



鍾錫熙長洲安老院有限公司

鍾錫熙長洲安老院有限公司

會訊 二〇〇二年九月



主席的話

各位敬愛的會員：

在第十二屆(二零零一年至二零零三年度)第一次會員大會，本人有幸被推選為主席統籌各項會務。過去一年多的工作，在各位顧問、總理及職工全力支持，及社會賢達的指導下，會務得以順利推行。現將會務簡略報告及對未來發展計劃向各位匯報，謹請不吝指正。

本會於一九六九年創立，在初期只設立一所安老院，照顧50名長者。在歷屆主席及總理努力拓展以及得到長洲鄉事委員會及各地方社團襄助下，至今安老院入住名額已增加至130名，在一九九三年安老院因應實際需要，增設護理部，接受體弱的長者入住，服務更趨全面，日前政府公佈未來安老事務政策，其中最主要一項是所有安老院都會改變成護理安老院，換轉來說，只有體弱而又未能照顧自己的長者，才具備入住安老院的資格。鍾錫熙長洲安老院是政府資助機構，故此須要配合此政策，逐步改成護理安老院，屆時一般性安老院服務便告終結。

溫浩根長者活動中心是本會於一九九零年三月設立的第二所機構，為區內長者提供日間康樂活動，至今，中心共有562位會員，男會員有125人，而女會員則有437人，平均每日活動出席人次是122人。過去一年會員及區內長者參加本中心活動達到20806人次之高，成績令人鼓舞。中心除提供康樂活動外，亦積極推廣長者義工服務及終身學習概念，使到各位會員及長者發揮「老有所為」的精神。安老事務的新政策亦會影響長者活動中心的運作模式，配合政府政策的改變，長者活動中心將轉變為長者鄰舍中心，提供更全面的長者服務。從人口統計數字知道，長洲區長者鄰舍中心服務實不足應付實際需要，所以本人希望能發展鍾錫熙長洲安老院鄰近的土地，建成新一所鄰舍中心，服務長者。

本會第三所機構，溫浩根護理安老院投入服務快將五年，去年我們更加善用了護理院每吋地方，

2001至2003年度總理就職典禮



加添了12個宿位，現時全院共有112個宿位，與此同時，我們亦成立了全港第一所附設於護理安老院的日間長者護理中心，照顧20名體弱的長者。在短短數年間，護理安老院除建立了良好的根基外，亦能夠配合到社會實際需要，作出極迅速的發展。

在中央行政方面，去年新一屆總理會成立了三個工作委員會向總理會作出各項建議及執行總理會的決議，分別是「財務及審核」、「人事及管理」、「規劃及發展」委員會，目的是透過分工合作及借助各總理的專長，可以更有效地推行會務，過去一年的工作，三個委員會發揮很大的功能，使到我們在推行政策方面展開新的一頁。

展望將來，本會定必繼續秉承敬老愛老的服務宗旨，為長者提供優質的服務。為配合政府政策改變，未來將會有更多新挑戰，幸而各總理及職工們已作好準備，迎接每一項新的服務。

最後，本人謹代表總理會全人向政府有關部門各位顧問、長洲區社團對本會的襄助，掏誠致謝，同時本人亦藉此機會，多謝各總理及職工的表誠合作，給予本人莫大的支持，謹祝各位善福同種，福有攸歸，多謝各位！

主席 鄺國威



本人在2001年獲邀擔任鍾錫熙長洲安老院有限公司顧問，有機會親身體驗各服務單位的工作，對本人來說這是一個難得的經驗。此乃貴會賜予本人的殊榮，謹此致謝。

貴會在歷屆董事總理會領導下，會務發展一日千里，對長者之關懷及積極參與公益事務，實令本人至感欽仰。貴會為長者提供不同類型的服務，包括安老院，護老院，老人服務中心及長者日間護理，這種多元化的綜合服務，正是人口日漸老化的長洲居民所需求的。貴會提供了二百多個住院宿位，使到體弱的長者能夠獲得適當的照顧及護理；身體健全的長者，能夠善用閒暇參加各種類型的活動以至精神有所寄託，滿足了他們生理和心理的需要。但是住院服務只能夠滿足一少撮長洲長者的需求，若能拓展日間服務，我相信更多長洲長者當可受惠。長遠來說住院照顧服務應編配給有真正需要的長者，身體健壯和有能照顧自己的長者，應繼續留在社區安老。而貴會除加強「日間護理」及「老人中心」服務外，亦可考慮增加外展家居服務，以「社區照顧」為本，為廣大長洲長者提供一項新的服務。

