



編者的話



中心通訊
2012年4月
第5季(季刊)

由最初戰戰兢兢出版第一期中心通訊，到今日出版到第五期，由單色印刷改為彩色印刷，全賴各位會員的支持和鼓勵。對於曾經捐款予中心通訊的會員及家屬，我們編輯小組的同事在此向大家致謝。

在我們的讀者當中，不乏一些不懂文字的長者，雖然他們不明白文字的意思，但仍會閱覽相片，看看有沒有自己、認識的老友記，從相片感受活動的氣氛。現在的彩色版面，讓讀者能更清楚看到相片的內容，如沒有大家的一分一毫，中心也未能將通訊轉為彩色印刷。

由今期開始，中心通訊會豐富內容，每一期均有專題介紹認知障礙症(即老年痴呆症)的資訊、護老園地、中心服務介紹等等新內容，希望大家喜歡。



督印人：許詠思

設計：葉清雅

編輯小組：許詠思

曾昭濂 葉清雅

劉璟謙 何海量

梁曉楓 林詠瑜

蔡文聰

印量數量：500份

【版權所有 不得翻印】

本期提要

新書情報

· 老年痴呆症多面睇(一) P. 2

職員分享

· 離職有感、新職員介紹 P. 3

活動花絮

· 喜躍龍騰慶團年 P. 4

· 新春探訪活動、義工新春行大運 P. 5

· 新春院舍探訪(護老者) P. 6

· 義工嘉許禮2011 P. 7

活動介紹

· 中心生日會 P. 8

· 緩痛講座、松柏麗影戲曲耀長洲 P. 9

中心服務介紹

· 小型飯堂服務 P. 9

活動預告

· 4-6月活動推介 P.10

護老園地

P.11

會員天地

P.12



中心開放時間：

星期一至五

上午8:00 - 下午5:30

星期六

上午8:00 - 下午5:00

地址：

長洲北社新村138號

電話：2981 8555

傳真：2986 9785



老年痴呆症多面睇(一)

老年痴呆症是一種非正常的退化性腦部疾病。隨著香港人口逐漸老化，老年痴呆症患者的人數亦日趨增加。有研究顯示，在65歲或以上的長者當中，有大約百分之五至十患上各類型及不同程度的痴呆症。而年齡愈高，患上痴呆症的機會就愈高，在85歲或以上長者，每4名便可能有一名病患者。

點解會患上痴呆症？

痴呆症最常見的類型，包括阿爾茲海默氏痴呆症(Alzheimer's Disease)及多發梗塞痴呆症(Multi-infarct Dementia)等。而主要引發痴呆症的原因，因人而異，可以由多個原因合併引起，概括如下：

健康狀況：心血管疾病、高血糖、高膽固醇、糖尿病等均為危險因素。

飲食習慣：除了保持飲食均衡外，多進食抗氧化及高纖維食物，都可以預防老年痴呆症的發生。

生活嗜好：平日喜愛進行訓練大腦的活動，如運動、下棋、閱讀等，患痴呆症的機會相對較低。

精神健康：有情緒問題的人例如抑鬱症患者，比較容易出現腦退化，因此他們患痴呆症的機會相對較高。



抑鬱症與痴呆症的關係

抑鬱症患者比較容易出現腦退化，因而患上痴呆症的機會亦相對較高。抑鬱症患者會失去日常生活的能力和對事物的興趣，例如沒有動力去自理生活、沒有興趣思考，都有機會加速大腦退化。

老年痴呆症的十大警號

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 短期記憶下降 | 2. 經常忘記物品存放位置 |
| 3. 執行熟悉的活動時感到困難 | 4. 對時間、地點、人物感到混淆 |
| 5. 失去參與活動的主動性 | 6. 語言表達/理解有困難 |
| 7. 判斷力減退 | 8. 思考/計算能力下降 |
| 9. 情緒/行爲變幻無常 | 10. 性格轉變 |



