



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11月
第48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

「報喜不報憂」真的好嗎??

疫情過後社會除了探討如何適應各種生活的轉變外，更引起了大眾對長者精神健康的關注。

中國有著數千年的文化，傳承著不少中華傳統美德。其中一個在不少長者身上體現到的「美德」就是「報喜不報憂」了。但是，真的好嗎？隨著年月的過去，我們都會經歷必須與我們關係親密的人分開的時候，比如親友搬家或是子女成家立室。不過，即使大家分開了有些關係卻依然不會改變。親友致電問候時我們都不想對方擔心自己，而選擇把不愉快留給自己，將開心的一面呈現給對方，一句「我好好，無問題。」總結了自己的近況。

生活又怎會無風無浪呢？生活總是有喜有悲。

遇到不如意的事，很自然會出現負面情緒。若不做任何表達而一直壓抑這種情緒表現，日積月累的負面情緒將會影響我們的精神健康。因此，在適當時候就需要宣洩情緒。其中一個途徑便是「與人分享」，向值得信賴的人包括專業人士或子女分享你的喜和愁，不要埋藏自己真實的感受。更何況，人需要群體生活，彼此間需要互相鼓勵和支持。不論親情或友情，一段良好的關係絕不只是分享喜訊，若是如此，對方反而更加擔心，彼此關係反而難再有昇華。

現在，鼓勵各位中心會員從今天起學習轉化這種美德，一同「報喜又報憂」！



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：500份 【版權所有 不得翻印】

會員天地

祝賀10月至12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交由親友到中心領取生日禮物一份，逾期無效。

- ◆ 10月份壽星領取日期：10月3日至31日
- ◆ 11月份壽星領取日期：11月1日至30日
- ◆ 12月份壽星領取日期：12月1日至30日

生日月份按會員證作準!



10月壽星

10	丁佩珍	1240	廖笑容	1702	黎好	2188	陳好	2483	羅亞妹	2714	李鳳蘭	2951	羅關保
233	蔡玉珍	1289	尹麗娟	1704	張嬌妹	2238	黃帶有	2490	郭金福	2719	馮亞彩	2953	蔡振華
343	阮淑珍	1329	胡杏墀	1751	杜寶珍	2249	郭帶彩	2505	李惠兒	2726	陳美蓮	2956	李燈圓
373	譚銀嬌	1366	樊亞帶	1789	杜三	2258	李佛帶	2511	姜喜頭	2731	張雪梅	2969	任杏歡
537	黃蘭	1424	張容好	1840	張拾捌	2259	冼志華	2512	姜帶好	2735	彭國星	2976	曾愛馨
582	謝佩英	1445	馮亞妹	1851	溫觀好	2296	張金妹	2514	羅英	2737	張亞全	2999	鄭伙金
726	鄭金妹	1466	張嬌	1873	楊麗儀	2312	黎淑英	2517	陳笑卿	2739	周明	3014	吳興旺
883	黎蓮英	1477	張彩	1878	香美珍	2346	溫美玉	2523	陳慧玲	2753	黎帶好	3023	陳金弟
886	李乾坤	1495	冼水金	1914	楊樹妹	2348	鄭官福	2540	韓耀明	2781	周亞基	3026	梁亞桃
891	林美珍	1509	冼金妹	1965	陳好妹	2382	張全仔	2566	池燕雲	2802	陳永強	3049	梁瑞蓮
997	梁觀妹	1554	黃妹	1968	陳彩桃	2383	黃繼好	2573	陳鳳明	2803	梁容根		
1003	梁好	1564	陳有娣	1975	吳珠明	2384	陳基仔	2587	彭喜妹	2841	姜威仔		
1036	黃計好	1570	趙慧齡	2021	阮植光	2389	梁木根	2605	鄭綺芬	2858	黃連好		
1047	梁帶佑	1597	郭容喜	2031	梁金容	2402	楊貴華	2627	劉月秀	2865	蘇美好		
1060	李馬仔	1630	黎金妹	2069	黃帶金	2403	廖就權	2648	麥雪貞	2874	郭彩容		
1067	冼耀金	1641	溫華英	2071	霍淑貞	2423	黃秀華	2691	梁秤大	2898	朱銘廉		
1109	鄧蓮	1644	彭順好	2072	蘇倩萍	2445	李燕芬	2696	吳孖指	2911	郭金華		
1141	洪玉環	1666	張木根	2085	羅麗琼	2448	廖達賢	2698	張大成	2925	羅耀強		
1142	施美玉	1677	張官娣	2093	何富榮	2452	江初二	2710	黃民遠	2931	林潔英		
1200	梁愛好	1699	蔡妹	2176	符燕芳	2478	彭金蘭	2713	陳少梅	2948	布九		

