



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

2024年2月  
第49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)

## 最緊要有得揀

## 編者的話

人生最緊要有得揀！這是你的想法嗎？曾有會員說：「都幾十歲啦，重揀咩啊？依家無欲無求，有無得揀都唔重要啦！」這也是你的寫照嗎？

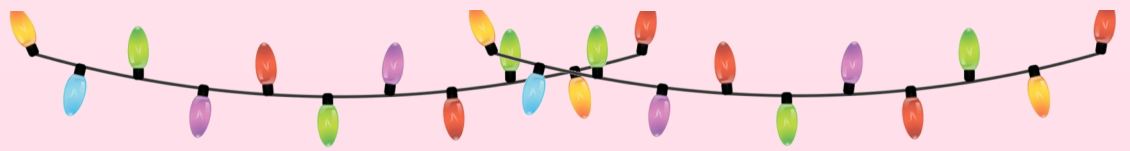
「有得揀」不單只是揀下水果揀下魚，選擇可提升生活品質，讓我們可以過想要的生活。

黃婆婆這天她餓了，希望餘生朝著健康快樂為目標，她從容地在生活中不斷選擇。選擇去酒樓嘆一盅兩件，順便與街坊暢談，但為了健康，她選擇吃菜肉包！之後往超市閒逛，看到紫椰菜，想起吃不同顏色蔬菜對身體有益，就買它吧！飯後想去散步，見天朗氣清選擇行遠一點就上了山！還用手機拍拍照，與朋友分享山上美景。回家看看中心月訊，選了3個自己有興趣的活動參加，每天也過著開心自主的生活，不亦樂乎！

我們在生活細節選擇一些令自己健康快樂的選項，每次選擇都是**自主**的表現，累積無數次**自主**選擇，就可成就你喜歡 **自主 健康 快樂**的人生。

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

排版：梁慧恩 印刷數量：400份 【版權所有 不得翻印】



## 祝賀1月至3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，並帶有效會員證，逾期無效。

- ◆ 1月份壽星領取日期：1月2日至31日
- ◆ 2月份壽星領取日期：2月1日至29日
- ◆ 3月份壽星領取日期：3月1日至28日
- ◆ 生日月份按會員證作準
- ◆ 以下名單截至2023年12月29日會員系統



#### 1月壽星

187	黃根	1473	姜妹頭	2096	關潔清	2297	張帶喜	2477	梁妹	2667	周容	2922	鄭亞林
387	盧蓮	1537	周玉珍	2100	張蕩姐	2307	張錫榮	2484	鄭倫有	2669	杜惠興	2932	楊容貴
579	黃彩	1542	鄭伙妹	2125	繆惠芳	2309	楊繼忠	2486	陳妍怡	2674	冼木好	2939	麥秀蓮
628	陳亞妹	1563	陳有銀	2139	鄭廿八仔	2319	黃英賢	2488	黃水	2676	馮慧華	2947	冼亞頭
638	高金月	1663	羅珍妹	2140	李鑑波	2340	黎初佬	2503	吳金有	2678	胡伯賢	2966	羅樹彩
934	黎財亮	1667	布青妹	2143	陳樹帶	2355	張九	2504	盧福嬌	2683	梁耀棟	2967	樊香葵
939	林美金	1712	梁少平	2145	羅牛仔	2359	唐長順	2524	劉瑞	2733	張木根	2970	吳玉芳
982	李炳梅	1761	梁轉好	2180	張日姐	2371	黃亞九	2555	黃容妹	2758	溫根娣	2978	陳月好
1007	李月嫦	1796	吳木嬌	2182	盧華好	2386	姜美玲	2575	沈慧玲	2774	楊帶嬌	2990	張偉強
1008	林倩容	1823	鍾翠玲	2190	劉春妹	2392	吳珠顏	2593	吳天勝	2798	盧帶娣	2996	黃金妹
1048	黃金妹	1830	方若蘭	2194	郭火根	2397	梁炳桑	2595	梁帶妹	2799	羅軍仔	3003	張鳳蘭
1059	陳繼順	1857	吳娜卿	2198	張帶娣	2408	鄭火娣	2602	劉偉賢	2811	吳群英	3024	黎二妹
1103	鄭佩珍	1898	馮金妹	2221	何草嬌	2409	徐觀好	2606	羅玉瓊	2836	馮玉玲	3029	吳來
1132	麥潔貞	1909	黃亞九	2223	梁容桂	2415	馮樹福	2611	黃金妹	2840	梁妙芳	3032	陳玉華
1166	林慕玲	1913	溫樹喜	2232	張買好	2416	江大妹	2619	張志強	2847	劉亞妹	3034	布天光
1191	陳雲萍	1938	黎火娣	2239	李牛仔	2420	翁祺	2629	翁芬妹	2848	梁發祥	3039	魏有萍
1205	陳北仔	1966	梁麗蓉	2246	姜松貴	2424	梁官勝	2630	陳錦鎮	2853	鍾婉儀	3071	鄭根
1338	黃伙妹	1983	羅光	2248	陳廣騷	2435	彭玉霞	2631	郭有娣	2861	宋富敏	3076	陳好
1401	陳銀好	1988	康瑞珍	2255	陳苑雲	2443	鄭開	2640	羅水仔	2873	黃大福	3080	郭廿四妹
1413	郭九妹	1999	張財英	2261	陳三妹	2455	何大妹	2646	陳玉倫	2877	林福來	3084	張偉雄
1444	陳勝有	2012	梁惠娟	2271	楊素英	2461	吳轉好	2652	陳福大	2878	鍾玉	3087	Banog, Lourdes A.
1449	徐大妹	2019	張啟勳	2288	鄭月好	2464	溫佬	2653	蔡瑞珠	2887	鄭玉玲	3105	馬月妹
1451	楊帶好	2025	姜松熹	2291	陳超連	2468	陳永雄	2655	吳容妹	2899	陳洪勝	3106	仇少霞
1467	冼大眼	2046	梁銀妹	2292	黃麗英	2280	樊詠梅	2522	羅文英	3030	郭好	3056	黃桂蘭