下期預告：老年痴呆症於早、中及晚期的病徵

參考：香港老年痴呆症協會之「十大警號」

離職有感

回想起我在中心的工作時間，彷彿待了很久，忽忽一年多的工作經歷給我很多美好的回憶，在我開心的時候，中心同事是我的聆聲者、在我失落的時候，他們是我的傾訴對象，在我失敗的時候，他們是我身邊安慰者、在我成功的時候，他們是我身邊的支持者，在我工作沮喪時，每個會員的笑容也提供了力量使我繼續向前走，無論各位老友記稱呼我「蔡生」、「阿蔡」、「蔡頭」、「聰」、「文聰」，我也感覺特別開心，因為你們把我當作中心的一份子，在此也特別謝謝中心同事實際上及精神上的支持，有了你們的支持，我才能夠帶著滿滿的思念離開中心。人大了伴隨的回憶也增加，這段短短的「中心」工作回憶偶爾想想也覺甜美呢。當你見到新鮮的菜和葱，求你在我心中記住我。

祝大家新體健康！

活動工作員 蔡文聰



本人不經不覺於中心與大家經歷了三個寒暑。在這三年內，我深深感受到大家對本人的關懷及指導，本人謹此向大家表達無盡的謝意。除此之外，本人有幸與大家一起參與義工服務，深深體會到「助人為快樂之本」的道理。

本人為了增廣見聞，累積更多的義務工作經驗，因此計劃於六月底到台灣參加當地的義工工作營。我將會於當地服務居住的兒童，並於當地與其他國籍的義工交流。本人再一次感謝各位會員多年的支持。期望日後再到長洲探望大家，再見！

社工 劉璟謙



新職員介紹

老友記大家好呀！我是新上任的活動助理梁曉楓姑娘，將會推行不同的活動給大家參與！歡迎大家有時間到鄰舍中心跟我見面或者傾談吓！

活動工作員 梁曉楓姑娘



大家好！我是新來的社工何海量，大家可以叫我何先生。我主要會在中心負責長者義工組的工作。很高興在這裡遇上很多很有活力和有心的老友記，參與義工服務。希望能在未來的日子多多認識大家，讓我們一起學習，也請大家多多指教！

社工 何海量



在農曆年前，中心與一眾會員在鄉村酒家團年，大家都悉心打扮出席活動，但都不及由會員打扮成財神般吸引，為參加者帶來歡樂；活動當晚除了有會員高歌助慶，更有豐富的抽獎環節，而最受歡迎莫過於何麗安主席扮財神派利是，祝願各位長者龍年龍馬精神，笑口常開。



會員高歌助慶



我係咪好似財神呢！



不同的「財神」造型！



主席也來扮財神！



財神到！派利是！





義工新春行大運

中心義工組於新春（18/2/2012）一起到新界行個大運，到新界區不同的景點觀光。當日我們先到林村許願樹遊覽。不少長者義工到許願樹許願，以及觀賞當地的景物。其後我們到元朗區享用豐富的九大簋。午膳過後，我們到元朗「生活源」商店購買不同種類的日常用品，不少長者義工皆買得心頭好。購物過後，我們到屯門妙法寺參觀。不少義工也在宏偉的廟宇參拜及觀賞屯門市的風景。總括來說，我們在新春行了一個大運，祝願義工組各組員身體健康，生活愉快。



新春大吉，富貴吉祥



義工於妙法寺拍照留念



在許願樹下拍照留念

新春探訪



在喜喜洋洋的春節，是親友互相拜訪的好時節。有見及此，本中心義工組與本機構職員義工團鍾義合作，在農曆新年前（14/1/2012）舉行「新春探訪」活動。本活動目的是透過義工上門探訪及致送賀年食品，藉此表達關愛精神，並於農曆新年將愛關懷傳遍各長者家中。

職員義工於探訪前精心製作精緻的賀年食品（角仔、笑口棗），並於一月十四日將賀年食品運送至本中心分派。當天共有十三名中心義工到受惠長者家探訪。受惠長者對於義工探訪感到愉快及溫暖。在這次活動洋溢和諧及歡樂的氣氛。



義工準備出發探訪



受惠長者與義工共渡快樂時光

護老愛老·我做到—新春關愛院舍行

由老有所為贊助的「護老愛老·我做到」活動計劃，最後一擊就是在新春期間，將愛和祝福送給住院的長者們。現在透過相片與大家重溫當日的快樂時光！



年青義工們先預備好探訪禮物



綵排探訪時與長者玩的遊戲



齊齊練習探訪時教長者做的毛巾操



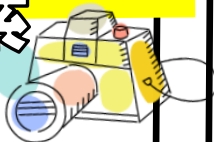
義工們高歌一曲，祝福各位院舍長者。



長幼義工、院友們齊齊做毛巾操，練練腳力，齊齊踢呀!!



