	2780	鄭帶娣		

## 5月壽星

26	鍾鳳翹	1199	馮素群	1794	鄧永發	2135	陳金妹	2438	陳錦霞	2776	何炳英
142	葉鳳高	1237	梁十妹	1801	梁俊權	2151	梁麗儀	2475	關敏英	2778	朱群珍
221	劉碧雲	1273	羅少英	1813	鄺兆輝	2240	黃桂好	2476	陳秀娟	2779	張愛昌
310	鄭妹頭	1332	鄭少芳	1827	陳綺雯	2242	蔡卓珍	2493	羅靜雯	2793	張亞佳
403	陳麗香	1407	張合妹	1849	黃貴妹	2256	李志強	2499	陳有妹	2806	黎秀玲
541	傅振華	1442	冼根	1876	鄧雪梅	2265	盧桂好	2502	陳奇斌	2823	麥偉昆
603	劉亞彩	1447	陳珍妹	1900	鄺煥儀	2272	張火金	2554	劉北強	2842	何少琼
843	羅秀嫻	1511	冼水根	1915	梁麗英	2273	冼北妹	2610	黃天明	2845	黃靈欣
925	張樹福	1626	張福娣	1963	吳金妹	2299	麥桂芬	2614	吳炳福	2854	鄭亞福
944	朱樹容	1649	冼彩蓮	1998	李滿珍	2335	盧芳	2641	杜妹	2860	吳耀波
955	郭珠英	1683	鍾亞嬌	2022	劉澤源	2345	盧培根	2647	陳玉霞	2868	梁蘇帶
980	劉秤娣	1720	梁亞九	2023	羅德瑩	2366	黎金	2685	黃帶金	2882	何木喜
1037	彭貴嬌	1729	梁開仔	2034	老惠敏	2404	張竹姐	2706	史美福	2921	梁可慧
1061	蔡群善	1737	張伙嬌	2041	鄭初一	2405	林樹有	2723	李保佳	2954	陳慧賢
1115	王倩蓉	1759	傅房興	2102	何燕玲	2425	何嬌	2745	周金彩		
1133	胡三然	1762	李鑽好	2103	黎品芳	2434	鄧十五	2760	張珍		

## 6月壽星

84	何顏芬	1123	梁碧雲	1767	陳玉芬	2101	林來仙	2360	郭婉儀	2690	楊佩雯
155	羅蘇	1168	霍麗卿	1795	冼璟源	2161	黎樹根	2399	陳金勝	2729	譚富添
164	馮蘇	1270	徐帶妹	1807	林根利	2173	李小莉	2442	梁美娥	2755	周金好
200	羅陳英娣	1323	樊帶娣	1864	溫桂方	2174	歐月明	2479	盧華根	2785	蔡月雲
383	葉計妹	1414	羅帶娣	1893	吳細妹	2181	張福	2482	詹婉琼	2788	陳細妹
422	陳治	1440	張火妹	1903	陳玉玲	2206	陳艷珍	2498	溫基	2801	林蘭芝
565	范有好	1472	梁廿八	1957	葉松坡	2275	楊金好	2548	陳大妹	2832	陳志華
807	羅艷好	1492	何巧珍	1984	許燕芳	2277	張桃根	2557	彭帶妹	2889	梁美馨
1035	楊少珍	1615	何瑞芳	2000	楊灣仔	2328	張灶妹	2558	江水妹	2896	毛北蘭
1088	溫容嬌	1653	張茶	2024	張鈺馨	2338	陳洪基	2584	羅帶好	2950	甄汝遠
1089	羅鎮強	1659	張灶福	2053	鄧大妹	2344	黃福	2589	張全		
1111	陳桃嬌	1706	張伙好	2084	吳媽長	2357	張灶銀	2626	關金娣		

