



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6月 出版數量：300份



「疫」境下的愛

督導主任 張燕娜姑娘

新冠病毒疫情對香港各階層人士造成不同程度的困擾，在生活上的不同層面，日常小事如上廁所和吃飯，大事如升學、工作、旅遊計劃，都要重新規劃。社交媒體及網絡消息泛濫，每天也會牽動我們的情緒，甚至引發焦慮。在這段時期香港小市民撲口罩、撲廁紙、撲糧食，一切也源於對生活的「不安」。



而事實上「疫」境情緒是否可防(預防)可控(控制)? 心裡的恐懼會令人看不清，靜下來思考方能有所領悟。老生常談的一個道理，與其擔心會被感染，倒不如做好個人衛生：勤洗手、戴口罩。與其祈求「疫」境改變，倒不如改變自己的生活態度：多點珍惜、互相體諒、多行一步關懷別人。

珍惜那願意將自己餘數不多的口罩分享給您的人！

體諒那因不安而阻礙您生活或為您帶來不便的人！

關懷那活在恐懼徬徨無助而又不敢向您求助的人！



中心活動



表示活動由香港公益金贊助

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 6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 6月 	上午 8:00 至 6:00	以月刊形式分享健康資 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.	E 健樂： 開心 健康舞	2020年 6月 2、8、16 23、30日 星期一、二	下午 2:00 至 3:00	由導師教授簡單跳舞技 巧，增強靈活性。 報名日期：現已接受報名	E 健樂 參加者	本中心 	12	免 費	吳楚瑜 姑娘
4.	E 健樂： 活力 拉筋操	2020年 6月 2、8、16 23、30日 星期一、二	下午 3:00 至 4:00	由導師教授基本拉筋動 作，伸展肌肉改善平衡 力。 報名日期：現已接受報 名	E 健樂 參加者	本中心	12	免 費	吳楚瑜 姑娘
5.	E 健樂： 健康 氣功班	2020年 6月 5、12、19 26日 星期五	上午 10:00 至 11:00	由導師教授氣功十式 報名日期：現已接受報 名	E 健樂 參加者 	本中心	12	免 費	吳楚瑜 姑娘
6.	資訊組 會議 	2020年 6月9日 (星期二)	下午 2:15 至 3:15	每月定期義工培訓，分享 資訊科技知識，從而加強 服務技巧。	資訊組 組員	本中心	40	免 費	盧曉欣 姑娘
7.	導盲犬 認知講座	2020年 6月12日 (星期五)	下午 2:30 至 3:30	由香港導盲犬協會講解 導盲犬的專長與特性及 由導盲犬使用者分享。 報名日期：即日起	中心 會員	本中心 	50	免 費	盧曉欣 姑娘
8.	關愛 毅力中心 義工	2020年 6月18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

你見以為有智慧的人嗎？愚昧人比他更有期望。(箴言 26:12)

9.	福群小組	2020年 6月18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	楊惠賢 姑娘
10.	暖湯賀壽	2020年 6月18日 (星期四)	下午 2:15 至 3:15	由義工煲賀壽湯恭賀6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	余啟鋒 先生
11.	震夏 顯關懷 	2020年 6月20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
12.	奧迪驗耳	2020年 6月26日 (星期五)	下午 1:00 至 4:30	由奧迪慈善基金職員到本中心為會員進行聽力檢查。 報名日期：即日起	中心會員	本中心	50	免費	盧曉欣 姑娘
13.	元朗 關注組	2020年 6月26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	盧曉欣 姑娘
14.	理髮 服務	2020年 6月29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：即日起	中心會員	本中心 	20	\$5	楊寶琦 姑娘

缺乏考慮，計劃必要失敗；謀士眾多，策略方克有成。(箴言 15：22)