義工大合照! 謝謝各位!



義工嘉許禮2011

2012年3月25日，本會在鄉村酒家舉行一年一度的義工嘉許禮暨聯歡聚餐，嘉許2011年曾參與本會義務工作的義工。活動當日共有二百多名義工出席，大家一同回顧服務花絮、分享服務感受、參與集體遊戲，場面十分熱鬧。



卷卷卷，一齊落力製作義工果子，代表義工在過去一年的服務成果！



義工們細心欣賞服務回顧相片。



鄰舍中心的90歲以上的高齡義工馮貴彩和李超娟婆婆與主禮嘉賓合照。



鄰舍中心的最高服務時數義工得主一盧蓮婆婆。



各單位最高服務時數的青年、成人及長者義工齊來一張大合照。

一同「估估畫畫」
猜猜所畫的圖畫代表甚麼義工服務？



團體義工為大家表演「讚美操」。



義工齊高舉自製的「義工果子」。



活動介紹

中心生日會

HAPPY BIRTHDAY!



中心每年都會舉辦生日會替各位壽星慶祝生辰，希望藉生日會祝福一眾壽星**福如東海**，**壽比南山**，**身體健康**，**笑口常開**！

過往兩年，中心以大食會的模式，在中心與參加者共慶生辰，透過有趣的互動遊戲，開開心心過生日。但有部份會員表示很懷念昔日在鄉村舉辦生日會，喜歡唱卡拉OK及覺得餸菜比較豐富，故中心在今年4月例會時，收集了會員的意見，看看會員是否希望今年在鄉村舉辦生日會。



最後結果是希望到鄉村舉辦生日會的人數稍多，故今年中心會在鄉村與各位會員慶祝生日。但由於有一定數量的會員選擇於中心舉行生日會，故此中心會在年度結束前作出檢討，是否每年輪流於鄉村及中心舉行生日會，以滿足不同會員的需要。而第一期的生日會將會是替4至6月生日的壽星慶祝生日！

4月份壽星：

吳耀榮 冼亞娣 盧樹喜 黃亞培 江梓秋 馮素群 李 妹 吳金鳳 麥來福
 張 秤 林麗娟 林潔珍 鄭妹頭 譚秀珍 陳麗春 陳三梅 韓志全 黃氏貴
 郭北福 曾錦添 陳亞容 何姑好 郭金彩 萬蝦仔 王桂嬌 黃亞定 徐帶妹
 羅少英 羅 彩



5月份壽星：

余金愛 郭楚輝 張燕嫻 楊少珍 彭貴嬌 蔡群善 溫容嬌 羅鎮強 王倩蓉 梁碧雲
 張亞銀 胡三然 葉鳳高 梁金妹 張轉好 劉碧雲 郭 佛 何有好 吳亞妹 何金木
 林歡好 何潔芳 傅振華 鍾換璋 冼九 陳二妹 劉亞彩 羅艷好 羅秀嫻 張樹福
 盧鑑波 朱樹容 林楚卿 林 晚 郭珠英 黃琮珍 劉秤娣 梁十妹 樊帶福 張二妹
 高燕珠 羅陳英娣 黃標

6月份壽星：

陳笑卿 馮漢釗 陳好 高少英 陳桃嬌 馮根好 梁笑 郭豐崙 陳治
 布清 霍麗卿 梁亞蘭 張二 陳省開 馮蘇 施美玉 葉智明 顏碧慧 李女
 羅亞買 蘇就仙 葉計妹 何惠賢 張瑞英 鄭佩卿 盧淑屏 鄧連好 吳滿群
 何顏芬 彭秀基 郭好 談悅新 陳八 黎嬌 楊關 唐引定 黃雲遠 勞麗嫻