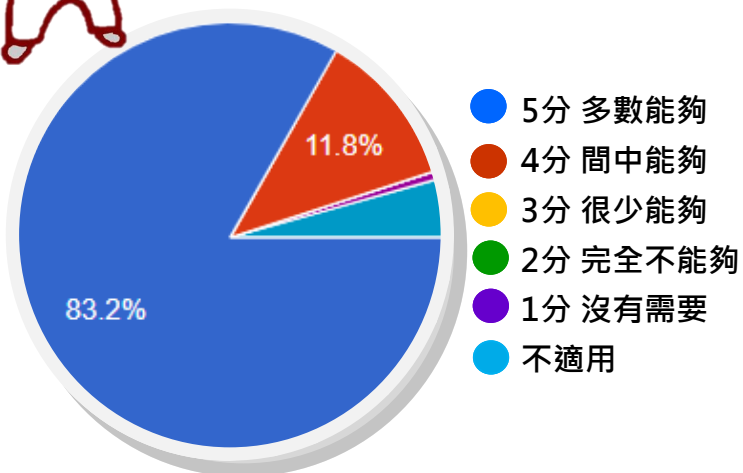
# 2022-2023年度問卷調查報告

受新冠疫情影響兩年多後，2022至2023年度是中心服務開始復常的一年，對於我們來說是充滿挑戰的一年。一方面平衡持續的防疫需要，另一方面盡量滿足會員對我們重啟各樣服務的心願。經中心各同工努力下，到目前為止，鄰舍中心的服務可算是大致回復疫情前的水平。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。

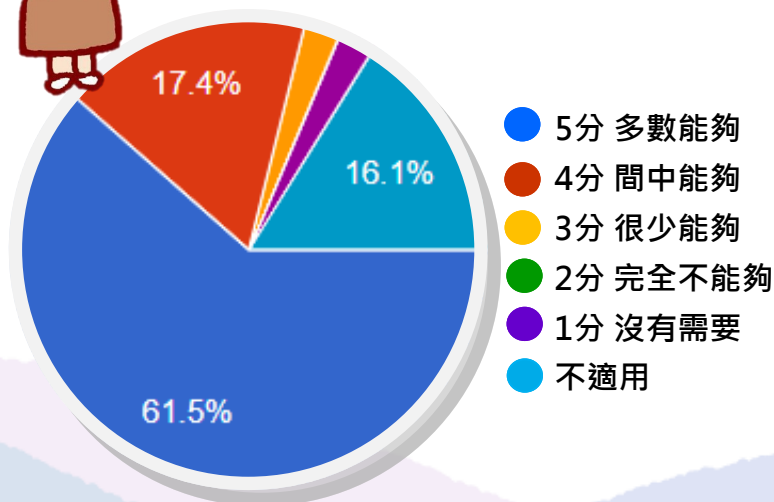


中心提供的資料，  
能否令你認識長者服務資訊？

中心致力於疫情期間向會員提供實際和情緒上的支援，希望協助會員能夠盡量適應疫情的各種轉變。受訪會員中有95%覺得中心提供的資料，能夠令自己認識更多長者服務資訊。



中心提供的活動班組，  
能否令你學習新事物？

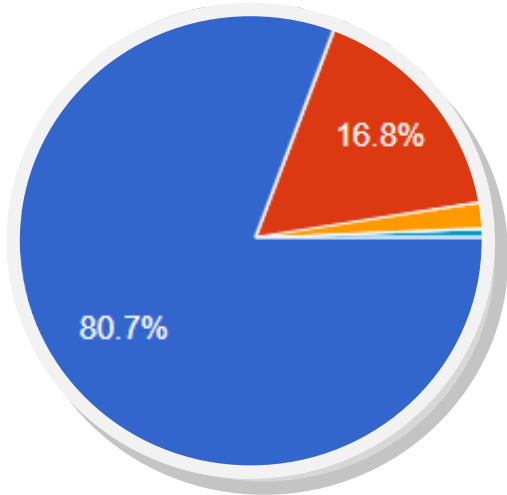


中心舉辦不同的學習活動，例如和諧粉彩和輕黏土班組等，讓會員能夠在疫情期間繼續學習新事物，老有所為之餘，亦保持心境開朗。有78.9%受訪會員認為自己能夠於中心提供的班組中學習到新的事物。



