



開放時間：星期一至六(上午八時至下午六時)

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

電郵地址：seylme@caritassws.org.hk

聯絡電話：2479 7383 傳真：24743481

出版日期：2020年9月

出版數量：300份

四道美滿人生

最近筆者發現了一套韓劇《耀眼》很賺人熱淚，劇情在描述一位患有患上認知障礙症的惠子婆婆，她因為過於思念年輕時期與丈夫的生活，所以認為自己仍是25歲。當年，惠子與丈夫原本過著幸福快樂的日子，因為一場意外惠子的丈夫身故。因惠子沒有機會好好向丈夫表達愛意，她一直生活在自責和懊悔中。失去丈夫後的惠子一直不懂向兒子表達關懷和呵護，與兒子關係很冷漠疏離。

幸好惠子婆婆在臨終前表達自己多年來默默守護兒子的事跡，因一直不善表達，只以行動關懷兒子，這差一些造成了兒子對惠子的誤解。二人化解了種種的誤會，一起在鄉下美滿生活。影片結尾，惠子婆婆在自己的幻想中與丈夫團圓，與丈夫「道謝、道愛」，其樂融融。這正是惠子婆婆完成心願、圓滿的畫面。

現實中難如戲劇一般，每每有大團圓結局。我們要活在當下，珍惜每一天，耀眼一些，把生活過得精彩美滿！不要有絲毫後悔和遺憾。因此我們好好感謝家人朋友為我們所做的一切，讓我們備受呵護。不要害羞！向摯愛的親人，說出彼此的真心話，用心表演愛意。偶然犯了錯，鼓起勇氣！請求對方原諒我們所做的過錯。也寬恕、原諒對方的錯，釋放彼此的愧疚，放下恩怨。最後，珍惜每次道別的機會，真誠的和親友說再見，再次感謝他們出現在生命當中。

朋友們！我們一起好好善用「四道人生」，向家人朋友「道謝、道歉、道愛、道別」，同愛編織我們幸福完滿的人生。

9月中心活動

溫馨提示

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，均以中心的最後公布為準
- 詳情可向中心查詢及留意所張貼的告示。

健康早晨操

日期：2020年9月（逢星期二）
時間：上午8:30至9:00
內容：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
對象：中心會員 名額：不限
地點：本中心 費用：免費
負責職員：盧曉欣姑娘

健康新姿態

日期：2020年9月（逢星期六）
時間：上午10:00至11:00
內容：由義工帶領會員做健康運動操。
報名日期：2020年8月1日
對象：中心會員 名額：20位
地點：本中心 費用：免費
負責職員：盧曉欣姑娘



福群小組

日期：2020年9月24日（星期四）
時間：上午10:00至11:00
內容：天主教的宗教聚會；
祈禱及聖經分享
對象：中心會員 名額：不限
地點：本中心 費用：免費
負責職員：余俊諾先生

元朗關注組

日期：2020年9月25日（星期五）
時間：下午2:30至3:30
內容：與會員分享及交流現時社會時事或長者福利事務。
對象：中心會員 名額：不限
地點：本中心 費用：免費
負責職員：余俊諾先生

健康講座：

改善記憶—日常生活應用篇

日期：2020年9月17日（星期四）
時間：上午10:15至11:15
內容：由註冊護士講解影響長者日常記憶的因素，及教授處理記憶問題的有效方法。
報名日期：2020年8月1日
對象：中心會員 名額：50位
地點：本中心 收費：全免
負責職員：盧曉欣姑娘



理髮服務

日期：2020年9月28日（星期一）
時間：下午1:15至4:00
內容：由義工為長者進行剪髮
對象：中心會員 名額：不限
地點：本中心 費用：\$5
報名日期：現已接受
負責職員：楊寶琦姑娘

上述活動 1 至 6

如疫情仍然嚴重，限聚令未解除，

活動將會取消

9月中心活動

溫馨提示

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，均以中心的最後公布為準
詳情可向中心查詢及留意所張貼的告示。

資訊組會議

日期：2020年9月8日(星期二)
時間：下午 2:15 至 3:15
內容：每月定期義工培訓 分享資訊科技知識，從而加強服務技巧。
對象：資訊組會員
地點：Google Meeting
費用：免費
負責職員：盧曉欣姑娘