11月壽星

42	龔潤金	1388	張金萍	1646	梁亞芳	2006	鄧太平	2253	張木勝	2466	馮樹生	2784	尹愛蓮
188	吳根	1429	曹月鳳	1651	羅妹	2007	周慧蓮	2267	張麗兒	2510	梁金彩	2792	羅少蘭
242	吳東	1438	羅初興	1655	張亞妹	2011	鄭懿勤	2279	冼福好	2513	陳亞寶	2817	關伯豪
254	羅木嬌	1480	羅五仔	1703	陸順美	2062	黃福妹	2282	郭帶金	2515	楊水妹	2824	周美玲
341	羅官好	1484	黃愛倫	1714	何新來	2074	郭容遠	2290	陳美英	2534	馬秀鳳	2870	黎容妹
500	陳啓亨	1488	張秀鳳	1719	梁帶根	2097	許仲明	2317	梁成	2537	黎好	2893	何長好
535	蔡影弟	1489	林金蘭	1728	梁北有	2105	董鑽	2320	周建珍	2559	黃官好	2910	彭珠
661	柯淑玲	1496	郭金福	1800	馮素英	2110	沈勇芳	2351	張好仔	2607	翁信昌	2933	羅帶好
1034	胡杏林	1508	羅八妹	1818	陳惠冰	2115	梁亞娣	2370	周金水	2625	莊金生	2937	馮正好
1084	冼少芳	1540	杜小喬	1837	冼麗芳	2141	陳玉霞	2374	鄭銀好	2645	羅金容	2940	何永強
1145	梁瑞楠	1557	郭貫嬌	1852	盧帶娣	2152	林寶珍	2395	鄭妹	2654	馮晟瑜	2973	黎亞勝
1149	梁桂蓮	1617	陳根	1874	蕭庭波	2155	周玉玲	2401	林蓮娣	2694	羅偉成	3028	黃少芬
1182	羅來娣	1621	黃初三	1931	陳慧清	2183	羅玉娟	2421	吳勝好	2712	李玉燕	3037	鄭金英
1220	翁桂芬	1622	羅觀好	1961	黃樹喜	2189	戴梅	2427	羅耀文	2734	彭紫霞		
1295	郭妹	1636	葉美英	1970	麥愛	2224	林亞齊	2428	陳燕芳	2747	冼帶喜		
1367	林計勤	1639	張基	1986	吳爲經	2233	鄭亞記	2449	周玉儀	2750	麥金成		
1372	黃淑珍	1640	黃佩嫻	2002	謝業培	2243	吳金好	2450	張十九	2765	梁偉忠		