# 中心消息

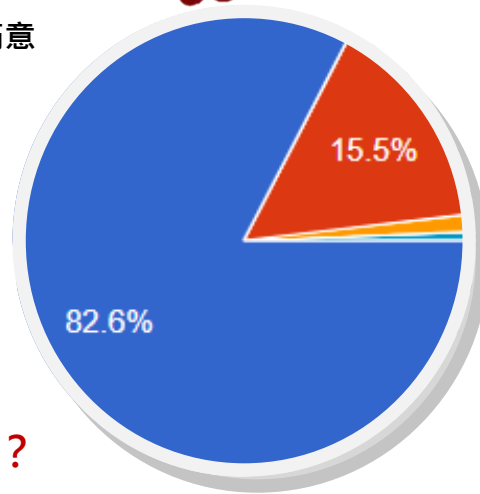
## 中心的防疫措施



- 5分 非常滿意
- 4分 滿意
- 3分 普通
- 2分 不滿意
- 1分 非常不滿意
- 不適用



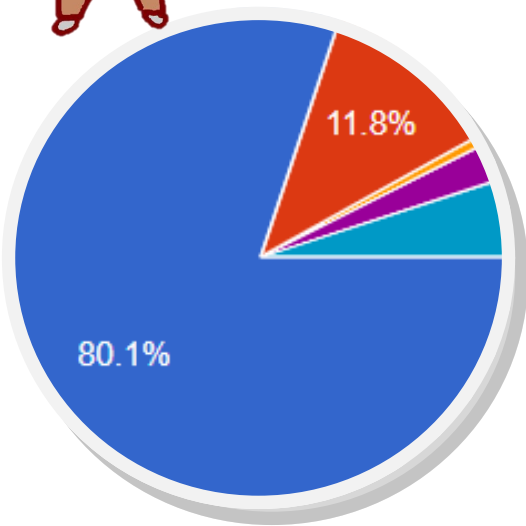
## 中心向會員的關顧



- 5分 非常滿意
- 4分 滿意
- 3分 普通
- 2分 不滿意
- 1分 非常不滿意
- 不適用



## 你能夠找到中心職員幫忙嗎？



- 5分 多數能夠
- 4分 間中能夠
- 3分 很少能夠
- 2分 完全不能夠
- 1分 沒有需要
- 不適用



總括而言，對會員來說，中心本年度的服務於各範疇都能夠達致滿意的水平。展望將來，中心來年會繼續努力，於後疫情的日子裡，為會員籌備更專業化，主題性的服務。期望本年度於各復常的實體活動中見到大家！

# 2022-2023年度中心服務數字報告

號碼	項目	社署要求	中心數字
1	全年平均會員人數	400	1297.5
2	全年每節平均出席人數 <sup>#</sup>	60	48.88
3	每年小組、活動及計劃總數	200	210
a	宣傳健康教育及推廣健康生活習慣	120	123
	教育及發展性服務		
	社交及康樂服務		
b	義工招募、發展及服務	40	46
c	護老者支援服務包括互助小組及訓練活動	40	41
4	全年長者義工人數	100	170
5	輔導個案數字		
a	每月平均輔導個案	80	165.75
b	全年終結輔導個案百分比	20%	24%
6	全年服務護老者總人數	140	171
7	隱蔽長者輔導個案數字		
a	每月平均輔導個案	35	35.08
b	全年終結隱蔽長者輔導個案百分比	20%	25%
8	全年地區服務宣傳/建立策略伙伴	12	12
9	全年處理統一評估個案	35	86
10	認知障礙支援服務數字		
a	認知障礙支援服務人數	30	88
b	認知障礙公眾教育	10	10
c	支援認知障礙症患者/護老者活動	6	6
d	支援認知障礙症患者/護老者小組	3	3
e	認知障礙知識的訓練節數	15	26
11	有需要護老者支援服務數字		
a	支援有需要護老者小組	4	4
b	支援有需要護老者活動	15	15
c	有需要護老者支援服務(義工探訪/護送/看顧服務)	100	104
d1	有需要護老者活躍個案	50	65
d2	有需要護老者結案百分比	20	21
e	全年向社區持份者提供的活動	4	4

