



香港明愛 安老服務

明愛元朗長者社區中心

2020年4月至2020年5月通訊

開放時間：星期一至六(上午 8:00 至下午 6:00) 星期日及公眾假期休息

地址：新界元朗水邊圍邨盈水樓地下 11-20 號

聯絡電話：2479 7383 傳真：2474 3481

電郵地址：seylme@caritassws.org.hk

出版日期：2020年4月 出版數量：450份




明愛安老網址:<http://caritasse.org.hk>
使用 QR Code，即可登入明愛安老網址。

回顧中心服務質素標準(SQS)

我們每年向服務使用者介紹 16 項中心服務標準，如大家對以下標準提供意見，中心職員好樂意聆聽您們的想法。

SOS 6	計劃、評估及意見收集	服務單位需要每年制定年度計劃，並向服務使用者、職員收集意見，以公開作出回應。(請參考本期月訊-中心通告)
SOS 10	申請及退出服務	凡合乎資格者均可申請使用服務單位所提供服務。如會員逾期未有續會者，便當自動退會論。服務使用者有權隨時提出退出服務。
SOS 11	評估需要	為達成評估服務使用者需要的政策，服務單位須定期評估服務使用者的需要，以掌握他們的需要和對單位的期望。
SQS 12	知情的選擇	服務單位備有程序，以確保所有職員清楚有關程序，並確實執行尊重服務使用者被知會及服務選擇的權利。讓服務使用者或其家人知道有關之權利，及清楚有關之程序。
SQS 13	尊重財產	服務單位不會提供地方存放服務使用者之攜來之私人財物，服務使用者須自行小心保管。服務單位備有適當宣傳，訂明有關內容。在未經服務使用者同意下，其私人財物不應被當作公家物品使用。服務單位如欲借用，必須先取得服務使用者的同意。
SQS 14	保護私隱和保密的權利	私隱的定義是指服務使用者可在免受侵犯或滋擾的情況下，接受服務單位提供的服務。在提供服務時，職員應以保障服務使用者的私隱為基本原則。
SQS 15	申訴及讚賞	每一位服務使用者及職員均有自由申訴對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
SQS 16	免受侵犯	服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

1. 請帶同閣下有效會員證到詢問處報名及出席活動。
2. 如活動有更改，以中心通告為準。




 表示活動由香港公益金贊助

中心活動

編號	活動名稱	日期	時間	內容	對象	地點	名額	收費	負責職員
1.	健康早晨操	2020年 4月 逢星期二	上午 8:30 至 9:00	播放健康運動短片， 並由職員一同帶領會員 做簡易健康操。 報名日期：活動當天	中心 會員	本中心 休閒室 	不 限	免 費	盧曉欣 姑娘
2.	健康展板 未食完 既藥 點算好？	2020年 4月1日 (星期三) 至 4月29日 (星期三)	上午 8:00 至 6:00	以展板形式分享健康資 訊，亦設立問答题。 備註： ● 凡參加活動之會員可 獲小禮物乙份。	中心 會員	本中心 	不 限	免 費	盧曉欣 姑娘
3.	長者保健 簡易課程	2020年 4月9日 (星期四)	上午 10:15 至 11:15	透過講座，讓會員學習簡 易健康操，養成常運動的 好習慣。 報名日期：即日起	中心 會員	本中心	50	免 費	盧曉欣 姑娘
4.	震夏 顯關懷 	2020年 4月18日 (星期六)	上午 9:00 至 11:30	為中心會員定期提供基 本身體檢查(包括量血糖、 血壓及身高體重指數)。 報名日期：當日報名	中心 會員	本中心	不 限	免 費	盧曉欣 姑娘
5.	關愛 毅力中心 義工	2020年 4月23日 (星期四)	上午 10:00 至 11:30	定期培訓義工，增強服務 知識及技巧。 匯報每月中心服務，以協 調義工推行服務。	中心 登記 義工	本中心	50	免 費	黃麗華 姑娘
6.	福群小組	2020年 4月23日 (星期四)	上午 10:00 至 11:00	天主教的宗教聚會，祈禱 及聖經分享。 備註： 凡首次入加之會員，可獲 一份迎新禮包。 報名日期： 現已接受報名	中心 會員	本中心 	30	免 費	郭靜婷 姑娘
7.	暖湯賀壽	2020年 4月23日 (星期四)	下午 2:15 至 3:15	由義工煲賀壽湯恭賀4月 生日會員。 報名日期： 現已接受報名 	中心 會員	本中心	40	免 費	郭靜婷 姑娘