本年三月在鄺國威主席陪同下，參觀了各服務單位，總括來說，院舍的設備和裝置相當完善，地方清潔整齊，節目編排妥善，能夠適應不同長者的需要，體弱者都能個別獲得良好的護理照顧，身體健壯者都精神飽滿，笑容滿面，開心地和我暢談他們的生活，讓我感受到兩個院舍都籠罩在愉快的氣氛中，長者都能和諧相處，快樂地

過著群體生活，有這樣的成績，一點兒不簡單，我相信是全體員工共同努力而達至的，在我參觀的過程中，發覺所有員工都和藹可親，悉心照料長者，擁有專業資格的職員，都能發揮他們的專長，提供高質素的專業服務。住院的長者，都受到尊重。員工的積極工作態度，是董事總理會值得驕傲的。

我要代表長洲的長者，感謝歷屆董事、總理，為長洲長者福祉作出的貢獻。

我特別感謝今屆的主席及總理，讓我認識貴會的服務，並接受我的提議，騰空總理會議室，作為長者活動之用，主席和總理們的高瞻和魄力，當能化解「整筆撥款」的危機，我相信他們定能善用資源，繼續提升服務質素。

我是在長洲長大的，對長洲有深厚的認識，亦懷有濃厚的感情，長洲今日的繁榮和發展，有賴長者過去的耕耘和貢獻，我期望貴會繼續拓展服務，讓更多長洲居民受惠，我亦勸喻長洲的長者多些參與日間老人中心的活動，享受更豐盛的人生。

香港兒科醫學院院長
梁乃江先生

長洲人瑞



樂觀的性格
和積極面對人生。
她每天早上及黃昏
仍依舊讀聖經。

每天早上，我都會聽下聖經，睇啲戴帶老花眼鏡添。



穿針門快！
我實贏你。



我哋畀拐杖，都企得幾「四正」。



上落石級，都難唔到我。

吃完饭得閒，
坐在長廊天台乘涼。



「人生七十古來稀」對本院長者而言，並不稀奇，本院最高齡長者譚敏貞婆婆更是「小兒科」，因為今年六月，譚婆婆經已歡渡105歲生辰。相信很多人想知道譚婆婆的養生之道及一些軼事。就此，我和譚婆婆做了一個專訪，與各位分享。

譚婆婆在中國大陸佛山出生，在一個小康之家成長。在民國期間，父親及兄長走到美國謀生，只留下她一人在佛山。數年後，她跟隨侄兒到香港長洲定居。

譚婆婆未有正式從事工作，她平日到教會當義工及參加探訪活動等。在教會工作中，她與教友相處非常融洽及得到教友熱心的教導，學會寫字及讀聖經。譚婆婆熱愛教會工作，早抱有獨身主義。有一次，她看見一位臨產婦人的哭叫聲嚇怕了她，從此便打消結婚念頭，願終身奉獻教會。

譚婆婆的侄兒在七零年代終遷移香港居住，加上她年事已高，一個人居住在長洲遇上很大困難。幸而在1981年在教會積極協助下，譚婆婆入住了本安老院。

在安老院，我們見到譚婆婆樂觀的性格和積極面對人生，她每天早上及黃昏仍依舊讀聖經，不需要配戴眼鏡及放大鏡等，真是叫人既驚奇又羨慕。當教會的弟兄到院探訪她時，與她一起讀聖經，她更是興奮。現在譚婆婆只是行動較緩慢，身體仍很壯健，說話能力及聽覺也沒問題，與她談上一句鐘，她也不覺累。

譚婆婆希望往後的日子像現在一樣活得開心，祝願在香港的侄兒及親友身體健康及生意平穩。我們亦藉此機會祝願譚婆婆身心健康，心想事成。

甚麼是糖尿病：

糖尿病是一種慢性疾病，由於胰臟的胰島素不足或分泌出來的胰島素不能發揮功效時，血液內的葡萄糖不能轉化為能量，以致血糖停留於高出正常的水平；糖份經尿液排出體外，這便是糖尿病。

糖尿病的病徵：

其實很多糖尿病患者都沒有明顯的病徵，有些患者是在驗尿或驗血時才發現。

糖尿病的一般徵狀有：

- 小便頻密及尿量增多
- 容易口渴
- 容易疲倦
- 體重下降
- 食量大增
- 視力模糊
- 皮膚痕癢，尤其是陰部痕癢
- 足部麻痺、刺痛或無力，傷口容易發炎

