

香港明愛安老服務
明愛天悅長者中心

「悅」訊

安在家·尋幸福



由1月尾至今，肺炎疫情持續影響近8個月，「留家抗疫」最重要，不知不覺影響大家過往的生活模式，但留家中留得耐，出現抗疫疲勞，最多聽到長者說是：「在家無所事事好悶呀！」、「睇新聞D個案日日都幾十宗確診，你都咪話唔驚！」、「食飽訓、訓飽就食！」、「出去要帶口罩、天氣咁熱真係好焗、抖唔到氣咁，咪少出街，鬱係屋企都悶呀，但好冇計」，說不出的無奈。



心理學家馬丁·沙利文博士(2012)提出創造「幸福」的五個元素，包括：正向情緒、全情投入、正向關係、生活意義及成就感(PERMA)。讓我們可以增加正面能量、減少負面情緒，增加幸福感！

大家一齊來 安在家·尋幸福！



開放時間：上午9時至下午6時



地址：天水圍天悅邨服務設施大樓1樓



電話：3160 4100



傳真：3160 4101



電郵：SETY@CARITASWS.ORG.HK



出版日期：2020年8月



高級督導主任：敖巧兒

督導主任：潘嘉明

社會工作人員：黃桂芳、羅家熙、
鍾焯樺、謝金齡

一級活動幹事：羅佩兒、吳嘉咏
朱敏儀、鄧藹婷

服務員：梁笑英

護理助理：李春南

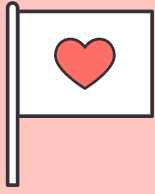
半職護理助理：王小花



明愛安老服務網址：

[HTTP://WWW.CARITASSE.ORG.HK](http://www.caritas.org.hk)

幸福五元素



安在家 · 添快樂

- **幸福五元素：** 正向情緒

正向情緒擁有快樂、感恩、滿足、溫暖、舒服等感覺，讓我們愉快的生活，抵抗負面情緒。

- **安在家 · 可以做**

- 多做運動，保持開朗的心境。
- 做自己喜歡的事。
- 睇節目劇集、聽收音機、聽歌。
- 重溫下過往的照片或影片。
- 每一天心存感恩。



安在家 · 全投入

- **幸福五元素：** 全情投入

重視、投入、真正享受每一件事情，會感覺每天時間都過得飛快。

- **安在家 · 可以做**

- 選擇自己喜歡及能力所及事情，「全情投入」
- 專注地完成，增加成功感。
- 如嘗試新製作菜色、新煮法、畫畫書法、藝術創作、練歌等。



安在家 · 增聯繫

- **幸福五元素：** 正向關係

定期與家人及好友緊密聯繫，關心了解情況。在抗疫下互相關愛和支持。

- **安在家 · 可以做**

- 用電話、WHASTAPP、ZOOM等通訊軟件聲誼或視像通話，聽把聲、見下樣。
- 如有家人生日可以傳送自唱生日歌、視像或zoom送上生日祝福。



安在家 · 有意義

- **幸福五元素：** 生活意義

生活過得有意義和價值，幫助別人，關心鄰居。

- **安在家 · 可以做**

- 關心有需要的鄰居，在自己能力許可下協助或致電協助尋找別人幫忙。
- 協助中心做電話聯繫 / 做小手作待日後轉贈他人。
- # 緊記幫人之餘，也要保持社交距離、帶口罩等，做足抗疫防疫措施啊！



安在家 · 享成就

- **幸福五元素：** 成就感

為自己努力做的事感到愉快或成功的感覺。

- **安在家 · 可以做**

- 靜下來回憶往事點滴及累積的生活智慧，感受自己的堅毅與成就。
- 想想如何計劃未來的生活，定立新的人生目標。

SQS 服務質素標準

明愛天悅長者中心的SQS「服務質素標準」共有16項標準。訂明這16項標準的目的是為了提高中心管理及提供服務應具備的質素水平。中心會透過不同的形式，例如是每月通訊，向各位老友記同公眾人士定期分享中心不同的「服務質素標準」。

SQS 7 財務管理

中心職員收到實物捐助用品、禮物等均須存有記錄。按捐贈者意願使用該物品；如沒有指定的用途，由單位將有關物品安排應用於中心運作上或服務使用者上，同時需要在記錄中註明用途。

SQS 8 法律責任

在提供服務時能符合相關法律條例的要求及專業操守。例如氣體安全條例、消防條例、防止賄賂條例、個人資料(私隱)條例、精神健康條例、電力條例、香港人權法條例及職業安全健康條例、僱傭條例及護士註冊條例等。

“ 陽光笑容行動



love

在抗疫期間，大家都好耐冇見~好掛住大家，而且因為疫情期間，每個人都戴住口罩，好小機會見到大家笑容。希望藉此機會，收集大家的笑容。待疫情緩和，大家回中心時，可以在中心相片牆搵到自己的笑容相片。

活動介紹

如想報名活動，請致電中心31604100報名~

護老者

護老在家不停學之「逆按揭」可行嗎? (網上轉播)

發放日期：2020年9月11日

發放時間：上午10時

活動內容：由來自投資者及理財教育委員會 (投委會)的嘉賓。為大家介紹什麼是「逆按揭」及以「逆按揭」成為退休、養老計劃有什麼注意事項。

(備注：活動前會有職員致電了解參加者對議題的提問, 並會在錄製活動時, 由職員協助提問問題。)