關愛毅力組

日期：2020年9月24日(星期四)
時間：上午 10:00 至 11:30
內容：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
對象：中心登記義工 名額：50
地點：本中心 費用：免費
負責職員：黃麗華姑娘

百歲IPad團

日期：2020年9月29日(星期二)
時間：上午 9:00 至 11:00
內容：由義工教導長者會員使用IPad 遊玩不同的健腦遊戲 同時向會員講解不同的健康小提示。
報名日期：2020年8月1日
對象：中心會員 名額：20位
地點：本中心 費用：免費
負責職員：盧曉欣姑娘

暖湯賀壽

日期：2020年9月24日(星期四)
時間：下午 2:15 至 3:15
內容：由義工上門送生果或禮物給9月生日會員
對象：中心會員 名額：不限
地點：本中心 費用：免費
報名日期：現已接受
負責職員：余啟鋒先生

10月中心例會

	一下(1)組	一下(2)組	二上組	四上組	五上組
日期	10月5日	10月5日	10月6日	10月8日	10月9日
時間	下午 2:30	下午 3:30	上午 9:30	上午 9:30	上午 9:30

備註：請帶同閣下之有效會員證準時出席活動。

撰寫環遊世界30天邀請函

明愛元朗長者社區中心會員：

為了眾人在疫情中可以「眼睛去旅行」，現誠邀閣下撰寫有關「旅行」文章（香港也可以），收集後，將聯同中心職員推出一本刊物。如蒙應允，必定令本活動增色不少，榮寵至甚。如有任何查詢可致電 2479 7383。

順候鈞安

稿件字數不限，但需附上兩張或以上的圖片。

交稿方式：1) 傳送稿件至中心 WhatsApp 電話號碼(5305 6278)；或
2) 繳交稿件至中心詢問處。

截稿日期：2020年9月18日
負責職員：余俊諾先生

歡迎會員投稿

中心代表會： 回應信箱

住家快樂



中心代表: 葉鵬威

近來第三波新冠肺炎肆虐，確診人數大幅飆升，人人自危，不知如何自處，到處尋找免疫護身的方法，其實留在家中，注意生活調息，起居預防是基本，送給你下列 **3 項要點**、**9 大注意**，以確保平安：

(一) 飲食

1. 避免暴飲暴食，宜清淡而富有營養。
2. 忌食生冷、辛辣、油膩之食物。
3. 忌多食溫補類，如牛羊肉：
避食野生類 動物食品。

(二) 起居

4. 少去人群聚集的地方：戴口罩、勤洗手。
5. 室溫不宜過高：空氣要流通。
6. 保持咽喉清潔及大便通暢。
7. 宜有充足睡眠，避免熬夜。

(三) 運動

8. 不宜劇烈運動，避免消汗耗氣。
9. 宜進行八段錦、太極拳、拉筋、體操等小幅度有氧運動。



大家保持內心平和，戒慌戒躁，在家中“發掘”一些可做又有興趣的事來消磨時日，靜待疫情的過去吧！

中心代表匯報 「中心代表和你玩」

炎炎夏日，避暑避疫，我們一眾中心代表，和你玩足 20 分鐘，只要你是中心會員，並加入中心的 WhatsApp 群組，我們會將潛能和知識與大家在群組中共享，記得在家準時收看！



活動當日中午 12:00
準時發放！

日期	項目	負責中心代表
27/8/2020	在家耍太極 古今趣談 1	陳健雄 陳鉅庭
3/9/2020	抗疫歌曲齊齊唱	曾煥屏
10/9/2020	在家抗疫、湯水篇	謝雪芬 劉桂紅
17/9/2020	和你玩非洲、中國鼓	梁秀玲 古英華
24/9/2020	健體齊齊動	黃秀琼 趙婉玲
8/10/2020	在家玩樂器	張群嫦
15/10/2020	古今趣談 2	葉鵬威 梁庭芳
22/10/2020	我想變魔術	何耀祥 呂梁月開

