



2020年 10月

「悅」訊

# 感謝有您-護老情真

## 培養感恩與感謝教室

感謝命運，感謝人民，感謝思想，感謝一切我要感謝的人。  
—魯迅



開放時間：上午9時至下午6時



地址：天水圍天悅郵服務設施大樓1樓



電話：3160 4100



傳真：3160 4101



電郵：SETY@CARITASSWS.ORG.HK



出版日期：2020年9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

「當你心存感恩，恐懼消失而豐裕出現。」安東尼·羅賓（著有《喚醒心中的巨人》等。）

史丹佛大學同情心和利他主義研究與教育中心科學主任艾瑪·塞柏拉（Emma Seppälä）表示，

♥ 日常生活中的小事都能帶來一點點幸福，使人產生「即時的滿足感」，但也會很快消失，並使人渴望更多。

♥ 感恩所帶來的幸福，是更持久、可延續的。所以我們要學習感恩與感謝，善待照顧自己的身邊人，便可以有持久的幸福。

心理治療師艾米·莫林（Amy Morin）提出五大方法培養感恩的習慣：

- ♥ 一封簡單的感謝信：以感謝照亮照顧自己的人
- ♥ 每天寫下三件感恩日記：增強有效自己的正面情緒
- ♥ 習慣定時感恩：幫助大腦習慣感恩
- ♥ 感恩儲蓄錢箱：寫下感激的事情，定期回顧
- ♥ 善用社交媒體感恩：將這種感恩力量不斷的散播，引起他人共鳴

文章：

<https://buzzorange.com/vidaorange/2019/11/27/gratitude/>

# 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 9 安全的環境

我們中心承諾：

- 定期進行環境及安全評審、火警演習、疏散演習等安全程序。
- 妥善維修有關設備，並訓練職員和服務使用者使用這些設備。
- 定期檢討和修訂安全、衛生及預防傳染疾病的政策及程序等等... 以保障服務使用者們安全。

## SQS10 申請服務及退出服務

- 我們致力為區內長者提供多元化服務，凡合乎資格者均可申請使用單位所提供的服務。
- 我們會讓區內長者得悉單位所提供的服務，並將有關之申請方法，讓合資格人士能有機會獲悉及使用所需服務。
- 若收到有關服務的申請，單位職員會以誠懇有禮的態度處理，並清晰地向服務申請人解釋有關服務內容和申請方法。
- 服務使用者有權隨時提出退出服務。

# 66

## 明愛長者暖萬心2020

如有意捐款之會員，可向中心索取一份籌款表格有關注意事項：

凡領取籌款表格，請於**2020年11月2日或之前**交回本中心。

請小心保管表格，如遺失表格的話，請盡早通知本中心。  
所有的捐款將撥入明愛安老服務作經費使用。

表格編號: JY001  
香港明愛安老服務 長者聯會 合辦  
『明愛長者暖萬心2020』

### 贊助表格

籌款目的：贊助金額不限，所得捐款將全數撥入香港明愛安老服務作經費用途。  
籌款期限：2020年7月14日至2020年10月31日  
籌款對象：1. 可以現金或支票捐款，如支票請註明「香港明愛」。  
2. 請將表格連同匯款於**2020年11月2日**前交回服務單位。  
延遲交回之款項將未能撥入明愛安老服務「單位」及「個人」最高籌款榜比賽。

參加者姓名：_____		服務單位名稱：明愛天悅長者中心					
會員編號：_____		服務單位電話：3100 4100					
服務單位印號：_____		服務單位地址：_____					
編號	贊助者姓名 (請以正楷填寫姓名)	款額	✓收據	編號	贊助者姓名 (請以正楷填寫姓名)	款額	✓收據
1				11			
2				12			
3				13			
4				14			
5				15			
6				16			
7				17			
8				18			
9				19			
10				20			

贊助人姓名：\_\_\_\_\_ 支票號碼及附屬銀行：\_\_\_\_\_  
贊助人姓名：\_\_\_\_\_ 支票號碼及附屬銀行：\_\_\_\_\_  
日期：\_\_\_\_\_ 簽收職員：\_\_\_\_\_  
備註：\_\_\_\_\_  
● 如以上贊助者及支票，請在此處填寫贊助人姓名及支票號碼。  
● 凡贊助者，請於表格一欄加上「後」，以表示每張支票收據作匯款用途，請收據將機轉贊助者之姓名或贊助機構等收據。

多謝各位對本機構的支持，  
本中心全人僅送上摯誠的謝意



## 明愛慈善獎券售賣

擬定2020年10月28、30日在天悅廣場售賣獎券。

(將視乎疫情之情況，決定活動是否如期舉行，請留意中心最新消息。請多多支持)

