



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8月 第47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

斷捨離-不止掉東西咁簡單

斷捨離除了丟掉我們不想要或者沒有用的東西，更可以令到我們有更好的個人管理，甚至乎令我們學會珍惜和放低執著。

個人管理 - 我們在掉東西的過程中，不斷練習和判斷自己需要那些個人物品，從而了解自己的需要。我們學習如何收拾好自己的個人物品，可以透過掉一些不需要的物品，學習管理好個人物品，將物品收納得整整齐齊。

學習珍惜 - 斷捨離可以令到我們學識珍惜及愛護東西。在掉東西的過程中，有些物品會因為愛用而被留低，可謂十分重要。正正因為它們珍貴，所以我們都會學識珍惜這些物品。

放下執著 - 斷捨離可以令到我們放棄對物質或者以前的執著。在掉東西的過程中，會明白到有些東西根本不需要買，因而逐漸遠離對物質的誘惑同追求。此外，我們可以透過掉一些我們對以前懷念的東西，放下對往事的執著。

總括而言，我們從斷捨離中，可以了解現在的需要，活在當中。

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】

※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。

※親臨或親友代領，需出示有效會員證。



七月壽星

160	吳興義	1498	陳錦彩	2029	楊觀友	2372	陳容妹	2664	陳桂羌
204	吳好妹	1515	黃添好	2044	盧淑英	2387	鄭長福	2695	盧淑英
214	高佩央	1530	陳張三妹	2066	黎寶儀	2400	林金福	2699	黃永樂
229	任煥笑	1566	黃美珍	2075	陳木勝	2407	楊樹根	2744	黃容寶
354	黃惠明	1650	陳明佳	2082	麥振樑	2411	謝志琮	2809	羅福祥
461	何惠賢	1652	冼伙根	2089	蘇綺梅	2413	毛月新	2812	陳金喜
466	張瑞英	1658	楊轉花	2091	劉嘉怡	2429	吳金華	2826	黎木根
547	郭麗英	1691	謝國華	2149	陳佩瑩	2467	郭木好	2838	鍾玉玲
640	周桂玲	1696	陳桂鳳	2192	張佛妹	2474	鄒綺蓮	2862	溫亞金
841	周銀	1709	張西碧	2211	梁妹喜	2494	黃素珍	2869	蔡啟泰
933	張嬌妹	1721	林帶金	2215	蕭惠嫦	2545	陳勝	2919	郭帶喜
1018	廖興	1730	梁霖基	2216	李振光	2550	馮麗容	2930	羅永雄
1090	黃亞娣	1732	梁帶勝	2257	楊秋萍	2579	梁稱根	2958	葉佩珊
1114	黎美	1739	陳文棟	2284	蔡快	2580	盧金安	2960	陳艷嫦
1144	馮根好	1757	張瑞雲	2293	姜麗雲	2621	梁桂芳	2983	吳九仔
1152	馮炎琮	1763	黃金玉	2301	潘銀玉	2622	江保喜	2985	黃金星
1268	楊貴鳳	1959	張亞記	2303	呂金好	2624	王娥	2989	鄭鳳好
1408	馮全仔	1960	梁帶根	2323	梁來金	2636	謝明德	3008	羅貴財
1426	溫灶妹	1985	梁根	2327	袁肖玲	2642	盧豔冰	3010	勞新仕
1437	羅拉	2015	梁容貴	2349	梁金彩	2649	黃樹娣		
1450	麥勝全	2026	莊細玲	2350	梁帶好	2656	張木勝		

八月壽星

23	張笑葉	1064	盧亞嬌	1648	張官權	2162	黎牛奶	2463	張觀妹	2810	郭淑琼
77	談悅新	1139	盧吳樹妹	1661	史鎬銘	2196	郭細妹	2472	陳松栢	2820	李艷麗
236	岑慶鏗	1158	李灶妹	1680	盧明威	2204	何志輝	2485	布蘭英	2829	朱美明
292	林帶	1221	羅帶娣	1686	黃亞根	2218	李伙勝	2507	老慧敏	2846	鄭帶福
320	郭伙妹	1233	岑玲玲	1724	吳好	2226	梁芷芳	2547	范梅英	2852	梁鳳玲
351	劉英	1298	陳亞餅	1783	區鳳蓮	2229	陳細灶	2567	謝秋霞	2866	秦德雄
357	梅潤開	1326	李溫喜	1885	何妹	2241	梁體	2576	陳汝霖	2903	黎志明
419	陳桂英	1349	羅火妹	1896	陳佩卿	2247	黎添	2577	梁金容	2920	黎根妹
497	盧淑屏	1358	劉鳳薇	1912	張奕群	2264	鄭社帶	2628	吳觀好	2938	梁國強
546	謝美桃	1448	吳帶勝	1932	梁洪	2295	黃帶喜	2639	梁金鳳	2941	彭英
593	梁煥娣	1476	羅好	1976	吳煥珍	2324	柯麗卿	2658	蕭雪英	2957	胡秀閑
619	郭妹	1479	梁樹妹	1980	葉娥枝	2326	程雪平	2660	鄭禮富	2961	黃根
674	吳滿群	1482	區娟愛	2003	黃觀妹	2342	黎美儀	2661	黃月	2965	李雲英
806	鄒培	1524	李亞妹	2005	李帶德	2373	梁初七	2663	羅根娣	2968	李結卿
887	馮細蓮	1525	梁帶娣	2068	黎寶屏	2380	關金有	2666	蔡麗芳	2998	吳桂芳
905	黎金福	1631	羅福仔	2092	羅妹仔	2391	何慧研	2677	劉妙芝	3000	廖錦蘭
918	蔡婉珍	1543	黃就梅	2098	曹念萍	2406	周華仔	2711	鄺健民		
921	黃有蘭	1547	羅伙娣	2099	曾鑑祥	2414	郭成	2746	吳群珍		
922	郭金妹	1598	黃計	2117	蔡昌輝	2422	黃潤友	2761	何玉明		
1021	林建興	1600	尹漢貞	2129	陳婉玲	2430	黃苑清	2766	楊磅		
1046	劉美英	1604	羅淑儀	2157	何拾伍	2432	李幼莉	2794	鄭帶好		