中心活動回顧

疫境作樂互動遊戲 猜猜我是誰 (1) - 職員童年時



再次感謝會員的熱烈參與！



答案！

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



楊楚君
姑娘



余啟鋒
先生



余俊諾
先生



張燕娜
姑娘



蔡垠嫻
姑娘



黃麗華
姑娘



吳楚瑜
姑娘



盧曉欣
姑娘



劉笑瑩
姑娘



趙映瞳
姑娘

皮膚是覆蓋在人體最外層的組織，保護身體免受外界的刺激和病菌的侵害。正確護理皮膚，對維持個人的身心健康均有重要意義，例如糖尿病患者的皮膚感染可以演變為組織壞死的嚴重後果，而痕癢這種不少長者常有的情況，表面看雖似微不足道，卻可以十分惱人，影響心理健康，所以長者和護老者都宜對皮膚護理有正確的認識。

一) 清潔

皮膚要保持清潔，在炎熱的夏季，宜每天洗澡，特別是腋下，陰部和雙足等位置。大汗者應穿著吸汗和通爽的衣服，以減少患癬疾的機會，尤其是常患足癬者，切勿穿尼龍襪和不通氣的膠球鞋，可選擇涼鞋或皮鞋。



二) 痕癢

由於油脂分泌隨著老化過程會逐漸減少，長者的皮膚一般都會較為乾燥，導致經常痕癢，倘若不正確處理，一味搔抓，或以熱水刺激來企圖止癢，會造成惡性循環，不能解決癢的問題。一旦皮膚抓破，更易造成細菌感染及發炎。

三) 乾燥

避免因皮膚乾燥而造成痕癢，最重要是使用潤膚膏來保持皮膚滋潤，次數不限，尤其不可忽略的時間是沐浴後，在皮膚仍然濕潤時。此外，亦可考慮用浴油，但要提防滑倒。若是使用暖爐，要保持室內濕度，例如使用充油式電暖爐便較輻射式暖爐為佳。此外，毛絨衣物能刺激皮膚，令人更癢。心情煩躁，也會影響癢感。

資料來源：衛生署

請圈出正確答案

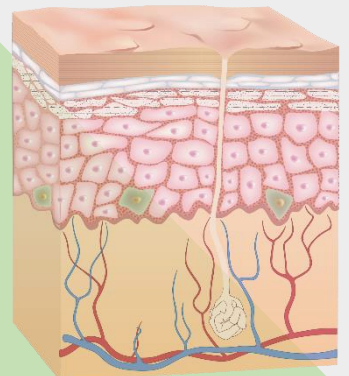
答題紙

皮膚的主要用途？

- A. 保護身體免受病菌的侵害
- B. 避免曬傷
- C. 保護骨骼
- D. 以上皆非

__ 衣物會刺激皮膚。

- A. 牛仔布衣物
- B. 毛絨衣物
- C. 毛線衣物
- D. 人造纖維衣物



*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。

1. 每月一聚

日期：2020年9月15日（星期二）

時間：上午10:00至12:00（1小時1場）

內容：與e健樂會員提供定期的聚會，並進行健康資訊分享。同時可以介紹e健樂來月的活動，鼓勵他們參加。

對象：e健樂參加者

地點：Hangout Meet

名額：15

收費：免費

報名日期：現已接受報名



2. 防疫好「醫asy」

日期：2020年9月5日（星期六）

時間：下午2:45至3:45

內容：醫生會為長者提供有關在疫情下的資訊，及防疫分享。

對象：e健樂參加者

地點：本中心 / Hangout Meet

名額：15

收費：免費

3) 活力拉根操

日期：2020年9月8, 15, 22, 29日（星期二）

時間：下午2:00 - 3:00

內容：利用彈力帶增加運動時的阻力，強肌肉力度，遠離肌少症。

對象：e健樂參加者

地點：本中心 / Hangout Meet

名額：10

收費：免費

報名日期：現已接受報名



4) 「彈」走肌少症

日期：2020年9月8, 15, 22, 29日（星期二）

時間：下午3:00 - 4:00

內容：透過拉筋，教授長者以運動活動關節及放鬆肌肉，增加肢體靈活度。

對象：e健樂參加者

地點：本中心 / Hangout Meet

名額：10

收費：免費

報名日期：現已接受報名

外展護老者認知服務

認知障礙症 - 溝通有法

你有與認知障礙症患者溝通的經驗嗎？

認知障礙症影響患者的認知能力：包括專注力、記憶力、理解力、思考能力、語言能力及表達能力，影響與他人溝通。當我們與認知障礙症患者接觸時，可使用以下的方法促進有效的溝通。