4至6月壽星生日會

日期：30-5-2012 時間：中午 11:00—下午 1:00 地點：長洲鄉村酒家
 內容：與壽星慶祝，送生日禮物、玩遊戲、抽獎、卡拉ok等...
 收費：會員 \$130 非會員 \$140 (出席壽星均會有生日禮物1份)
 報名：5月8日起開始接受報名





緩痛講座—貼布治療

由關節及肌肉所引起的疼痛及不適，相信正困擾著不少老友記。然而，不少老友記只會不斷忍耐或服用止痛藥以暫時解決問題。

貼布治療跟一般人日常使用的膏藥布可謂大有不同；這種膠布並沒有任何藥性，但膠布的拉力能夠隨使用者的要求控制鬆緊度及拉力，對於舒緩腰背痛、膝痛等痛有理想效果。

日期：2012年5月15日(星期二)
時間：下午2:00-4:00 地點：中心三樓
內容：由陸尚義教練主講，並即場指導使用貼布的技巧。
收費：\$10 (會員) \$15 (耆青會員)
以上收費包括供參加者實習用的貼布
名額：40位
報名日期：5月10日(四)

松柏麗影戲曲耀長洲

內容：

- 1) 免費提供簡單化妝及拍攝證件相服務
- 2) 拍攝完畢後欣賞戲曲表演

日期：2012年5月20日(星期日)
時間：下午1:00-3:30 (攝影服務)
下午3:45-4:30 (戲曲表演)
地點：濶浩根護理安老院三字樓
收費：全免
名額：60位
報名日期：5月11日(五)



備註：

- 為減省拍攝的輪候時間，義工團體將安排指定時間予參加者報到。
- 參與攝影服務及出席戲曲欣賞的參加者，將獲表演團體送出的紀念品1份。



中心服務介紹

小型飯堂服務

大家有沒有為安排一日三餐而煩惱？

只要大家是60歲或以上的長者，可考慮到中心購買由鍾錫熙長洲安老院/濶浩根護理安老院提供的早、午、晚餐服務，收費不但相宜，而且營養均衡，更可與其他老友記一同用膳，增進彼此的友情。



早餐【\$7】·粥/粉/麵/麵包
午餐及晚餐【\$15】·菜式每餐不同,間中有湯水、生果、甜品、「大家樂餐(有3個餐可供選擇)」(以院舍提供餐單為準)
※因食物價格成本上漲，故由2012年5月1日起，午餐及晚餐會加價至\$16。※

