



長者日



編者的話



中心通訊
2012年10月
第7期(季刊)

為推動敬老、愛老及尊老文化，促進社會人士關心長者的需要，香港社會服務聯會自1979年開始，將每年十一月第三個星期日定為「老人節」，舉辦各項活動。直至1993年，政府正式確立「老人節」的重要性，並重新定名為「長者日」，不少非牟利團體甚至商業機構都會作出響應，為長者提供各類交通和購物優惠，與及舉辦不同的敬老活動。

本會在長洲亦舉辦了多年的「老人節」和「長者日」活動，今年十一月十七日(星期六)除了為各位長者安排文娛表演及千叟宴，更在十一月十八日(長者日的正日)在長洲中央廣場舉行一個為長者留倩影的攝影活動，為長者拍攝精美照片，作為對長者表達的一點心意。縱使每年只有一天是「長者日」，但願長者們每天都感到被尊重和關懷，天天都是「長者日」。

督印人：許詠思
設計：葉清雅
編輯小組：許詠思
曾昭濂 葉清雅
何海量 梁曉楓
林詠瑜
印量數量：500份
【版權所有 不得翻印】

本期提要

新書情報

- 認知障礙症多面睇(三) P.2

活動花絮

- 中秋賞月聯歡派對、夏季生日會 P.3
- 夏日逍遙遊、「秦始皇一統天下」開心遊 P.4
- 長青網研習班、花旗銀行長洲遊 P.5
- 中秋愛心傳社區、長青樂群愛社區-義工交流 P.6
- 樂施米頒獎禮、耆英饑饉8小時 P.7
- 全港樂齡女童軍茶聚2012 P.8

護老園地

- 長者社區支援服務介紹 P.9

會員天地

- 服務質素標準、會員投稿、中心設施 P.10

活動預告

- 10-12月活動推介、長者日 P.11

鳴謝捐款

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



認知障礙症多面睇(三)

給照顧者的護理小貼士



問題：患者經常懷疑別人偷自己的東西，怎麼辦？

建議：其實任何情況下都應避免與患者爭執，或堅持要患者接納事情的真相，因為他們未必能夠理解真正的情況。家屬可嘗試帶開話題，分散其注意力，以平伏患者不安的情緒。

問題：患者在半夜要外出購物，怎麼辦？

建議：家屬可以先了解原因，如患者希望購買日用品而堅持外出，家屬可以預早備妥有關物品，並展示給患者看，讓患者可以安心並打消外出的念頭。家屬亦可嘗試為患者建立有規律的生活模式，或在傍晚陪同患者外出散步舒展身心，晚上依時上床休息。給患者配戴刻有姓名及聯絡電話的手牌、衣服縫上聯絡資料，或是在家中安裝感應門鈴等電子響鬧工具，都有助家屬尋回患者或避免他獨自離家而走失。

活動預告

為了加強社區人士對認知障礙症的認識，中心將於2013年初舉行與認知障礙症相關的社區活動。有關宣傳即將展開，請大家密切留意！

問題：患者情緒起伏不定，不認得家人。

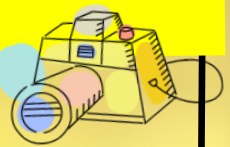
建議：有些時候，患者因為未能適當地表達身體不適，或感到不安，都會引致他們情緒較為煩躁。家屬可以鼓勵患者參與往日喜愛的消遣活動，讓他享受生活的樂趣。此外，家人也可以陪同患者一同參與，以促進彼此的關係，同時有助了解患者的病情和能力。

如果患者不能辨別親友，家屬請不要灰心，可將家庭照放在當眼的位置，並時常與患者重溫往事。

以上例舉的內容，只是認知障礙症患者家屬在照顧患者時眾多問題中的一小部份，我們實在難以透過有限的篇幅逐一與大家分享。不管在照顧患者遇上甚麼問題，相信能夠減低照顧者和患者的不安和衝突的方法，往往離不開保持對患者的愛、耐心、包容和體諒。

此外，家屬如發現長者有認知障礙症的病徵，應及早診治，確保患者定期覆診，定時服藥。護老者亦可善用社區資源，以舒緩在照顧患者的壓力。





中秋賞月聯歡派對

9月28日，中心首次在戶外舉行中秋派對。當晚的節目十分豐富，包括抽獎遊戲、猜燈謎、茶點，更有義工導師即場教授參加者製作冰皮月餅，有得玩，有得食，有得學!大家下年都齊來迎月吧!