簡易訊息及突出重要字詞

由於認知障礙症影響患者的理解能力，複雜或包含多個指示的訊息對於認知障礙症患者來說較難明白，故此，我們需把訊息盡量簡化，**每句說話只帶一個訊息或一個重點**，用字盡量簡單和淺白；發問時，每次只提出一個問題，同時使用選擇題或是非題。除了簡化訊息之外，對話中亦可重複重要字詞，增加患者對特定字詞的注意力；另外，切勿常轉話題，使患者感到混淆。

多用身體語言及留意說話語調

除了以說話表達訊息外，加上適當的身體語言可幫助認知障礙症影響患者理解對話內容，身體語言可包括**面部表情、手勢、動作等**，可促進患者對事情或說話的理解，以及更留心對話。說話時，亦需留意咬字的清晰度，**確保聲線充足及適當的速度**，也可協助他們接收清晰的訊息。

友善及接納態度

與認知障礙症患者溝通最重要的一環是**友善、接納及包容的態度**，部分認知障礙症患者與不熟悉的人接觸時會表演不安或較退縮，我們可在**溝通的過程中面露笑容、保持適當眼神接觸、加以鼓勵及讚賞、適時點頭**以表示專注聆聽、同時亦可耐心補充對方說話內容，增加親切感。

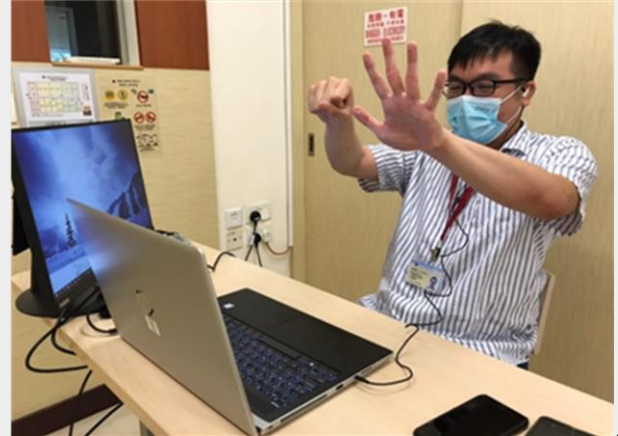
增加認識及耐心觀察

雖然認知障礙症患者有類似的特徵，但每位也有他們**獨特的故事**，我們可耐心認識每位患者、了解他們的感受及背景，在對話過程中**多加觀察**他們的表情、語氣、動作等的反應，以增加對他們的認識。



智友醫社 同行計劃服務

於疫情期間，智友醫社為認知障礙症長者提供以下服務，以作適切支援：

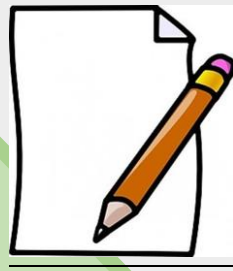


遙距網上活動—透過網上軟件向長者提供認知訓練，使長者在家中亦可進行訓練活動，與智友醫社職員進行即時互動，有助延緩腦退化情況，長者及照顧者也表示滿意及感到高興。



視像諮詢站服務

為長者及照顧者提供專業意見



認知練習工作紙

讓長者在家中也能「動動腦筋」



智友訊

透過程式向照顧者發放資訊，例如防疫訊息、運動、關顧心靈等



電話慰問

定期跟進長者狀況，作適切支援

另外，於9月將會舉行假日活動，以下活動供長者及其照顧者一同參與，同時邀請中心會員一同參與促進多方認識。

智友醫社假日活動

智老友樂同行-拓染工作坊

日期：26/9/2020

時間：上午 9:30-11:00 地點：元朗水邊圍中心

內容：參加者一同參與拓染活動，認識認知障礙症，認識中心服務

對象：認知障礙症患者、認知障礙症患者之照顧者及中心會員

費用：全免 名額：25 人

負責職員：楊楚君姑娘

護老者及外展護老者活動推介

免費活動

家加樂傭融 - 中秋同樂

日期：2020年9月23日(三)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：元朗水邊圍中心
內容：與外傭及長者玩遊戲，同賀中秋節。
對象：護老者會員
名額：12人
負責職員：陳穎心姑娘