勵志金句：

你們應當畏懼，不可犯罪；在床上的時候，要心裡思想，並要肅靜。(詩篇 4：4)

8.	明愛 長者聯會 線上論壇	2020年 4月24日 (星期五)	上午 10:00 至 10:45	運用線上視訊科技，與其他單位參與討論長者政策，提升大家對社區事務的認知。 報名日期：當日報名	中心 會員	 本中心	不限	免費	郭靜婷 姑娘
9.	元朗 「講」場	2020年 4月24日 (星期五)	下午 2:30 至 3:30	與會員分享及交流現時社會時事或長者福利事務。 請準時出席活動!	中心 會員	 本中心	不限	免費	郭靜婷 姑娘
10.	理髮 服務	2020年 4月27日 (星期一)	下午 1:15 至 4:00	由義工為長者進行剪髮。 報名日期：由即日起	中心 會員	 本中心	20	\$5	楊寶琦 姑娘

會員例會時間表

組別	日期	時間	組別	日期	時間
一下(1)組	4月6日(星期一)	下午 2:30	四上組	4月2日(星期四)	上午 9:30
一下(2)組	4月6日(星期一)	下午 2:30	五上組	4月3日(星期五)	上午 9:30
二上組	4月7日(星期二)	上午 9:30			

備註：

1. 請帶同閣下之有效會員證準時出席活動。
2. 凡滿座時及逾時 10 分鐘之會員，則無法安排入座，如有不便，請見諒。

會員續會及入會安排

續會安排：

- 由2020年4月1日(星期三)起請會員帶同身份證及會員證到中心辦理續會手續，為減少感染風險，請會員自攜口罩到臨中心。

入會安排：

- 由2020年4月1日(星期三)起帶同身份證到中心辦理入會手續。
- 2020-2021年會員年費為\$40，護老者豁免收費。

戴返口罩，保護自己，保護他人!

為減少感染風險，請會員進自攜口罩到臨中心。

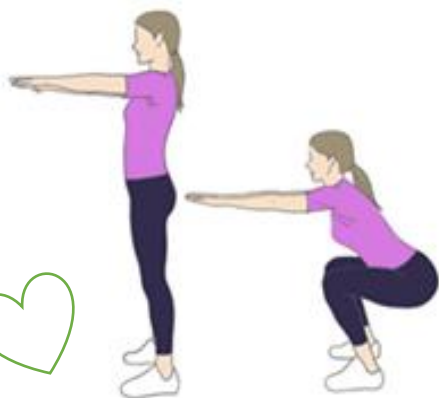


在家運動好介紹

面對疫情大家都選擇留在家中，但是在家中不意味著不能做運動。本人現時會持續做以下的三招式，透過運動來提升自己的抵抗力。(注意:按個人能力進行合適運動)



(1) **深蹲**，兩腳分開約與肩同寬，雙手放在頸後或左右/向前平伸，然後慢慢往下蹲，下蹲時間保持10至20秒，然後慢慢站起，重複5次。



(2) **舉手臂**，保持兩腳分開與肩同寬，雙手各持滿水的500ml膠水樽，高舉左邊水樽，手臂向上伸直，保持15秒，然後緩慢放下，重複動作5次，之後換右邊。



開與肩同寬，雙手各持滿水的500ml膠水樽，高舉左邊水樽，手臂向上伸直，保持15秒，然後緩慢放下，重複動作5次，之後換右邊。

(3) **腿部後拉**，先站在桌子前，左手放在桌子或牆上保持身體平衡，此時右腿屈曲向前，左腳後跟伸直，盡量保持右腿前肌肉的拉伸感，保持20秒，然後換左腿站立拉右腿，來回左右各5次。



提醒大家，運動環境要保持通風，早中晚均可，每次宜在15至20分鐘內完成。如運動後身體出現出汗，則應避免吹風著涼情況。

年度意見收集及回應

雖然受疫情影響，但無損大家對中心服務的支持，為持續優化服務發展，我們收集了合共 389 位會員意見，現將收集結果與大家分享，並就個別意見回應，再加努力。謝謝！

1.中心環境/設施	滿意 345 (88%)	普通 43(11%)	不滿 1(0.02%)
2.中心活動種類	滿意 320 (81%)	普通 62(16%)	不滿 7(0.2%)
3.中心小組內容	滿意 342(88%)	普通 45(11%)	不滿 1(0.02%)
4.中心職員態度	滿意 374(96%)	普通 14(0.3%)	不滿 1(0.02%)
5.中心提供的資訊	滿意 345(88%)	普通 39(10%)	不滿 5(0.1%)
6.整體服務安排	滿意 354(91%)	普通 34(0.8%)	不滿 1(0.02%)



意見 1.
中心場地及環境太細。

回應 1
我們已就場地問題於去年長聯會議向政府反映，因中心服務不斷擴展，外借場地已成為最好方法處理場地不足情況。

意見 2.
希望職員可以多 D 笑容

回應 2.
一定，職員會常保持笑容。

意見 3.
希望有多 D 旅行、不同類型班組.....
例如:手機班、瑜珈班...