11	梁娟	1443	周金妹	1708	梁煥好	2073	黃天基	2417	盧帶福	2752	蔡花	2936	郭林仔
317	楊奕女	1446	吳根	1710	張樹嬌	2090	劉佩儀	2437	陳佩珠	2777	何灶好	2944	吳巽富
540	馮貴彩	1461	梁廿九	1715	陳水妹	2107	劉帶云	2446	周結娜	2786	孔昭賢	2959	馮好
577	歐陽玲	1486	張鳳萍	1716	梁嘉慧	2136	張全帶	2451	黃阿妹	2827	霍鏡萍	2962	梁金彩
609	邱朱佩紅	1505	梁長妹	1755	鍾金好	2138	張觀好	2454	郭帶勝	2849	鄭金彩	2963	張美嬌
935	李牛	1514	鄭志明	1805	張榮耀	2150	老慧兒	2462	郭連勝	2855	陳大金	2964	姚佑佳
1087	馮小蓮	1559	羅世健	1825	陳福貴	2159	鄭福	2501	劉美霞	2867	郭美美	2971	陳梁素雲
1107	張有根	1565	吳改轉	1828	周金明	2217	樊金妹	2528	江八妹	2871	鄭鳳英	2984	蕭桂卿
1137	郭清華	1595	連素芳	1888	鐘金妹	2235	楊娣	2562	陳利琴	2883	梁金妹	2986	羅麗珍
1157	梁帶好	1607	羅惠如	1905	黃庭	2245	鍾亞梅	2594	梁煥鳳	2888	鄭玉珍	3001	周麗萍
1213	林麗芬	1613	陳玉蓮	1907	蔡培清	2278	郭金彩	2596	馮帶娣	2890	王國偉	3006	盧亞屏
1355	郭好	1619	吳祖妹	1987	黃淑芬	2298	梁帶好	2598	李金蓮	2891	馮變	3016	林亞保
1378	王佩玲	1628	吳九妹	1994	黃天祐	2308	陳麗月	2617	鄭亞美	2894	蔡開	3046	楊記妹
1393	邱月好	1662	蔡容好	2010	王惠儀	2325	梁有金	2634	吳火勝	2904	馮正金	3079	羅帶喜
1403	張初八	1673	張振華	2018	江金好	2333	方偉權	2643	李群興	2905	黃有好	3097	廖漢新
1417	蔡扶勝	1701	李婉明	2054	陳斯福	2388	姜蓮金	2702	歐麗容	2915	鄭有權	3104	張伙勝
1439	鄭根彩	1707	郭十一	2061	黃金好	2394	黎伙娣	2705	陳泰華	2917	鍾麗娟		