喘息雅座(9/2020)

日期：2020年9月28日(一)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：元朗水邊圍中心
內容：透過運動與護老者一同減減壓，本月主題為「乾花畫框」
對象：護老者會員 名額：15人
負責職員：陳穎心姑娘

護老關社聯盟-護老政策全面睇

日期：2020年9月11日(五)
時間：上午10:00-11:00
地點：元朗水邊圍中心
內容：介紹香港現行之護老政策，討論現行政策之優化可能。
對象：護老者會員
名額：20人
負責職員：陳穎心姑娘

外展茶室

日期：2020年9月23日(三)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：天晴邨晴雲樓對出空地
內容：護老者聚會，享用茶點的靚，並一同做運動，介紹中心新活動「護老3點3頻道」共同抗疫。
對象：天晴邨及鄰近護老者會員
名額：12人
負責職員：何創傑先生

護老者義工組

日期：2020年9月29日(二)
時間：下午3:30-4:30
地點：天澤中心
內容：護老者義工聚會，一同計劃護老者服務，包括協助活動、推廣服務等
對象：有興趣參與義工服務人士(歡迎新義工)
負責職員：何創傑先生

護老茶室

日期：2020年9月29日(二)
時間：下午2:30-3:30
地點：天澤中心
內容：護老者聚會，分享護老者近況，並一同做運動，介紹中心新活動「護老3點3頻道」共同抗疫。
對象：護老者會員 名額：12人
負責職員：何創傑先生

健腦樂園

日期：2020年9月14、21日(星期一)
時間：下午1:00-2:00
地點：元朗水邊圍中心
內容：進行桌上遊戲【搶食茶樓】，學習控制肌肉的力度、訓練手眼協調，增加專注力，預防認知障礙症
對象：懷疑有認知退化之會員(參加者需接受認知評估) 名額：8人
負責職員：趙婉雯姑娘



護老3點3頻道

無得去中心，成日困係屋企，都唔知做咩好……
又無得去飲茶，落街又擔心……

咁長時間係屋企，究竟做乜好呢？

各位老友記有好消息呀，我地團隊會制作一條頻道，頻道會邀請不同的嘉賓或職員同大家分享有趣既生活資訊。各位老友記想見我地，就要記得收睇啦

頻道主題：生活台、通識台、健康台、護腦台

	節目	講者/嘉賓	日期
生活台	神奇科學小實驗	趙婉雯姑娘 社工	4/9/2020
通識台	袋袋平安平安紙	方兆光先生 律師	11/9/2020
健康台	疫情亦晴-醫生與你分享好心情	李兆華先生 精神科顧問醫生	18/9/2020
護腦台	動手動腦遊戲樂	趙婉雯姑娘 社工	25/9/2020

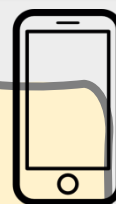
開播期：2020年9月至11月

收看方式：

9月開始，逢星期五下午3點3，職員會將頻道網址透過 WhatsApp 送出，記得準時收睇啦

收看裝備：

1. 一部可以上網的智能電話
2. 在電話上安裝 WhatsApp



中心消息

疫情期間，中心推加
「線上每日一活動」

星期一	星期二	星期三
每週重點 新聞小回顧	健康資訊分享	長青學院停不了
星期四	星期五	
中心代表和你玩	疫境互動遊戲	

疫情期間，如想接收更多中心的最新消息、遊戲和動向
記得「新增」中心的WhatsApp 號碼：5305 6278
並傳送信息留下你的「會員編號」或「中文姓名」！
抑或，到明愛元朗長者社區中心找中心職員幫手！



明Sing大賽 2020

冠軍：陳健雄~偏偏喜歡你
亞軍：梁嘉源~遙遠的她
季軍：何耀祥~獅子山下
最具台風獎：梁嘉源~遙遠的她
最具潛質獎：陳健雄~偏偏喜歡你



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：_____