# 活動介紹

如想報名活動，請致電中心31604100報名~



中心現設新「護老有您whatsapp專線」，專線號碼64397565，註明以whatsapp短片發放的護老者活動，會經此專線發放。

護老者

## 護老鬆一鬆：健康活力健「腦」操

發放日期：2020年10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，介紹簡易健腦操。讓大家安在家中也很有活力而健康。

活動對象：護老者會員

負責職員：謝金齡姑娘、朱敏儀姑娘



護老者

## 家加樂傭融：甜蜜從吃開始

發放日期：2020年10月28日

發放時間：下午2時30分

活動內容：以whatsapp短片形式，介紹如何制作台式牛軋糖，並在傳送後以電WHATSAPP聯絡參加者，詢問活動成效。

活動對象：護老者會員

負責職員：謝金齡姑娘、朱敏儀姑娘



外展護老者

## 護老在家不停學之痛症管「你」?與中醫療法分享會

發放日期：2020年10月10日

發放時間：上午10時30分

活動內容：以YOUTUBE 短片轉播，講解中醫與痛症的資訊及常見困難。

活動對象：外展護老者會員優先

負責職員：黃桂芳姑娘



# 活動介紹

如想報名活動，請致電中心31604100報名~

e健樂

## e健樂-認識認知障礙

日期：2020年10月14日

時間：下午2時30分

地點：Zoom(直播)

內容：職業職業師講解早期的認知障礙症狀及行為問題，應如何預防、改善或減緩症狀的出現。

名額：20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10月27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

## 「悅」做「悅」健康

日期：2020年10月6、12、20、27日

時間：下午3時15分

地點：Youtube直播

內容：以線上直播的方式，分享健康資訊及簡易拉筋。

職員：鍾焯樺先生



中心

## 時事三點三

日期：2020年10月15、22、29日

時間：下午3時15分

地點：Youtube直播

內容：以線上直播的方式，分享長者福利和新聞。

職員：鍾焯樺先生



# 活動介紹

如想報名活動，請致電中心31604100報名~

中心

## 義工剪髮

日期：2020年10月8日

時間：上午10時

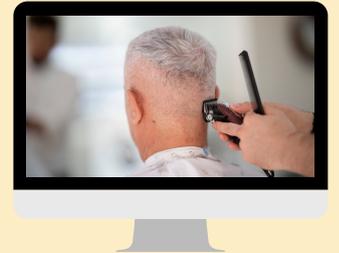
地點：本中心活動室

費用：\$5

名額：15位

內容：由多位國際社義工為長者會員提供廉價的剪髮服務。

職員：朱敏儀姑娘



中心

## 遊戲大比拼-魔力橋

發放日期：2020年10月9日

發放時間：上午10時

活動內容：以WhatsApp短片發放形式，介紹線上魔力橋玩法。

職員：吳嘉咏姑娘



中心

## 認知劇場- 行為心理問題

發放日期：2020年10月12日

發放時間：上午10時

活動內容：以Whatsapp形式向會員發放給予Youtube連結，介紹常見認知障礙症的行為心理問題。屆時羅先生會同時發放問題，首三十位於Whatsapp回答正確之會員可獲小禮物一份。「又有野學，又有禮物。大家記得到時留意中心Whatsapp了」

職員：羅家熙先生



中心

## 生日禮物

日期：2020年10月12-23日

時間：上午9時至下午5時

地點：大廳

內容：職員會分時段致電4月至10月生日之長者，到中心領取生日福麵。

職員：鍾焯樺先生



# 活動介紹

如想報名活動，請致電中心31604100報名~

中心

## 慈善網上齊聲唱

發放日期：2020年10月16日

發放時間：上午10時

內容：以WhatsApp短片發放形式，慈善表演一唱歌、才藝錄影片段。(表演者贊助金額：5分鐘\$70；10分鐘\$100；邀請職員一同表演\$150)

(中心會邀請表演者於10月7日至10月9日期間，到中心進行才藝拍攝。)

職員：吳嘉咏姑娘



中心

## 「疫情打氣:如何昇級成為智能長者」 網上直播活動

發放日期：2020年10月20日

發放時間：下午2時30分

活動內容：由林艾雯修女於youtube 直播為長者們在疫情打氣。

負責職員：黃桂芳姑娘



中心

## 生命教育線上直播：四道人生—恩典生命

發放日期：2020年10月21日

發放時間：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11月專題月會(網上直播)

