

聖經金句






以賽亞書 41:10

你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。
我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。

惡劣天氣中心開放及活動舉行指引

天文台於中心開放或活動前 2 小時發出以下警告，請留意以下安排。

T1	懸掛 1 號風球		或黃色暴雨警告	中心照常開放，所有班組及活動照常舉行。
3	懸掛 3 號風球		或紅色暴雨警告	中心照常開放，所有班組及活動取消 (如在上課期間懸掛，活動及班組則繼續進行)
8 NW 西北	懸掛 8 號風球		或黑色暴雨警告	中心暫停開放，所有班組及活動取消 (如在上課期間懸掛，活動及班組則繼續進行)



真誠·聆聽您的意見

如對本中心服務有任何意見，懇請填妥表格交回本中心或致電 3904 3155 與我們聯絡，
多謝支持！

建議：_____

提供意見者姓名：_____ 聯絡電話：_____

意見：_____



香港明愛安老服務

明愛元朗長者社區中心(天澤中心)

2020 年 11 月-12 月 通訊



- ◆ 主題介紹：
長者友善社區
- ◆ 健康專區：
長者精神健康
- ◆ 活動花絮
- ◆ 活動介紹
- ◆ 特別消息：
長聯對施政報告回應
- ◆ 服務質素標準介紹
- ◆ 中心動向
- ◆ 11-12 月活動時間表



開放時間：上午 8 時 55 分至下午 5 時 30 分



地址：天澤邨服務設施大樓 6 樓 602 室



電話：3904 3155



電郵：seyldectc@caritassws.org.hk



傳真：3904 3151

明愛安老服務網址：

<http://www.caritasse.org.hk>



凝聚就是力量，超越你我想像

2020 年 11 月至 12 月主題

「長者友善社區」

世界衛生組織為促進全球人口在各個階段的健康，在 1986 年開始舉辦世界健康城市聯盟會議倡議「健康城市」，並在 2005 年推行「全球長者友善城市及社區」的概念。組織於 2010 年更成立「全球長者友善城市及社區網絡」，鼓勵世界各地城市及社區根據「長者角度」、「長者參與」及「適合長者」的原則，按指引內的八項指標，分析各種影響長者生活的因素，為決策者提供意見，使社區長者設施及服務更切合長者需要。

「八項指標」包括：

範疇	內容概覽
室外空間和建築	行人天橋、指示牌、街道、商場
交通	費用、服務、優先座、安全
房屋	租金、環境、選擇、設計
社會參與	場地、內容、時間、條件
尊重和社會包容	教育、媒體報導、產品及服務設計、長青幼互動與交流
公民參與和就業	義工機會、長者就業友善措施、技能培訓、退休選擇權
信息交流	字體大小、資訊來源、傳播渠道、自助設施
社區與健康服務	地點便利、服務的普及性、服務質素、義工支援及培訓



(WHO, 2007)



(WHO, 2007)

資料來源：賽馬會齡活城市計劃

中心動向

慈善賣物會 2020

鑑於最近的疫情情況尚未穩定，為確保各位服務使用者的安全及健康著想，原定每年舉行之慈善賣物會將會轉換模式於整個 11 月 在中心進行義賣。期望大家積極參與及支持，謝謝！



服務質素標準你要知

為使社會福利界提高服務質素，社會福利署和受資助機構一直推行服務質素標準(SQS)以達致的具質素服務水平。

在今期月會通訊介紹標準 8 及 9，讓大家了解中心如何如提高服務質素。若大家對各項標準有任何意見，歡迎踴躍提出。

標準 8：法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任

- 服務單位知悉所有監察其運作及服務提供的法例（包括衛生、安全方面的法例）
- 服務單位備有監察程序以確保單位遵守有關的法例，及於需要時徵詢法律人士

標準 9：安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

- 服務單位定期查察其現場環境及鄰近環境，以鑑定是否有安全問題，並確保制定和實施處理該等安全問題的適當策略。
- 服務單位確保所有服務器材均得到適當維修，而若情況適合，須在適當督導下使用這些器材。

健康專區

賽馬會樂齡同行計劃 督導主任 梁梓灝先生

研究顯示，本港約有百分之十的長者出現抑鬱症狀。有見及此，香港賽馬會推行為期四年的「賽馬會樂齡同行計劃」，結合跨界別力量，推行以社區為本的支援網絡，全面提升長者面對晚晴生活的抗逆力。然而，現今社會對抑鬱症仍然存有誤解，就讓我們一起打破以下的三個迷思。

抑鬱症迷思・你我都需知



1) 所有人都有可能患上抑鬱症。對！

抑鬱症不分職業、性格、種族、或文化背景，而抑鬱症於女性的發病率更是男性的兩倍！同時，背景艱苦的人較容易患上抑鬱症，亦更易呈現焦慮的特質。

2) 難過就等於抑鬱。錯！

生活中所發生的大事或會為我們帶來難過和失望，但這些並不是醫學定義下的抑鬱症。在經歷死亡、離婚、或診斷患有重大疾病後，人難免會悲傷。

3) 抑鬱的症狀與認知障礙症相似。對！

當長者的記憶出現問題，思維模糊甚至出現妄想，根本的原因可能是抑鬱，但一般人有機會把這些當作認知障礙症的症狀，或以為是與年齡相關的記憶衰退。通過治療抑鬱症狀，大部分老年患者的認知功能都會有改善，而心理治療對於不願服藥的長者而言，尤其有效。



