



編者的話



## 長者享用優惠，與他人何干？

踏入新一年，相信不少老友記都因為政府推出的新措施而受惠，首先是3月份起，凡65歲或以上長者可以用\$2優惠乘搭新渡輪及新大嶼山巴士。相信此交通優惠推出了後，大家前往市區享樂時，可節省不少交通支出。此外，合資格長者於4月份開始領取\$2,200長者生活津貼，日常生活開支獲得額外補貼，某程度上可改善長者的生活質素。

特別值得一提的是\$2交通優惠推出後，新渡輪服務即時受到影響，原因是不少長者都在繁忙時間使用新渡輪前往市區，令渡輪未到開出時間已經滿座，上班人士亦因此而趕不及上班。中心應新渡輪的呼籲，建議各位老友記如非必要，應盡量避免在上下班的繁忙時間使用交通優惠，一來減少對上班人士的影響，再者輕輕鬆鬆往市區遊玩一返，不是更加理想的安排嗎？

中心通訊  
2013年4月  
第9期(季刊)

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

- 長者生活津貼

P.2

### 活動花絮

- 年度續證
- 冬季生日會暨團年聚餐
- 元旦嘉年華、新春嘉年華
- 長青樂群愛社區一島外探訪
- 耆藝書法賀新春、新春童樂赤腳行
- 樂齡女童軍、智樂同行

P.3

P.4

P.5

P.6

P.7

P.8

### 護老園地

- 了解護老者的壓力

P.9

### 會員天地

- 服務質素標準、會員投稿

P.10

### 活動預告

- 會員聯歡聚會、義工嘉許禮、樂施米義賣大行動

P.11

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



長者生活津貼簡稱「特惠生果金」，的是為補助受惠人的生活開支。「特惠生果金」每月 2,200 元。此項津貼計劃已於 2013 年 4 月發放首批津貼，津貼金額將會追溯至 2012 年 12 月。

### 申請資格：

1. 年滿 65 歲；
2. 已成為香港居民最少 7 年，並緊接申請日前連續居港最少 1 年 (有 56 天的寬限期)；以及
3. 符合入息及資產規定：

|      | 每月入息限額    | 資產限額       |
|------|-----------|------------|
| 單身人士 | \$ 6,660  | \$ 186,000 |
| 夫婦   | \$ 10,520 | \$ 281,000 |

### 申請程序：

| 申請類別  | 申請方法  | 發放津貼時間                        |
|---|---|-------------------------------|
| 現正領取及曾在 65 至 69 歲領取普通高齡津貼人士                                 | <b>自動轉換</b><br>* 社署會在 2 月 25 日發出綠色通知書，通知有關自動轉換的安排，受惠人無須重新提交申請。<br>* 如現時每月入息及資產限額超出上限，需於 3 月 22 日前將回條寄回社署。 | 2013 年 4 月 5 日以後發放津貼 \$2,200。 |
| 70 歲或以上，正在領取高齡津貼，但過去未領取普通高齡津貼的長者。<br>65 歲或以上，現正領取普通傷殘津貼的長者。 | <b>郵遞提交申請</b><br>* 社署會在 3 月 25 日發出黃色通知書<br>* 申領長者需於 2013 年 12 月 31 日前以郵遞方式提交申請表。                          | 經社署核實領取資格後。                   |
| 65 歲或以上，現時並無領取高齡津貼或普通傷殘津貼，但有需要申請長者生活津貼。<br>符合長者生活津貼申請資格長者   | <b>4 月 2 日起</b> 可透過傳真、電郵、郵遞或經政府部門/其他非政府機構等轉介，或到區內的社會保障辦事處提交申請。  | 經社署核實領取資格後。                   |

如各位長者對以上資料有任何查詢，可與中心當值同事聯絡，謝謝!