發放日期：2020年11月3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

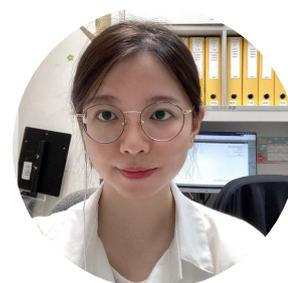
## 人事變動：王小花姑娘 (有緣再會)

在這段時間，好高興認識大家！我將於9月離開明愛天悅呢個大家庭，黎緊10月會轉去明愛元朗長者社區中心做全職護理助理！最後祝大家身體健康，生活愉快！



## 新同工：黃欣儀姑娘

大家好，我是9月新入職的一級活動幹事黃姑娘，接下來的日子請大家多多指教，祝大家身體健康！



## 中心服務最新安排：

各位老友記，在疫情下中心暫停開放了一段時間，我們所有職員都十分掛念大家。現時根據社會福利署的指引，中心服務運作有以下安排：

由九月二十三日起，長者地區中心和長者鄰舍中心的服務使用者可透過預約參加小組及活動，但中心暫時不設偶到服務。

中心服務須符合當時生效的《預防及控制疾病（禁止羣組聚集）規例》（第599G章）下有關羣聚人數限制的規定。

我們職員舉行活動會預先致電或Whatsapp 通知大家，而大家如想到中心進行服務查詢，請預先致電職員進行預約。請大家多多支持本中心服務，期待與你見面。

## 新增借用平板電腦

會員及護老者可親臨本中心借用平板電腦及相關配件，前往中心接待處，以使用會員證登記，並需檢查清楚平板電腦及相關配件是否沒有損壞。借用後會收取閣下會員證，歸還後發回。（詳情可向職員查詢）



# 義工服務

## 邀請你加入成為義工

各位義工大家好，因應疫情情況，我們暫時都難以舉行的實體的義工活動。而近期流行的網上服務，始終有唔少沒有WIFI或者智能電話的老友記未能受惠。我們好希望誠邀您參加天悅長者義工慰問服務。令到沒有智能電話的長者，特別是獨居長者可以得到心理上的支持和鼓勵，大家的每一分努力都好重要，希望我們將正面力量積少成多，以電話形式關顧區內有需要嘅獨居長者。如有興趣可向中心職員或羅生報名，稍後我們會安排一個訓練及配對工作。感謝各位！

### 天悅義工電話大使培訓日

日期：2020年10月5、9日

時間：下午2時

地點：中心電腦室

內容：以小班教學形式，分享疫情期間與長者電話的注意事項，並分享疫情期間關顧自身情緒的小知識。以及教授疫情期間於網上獲取資訊的小貼士。

名額：共6人 (每節兩人)

職員：羅先生



## 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：

---





# 明愛天悅長者中心

# 2020年10月活動時間表



星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
						1	十五	2	十六	3	十七
						<b>國慶日</b>  <b>中秋節</b>		<b>中秋節翌日</b> 			
5	十九	6	二十	7	廿一	8	寒露	9	廿三	10	廿四
2:00	天悅義工電話大使培訓日	9:30 3:15	2020年10月專題月會 「悅」做「悅」健康			10:00 1:00 2:30	義工剪髮 「相約樹頭下」網聊小組 畫中探索護老情小組	9:30 10:00 2:00	代表會會議 遊戲大比拼-魔力橋 天悅義工電話大使培訓日	10:30	護老在家不停學之 痛症管「你」?與中醫療法 分享會
12	廿六	13	廿七	14	廿八	15	廿九	16	三十	17	九月
10:00 3:15	認知劇場-行為心理問題 「悅」做「悅」健康			2:30 2:30	e健樂-認識認知障礙 護老鬆一鬆: 健康活力健「腦」操	1:00 2:30 3:15	「相約樹頭下」網聊小組 畫中探索護老情小組 時事三點三	10:00 2:30	慈善網上齊聲唱 代表會會議		
19	初三	20	初四	21	初五	22	初六	23	初七	24	初八
		2:30 3:15	「疫情打氣:如何昇級成為 智能長者」網上直播活動 「悅」做「悅」健康	10:00	生命教育線上直播:四道 人生—恩典生命	1:00 2:30 3:15	「相約樹頭下」網聊小組 畫中探索護老情小組 時事三點三				
26	初十	27	十一	28	十二	29	十三	30	十四	31	十五
<b>重陽節</b> 		3:00 3:15	e健樂-長者簡易體適能 「悅」做「悅」健康	10:00 2:30	明愛慈善獎券售賣 家加樂備融:甜蜜從吃開始	1:00 2:30 3:15	「相約樹頭下」網聊小組 畫中探索護老情小組 時事三點三	10:00	明愛慈善獎券售賣		