那些人較易患上糖尿病：

- 肥胖（尤其是在腹部積聚脂肪的人士）：吃過多含高糖份的食物不會直接引發糖尿病，但進食過量含高糖份的食物容易導致肥胖，間接使患上糖尿病的機會增加。
- 缺乏運動的人亦較易患上糖尿病。
- 遺傳：糖尿病亦有家族遺傳的因素，家族中有糖尿病患者，其得糖尿病的機會會較一般人高。
- 懷孕：曾產過巨嬰的母親或在懷孕期間出現糖尿病者，都較易患上糖尿病。

糖尿病所引致的併發症：

糖尿病的血管病變可以誘發多種併發症，如冠心病、腎衰竭、白內障、視網膜病變等(可導致失明)、慢性皮膚潰瘍、組織壞死甚或要截肢等。急性併發症包括低血糖昏迷症和高血糖昏迷症。

容易疲倦



視力模糊



足部麻痺、刺痛或無力



糖尿病患者日常生活需知：

1) 飲食原則：

- 依照營養師指示，飲食要定時定量，有助穩定血糖
- 保持均衡飲食；每天飲食要包括四種基本食物：肉類、奶類、五穀類和蔬果類
- 少吃高脂肪、煎炸食物；多選用蒸、燉、焗、烩、灼、焗等低油量煮食方法或以易潔鑊煮食。另外，烹調肉類或家禽時，宜先將肥膏和皮層去掉，以減低脂肪的攝取
- 多吃高纖維食物，如蔬菜、水果、乾豆類及燕麥等含高水溶性纖維的食品
- 盡量避免含高糖份的食物

2) 足部護理：

- 糖尿病患者由於血糖偏高，易導致血管神經損壞，皮膚容易受細菌感染、發炎，經久不癒；這情況最易在雙腳出現，所以要特別注意足部護理。
- 經常保持皮膚潤滑和完整，特別是冬天時要塗潤膚霜以保持皮膚潤滑
- 穿著合適的鞋襪，避免赤足走路
- 趾甲不宜剪得太短，要平著橫剪，不要修圓
- 每日以溫水洗腳並抹乾，特別是趾縫間
- 最重要還是經常檢查足部，發現有損傷就應盡早診治

3) 適量的運動：

運動能促進體內胰島素的作用，有助降低血糖；亦可消耗熱量，控制及保持理想體重。

運動時要注意避免做過度劇烈的運動，應穿著合適的鞋襪以保護自己；另外，運動適宜在飯後一小時才進行，若時間在早上未吃早餐前，就不要服降血壓藥或注射胰島素，避免血糖過低以致暈倒；在運動完畢後需按照醫生吩咐服藥。

按醫生指示服藥，定時覆診



4) 其他：

- 糖尿病患者應定時在家中作出自我監察血糖和尿糖，作出記錄，於覆診時交給醫生參考。
- 避免過度疲勞和壓力，因情緒低落會影響血糖升高；應有充份的休息和睡眠，保持心曠神怡、平靜。
- 按醫生指示服藥，定時覆診
- 戒煙、酒
- 可隨身帶備一些易消化和迅速吸收的糖類食物，當血糖過低時可即時進食。

避免過度疲勞、壓力及情緒低落



總結：

糖尿病是一種慢性疾病，不能根治但可以控制；只要患者於日常生活中能正確處理糖尿病和一切遵從醫生指示，便可以減低併發症的出現機會，改善生活質素。而且糖尿早期病患者不一定有明顯的徵狀，若有懷疑，最好請教醫生，作適當的檢查，保障身體健康。

參考資料：

- 衛生署中央健康教育組，預防糖尿病 單張
- 廣華醫院社康護理部編輯，糖尿病人須知 單張
- <http://www.info.gov.hk/elderly> 衛生署長者健康服務
- 龔居信編著，呂金枝譯，糖尿病預防與治療，1999，輕舟出版社，台灣