<sup>#</sup>受疫情影響，此項目於本年度未能達標。



# 例會復辦啦

## 會員天地

早前因疫情停辦的例會，將於5月份開始重新復辦。

例會安排亦有所調整，現每月只舉辦一場例會。例會日為每月第一個星期的週一，(如該月第一個星期的週一為公眾假期則順延例會日為週二)

**例會只發放活動和中心資訊，不會進行任何活動報名，報名方法暫時維持不變。**

**\*詳請可參考月訊\***

### 2023年5月-8月例會詳請

月份	日期	時間	地點
5	5月2日(二)	上午10:00-12:00	長洲街市體育館
6	6月5日(一)		
7	7月3日(一)		
8	7月31日(一)		

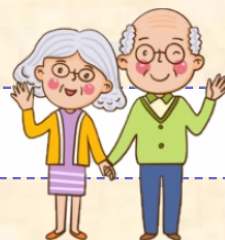
## 護送及看顧服務



- ◆ 為需照顧體弱長者的護老者提供更多支援服務以減輕照顧壓力。
- ◆ 提供非恆常、非緊急的支援服務(需提早預約安排)。
- ◆ 由中心護理助理 / 服務助理協助。

### 服務對象：

- ◆ 中心會員或非會員亦可。
- ◆ 照顧60歲或以上體弱長者(如患有認知障礙症、中風或殘疾等)的護老者。



### 護送服務：

- ◆ 護送長者前往目的地、如就診地點(非陪診)、碼頭等等。
- ◆ 需要經職業治療師 / 物理治療師 / 社工評估。



### 看顧服務：

- ◆ 提供暫時支援性質的看顧長者服務，不包括護理服務。
- ◆ 需提供合理原因，例如參加中心活動、護老者本人覆診等等。



### 查詢：

- ◆ 致電中心2981 8555聯絡中心職員或社工黎先生。





## 服務質素標準10 申請接受和退出服務

### 內容10.2 - 申請接受和退出服務的政策

#### 政策目的：

1. 讓服務對象、轉介機構及職員知道中心收納服務使用者的一般做法。
2. 為參與收納服務使用者的職員提供指引，使他們清楚知道須遵守的工作程序。
3. 讓服務使用者以及服務單位的職員知道當服務使用者退出服務時，中心會採取甚麼步驟。

#### 理念：

1. 收納服務使用者的政策以一視同仁為原則，凡符合申請資格的人士，均可申請接受服務。
2. 服務對象申請接受服務和退出時，服務單位應讓申請人知道單位作出受理和不受理決定的原因。



### 職員動向-中心庶務員惠姐榮休

榮休日期：2023年5月2日(二)

很開心在中心工作接近十年，  
可以認識到很多老友記，就像  
一個大家庭，有傾有講。祝福  
各位身體健康、家庭幸福、開  
開心心。

感謝  
有你





# 活動花絮

## 米蘭橋牌初體驗

米蘭橋牌在中心有著歷史的痕跡，為了傳承給新一輩會員認識這個開發腦袋及溝通的遊戲，特意舉辦此活動，讓新會員學習後，可恆常相約其他會員到中心一起切磋棋藝，如有興趣學習米蘭橋牌，歡迎聯絡中心。



介紹遊戲玩法



義工示範遊戲玩法，會員全神貫注學習。



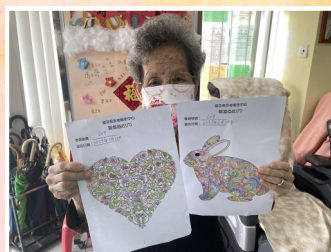
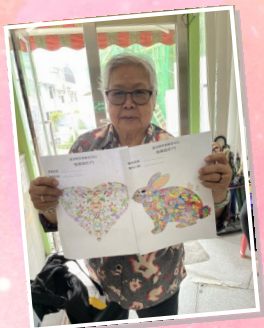
享受學習成果