## 中心續証

## 活動花絮



今年3月7、8號是中心續證的大日子，你續左証未呀？

那兩天中心人頭湧湧，感謝各位義工落力相助，協助維持秩序及支援各樓層的續証工作，會員們亦耐心等候，令該兩天的續証程序順利完成。



有會員致電中心表示因到中心路途遙遠，不方便親自到中心續証，其實有以下方法可以解決問題：

### 方法1

你可以考慮早一天致電中心，預約接送服務，坐車到中心進行續証，順道與中心的老友記傾下計，稍後再坐車回去。

### 方法2

家人/朋友亦可以替你帶證件到中心，進行續証，但由於續証時有個人資料需要核對，若最後替你續証的家人/朋友不清楚你的狀況，我們稍後都會與你聯絡，核對有關資料。

### 方法3

你亦可通知中心，讓中心同事安排到戶續証。

今年各位會員的續証禮物是：

- 米粉1包、小毛巾1條、\$5現金代用券1張

新會員及介紹人禮物是：

- \$5現金代用券1張

現金券的作用是鼓勵各位會員多到中心參加活動，如有收費活動如：旅行、團年飯、生日會等...均可使用現金代用券。

註：現金代用券不可用作購買奶粉及續證之用。有效期至2014年3月底



如果你還未續証，就快些安排時間來中心啦！有任何困難或疑問，不妨與我們聯絡，電話2981 8555。



# 活動花絮

## 冬季生日會暨中心團年聚餐

壽

一年之計在於春！立春在中國人廿四氣節中可算是一年中  
的新開始！今期中心冬季生日會暨中心團年聚餐於立春日  
舉行，可算是新一年的開始。希望新一年中心會員事事順  
利，身體健康。



機構總理們到場為長者賀壽及慶團年！



葉少康副主席為長者送上壓歲錢利是！



大家玩遊戲贏禮物！  
特別高興！



抽到大獎笑呵呵！



全場最高齡的三位女壽星！



李桂珍總理及梁副主席  
夫人為長者高歌一曲助  
慶！



全場最高齡的三位男壽星！



## 元旦嘉年華

## 活動花絮



今年中心義工為一年一度的元旦嘉年華帶來了懷舊的攤位遊戲「擲銀仔」。很多街坊，無論大朋友、小朋友也想一試，再加上豐富的禮物，讓參與中心攤位的街坊絡繹不絕呢！



一家大細參與攤位遊戲



中心攤位很受歡迎呢！



懷舊的擲銀仔遊戲

## 新春嘉年華

新春嘉年華的主題為「財源金蛇賀新春」，擲中金蛇有獎品，活動當日洋溢著新年的氣氛。





# 活動花絮

## 長青樂群愛社區-島外探訪

不知不覺，長青樂群愛社區這個計劃已經到尾聲了，這次的島外探訪為整個計劃的壓軸活動。義工們於1月19日到了上水聖約瑟安老院進行探訪，除了遊戲和表演外，還大派禮物！最讓義工們驚喜的，相信是安老院的院友即興以一曲為我們的探訪「回禮」！



義工大派禮物，氣氛熱鬧



義工們出隊探訪，人材濟濟！



義工和院友渡過了一個愉快的上午



院友見到義工到訪，笑逐顏開！



參觀安老院「手工房」



安老院院友以一曲作為我們的探訪回禮

## 耆藝書法賀新春

## 活動花絮



新春活動齊慶賀，怎可以少了寫揮春的活動呢！



## 新春童樂赤腳行

新春佳節，除了和親朋好友相聚慶祝外，也是為世界上有需要的人送上關愛的好時機！在初七「人日」，一班義工到了清水灣鄉村俱樂部的高爾夫球場為斯里蘭卡的街童赤腳步行籌款。



精神奕奕，齊齊出發！



為做善事，義工都不介意赤腳步行



赤腳步行，體驗街童的生活



## 活動花絮

### 樂齡女童軍—總會探訪活動

2013年3月21日樂齡女童軍總會隊探訪中心的樂齡女童軍，大家一齊唱歌和做八段錦，十分開心。她們親手編織了頸巾送給我們，我們也製作了毛巾波板糖送給她們作紀念。



只要你是55歲或以上的女性，有興趣參加多元化的活動，都可以加入成為樂齡女童軍。(有意參加者請直接與林姑娘或許姑娘聯絡。)

### 智樂同行—認知障礙症教育活動

中心關注到認知障礙症(即老年痴呆症)愈來愈普及，希望能透過地區上的教育工作增加大眾對此病患的認識，與及加強對照顧者的支援，在2013年2月23日於長洲公眾碼頭舉行「智樂同行」活動，為長者進行與記憶力相關的小遊戲及評估。







早前期護老園地與大家分享了不同的社區支援服務，目的是希望可以為各位護老者減輕照顧長者時帶來的壓力，有時當護老者過度投入照顧者的角色，忽略了自己的需要，可能會令自己在心理和生理上的壓力大增，如果沒有適當地處理這些壓力，帶來一連串的影響可不少呢！