12月壽星

148	蔡妹	1291	陳建光	1569	鄭玉萍	1862	王麗萍	2178	盧煥金	2591	彭桂卿	2825	蘇揚喜
251	范有娣	1309	黃灶妹	1609	卓振泉	1865	林東	2201	林育德	2608	鄭亞水	2831	楊小顏
313	黃碧玉	1350	陳玉航	1612	房玉妹	1879	梁家明	2251	邱玉新	2615	何娣	2850	張貴金
482	崔應祥	1351	黃亞九	1623	溫志強	1880	吳金平	2260	郭拾四	2662	溫紹儀	2872	張帶好
583	許志強	1380	郭細容	1635	陳榮耀	1933	鄭玉英	2269	馮桃生	2671	陳發有	2876	梁容娣
596	萬九仔	1397	馬蓮好	1643	李細妹	1969	黃嬌澄	2300	鄺奕威	2675	梁瑞和	2879	陳牛
610	馮火妹	1411	陳七根	1647	冼妹仔	2001	黎志康	2302	李德明	2689	阮月清	2881	江帶金
775	黃幼容	1412	盧金妹	1688	郭帶喜	2004	鍾建民	2353	葉志華	2709	麥金葉	2906	郭華勝
909	梁連帶	1420	吳仁添	1713	吳玉英	2043	陸玉萍	2354	羅金好	2715	羅初三	2907	黎子萍
995	何火頭	1423	羅寶蓮	1748	鍾妹仔	2067	杜毓華	2381	陳安妹	2718	郭建華	2912	吳志雄
999	李順梅	1427	黎灶	1785	張天根	2095	冼金有	2398	張金水	2724	黃就群	2916	翁志靈
1079	郭亞奴	1428	溫火妹	1797	張亞萍	2106	鍾翠鳳	2436	郭麗珠	2730	黃北妹	2952	張嫻英
1197	盧阿好	1435	黃芬霞	1812	鄭亞好	2111	周六妹	2457	鄭海娥	2738	羅愛雲	2975	何妹佬
1211	周雅韻	1529	陳珠	1822	張金妹	2118	王小玲	2519	陳帶娣	2763	林婷婷	2977	陳愛珍
1214	黃容妹	1546	杜小文	1826	梁觀妹	2121	羅貴發	2527	黃松根	2770	陳育巨	2995	宋主敬
1227	黃是好	1548	羅初五	1833	李惠英	2124	麥玉蘭	2549	黃帶勝	2772	黃帶娣	3022	江金勝
1281	姜樹根	1549	何觀妹	1848	溫麗芳	2175	黃漢培	2568	鄭炳	2782	梁妹	3042	黎志明
1282	黃樹基												

服務質素標準12

尊重服務使用者對所得服務作出知情選擇

內容12.1 – 政策

1. 本中心致力保證服務使用者能在適當時間獲得有關單位運作而會影響他們所得服務的資料。中心會保證服務使用者了解他們在知情的情況下所作出選擇的權利。
2. 本中心會就如何尊重服務使用者對所得服務作出知情的選擇, 為員工提供足夠的程序指引。
3. 此政策可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。

2023-24年12月-3月例會詳情

月份	日期	時間	地點
12	12月4日(一)	上午10:00-11:00	北社街坊會
1	1月2日(二)		長洲街市體育館
2	2月5日(一)		
3	3月4日(一)		

注意:

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(詳見每月月訊第二頁)。

體育館冷氣開放，如有需要請帶備外套



派發長者月敬老禮物



為慶祝長者月，中心向60歲或以上會員派發敬老禮物



領取資格	中心有效會員（截於2023年9月30日前）
領取日期	2023年11月13日至11月30日（請參考下方時間表） *請最遲於2023年11月30日領取，逾時視作放棄論
領取時間	上午9:30-11:30、下午2:30-4:30
領取地點	溫浩根長者鄰舍中心 長洲北社新村138號
注意事項	<p>①領取禮物時請出示有效會員證</p> <p>②如未能親身領取，可由親友持有效會員證代領及簽收（中心視代領者已獲該會員授權領取）</p> <p>③中心保留一切最終決定權</p>

領取敬老禮物日期及時間 (參考會員號碼)

領取日期及時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	13/11	14/11	15/11	16/11	17/11
上午 9:30-11:30	1-478	926-1114	1282-1421	1506-1628	1695-1796
下午 2:30-4:30	479-925	1115-1281	1422-1505	1629-1694	1797-1900
	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11
上午 9:30-11:30	1901-2015	2100-2175	2248-2307	2370-2425	2487-2566
下午 2:30-4:30	2016-2099	2176-2247	2308-2369	2426-2486	2567-2628
	27/11	28/11	29/11	30/11	
上午 9:30-11:30	2629-2694	2749-2803	2869-2929	2984-3058	
下午 2:30-4:30	2695-2748	2804-2868	2930-2983		