活動對象：外展護老者優先

負責職員：黃桂芳姑娘



護老者

護老鬆一鬆：ZOOM軟件教學

發放日期：2020年9月14日

發放時間：下午2時30分

活動內容：以WhatsApp短片發放形式，介紹安裝ZOOM軟件及如何簡單使用。安在家中，也可以接收不同資訊，與人溝通。

活動對象：護老者會員

負責職員：朱敏儀姑娘



護老者

護老鬆一鬆：用「腦」健腦

發放日期：2020年9月28日

發放時間：下午2時30分

活動內容：以WhatsApp短片發放形式，介紹健腦的手機應用程式，安在家齊健腦。

對象：護老者會員

職員：謝金齡姑娘



活動介紹

如想報名活動，請致電中心31604100報名~

E健樂

e健樂-疫情健康關顧

日期：2020年9月5日

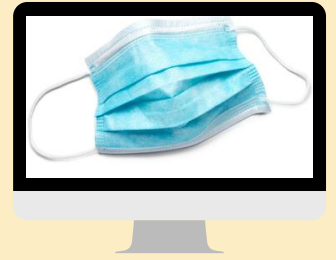
時間：下午2時30分

地點：Zoom(直播)

內容：醫生向參加者講解疫情下的情緒問題及防範措施，病徵，口罩選擇等注意事項。

名額：20-30人

職員：鄧藹婷姑娘



E健樂

e健樂-長者簡易體適能

日期：2020年9月23日

時間：下午2時30分

地點：Zoom (直播)

內容：體適能教練講解及教導長者一些居家簡單運動，在疫情下避免外出的情況下，居家都可強身健體。

名額：10人

職員：鄧藹婷姑娘



中心

生命教育線上直播：四道人生—恩典生命

日期：2020年10月21日

時間：上午10時

地點：Youtube直播

內容：以線上直播的方式，分享面對生命中困窘的經歷，克服的心得。

職員：鍾焯樺先生



中心

2020年10月專題月會(網上直播)

發放日期：2020年10月6日

發放時間：上午9時30分

➡ Youtube直播連結鏈會於活動當日上午9時15分透過中心Whatsapp向大家發放，屆時請會員使用智能手機按一下連結鏈便可觀看Youtube直播。

➡如當日未能於上午9時30分觀看，可之後再按下連結鏈翻看。



中心事項

人事變動：黃穎枝姑娘 (有緣再會)



在這段時間，好高興認識大家！我將於8月離開明愛天悅呢個大家庭，亦希望疫情快點完結，大家可回復以往常來中心的日子！最後祝大家身體健康，生活愉快！

中秋贈月餅 (由香港中華煤氣有限公司送贈)

因應因新冠肺炎疫情持續，為避免會員因人流聚集而增加相互感染的風險，因此各位會員請按月會組別劃分的領取時段內，連同有效會員證到中心領取月餅一個。

星期二組	星期四組	星期五組
領取日期： 9月24日(四)	領取日期： 9月25日(五)	領取日期： 9月26日(六)
領取時間： 上午9時至12時	領取時間： 上午9時至12時	領取時間： 上午9時至12時
星期三組		Whatsapp 及 通訊組
領取日期： 9月24日(四)	領取時間： 下午2時至5時	領取日期： 9月26日(六)
領取時間： 下午2時至5時		領取時間： 下午2時至5時



新增自動體溫機

因新冠肺炎疫情持續，中心新增非接觸式體溫計，量體溫時既衛生又方便。



新增防疫擋板

在中心大廳接待處新增防疫擋板，目的為了加強防疫措施，減少社交接觸，防擋飛沫傳播。



口罩派發

承蒙「億京置業控股有限公司」慷慨捐助，向本中心有需要之長者贈送口罩，令長者們能夠在疫情嚴峻時期提供實質幫助，萬分感激！



明SING大賽

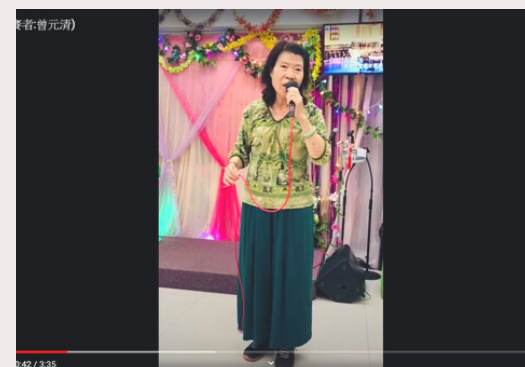
8月13日於網上舉行頒獎典禮。



【冠軍】【最佳台風獎】
參加者：梁慶菊、曾元清、黃碧文

【亞軍】【最具潛質獎】【網上人氣王】
參加者：梁志剛

【季軍】
參加者：曾元清



社區資訊

2019冠狀病毒病你要知：及早檢測推前診斷

問題（一）：為何及早檢測和診斷非常重要？

2019冠狀病毒病的病徵可以很輕微。如有任何身體不適（即使症狀非常輕微），應盡快向醫生求診，以及早獲得適切診斷和治療。除了公立醫院急症室和普通科門診之外，你也可向私家診所和醫院求診。若對病情有懷疑，可主動向醫生要求進行有關的病毒檢測。衛生署向私家醫生提供免費的2019冠狀病毒病檢測服務。



問題（二）：如何交回樣本？

你可以由你自己或透過家人或親友將樣本於收集當日交回衛生署或醫院管理局轄下的指定收集診所。請勿郵寄樣本。詳情請瀏覽以下網頁：

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/list_of_collection_points_tc.pdf



資料來源：香港特別行政區政府 同心抗疫網頁

意見欄

我們誠心誠意聆聽你們的聲音：

歡迎各位對本中心服務給予意見，懇請你填妥表格交回本中心或致電3160 4100 與我們聯絡，多謝支持！我們會在十四個工作天內回覆。

提供意見者姓名：

聯絡電話：

意見：