義工幫忙佈置中秋活動場地



參加者和中心職員合照留念



義工導師梁愛好即場教授會員製作冰皮月餅，期間更吸引街坊駐足觀看。

夏季生日會



本年度夏季生日會已在8月21日於鄉村酒家舉行，為7至9月的壽星賀壽。當日除了有聚餐外，還有卡拉OK，遊戲，抽獎等環節。總理嘉賓的出席更令活動生色不少。



葉少康副主席參與遊戲



總理夫人與會員高歌一曲助慶



壽星收到生日禮物，個個笑逐顏開。



生日會氣氛熱鬧

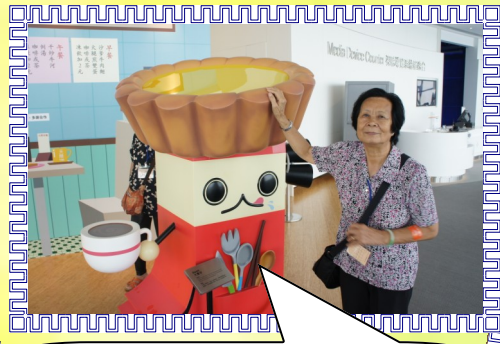
壽



上一季我們登上全港最高的環球貿易廣場天際100參觀，觀賞維港兩岸的景色。除兩岸美景外，館內亦有特色擺設供遊客拍照，中心會員當然不會錯過這個大好機會，「秒殺」不少菲林。



大笨鐘前留情影！



牛油蛋撻好香滑！



今期耆英打功夫！



蛋撻呀！蛋撻呀！

「秦始皇一統天下」開心遊

登上全港最高的大廈之後，下一站我們到了「展城館」重溫香港的城市發展，又欣賞到舊區的建築模型，勾起不少昔日的回憶。此外又到香港歷史博物館觀賞秦始皇時代以血肉建造的兵馬俑坑及其珍貴文物，無不令人大開眼界！



大家都細心研究兵馬俑是如何製造出來！



舊區模型的造工仔細，長者們都爭相合照。



透過高科技，能夠親眼目睹建造兵馬俑坑的過程！



長青網研習班



古語有云：學海無崖。
現今的電腦較十多年前更易操作及適合長者使用，中心希望日後能夠引進平板電腦，增加長者學習電腦的機會，透過網絡接觸更多新事物和知識。



花旗銀行長洲遊



8月18日，中心的長者導賞員帶領花旗銀行100位參加者遊覽長洲，感受長洲的傳統文化。當日由長者導賞員介紹景點外，更與海燕體育會及郭錦記餅家，舉行了一個長洲文化導賞遊，讓區外人士體驗本土特色文化。





中秋佳節，正是大家表達關愛的好時候。9月26日，中心一群熱心的義工把關愛帶進長洲的社區。他們將蘋果慈善基金贈送的月餅送給社區中有需要的長者，讓他們歡渡佳節！



義工們精神奕奕出發！



許志強遠赴西灣派月餅



無論義工還是受惠者都十分高興！

長青樂群愛社區-義工交流

9月8日，一群熱心義工到訪中心，跟中心的長者義工進行交流。除了到訪義工帶來的精彩表演外，中心的義工還跟他們一起製作平安包，又充當導賞員為他們介紹長洲各個景點。



義工大合照



義工們聚精匯神地欣賞表演



郭師傅教授製作平安包



義工們認真地學習製作平安包

樂施米頒獎禮



中心長者義工向來參與義工服務時不遺餘力，在5月舉行的樂施米義賣大行動中更創出好成績，籌得善款\$46,134.2，獲得協辦團體籌款獎冠軍。在7月20日義工們前往北角領獎，也到了美味棧和警察博物館參觀。