## 3月壽星

335	陳素賢	1299	吳婆帶	1753	陳好	2304	李興	2561	鄭來好	2703	郭美君	2942	陳華寶
400	羅亞珍	1316	吳有	1804	李清	2306	鄭樹妹	2565	吳佩園	2707	朱彼得	2943	梁容勝
478	黃金倩	1373	黃玉霞	1809	陳妹	2315	張金姐	2570	梁水金	2708	黃麗嫦	2945	梁有好
727	樊常	1394	高森	1850	樊根仔	2334	李炳琪	2583	黃亞妹	2722	鄭華妹	2949	陳換容
842	梁柏勝	1395	陳伙妹	1863	周麗蓮	2341	黃好	2588	周亞好	2736	彭志坤	2987	曹艷群
848	孫鄧愛馨	1415	蔡榕根	1887	林樹蘭	2368	黎伙勝	2590	郭亞佛	2742	姚玉清	2992	張水勝
974	葉妹仔	1436	楊彩鳳	1981	周建候	2375	姜美好	2609	黃林姐	2749	樊秀清	2994	施雪綿
1031	高卓廉	1478	黃妹	2045	莊培靜	2378	張金兄	2612	梁轉好	2751	朱劍忠	3002	陳帶福
1039	布蓮	1536	曹雪珍	2144	郭亞嬌	2379	吳華鑽	2616	何彩蓮	2759	何鳳群	3025	羅炳新
1070	蘇少萍	1616	郭木根	2158	鄭帶彩	2393	鄭亞好	2623	林麗芳	2769	鄭亞好	3038	許文蓉
1085	羅彩萍	1620	謝婉芬	2179	蔡萍	2396	陳慈愛	2651	吳雪鳳	2775	羅啤仔	3045	溫金妹
1136	梁寶珍	1670	李嬌	2203	李彩虹	2410	尹細平	2659	張金勝	2800	郭兆初	3053	郭彼得
1228	何大眼	1674	黃金妹	2210	張水明	2447	張秀芬	2673	黃帶福	2818	張寶珠	3055	梁亞好
1244	陳蔡慧思	1675	黃亞嬌	2250	郭福娣	2480	羅歡容	2692	鍾富源	2833	何少歡	3060	鄭灶喜
1247	張衍慶	1676	程雪霞	2252	李鴻	2481	李亞妹	2693	李細妹	2895	郭蓮英	3077	方綺華
1252	余玉清	1684	霍杏明	2266	羅妹仔	2525	郭銀妹	2700	鄭惠文	2897	布惠芳	3112	潘梅菊
1283	陳基	1738	袁玉蘭	2728	陶冶玲								



## 2024–2025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！中心於3月份進行續證安排。請各位會員按指定日期、時間及費用到中心辦理續證。



### 會員續證時間表

**日期：2024年3月1、4、5、6、7、8日**

**時間：上午9:30–11:30或 下午2:00–5:00**

- ※ 請帶同**會員證/義工證**，費用**\$21**到中心進行續證。
- ※ 行動不便的會員，可由家人或朋友，手持其會員證及費用前來續證。但事前應先了解該會員是否有任何個人資料更改，例如：電話號碼、緊急聯絡人、居住狀況、可否使用 whatsapp等，以便中心跟進。

續證期間登記新會員或申請長者服務請致電本中心預約時間辦理。

內容13.1 – 政策目的

1. 鑑定服務單位在保護服務使用者的私人財產(如有)方面所負的責任。
2. 鑑定服務單位在收取或管理服務使用者的私人金錢及其他貴重物品(如有)方面所負的責任。
3. 訂明服務使用者及/或其家屬對私人財產及服務使用者的金錢所負的責任。
4. 訂明服務單位會實施適當的策略，讓服務使用者及其家屬知道在保管私人財產方面所負的責任。



**更換地板工程**：得蒙獎券基金支持，中心二樓及三樓地板已穿上新衣，這件新衣使用大幅的地氈，增加會員使用時的安全！

舊地板傷痕纍纍



換新裝



W E L C O M E

職員動向-中心庶務員萍姐



大家好，我係11月入職中心既庶務員阿萍，大家多多指教。



藝行者活動進入尾聲，會員以【酒精墨水】及【禪繞畫】的活動體驗，在本年度透過不同的義務工作，將這些經驗與人分享。這些美好的時光，以照片與大家分享義工的喜悅。祈盼2024年也會見到各位會員嘗試參與不同活動，一起展開豐盛開心的晚年。

## 心意贈人瑞：義工製作心意卡，於長者月送給長洲區90歲以上的人瑞



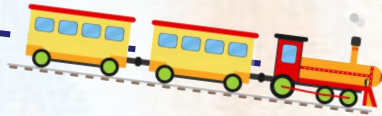
## 跨代大使：與區內家庭以工作坊形式，分享藝術的樂趣



# 活動花絮

## 冬季一天遊

中心於12月15日(星期五)舉行本地一天遊，行程包括火龍果園製作茶果、大埔鐵路博物館、九龍維景酒店享用自助午餐、參觀1881聖誕裝飾。活動當日大家都食得暢快、玩得開心!