服務時間、地點及購票方法，可致電2981 8555向中心當值職員查詢。



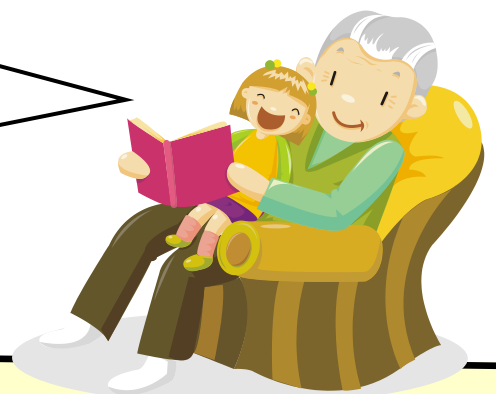
活動預告



4-6 月活動推介

	4月	5月	6月
健康/預防 活動	<ul style="list-style-type: none"> 如何處理緊張和憂慮講座 保健致寶(第1期) 	<ul style="list-style-type: none"> 骨質疏鬆症講座 視像藥物講座 視像問藥(第1期) 康樂組(第1期) 記憶訓練班(第1期) 緩痛講座(第1期) 	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠健康講座 運動班(第1期) 康體操(第1期) 緩痛講座(第2期)
學習/教育 活動	<ul style="list-style-type: none"> 時事轉播站 粵曲會知音(第1期) 瑜珈班(第1期) 向世界出發(第1期) 	<ul style="list-style-type: none"> 普通話班(第1期) 棋藝樂無窮(第1期) 識字班(第1期) 長青學習班(第1期) 	<ul style="list-style-type: none"> 粵曲會知音(第2期) 瑜珈班(第2期) 向世界出發(第2期) 學員嘉許禮
義務工作	<ul style="list-style-type: none"> 健康情報站(第1期) 福星臨門接待部(第1期) 健康至叻星(第1期) 淋花樂(第1期) 親善大使(第1期) 長者探訪大使(第1期) 	<ul style="list-style-type: none"> 賣旗 樂施米義賣大行動 義工同樂日 	<ul style="list-style-type: none"> 端午顯關愛
護老者 支援服務	<ul style="list-style-type: none"> 護老者通訊 長者復康閣 活力長者健體操 	<ul style="list-style-type: none"> 情緒健康面面觀 護老者加油站 護老運動樂 護老同遊樂 	<ul style="list-style-type: none"> 聽覺保健知多少 護老者加油站 開心有得揀小組
社交/聯誼 活動	<ul style="list-style-type: none"> 歌詠班(第1期) 樂齡女童軍(第1期) 越唱粵強(第1期) 金曲挑戰站(第1期) 會員迎新聚會(第1期) 會員聯歡聚會 	<ul style="list-style-type: none"> 生日會(第1期) 耆英打機好有型(第1期) 松柏麗影戲曲耀長洲 	<ul style="list-style-type: none"> 旅行 中心22周年紀念 耆英打機好有型(第2期)
外展	<ul style="list-style-type: none"> 聯繫地區團體 西灣外展站 信義村外展站 長浸義工探訪 	<ul style="list-style-type: none"> 聯繫地區團體 母親節活動 西灣外展站 信義村外展站 	<ul style="list-style-type: none"> 聯繫地區團體 父親節活動 聯繫地區團體 屋苑合作計劃

中心每月第1個星期2,3會舉行例會，講解該月活動詳情。歡迎各會員抽空出席。
如欲查詢詳情，可親臨本中心或致電 2981 8555 與中心當值職員聯絡。





護老服務知多少

大家好！由今期通訊起，護老園地將會與大家分享一些護老的資訊。先考考大家吧！大家知不知甚麼是「護老者」呢？若你正照顧60歲以上的長者，你就是一位護老者了！

訓練活動

中心每個月都會舉辦講座，或舉辦參觀社區資源活動，以提升護老者的護老技巧及知識，並介紹不同的社區資源服務，讓護老者在照顧長者時能更得心應手。



社交活動

中心明白護老者在照顧長者時都會有壓力，所以中心不時會舉辦不同的聯誼活動，促進護老者的社交生活，不但能令他們認識更多同路人，更可以透過活動及彼此分享，而減輕護老者在照顧長者時的壓力。

探訪活動

透過社工、義工的探訪，將關心及問候送到護老者及長者的家，從而為護老者打打氣，若護老者及長者有需要，可主動致電與姑娘聯絡，讓姑娘可以安排家訪。



社區支援

中心亦會免費為護老者提供各類復康器材借用服務，如輪椅、拐杖、便椅、沖涼椅等等，以協助護老者照顧長者。不但如此，中心亦有小型圖書閣服務，讓護老者可借用不同專題的小冊子及光碟，增加護老者照顧長者的知識和技巧。

護老推介



VCD 護老錦囊 - 中風後的適應

影片簡介：預防中風很重要，但對於已中風的人來說，除了要接受治療及實行健康生活模式外，中風後生活上的各種適應來得更迫切。

內容大致可分為五個範疇，包括：

醫院治療、心理適應、起居生活、姿勢及運動 和 社區資源。



如你對此光碟有興趣，歡迎到中心借閱！

如對護老者服務有任可意見或查詢，歡迎與社工葉姑娘聯絡。



鍾錫熙長洲安老院有限公司 溫浩根長者鄰舍中心

地址：長洲北社新村138號 電話：2981 8555 傳真：2986 9785
電郵：nec@cshcc.org.hk 網址：http://www.cshcc.org.hk

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。

特別鳴謝/捐款呼籲

多謝下列會員於1至3月捐出善款贊助中心通訊：

高志明、霍麗卿、許志強、林胡求善、麥潔貞、郭麗英、蔡群善、歐陽良、丁佩珍、江毓文、蘇少萍、梁寶珍、羅彩萍
2011年4月至2012年3月善款結算：\$17,790

印刷中心通訊2-4期總開支：\$4,030 (第1期開支由中心支付)
善款結餘：\$13,760

《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，俾便致謝。

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。

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。