活動介紹

杯子節奏合唱團

日期：2020 年 11 月 12 日，星期四

時間：下午 2:30-3:30

名額：20 位(免費活動)

內容：運用杯子來敲出節奏，在 12 月 17 日的聖誕大派對上演出，歡迎大家參加

報名：11 月 3 日至 10 日(如人數超過 20 位，則 11 月 10 日抽籤)

負責職員:蕭小玲姑娘



棉花棒繪畫

日期：2020 年 11 月 30 日，星期一

時間：下午 2:30-3:30

名額：10 位(免費活動)

內容：教授用棉花棒去繪畫，自由發揮創意製作獨特畫作

報名：11 月 3 日至 10 日(如人數超過 10 位，則 11 月 10 日抽籤)

負責職員:蕭小玲姑娘



特別消息

明愛長者聯會對 2020 年施政報告的訴求

明愛長者聯會一就政府施政進行監察及積極提出意見，以促成合乎長者需求的施政。對於 2020 年施政報告，長聯透過問卷訪問了明愛屬下的安老服務單位，聽取了超過 1200 位長的需要，總結出 4 大訴求；

1.加強推動長者使用資訊科技。

- 增加人手在現有安老服務中，支援教授長者應用網上服務或資訊，藉以協助長者突破在疫情而被迫困在家中的處境。

2.由政府提供現金資助，鼓勵長者學習資訊科技。

- 促請政府落實推動長者學習資訊科技，直接資助長者或與電訊商合作以優惠價；每月\$50-或以下，提供在家上網服務。

3.優化公私營醫療協作計劃。

- 例如耀眼行動，接受輪候滿一年的長者參加計劃，並且將資助金額由\$5000- 提升至\$8000-，以著實縮減長者輪侯醫療時間，避免因而造成健康惡化。

4.加強關注體弱長者醫療支援。

- 增設「社區醫療服務隊」透過到戶外展、電話聯繫，以及視像會診等途徑，即時支援體弱長者因活動能力而影響覆診的情況。





活動介紹

明愛元朗綜合家居照顧服務

動。樂活 Golden Fitness

為患有痛症的社區人士而設計之
跨專業治療服務！

透過5感刺激提升自我健康管理力量
及身心社靈的質素。

內容：1. 專業服務評估 2. 物理治療
3. 互助小組 4. 護士諮詢 / 講座
5. 養生品茶時間 6. 心靈放鬆治療

對象：有興趣增強個人痛症健康管理能力，
提升身心社靈質素的社區人士。
** 報名時要帶同經醫生發出有物理治療需要之轉介信

時間：每節 1小時 15分鐘，逢星期一、三
上午 9:15-10:30 / 10:45-12:00
(敬請預約)

收費：每節350元

備註：1. 物理治療師主理及
安排定期評估
2. 參加者需要步行上一樓

物理治療包括：
手法治療、關節鬆動、
伸展、姿態調整、
超聲波、熱療及
電流刺激等，
減少及消除疼痛和炎症。

☎ 2442 3430

歡迎預約或查詢

地址：元朗擊壤路
鴻福樓1樓 P.8

活動介紹

聖誕大派對

日期：2020年12月17日

時間：下午 2:30

地點：天澤中心/可在 ZOOM 參與

內容：聖誕大派對，同您歡度佳節

費用：免費

名額：20人

報名日期：11月3日至12月8日

(如人數多於20位將抽籤)

負責職員：尹銘恩姑娘、周曉楠姑娘、蕭小玲姑娘



活動介紹

聖誕派對暨義工嘉許禮

日期：2020年12月22日

時間：上午11:30

地點：元朗煌府酒樓

內容：聖誕大派對，一同在元朗煌府酒樓享用午餐同您歡度佳節

費用：150元(包車費及午膳)

名額：33人

報名日期：11月3日至12月8日

負責職員：尹銘恩姑娘、周曉楠姑娘、蕭小玲姑娘



香港明愛
Caritas
HONG KONG

活動介紹

聖誕義賣 愛心曲奇

早鳥優惠!
訂購滿15罐或以上
(包括認購轉贈)，
可享全單9折
(只適用於2020年11月18日或之前訂購)

慈善價每罐\$60

明愛天糧包餅工房製造
每罐6塊不同口味



一套三罐禮盒裝(\$200/套)
每套奉送祝福心意卡乙張

平安

薑餅人・心形牛油・
杏仁・麥葡萄・
黑糖朱古力杏仁・
伯爵茶亞麻籽



愛

心形牛油・杏仁・
紅莓・日式紫薯・
黑糖朱古力杏仁・
伯爵茶亞麻籽



健康

薑餅人・心形牛油・
蜜餞橘子・日式紫薯・
咖啡杏仁・
麥片合桃提子



♥ 曲奇送暖・佳節「童」樂 ♥

各位善心人可認購曲奇作為聖誕禮物，
由明愛轉贈予弱勢社群小朋友(如低收入、劏房戶或單親家庭)，
讓愛心化作一份祝福，在普天同慶的佳節送暖傳愛！

數量有限，訂購從速，售罄即止！

查詢：3589 2526 / comoff@caritas.org.hk



立即訂購

(圖片只供參考)

鳴謝工銀亞洲全力贊助是次義賣，籌得所有善款將用於香港明愛各項服務。