## 長洲區

# 長者月2023

2023年11月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

復常後的首個長者月活動以「凝聚共建在長洲」為主題。為了隆重其事，於中旬開始，機構向所有合資格的鄰舍中心會員贈送敬老禮物、探訪高齡會員家庭及舉辦敬老匯演活動，再次連繫社會各界，關懷長洲區的長者，延續敬老護老精神。

### 向鄰舍中心會員贈送敬老禮物



### 長洲友里·樂聚耆跡

中心「舞動」義工與小朋友攜手合作，於11月11日於長洲南蛇塘體育館舉辦長洲區長者月「長洲友里·樂聚耆跡」匯演活動中傾力演出，帶動全場參加者進行熱身操。





# 活動花絮



## 十一月 敬老月 好故事·長洲說

勞工及福利局副局長何啟明先生JP、立法會議員陳學鋒先生MH, JP及香港童軍總會執行委員會主席葉永成先生SBS, MH, JP，聯同機構總理會親善小組在11月4日的「十一月 敬老月 好故事·長洲說」家居探訪活動中，探訪逾40位年滿九十歲及百歲高齡人瑞家庭，送上祝福。



### 樂齡科技(續)

我們於上一期(48期)從「醫、食、住、行」方面認識到樂齡科技，今期介紹樂齡科技如何結合認知及運動訓練，以改善長者的自理能力，從而做到「人本自立」。

#### 認知訓練



樂齡互動認知訓練器(如上圖)是其中一個好幫手，其針對動作協調、認知學習、記憶力、注意力、反應速度等各項能力，在遊戲的過程中達致訓練效果。

#### 運動訓練



將運動與樂齡科技結合，有別於一般運動(拉筋、跑步及伸展等)，而是透過多元化及數碼化的運動，並把數據有系統地紀錄例如心跳率、運動量及進展等等，從而改善長者的活動能力。

#### 改善自理能力



認知訓練可有效延緩衰退，其中手眼協調訓練及感官刺激，能有效預防認知功能衰退，亦可改善溝通和表達能力，保持大腦靈活以應對日常生活。

數據及科技化的運動可更有效掌握長者的身體能力情況，亦可大大提升他們做運動的興趣，藉此改善自理能力，應付日常所需。

中心亦有利用樂齡科技產品舉辦訓練活動，幫助會員提升認知和手腳能力。

提到體弱長者，大家往往都會聚焦長者被照顧的需要亦衍生出不少照顧的方針。而長者被妥善照顧的背後往往都有一位不遲勞苦默默付出的護老者在支持著。長者能否老者安之，與護老者有很重要的關係。

照顧體弱長者不是件容易的事，當中需要付出不少體力、時間、精神和心思。或許護老者自覺健康沒有出現問題，但內在的精神健康出現缺乏卻不自知。護老者在關注長者的同時，亦不要忽視護老者自己身心的需要。

雖然護老者甚少空餘時間，不過還是有些小技巧可以提升自我身心健康的！！

### 注意壓力警號

最近有睡不好甚至失眠嗎？容易生氣或陷入沮喪嗎？  
去以下網頁自我檢測一下壓力指數吧！  
(長者網[www.e123.hk](http://www.e123.hk)>搜尋欄輸入進行照顧壓力檢測)



### 吃好一点

注意均衡營養，有好的體力才能照顧好家

### 每天稱讚多一些

每天稱讚自己，肯定自己的照顧互作是有價值的。  
一起說聲「我很重要！我的照顧的互作也很重要！」



### 有情緒起伏是正常的

接納自己及被照顧者的情緒反應，尋找合適的宣洩渠道，做運動或與人傾訴都是很好的方式。

中心的護老者支援服務包括借用復康用具、每季中心通訊護老園地、提供社區資訊以協助社區上各位護老者。

歡迎向中心職員查詢。電話：2981 8555





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

2024年2月 第49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10至12月份捐出善款贊助中心通訊：

何惠賢、吳珠明、邱朱佩紅、翁信昌、梁雪貞、梁寶珍、郭珠英、郭麗英、  
麥潔貞、黃英賢、謝佩英、羅拉、羅妮

第48期(23年11月)印刷開支：\$2,000.00

2023年10月至12月善款收入：2,800.00

印刷中心通訊2-48期總開支：\$93,380.20(第1期開支由中心支付)

善款結餘:\$7,332.20

《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。