九月壽星

20	馮黃佩卿	1272	陳麗容	1694	黃有妹	2146	黎秀蟾	2369	吳秀蓮	2764	梁錦雲
307	曾福娣	1305	莫燕雲	1784	廖笑群	2147	鄭亞枝	2377	黎亞蓮	2767	蔡麗梅
344	歐陽仲裘	1327	黎觀好	1798	鄭細妹	2160	黃成堅	2458	羅林德	2787	楊容滔
548	林金妹	1352	盧妹清	1829	陳妹仔	2205	曾伍綺華	2500	譚志光	2789	梁月玲
568	葉欵合	1369	林美珍	1856	于萍	2209	卓小慧	2542	黎彩	2797	馮少雲
581	梁雪貞	1433	葉錦卿	1869	李光榮	2212	林帶勝	2546	江翠萍	2808	陳彩荷
893	曾雪梅	1434	余麗娟	1996	羅亞妹	2230	馮華彩	2563	楊帶仙	2830	石火嬌
906	盧英妹	1507	鄭帶娣	2014	林少珍	2262	梁福妹	2572	梁振球	2844	黃子明
1009	江素清	1610	李綺雯	2057	易素蓮	2268	鄭容桂	2578	郭珠	2857	吳貴芬
1156	李孔華	1656	郭少芳	2060	鄧鳳君	2285	楊秤	2601	李連娣	2863	羅帶喜
1161	黃後至	1664	林銀	2064	陳亞嬌	2305	梁觀妹	2613	廖淑珍	2902	蔡惠瑩
1190	徐金嬌	1672	黃有好	2065	梁容好	2310	樊亞養	2679	陳桂歡	2908	黎佩玲
1198	梁家嫂	1681	郭潤妹	2104	黎根頭	2316	林善坤	2697	陳貴有	2974	朱欽
1204	廖笑嫦	1685	周明超	2114	陳伙全	2322	張帶金	2717	樊亞光	2982	徐金英
1209	林漢光	1689	張亞蓮	2126	姚麗卿	2331	雷佩娟	2748	楊先養	3009	林秀蘭
1271	陳買根	1690	李麗蘭	2132	張淑儀	2343	馮式拾	2754	陳來勝		



服務質素標準10

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要

內容11.2 - 服務評估規劃程

中心會透過以下途徑搜集服務使用者資料及對中心服務的意見，並進行評估，亦透過以下途徑讓服務使用者知悉他們可以參與評估及計劃權利。

1. 會員續證/新會員登記
2. 例會
3. 義工續證/新義工登記
4. 長者義工活動後檢討
5. 護老者之友服務登記
6. 護老者聚會
7. 班組活動檢討

2023年9月-12月例會日期

日期	時間	地點
9月4日(一)	上午10:00-12:00	長洲街市體育館
10月3日(二)		
11月6日(一)		
12月4日(一)		

注意:

例會只發放活動和中心資訊，例會不會進行任何活動報名，報名方法暫時維持不變。✳詳見每月月訊✳

冷氣開放，如有需要請帶備外套

小型飯堂

小型飯堂為中心會員提供營養午餐，服務已於5月29日恢復，有興趣的會員可到中心訂購飯餐。



溫海長者聯會中心
小型飯堂服務
為中心會員提供生活所需之均衡營養午餐，讓長者享有美味健康的膳食。

服務對象	中心會員 (60 歲或以上)
膳食種類	午餐
用膳時間	中午 12:00-12:05
開始提供日期	2023 年 5 月 26 日
訂購方法	於 5 月 22 日開始可以訂購飯餐
收費	親臨或由他人到中心以現金購買
名額	\$12/位 每日 5 名

備註：
1. 每一個座位的飯餐只供一人食用。
2. 報名者須於前一週星期五上午 9:30 前訂下星期飯餐。
3. 為確保食和新鮮及衛生，飯堂內的所剩食物均不外賣處理。
如有任何查詢請致電 2461 8999 與中心職員聯絡