回應 3.
我們承諾來年度，每季舉行最少一次外出旅行；並就會員建議，評估可行性，嘗試尋找合適導師，以增加活動種類。

意見 4.
希望長青課程抽籤可以用 Whatsapp 通知

回應 4.
唔好意思，在中心張貼長青班組抽籤結果，目的是希望會員能多回中心獲得資訊及多了解中心最新活動。

上述只是眾多會員一部份意見，歡迎未回應會員繼續給予寶貴意見，提升服務質素。

和您抗疫

Oh!!



希望大家一起
共度難關



與大家同心抗疫



分享就人人都會有

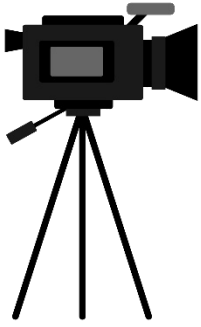
Wooh!!



俾你！俾埋呢支...

YES!!

和您抗疫



大家好呀! 在抗疫的日子裡，疫症無情，人間有愛。雖然這段時間不少市民都受疫情影響生活，但同時社區亦有不少有心人默默地將愛心傳送。

由2月尾開始，本中心透過 Whatsapp 向已登記接受中心資訊之會員發放抗疫短片內容主要由中心職員連同中心代表會成員精心拍攝。希望為在家的您，送上一點歡樂，希望你們會喜歡。

最後多謝大家的支持，往後無論環境順逆，明愛元朗中心將會更努力服務大家。

歡迎大家自薦與我們一起拍攝短有趣的短片。

增值服務

Whatsapp 發放資訊

中心現增加Whatsapp 途徑向會員發送資料，歡迎致電 2479 7383 與職員查詢。

Youtube 頻道

如果想重溫中心抗疫短片，你可到youtube 應用程式，搜尋「明愛元朗長者社區中心YLDECC」。



1. 打開 youtube app



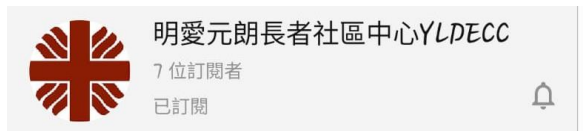
2. 輸入明愛元朗長者社區中心



上載影片



3. 訂閱埋中心頻道



財政司司長陳茂波先生於 2 月 26 日已公佈 2020-2021 年度財政預算案，大家一齊睇吓：

醫療系統

- ⇒ 增加醫療人手培訓、加快更新/添置醫療設備、引進尖端醫療儀器、擴闊藥物名冊、設立 100 億元公營醫療撥款穩定基金、發展中醫藥服務、推動基層醫療
- ⇒ 為醫院管理局和衛生署的防疫工作提供足夠財政支援
- ⇒ 撥款約 6 億元，資助非政府組織在未設立地區康健中心的 11 個區設立過渡性質的「地區康健站」
- ⇒ 提供足夠資源予相關政策局以支援精神受困擾的人士



振經濟 紓民困

- ⇒ 向 18 歲或以上香港永久性居民發放 10,000 元
- ⇒ 發放多 1 個月的綜合社會保障援助標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼，鼓勵就業交通津貼亦有相若安排
- ⇒ 為公屋租住單位較低收入租戶代繳 1 個月租金



關愛社會

- ⇒ 未來兩年增加 3 000 個體弱長者的照顧服務名額，及未來一年增加 1 000 張身體機能中度或嚴重缺損長者的社區照顧服務券，涉及超過 3 億元經常開支
- ⇒ 資助安老服務單位為有吞嚥困難的長者提供軟餐，涉及約 7,500 萬元經常開支
- ⇒ 資助受社會福利署津助並營運日間服務單位的非政府機構的冷氣費用，涉及 4,600 萬元經常開支