參觀警察博物館



中心的長者義工與主辦單位代表合照

耆英饑饉8小時

雖然要捱肚餓，但對於一群參加了耆英飢饉8小時的長者來說，為了籌款給山區建校，忍耐這8小時仍是值得的。大會為激勵士氣，更安排了精彩的表演節目。今年中心共有6名長者義工參與籌款，憑著她們的努力共籌得\$18,950，實在是一個理想的成績！



中心在2011年11月19日成立的樂齡女童軍隊伍，今年首次參與香港女童軍總會舉辦的全港性茶聚活動，讓全港的樂齡女童軍聚首一堂。當日筵開78席，場面非常熱鬧，主辦單位更安排了豐富的節目，包括互動遊戲，帶動全場的樂齡女童軍跟著司儀跳舞，非常輕鬆愉快。之後有藝人譚倩紅獻唱粵曲，當然少不了全場大抽獎，我們也有成員抽到手拉車，而圍獎更是人人有份。除此以外，每個參加者都獲得一袋禮物，可謂滿載而歸。

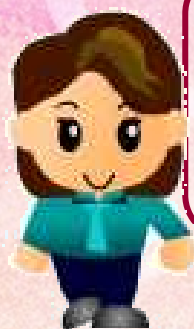


出發前影張大合照先!!

已宣誓的樂齡女童軍均出席這次盛會



互動遊戲 — 齊齊跳舞



樂齡女童軍全年均接受報名，有意參加者請直接與林姑娘或許姑娘聯絡。



長者社區支援服務知多少 (支援篇) 護老園地



當家中的長者隨著年齡增長而退化，護老者發現單靠自己的能力不足為長者提供周全的照顧，但又希望可以讓長者繼續留在家中居住，其實您可以考慮申請社區上不同的支援服務，配合您提供基本的照顧給長者。

鍾錫熙長洲安老院有限公司 長者日間護理中心

長者日間中心為那些於日間未能獲得親友照顧的體弱長者，提供適切的日間起居照顧、護理服務及社交康樂活動，使他們可以繼續在社區過著群體生活，並保持身心健康，藉此舒緩家人照顧長者的壓力，促進家庭和諧。

服務內容

- 護理服務
- 物理治療
- 職業治療
- 個人照顧
- 健康教育講座
- 社交及康樂活動
- 輔導及轉介服務
- 膳食
- 往返中心的車載服務
- 護老者支援服務
- 洗衣服務



香港家庭福利會(長洲)分會

家福會為有需要的長者提供到戶式的支援服務，以協助長者繼續全時間留在家中活動，而申請家福會的服務分兩種類別：

- 普通個案 · 個人照顧 · 家居清潔 · 送飯服務 · 陪診服務
- 護理個案 · 復康運動 · 量血壓、體溫、磅重、藥物指導等...

如您或身邊的長者需要申請使用社區支援服務，或希望查詢詳情，歡迎親臨本中心或致電2981 8555與當值職員聯絡。如您希望使用家福會普通個案服務，你可以直接致電2986 8616直接向家福會查詢。

中秋愛心探訪

護老者義工於中秋節親手製作色彩繽紛的花束送給護老家庭，表達關心和問候。



服務質素標準

爲了確保服務質素，本中心致力推行單位所制訂的各項服務質素標準政策。今期通訊我們會介紹一些與大家相關的政策及程序。

服務質素標準 3

服務單位存備其服務運作和活動的最新紀錄

目的：此政策之制定是確保中心維持良好服務及財務紀錄。

政策內容：

- * 中心應保持良好服務運作、活動及財政紀錄，並向機構及社會福利署提交報告。
- * 中心應有機制監察紀錄或報告之準確性。
- * 中心應有機制或計劃讓公眾人士了解其服務，方法可包括派發特刊、月訊、舉行會員例會、分享會或張貼統計數字等。

會員投稿

猜迷語

筆名：淨勤

想當初綠葉婆娑，自歸郎手，綠少黃多。

力盡了風波，受盡了折磨。

莫提起，提起時，淚滴滿江河。

(迷底在本頁底)