物理治療服務

中心逢星期四上午舉辦由物理治療師教授的運動班組，以及緩和痛症的治療班組，詳情請留意每月月訊。



由專業物理治療師教授防跌運動。



物理治療師為長者評估了解她們的需要，配合適切的治療手法。

藝行者

今年【老有所為】活動系列，以【酒精墨水】及【禪繞畫】貫穿全年活動，以五期工作坊、數個義務工作及誇代工作坊將藝術活動帶入各位老友記生活中，讓藝術活動療癒身心。

酒精墨水



禪繞畫



有興趣的會員，請留意中心月訊每月都有相關活動可以報名。

中心33週年自助餐一天遊

2023年6月30日是中心33週年的大日子，希望與會員共渡快樂的時光，特意在6月29日和6月30日舉辦了一天遊，每日有兩車旅遊巴出發，總共有184位會員參加，是次活動由總理會及中心津貼部份費用。





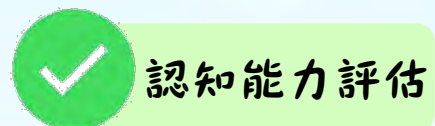
端午好時光

重拾包粽的記憶

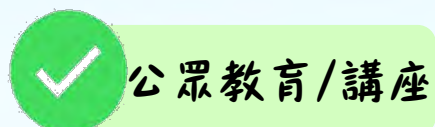


認知障礙症支援服務

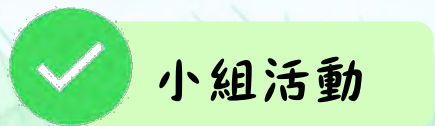
中心定期舉辦認知障礙症公眾教育活動；為輕度認知功能障礙(MCI)或患有認知障礙症(Dementia)的會員及其照顧者提供支援服務，如有需要，歡迎聯絡中心職員。



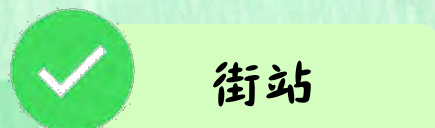
認知能力評估



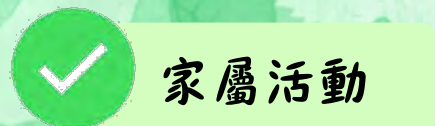
公眾教育/講座



小組活動



街站



家屬活動



活動花絮

協助院友購物服務



在院舍生活想購物但
不便外出，怎樣好呢？

中心每月都會招募代購義工定期為院友外出購物。
亦感謝代購義工不辭勞苦，在義工服務上的付出！



到超級市場購買



檢視購物清單



點算物品



計算餘額

交給代購義工吧！



短片於6月16日透過WHATSAPP向大家分享台灣街頭小食之一「鹽水雞」食譜。大家不妨在家中時參考短片內容食譜，善用空餘時間煮出多一道新菜色。



● 大家如有其他食譜想分享可以聯絡我哋。
● 試整完後send張相比我哋，獲得1個學分印📄。

以上食物圖片由網絡提供

短片連結 → https://www.youtube.com/watch?v=qC_qjRW8-ZA



專題介紹

照護食

人本自立

照顧



愛護



美食



簡介

專為吞嚥困難人士而設的飲食，透過各種烹調及處理方法，調整食物的形態和軟硬程度、飲品的稠度，以配合不同程度吞嚥困難人士的需要。



護老園地 人本自立-知多一點點

前文分享了自立生活的基石——四大基本照顧的內容(詳情於第46期中心通訊)今次與護老者分享，「零臥床」原則，長者長時間躺在床上不動，肌肉便會開始萎縮、失去力氣，骨頭裡的鈣質也會逐漸流失，甚至關節也開始僵硬，漸漸失去獨立活動的能力。簡而言之就是一種身體功能「用進廢退」的概念。

照顧是「協助」他，
而不是「服侍」他。

長者長期臥床是照顧的人所引起。躺的越久，身體越虛弱，增加腦中風及骨折的風險。

不過度照顧，不離開視線。尊重長者也想自立的心情，讓「生」的意識重新出現。

反覆練習穿脫衣服、上下床、如廁、用餐等生活的動作，便是生活即復能最具體的實踐。

復健從早晨、床上即可開始做簡單運動。

活用輔具、裝設扶手、去除高低差，擴大長輩安全的活動範圍。

新的一天始於換衣服，裝扮是一件重要的事；睡覺跟吃飯的地方要分開，寢食分離，讓生活也有節奏感。

善用社區資源，從家庭、社區及社會中發現生活的喜悅，大家一起預防整天窩在家裡。

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，歡迎向中心職員查詢，電話：2981 8555。

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



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8月 第47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4至6月份捐出善款贊助中心通訊：

何慧研、吳珠明、邱月好、邱朱佩紅、梁雪貞、郭珠英、郭麗英、黃金星、黃英賢、蔡群善、羅拉、羅妮

2023年4至6月善款收入：\$2,000

第46期(23年4月)印刷開支：\$2,305

印刷中心通訊2-46期總開支：\$89,607.20(第1期開支由中心支付)

善款結餘:\$6,705.20

《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。