活動花絮

智能手機輕鬆學

活動向會員介紹「關愛共乘」手機應用程式，讓會員輕鬆學習更簡單、方便、快捷使用港鐵服務。



關愛共乘應用程式

下載



資料來源 <https://www.mtr.com.hk/ch/customer/services/mtr-care-app.html>

兩大功能
助有需要乘客出行



快捷出站資訊
更快到達目的地



站內導航
助視障乘客出行



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。

物理治療師運用不同的輔助器材，鍛鍊參加者的肌力。



物理治療師運用手法舒緩參加者的痛症。

【藝行者】系列活動目的，是讓長者在生活中加點藝術活動，讓藝術進駐自己的生活，為生活增添多些色彩及趣味。欣賞會員縱然不懂也願意嘗試，一步一步為自己的作品努力，有些不只在中心嘗試，更願意回家繼續創作，但願藝術種子繼續在會員心中萌芽成長。



會員嘗試將喜歡的日出日落記錄下來



會員以顏色，用禪繞畫方式製作不同的作品

草球暖敷

義工訓練



中心與善園合作，教授長者義工學習簡易的草球暖敷理療，認識如何改善體質，紓緩痛症並活用在日後的義工服務中，推廣草球暖敷理療，達致助人自助。



如有興趣可瀏覽善園網頁：<https://www.holisticsy.org/>

軟滑餐試食工作坊

推廣即食軟滑餐給有需要護老者及其長者，工作坊示範食用方法和試食，讓他們有更多選擇以協助有吞嚥困難的長者進食。



關愛護老輕鬆遊

和護老者外出散心，減輕照顧壓力。



型一型、鬆一鬆，輕遊東灣。

專題介紹

人本自立

樂齡科技

樂齡科技是一個結合老年學和科技的跨學科概念，希望透過相關的科技產品支援長者日常生活需要，減輕照顧者的壓力，並協助長者能夠自我照顧，回復自信心等。我們可以嘗試從「醫、食、住、行」方面認識更多樂齡科技：



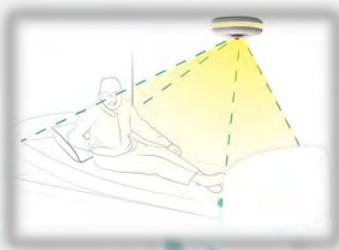
醫

使用智能科技產品幫助日常醫療、健康監測和認知訓練等等，例如智能藥盒、移動心電圖儀、智能互動訓練系統。



食

幫助有吞嚥困難的長者或人士改善飲食，例如軟滑餐和智能餵食工具。



住

改善家居環境，減少發生意外，例如防跌提示、智能控制電器、防走失系統。



行

以不同設計協助長者室內和室外步行，例如電動助行器、多功能拐杖。

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」(第46期中心通訊)和「零卧床原則」(第47期中心通訊)，今期想和大家一起建立新的「照顧心態」。



重新建立「照顧心態」

一直以來，我們照顧長者的觀念是「尊敬長輩」、「盡孝道」，當長者需要協助時便會馬上替他們解決問題。照顧體弱的長者時更會替他們安排好生活上的大小事務，一切都由「照顧者」的角度出發。

但是，這個舊有的照顧觀念讓長者依賴了照顧者，甚至令長者的行動能力下滑，「人本自立」的其中一個目標是讓被照顧長者過想過的生活，嘗試由「被照顧者」的角度出發。因此，如何重新建立「照顧心態」亦變得重要，如下：

即使長者需要被照顧，但是有機會的話還可以再提升自理能力。

改變過去依賴下一代或家人全天候照顧的觀念。

聽取長者在照顧上的想法，在合適的情況下放手。

讓被照顧的長者有選擇性，而不是完全由照顧者支配。

長者能做的事，就讓他們自己做，維持他們的自主能力。

參考資料：<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/466/article/7949>



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

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11月 第48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7至9月份捐出善款贊助中心通訊：

何惠賢；吳珠明；林建興；邱朱佩紅；施美玉；梁雪貞；
陳斯福；羅拉；羅妮；蘇綺梅

第48期(23年7月)印刷開支：\$1,773.00

2023年7月至9月善款收入：\$1,600.00

印刷中心通訊2-47期總開支：\$91,380.20(第1期開支由中心支付)

善款結餘:\$6,532.20

《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

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。