例會時間表

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



春夏暖湯

中心代表:曾煥屏



由於近日天氣變幻莫測、時冷時熱又潮濕，多飲湯水、少食煎炒燥熱辛辣，老友記需要注意健康，可煲一些清熱去濕，健脾胃的湯水。「粉葛淮山薏米黨參 紅蘿蔔煲豬展」

材料: 粉葛一斤、紅蘿蔔一個、黨參一兩、生薏仁一兩、淮山五錢、豬展一隻
水 3 公升煲兩小時、3 至 4 人份量

功效: 清熱生津、去濕健脾、老少皆宜



種南瓜、消磨下日子也不差！

中心代表: 葉鵬威



因疫情中心停止運作，期間閒來無事，一天家中剛巧烹煮南瓜湯，剩下了種子欲棄掉，心裡忽然有個遐想，可否播種種子在家中庭園，待秋天收割出大大的南瓜來呢？試試吧！

我在 3 月時播種育苗，育苗在小盆約 7 天，待真葉 2 葉 1 心時移植在庭園中。移植後 1 星期施一次有機肥作基肥，每隔三星期施少量化肥作追肥。

南瓜在充足陽光 15°C 以上，可直接匍地栽培，或搭棚架供植株攀緣，期間我要整枝摘心，促發子蔓留瓜，支蔓長到 1.5 米後，才將藤蔓引上棚架。南瓜性耐旱，但生長期我亦注意灌水不使太乾，維持植株強健。

現時南瓜開始開花引來蝴蝶、蜜蜂幫助授粉，但不保證成果，我會採人工授粉法去幫助。我亦留意南瓜是否有白粉病及蟲害等，到時可採用一些合適的天然農藥去解決。南瓜生長期需三個月以上，大概在定植後一個半月開始結果，再隔 40 天左右開始成熟，現正期待大大個金色的南瓜出現在自己的面前吧！

南瓜，又名番瓜、金瓜、麥瓜，為葫蘆科植物的果實。南瓜周身都是寶，除了外殼供萬聖節作南瓜燈玩樂外，其瓜肉/種子也有很多效用。南瓜可蒸、煮食，或濃湯、粥、煎餅。南瓜營養豐富，含有澱粉蛋白質、胡蘿蔔素、多種維生素和鈣、磷等成分，具有抗氧化，助視力，保護胃膜幫助消化、防治糖尿病、降低血糖、解毒等功效。中醫上，南瓜性溫味甘、入脾胃經，有補中益氣、消炎止痛、化痰排膿、生肝氣、益肝血作用。



在這段抗疫日子，不論是長者、義工或是照顧者等，因為多了時間留在家中，加上「限聚令」的措施實行，令大家避免外出用膳。

中心職員都聽到不少老友記在家期間，會上網搜尋新的烹飪食譜、參考下電視台的烹飪節目，並索性親自下廚為親愛的人送上每餐的美味飯餸。



一段抗疫的日子，
一個電鍋，一個電磁爐，
便利大家為家人煮的一餐飯，
也為許多家庭在關係上
有不少改變。

全心全意煮好每一餐

中心為年滿 60 歲或以上、獨居或兩老同住的之中心有效會員，送上電鍋或電磁爐乙個。

如有興趣登記之會員，可向中心職員查詢

每位申請者必須經社工審批。

〈數量有限，送完即止〉



未食完既藥點算好？



當您發現家中有沒吃完或過期的藥品，該如何處理呢？為了避免污染生態環境，使用兩招數，讓您正確、輕鬆地清理家中剩藥。

1. 如何決定藥品是否要丟棄？

- **處方藥**：應遵照藥袋標示或醫囑服用完畢，餘藥宜丟棄。因為處方藥是要經過醫師診斷病情後，才能開立給病人使用的，應遵照藥袋標示或醫囑使用，不可留著下次用。
- **指示藥 / 成藥**：注意有效期限，開封太久或外觀異常應丟棄。

- 藥品外包裝標示的有效期限是「未開封」狀態的保存期限，一旦開封後，藥品的有效期限就會縮短，在正確的保存之下，服藥或藥膏最多保存 3-6 個月，眼藥水或口服液、劑最多保存 1 個月。
- 藥品如果已經超過有效期限應該丟棄。
- 藥品在前述期限內，若出現變色、長黴、長斑、異味或有其他疑似品質異常情形，仍應丟棄。