近日大家對本年度財政預算案都議論紛紛，您又有什麼看法？

歡迎大家填寫看法，並交回中心。

聆聽你的意見

如對本中心服務有任何意見，懇請填妥表格交回中心或致電 2479 7383 與我們聯絡。

提供意見者姓名：_____ 聯絡電話：_____

意見：_____

#屬長者支援服務隊活動

*活動由香港公益金資助



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 初九 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 10:30 #天慈座長會 11:00 愛心義工組 1:00 元朗智友營 1:00 #STE 陪診會 2:00 #STE 義工會	2 初十 9:30 中心例會	3 十一 9:30 中心例會	4 十二 清明節 
5 十三 	6 十四 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 腦友書兵 2:30 護腦鼓樂團 2:30 中心例會1 3:30 中心例會2	7 十五 8:30 *健康早晨 9:30 中心例會	8 十六 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 元朗智友營	9 十七 9:00 *健康運動齊齊做 10:15 *長者保健簡易課程	10 十八 耶穌受難節 	11 十九 耶穌受難節翌日 
12 二十 	13 廿一 復活節 	14 廿二 8:30 *健康早晨	15 廿三 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 元朗智友營	16 廿四 9:00 *健康運動齊齊做	17 廿五 9:00 資訊新聞俱樂部	18 廿六 8:30 *鄉村舞蹈組 9:00 *震夏顯關懷 10:00 *健康新姿態 1:00 青韻合唱組 2:00 明愛耆聲合唱團(天朗)
19 廿七 	20 廿八 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 腦友書兵 2:30 護腦鼓樂團	21 廿九 8:30 *健康早晨	22 三十 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 元朗智友營	23 四月 9:00 *健康運動齊齊做 10:00 福群小組 10:00 關愛毅力組 2:15 暖湯賀壽 2:30 #愛心速遞	24 初二 9:00 資訊新聞俱樂部 2:30 元朗「講」場	25 初三 8:30 *鄉村舞蹈組 10:00 *健康新姿態 1:00 青韻合唱組 2:00 明愛耆聲合唱團(天朗)
26 初四 	27 初五 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 腦友書兵 1:15 理髮服務 2:30 護腦鼓樂團	28 初六 8:30 *健康早晨	29 初七 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 元朗智友營 2:30 中心代表會	30 初八 佛誕 		

#屬長者支援服務隊活動 *活動由香港公益金資助

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
31 初九 					1 初九 勞動節快樂 	2 初十 8:30 *鄉村舞蹈組 10:00 *健康新姿態 1:00 青韻合唱組 2:00 明愛耆聲合唱團(天朗)
3 十一 母親節快樂 	4 十二 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 腦友耆兵 2:30 護腦鼓樂團 2:30 中心例會1 3:30 中心例會2	5 立夏 8:30 *健康早晨操 9:30 中心例會	6 十四 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 11:00 愛心義工組 1:00 元朗智友營 1:00 #STE 陪診會 2:00 #STE 義工會	7 十五 9:30 中心例會	8 十六 9:30 中心例會	9 十七 8:30 *鄉村舞蹈組 10:00 *健康新姿態 1:00 青韻合唱組 2:00 明愛耆聲合唱團(天朗)
10 十八 	11 十九 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 腦友耆兵 2:30 護腦鼓樂團	12 二十 8:30 *健康早晨操	13 廿一 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 元朗智友營	14 廿二 9:00 *健康運動齊齊做	15 廿三 9:00 資訊新聞俱樂部	16 廿四 8:30 *鄉村舞蹈組 10:00 *健康新姿態 1:00 青韻合唱組 2:00 明愛耆聲合唱團(天朗)
17 廿五 	18 廿六 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 腦友耆兵 2:30 護腦鼓樂團	19 廿七 8:30 *健康早晨操	20 小滿 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 元朗智友營	21 廿九 9:00 *健康運動齊齊做	22 三十 9:00 資訊新聞俱樂部	23 閏四月 8:30 *鄉村舞蹈組 10:00 *健康新姿態 1:00 青韻合唱組 2:00 明愛耆聲合唱團(天朗)
24 初二 	25 初三 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 腦友耆兵 2:30 護腦鼓樂團	26 初四 8:30 *健康早晨操	27 初五 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 元朗智友營	28 初六 9:00 *健康運動齊齊做 10:00 福群小組 10:00 關愛毅力組 2:15 暖湯賀壽 2:30 #愛心速遞	29 初七 9:00 資訊新聞俱樂部 2:30 元朗「講」場	30 初八 8:30 *鄉村舞蹈組 10:00 *健康新姿態 1:00 青韻合唱組 2:00 明愛耆聲合唱團(天朗)