中心設施

中心的冷熱水機近日因損壞而無法運作，但得到一名慷慨的會員捐贈一部新的水機供各位會員使用。本中心在此表示感謝。



舊水機

新水機

猜迷語答案：船夫的竹篙



	10月	11月	12月
例會日期	愛心組 松柏組 10月9日 關懷組 福康組 10月10日	愛心組 松柏組 11月6日 關懷組 福康組 11月7日	愛心組 松柏組 12月4日 關懷組 福康組 12月5日
健康/ 預防活動	<ul style="list-style-type: none"> · 識飲識食講座 · 康樂組 · 視像問藥 · 復康運動小組 	<ul style="list-style-type: none"> · 認識痛風症講座 · 運動班 · 長者健體操 · 復康運動小組 	<ul style="list-style-type: none"> · 足部平安講座 · 六通拳 · 視像問藥
學習/ 教育活動	<ul style="list-style-type: none"> · 粵曲會知音 · 瑜珈班 · 向世界出發 · 識字班 · 健康煮意(二) 	<ul style="list-style-type: none"> · 棋藝樂無窮 	<ul style="list-style-type: none"> · 粵曲會知音 · 瑜珈班 · 向世界出發 · 書法班 · 健康煮意(三)
義務工作	<ul style="list-style-type: none"> · 健康情報站 · 福星臨門接待部 · 健康至叻星 · 淋花樂 · 東區醫院表演班 	<ul style="list-style-type: none"> · 長青樂群愛社區 · 明愛賣物會 · 東區醫院義工日 	<ul style="list-style-type: none"> · 長者義工組 · 長青樂愛社區
護老者 支援服務	<ul style="list-style-type: none"> · 識飲識食購物篇講座 · 風騷快活人 · 護老者加油站 · 護老運動樂 	<ul style="list-style-type: none"> · 長者夫妻相處講座 · 護老樂悠悠 	<ul style="list-style-type: none"> · 長者簡易保健運動講座 · 護老樂者加油站 · 護老者旅行
社交/ 聯誼活動	<ul style="list-style-type: none"> · 越唱粵強 · 金曲挑戰站 · 中秋節慶祝活動 	<ul style="list-style-type: none"> · 生日會(第三季) · 耆英打機好有型 · 歌詠班 	<ul style="list-style-type: none"> · 樂齡女童軍 · 聖誕節慶祝活動 · 耆英打機好有型
外展	<ul style="list-style-type: none"> · 西灣外展站 · 信義村外展站 · 長浸義工探訪 	<ul style="list-style-type: none"> · 西灣外展站 · 信義村外展站 	<ul style="list-style-type: none"> · 西灣外展站 · 信義村外展站 · 冬日送暖

長洲區長者日千叟宴敬老聯歡會謹定於2012年11月17日(星期六)假座南蛇塘體育館/鄰近各酒樓舉行。

派發餐券詳情如下

日期：2012年11月11日(星期日)
 時間：上午九時開始派籌及辦理(派完即止)
 地點：溫浩根護理安老院
 資格：65歲或以上長者
 備註：請親自攜同身份證/長者咭/鄰舍中心會員證到場領取餐券。

注意：增設委託領籌證

行動不便長者可於11月1至10日帶同其中一類證件由親友陪同到溫浩根護理安老院(上午八時至下午六時)索取委託領籌證乙張及於11月11日由親友持領籌證及長者其中一類證件代為輪候領取餐券一張。

2012年11月18日(星期日)上午在長洲中央廣場將有為長者免費拍攝相片活動，參加長者將獲得一份小禮物。詳情可留意本會稍後之宣傳，亦可致電中心查詢。



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7至9月捐出善款贊助中心通訊：
麥潔貞、張笑葉、歐陽良、丁佩珍、施美玉、林建興、
林美金、陳張淑珍、蔡群善
2011年4月至2012年9月善款結算：\$20,950
印刷中心通訊2-6期總開支：\$8,158 (第1期開支由中心支付)
善款結餘：\$12,792

《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。