答題紙

1. 處方藥是要經過_____，才能開立給病人使用的。

以下哪項為___上的答案？

- A. 一般藥房販售
- B. 家人服用後
- C. 醫師診斷病情後
- D. 以上皆非

2. 在正確的保存之下，服藥或藥膏最多保存多少個月？

- A. 1-2 個月
- B. 3-10 個月
- C. 3-4 個月
- D. 3-6 個月

* 完成作答後請帶同會員證及答題紙交回中心，作即時核對後，全對者可獲小禮物一份。



請圈出正確答案

職員變動

長者支援服務隊 社工黃秀芝姑娘

聚有時，散有時，現在是我與大家道別的時候。
在此，衷心感謝有緣與大家相識的日子，在各位的堅韌生命力之中，使我得著良多！在此，衷心祝福各位
平安健康
精伶活潑
童心常在！
歡迎大家齊齊做個開心明愛元朗會員！
天主祝福每一位，常懷喜樂！



大家好！我來到元朗中心已經有3年多時間，與大家相處日子裡都有不少歡樂片段，多謝你們！由6月開始，將到明愛盈水閣工作。雖然因疫情影響，未能於中心內親自與大家告別，但日後還有機會見到大家。

一級活動幹事 郭靜婷姑娘



社區資訊

隨著資訊科技的創新，不少長者都會使用互聯網，與外地親友聯系，透過互聯網獲取最新的資訊，讓長者能根據自己的興趣，隨時隨地於網上學習，不受時間及空間的限制，方便一些行動不便的長者。而且網上學習是一種個人的學習，學員可自主學習的安排及進度，使學習更靈活及更富彈性。

網上學習模式：樂齡IT易學站

樂齡IT易學站

28°C 2020年5月19日 (星期二) 農曆 四月廿七日

樂齡學習無界限
活學IT樂趣多

最新消息 有最新嘅長者進階數碼課程資料!
2019-11-25

網上課程 進階數碼培訓班 活動日誌 長者數碼外展計劃

鼓勵長者就業不能忽略的兩大前提(一)



長者就業報告指出香港長者退休年齡及勞動人口參與比率遠低於新加坡、日本等地。政府焦點都落在「如何促進長者就業」，卻沒有反思當下的長者就業究竟面臨怎樣的苦況，更忽略了兩大基本前提。

前提一：銀齡勞工再續工作須基於自由選擇，非為生計勉強工作

較年長人士一般具備豐富的工作經驗和人生閱歷，而他們在職場上所擁有的專業知識，皆是社會重要的人力資本，可以發揮特殊優勢，故呼籲政府思考如何善用他們在職場上的角色。他們有為自己安排生活的權利，職場不能因而歧視他們，扼殺他們繼續工作的自由。其次，漸趨增加的長者就業人口，其實也反映出在福利保障不足的情況下，默默耕耘大半生的長者，仍有可能因積蓄難以支撐未來退休生活，因而迫於無奈選擇重返職場。例如，參考政府統計處的資料，香港 65 歲及以上的勞動人口，由 07 年的 4.28 萬人，增至 19 年的 15.6 萬人，增幅高達 3 倍有多。



看法：

民間團體：要真正鼓勵長者就業，前提必須要保障他們擁有真正的選擇權，而這個權利無疑也建基於，特區政府是否透過立法形式來制定長者重聘指引，並按長者能力來設計合適工種、制定薪酬，從而規管企業僱用長者員工的責任。

反思問題：近年有大量長者重投市場，當中有多少長者真的擁有「選擇權」，並非因生計而勉強繼續工作？

長者時事專欄-你的意見

針對長者就業問題，只要將你的意見填寫在下方意見欄內，並交回中心職員，即可獲禮物 2 份。



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：_____