



# 聖經金句



加拉太書 6:9

我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。

## 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。

<b>T1</b> 懸掛 1 號風球 Amber 黃	或黃色暴雨警告	中心照常開放，所有班組及活動照常舉行。
<b>L3</b> 懸掛 3 號風球 Red 紅	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)
<b>8</b> NW 西北 懸掛 8 號風球 Black 黑	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)

# 2021 年 2 月-3 月 通訊

# 福

- ◆ 主題介紹：  
2020 年服務回顧
- ◆ 健康專區：  
簡單健腦操(上)
- ◆ 活動花絮
- ◆ 活動介紹
- ◆ 特別消息：  
疫喜疫悲得獎分享
- ◆ 服務質素標準介紹
- ◆ 中心動向
- ◆ 2-3 月活動時間表



開放時間：上午 8 時 55 分至下午 5 時 30 分



電郵：seyldectc@caritassws.org.hk



地址：天澤邨服務設施大樓 6 樓 602 室



傳真：3904 3151



電話：3904 3155

明愛安老服務網址：

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



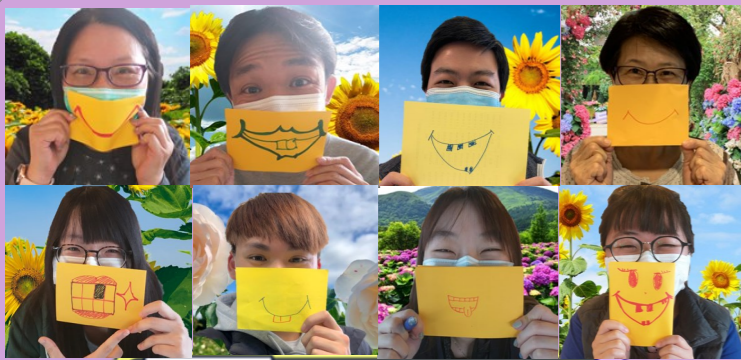
# 凝聚就是力量，超越你我想像

## 2021年2月至3月主題

2020年服務回顧

在過去的一年，中心只能維持有限度服務與會員及社區人士，但希望在互相支持下，我們能走出困局，迎接新一年的來臨。

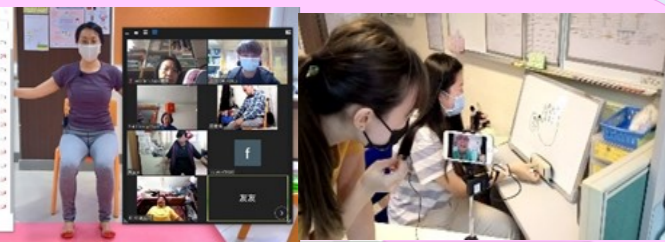
回顧一年中心發生了什麼呢...



中心有新團隊組合



為著預防疫情，提升衛生設施



應用視像通訊推行講座及活動



製作「澤友電台」短片視頻作聯繫

請沿虛線剪下

就中心整體服務及活動，您的滿意程度是多少呢？



好滿意



滿意



普通



不滿意

其他建議：

歡迎大家  選或寫下建議，並交回中心，以便我們作為來年的計劃。凡交回本紙條，均會獲贈小禮品一份。



P.2

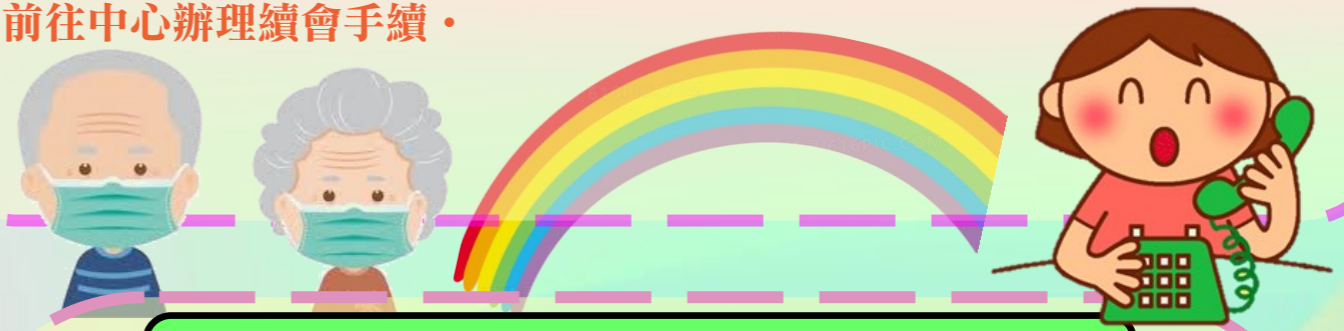


# 中心動向

## 續會安排

社署於2020年因疫情關係而提供一次性津貼，故凡於2020至21年度為中心有效長者會員，在2021至22年度續會皆可豁免會費。

中心職員會在3月15日陸續開始聯絡會員進行電話續會，各位老友記無需前往中心辦理續會手續。



## 服務質素標準你要知

標準 14：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

服務單位備有確保服務使用者的保密權得到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。

標準 15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

服務單位應鼓勵並讓服務使用者有機會討論提供服務方面的問題和坦誠提出他們關注的事情。

P.7



# 活動介紹

## 會員同樂日



日期：2021年2月24日

時間：下午 3:00-4:00

地點：天澤中心（活動形式如有轉變，將會另行通知）

內容：與大家共玩歡樂「經典遊戲」，新春佳節有天澤伴你。

費用：**免費**

名額：**20**人

負責職員：周姑娘、蕭姑娘

恭喜! 恭喜!

## 特別消息



靚湯速遞的義工及義工梁素貞在「疫喜疫悲」感人故事片段

徵集比賽中分別獲得**季軍及優異獎!**



## 健腦操

# 健康專區

### 簡易健腦操(上篇)

身體的各部份，都跟腦部有著密切的神經聯繫，大腦負責指揮我們的肢體動作，同時亦會受身體運動的反向影響。多訓練左右腦的協調，有助預防大腦衰退，及幫助早期認知障礙症患者延緩退化，今日就教大家健腦八操的其中四式。



#### 第一式

左手右腳齊舉高

1. 舉高左手及右腳，保持 1 秒後放下。
2. 舉高右手及左腳，保持 1 秒後放下。
3. 重複以上動作 10 次。



#### 第二式

舉高左手拍右膝

1. 舉高右手及左腳，用右手拍左膝並同時放下。
2. 舉高左手及右腳，用左手拍右膝並同時放下。
3. 重複以上動作 10 次。



#### 第三式

一包一擦互交替

1. 張開左手手掌，右手握拳。
2. 張開右手手掌，左手握拳。
3. 重複以上動作 10 次。



#### 第四式

雙手拼合長方形

1. 雙手各伸出拇指及食指，右手拇指向下，左手拇指向上。
2. 雙手拼合成一個「長方形」。
3. 轉動手腕，使右手拇指向上，左手拇指向下。
4. 雙手仍拼合成「長方形」。
5. 重複以上動作 10 次。



牛年祝大家

身體健康

心想事成！



吉祥如意

# 活動花絮



澤友電台每逢星期五都會透過中心 Whatsapp (94041596)

發送不同主題的短片連結  請大家多多支持!!



## 澤友電台



1月12日舉辦音樂治療

與大家同歡唱，齊渡敲出美妙動人的樂曲



歡迎歌



歡迎大家來到這裡

一齊用歌聲度過一個下午

揮揮手 say "hello"

分享歡笑的樂韻