## 腦當益壯(六)



活動透過不同內容鍛鍊長者腦筋來預防認知障礙症。今期活動利用填顏色來訓練長者肌肉關節，發揮個人對顏色的觸覺提高專注力，有興趣會員請留意中心月訊報名參加。



# 專題介紹

## 五大心理照顧概念



## 人本自立



### 應用實踐方法

#### 舒泰

- ◆ 向被照顧長者表達衷心的關懷及愛護，給予他們舒適、平和及安全的覺，從而建立一個彼此感覺的照顧氣氛和環境。例如：每天說一句簡單問候。

#### 認同

- ◆ 每個人都是獨立的個體，彼此互相尊重，認同被照顧長者的能力(不論強弱)和經歷(好與壞)，以正面的心提供照顧，適時給予鼓勵和稱讚，保持良好的關係。



#### 聯繫

- ◆ 細心觀察被照顧長者的身體情況及情緒變化，真誠回應他們的需要及感受，建立緊密和信任的聯繫，使遇到危難時能夠盡力得到協助。

#### 參與

- ◆ 人生中有很多充滿意義的經歷或活動，過程中會使我們得到不同體會，即使是日常簡單的生活、餘暇假日的活動或長者中心的班組等等，鼓勵與被照顧長者共同參與，增添生活色彩。

#### 容納

- ◆ 重視被照顧長者的存在，將他們維繫在群體生活當中，抱著開放、接納和沒偏見的態度一起相處，運用舒適的溝通方法，讓彼此互相扶持。



# 護老園地 人本自立-知多一點點

「人本自立」對於你來說是「了解」還是「陌生」呢？

人本自立有兩大重要的內容：

1. 照顧的目標是提升長者的生活能力。
2. 讓長者用自身能力過想要的生活，而非幫長者做所有的事。

各位護老者可以回想一下，自己的照顧方式是否幫長者做所有的事，有沒有想過長者可如何運用自身能力生活呢？其實只要遵循接下來的「**四大基本照顧**」與「**零臥床**」原則，你會發現自立支援照顧其實沒有想像中複雜。

今期先與護老者分享，**自立生活的基石——四大基本照顧**

## 飲水

長者常常會因為害怕跑廁所而不喝水，但缺水反而是造成躁動不安和尿失禁的原因，因此長者每天至少要攝取1500cc水(約5-6杯)。

## 排泄

排泄可以反映營養及水分是否達標。當營養全面、水分足夠，加上運動，排泄的狀況大多都會改善。也要讓長者在馬桶上排泄，以維持身為人的尊嚴，戒除瀉藥，維持良好的腸道健康。

## 四大基本照顧

飲水、飲食、排泄、運動，讓長者恢復生活功能的重要基礎。



## 飲食

增加蛋白質和纖維的攝取量，減少油炸與加工食品。長者每天至少要攝取1500卡路里，如果營養不良很容易會產生肌少症的問題。肌肉量不足就容易跌倒。

## 運動

能持之以恆的運動，重點是循序漸進，例如臥床的長輩先練習翻身與坐姿平衡，坐穩了再起身與站立，站穩後才訓練踏步與跨步的動態平衡，慢慢練習。

參考資料：<https://www.pwr.org.tw/book/export/html/1528>



中心的護老者支援服務：借用復康用具服務及每季中心通訊護老園地，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：**2981 8555**。

如果想知道更多人本自立資訊，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

2023年5月 第46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2023年1至3月份捐出善款贊助中心通訊：

岑慶塗、麥潔貞、羅拉、羅妮、吳珠明、梁雪貞、陳月蓮、邱朱佩紅

2023年1至3月善款收入：\$1,500.00

第45期(23年2月)印刷開支：\$2,286.00

印刷中心通訊2-45期總開支：\$87,302.20(第1期開支由中心支付)

善款結餘:\$7,010.20

《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。