綜合身邊的護老者，他們的壓力來源是來自：

- 面對老化及死亡而產生恐懼。
- 看見患者的病情沒有好轉，甚至每況愈下而感到「未盡全力」、內疚和傷心。
- 照顧患者的知識及技巧不足。
- 患者對護老者的不諒解、過份依賴或自怨自艾。
- 家人不願意分擔照顧患者的工作和責任。
- 長期負擔醫療費用所造成沉重的經濟壓力。
- 缺乏社會支援及資源。

而長期生活在壓力中的護老者，可能會有以下的徵兆：

身體：疲累、易病、忽略休息和飲食時間。

思想：沮喪、負面、態度消極、覺得前路茫茫。

情緒：鬱鬱寡歡、容易發脾氣。

人際關係：減少與人接觸，產生怨恨、敵對的態度。



處理方法及建議：

- 嘗試了解患者所患的疾病及患病過程中的心理反應，學習護理的技巧，增強護老的信心和應變力，並對患者建立恰當的期望。
- 鼓勵患者做一些能力範圍可以做得到的東西，保持其獨立及自我照顧能力。
- 在生氣或憤怒的時候，避免和患者爭辯，讓自己冷靜下來或離開當時的環境，並以客觀的態度分析，細心想一想自己生氣的原因及尋找改善方法。
- 簡化護理程序，固定每天例行的工作。
- 與家人商討分擔照顧患者的工作。
- 給予自己私人的空間，保持社交生活。
- 維持對自己正面的評價，肯定自己對患者的照顧和付出的努力。
- 保持充足的睡眠和注意均衡的飲食，學習鬆弛技巧。
- 尋找適當的社會資源，減輕負擔。

## 服務質素標準

### 服務質素標準 4

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任，均清楚界定

政策內容：

讓服務使用者及公眾人士明瞭中心各職員的職責及職務

- \* 在中心內之壁報板，應張貼出中心之組織架構圖、員工姓名、職位及職責。
- \* 在中心裡設立一本員工職務說明手冊須置於詢問處，供服務使用者及公眾人士隨時查閱。



## 會員投稿

### 三八後感

三八之際、諗落閉翳  
現今之世、樣樣都貴  
食得又貴、唔食都貴  
密密交費、交完水費  
又到電費、退休之后  
難求生計、如果你係  
大把港幣、咁就無計  
如果唔係、你都心翳  
希望政府、多啲諗偈  
幫助大圍、長者開心  
老懷安慰、寫得好曳  
望多賜教、多謝各位

蓮花仙子



### 賞櫻

長洲山上有廟堂  
關帝亭前長櫻皇  
每年開花紅滿崗  
遊人經過拍照忙  
四方善信慕名至  
帶旺此方美名揚

蓮花仙子



## 活動預告



### 2013-2014年度會員聯歡聚會

日期：2013年4月22日(星期一)      時間：下午2:30 ~ 4:00  
地點：長洲鄉村酒家      費用：全免  
內容：遊戲、卡啦OK、抽獎(只限會員)、茶點

### 2012年度義工嘉許禮暨網頁啓動儀式

日期：2013年4月21日(星期日)      時間：下午4:30 ~ 7:30  
地點：長洲鄉村酒家      費用：全免  
內容：嘉許於2012年度曾參與義務工作的義工。節目包括有遊戲，聚餐、義工嘉許、相片回顧、義工表演等精彩節目。

### 樂施米義賣大行動2013

日期：2013年5月5日(星期日)      時間：上午8:30 ~ 11:30  
地點：長洲碼頭  
內容：為香港樂施會義賣樂施米，為中國山區居民改善生活，歡迎中心長者義工報名參加。

### 2013年5至7月份 例會日期

愛心組 每月第1個星期二 早上10:00 5月7日, 6月4日, 7月2日  
松柏組 每月第1個星期二 下午2:30 5月7日, 6月4日, 7月2日  
關懷組 每月第1個星期三 早上10:00 5月8日, 6月5日, 7月3日  
福康組 每月第1個星期三 下午2:30 5月8日, 6月5日, 7月3日



## 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\$1,800善款贊助中心通訊：

麥潔貞、梁素馨、林胡求善、謝美好、譚少珍、蘇少萍、蔡群善

累積善款：\$25,200 累積印刷開支(第2至8期)：\$12,334

善款結餘：\$12,866

《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。