鍾錫熙長洲安老院



溫情洋溢母親節
長洲婦女會與院友慶祝母親節
「世上只有媽媽好！」

中山市海燕藝術團敬老演出

1、2、3笑
當日小朋友的精彩表演，得到不少熱烈的掌聲。



生日會
院友與家人在安老院
共渡生辰。

福樂組北帝誕祈福



院友：「祝今年大家身體健康，
全年順景！」

樟木頭渡假村宿營



婆婆：「2日1夜的宿營，我們玩得開心呀！」

細細點珠仔，我們都做得到，你話我知唔知！



院友縫屏串珠仔



「飛越慈善小組」

到護理院探訪
現在跳Para Para不是青年人的專利我地與「飛越慈善小組」的姐姐齊跳Para Para，助唔助！



溫浩根護理安老院

日間護理中心會員
玩智力遊戲

婆婆：「藍色、綠色、粉紅色轉到你呀！」



普健運動

向上刷，向下刷，我地唔係沖涼，係做緊毛巾操呀！
「定期做普健運動，身體日日都咁好！」



愛心餃子

五月初五農曆仲夏，我地一齊包餃子院友共包了百多隻餃子，你話感唔感！

溫浩根老人中心

長洲慧恩中學學生到中心探訪



當日慧恩中學學生到中心探訪與會員玩遊戲、大派禮物。



長者活力操講座

中心會員區心聯衛生專長專健樂外展隊姑姐，講解長者活力操「右手搭左膊，左手按手腕……」

長幼同心聯誼會頒獎典禮

得賞活潑的小朋友與區中心公公婆婆，在長幼同心聯誼會同台演出，樂也融融！「敬老愛老，你地也做得好！」



十二周年會員聚餐

昔日總理與中心會員聚餐，歡聚一堂。



樂施米義賣大行動
老人中心與鄰區感區議員辦事處攜手合作當日共賣出2000包樂施米，籌得\$49,251元正，成績令人鼓舞！

社區活動

老有所為—耆年樂聚顯潛能

1 耆年中秋樂聚顯潛能作品展

日期：2002年9月14日

時間：下午1:00 - 4:00

地點：長海酒家

內容：各單位班組作品展、長者才藝表演及攤位遊戲

長洲區長者日敬老聯歡千叟宴

1 公開派發餐券

日期：2002年10月29日

時間：上午9:00開始

地點：長洲鄉事委員會

內容：派發長者日敬老餐券及利是券(派完即止)

2 2002長洲區長者日敬老聯歡千叟宴——敬老聯歡會遊藝會

日期：2002年11月2日

時間：下午2:30 - 5:30

地點：長洲南蛇塘體育館

內容：頒發人瑞獎及典禮儀式、社團學校表演助慶

3 2002長洲區長者日敬老聯歡千叟宴

日期：2002年11月2日

時間：下午5:30 - 7:00

地點：長海酒家、鄉村酒樓、東灣閣

內容：敬老千叟宴、派發敬老利是及禮物

積極長者 充實人生

1 「長者心理健康」講座

講者：衛生署長者外展隊

內容：認識晚年期的身心轉變、如何保持心境開朗、問答遊戲及茶點招待

日期	時間	地點	對象	名額
9月9日	下午 2:00 - 3:30	老人中心三樓	中心會員及家屬	50人
9月19日	上午 10:15 - 11:45	安老院長廊	院友及家屬	80人
9月19日	下午 2:00 - 3:00	護理院地下大堂	院友及家屬	80人

2 「壓力處理—認識精神壓力」講座

講者：衛生署長者外展隊

內容：介紹精神壓力的身心反應、認識個人精神壓力的來源及積極處理壓力的方法、示範身心鬆弛技巧、問答遊戲及茶點招待

日期	時間	地點	對象	名額
10月12日	下午 1:30 - 3:00	安老院長廊	院友及家屬	80人
10月17日	上午 10:15 - 11:45	護理院地下大堂	院友及家屬	80人
10月17日	下午 2:00 - 3:30	老人中心三樓	中心會員及家屬	50人

3 「預防抑鬱症」講座

講者：衛生署長者外展隊

內容：闡釋抑鬱症的徵狀及成因、處理抑鬱傾向的方法、探討香港老人自殺問題及如何處理自殺危機、介紹生命熱線服務、問答遊戲及茶點招待

日期	時間	地點	對象	名額
11月4日	上午 10:30 - 11:45	老人中心三樓	中心會員及家屬	50人
11月4日	下午 2:00 - 3:30	安老院長廊	院友及家屬	80人
11月7日	上午 10:30 - 11:45	護理院地下大堂	院友及家屬	80人

4 嘉年華會

日期：2002年12月1日

時間：下午1:30 - 4:00

地點：北帝足球場

內容：剪綵儀式、頒贈紀念品及紀念旗、社團/學校表演精彩節目、展覽(介紹長者健康生活、外展預防老人自殺服務)、有獎攤位遊戲