



聖經金句



在指望中要喜樂，在患難中要忍耐禱告
要恆切。羅 12:12

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 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。
L3 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)
▲8 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 4 月-5 月 通訊



- ◆ 主題介紹：
長者精神健康
- ◆ 健康專區：
快樂食物
- ◆ 特別消息
- ◆ 活動介紹
- ◆ 四旬期故事分享
- ◆ 活動花絮
- ◆ 服務質素標準介紹
- ◆ 4-5 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>



凝聚力量，超越想像。夢想初探，多元體驗。

2021年4月至5月主題 長者精神健康

元朗區的朋友們，為你們推介一個課程，既可以增值自己，又可以幫助身邊的老友記，最後更有機會成為明愛的合約員工，一起服務我們的長者！

本中心將於4至6月舉辦免費的「精神健康急救課程」，內容包括：有效面對逆境的方法、求助途徑和社區資源、各種情緒病的基本知識等。是次課程將會以「網上學習」為基礎，再配合一次性的實務培訓，務求讓大家安在家中，增值自己！

有關此課程的詳細資料，可參閱旁邊的海報。若有查詢，歡迎聯絡賽馬會樂齡同行計劃的梁先生或尹姑娘。最後，新一年祝大家身體健康、心想事成、萬事如意！



賽馬會樂齡同行計劃 督導主任
梁梓灝

明愛元朗長者社區中心
精神健康急救證書課程
(關懷長者版)第二期

內容：認識長者常見的精神健康問題、社區資源及專業支援，學習相關的急救知識及技巧
日期：待定
地點：明愛元朗長者社區中心(天澤中心)
新界天水圍天澤邨服務設施大樓602室
對象：50歲或以上有志服務長者之社區人士

費用全免

查詢及報名：1. 致電本中心3904 3155
2. Whatsapp 5316 4032
與社工梁先生/尹姑娘聯絡

備註：1. 參加者出席率須達100%，完成後可獲香港大學頒發證書
2. 參加者有機會獲推薦成為中心有償義工，服務元朗及天水圍區的長者，既可服務又可領薪！

活動花絮

元朗區義工嘉許禮



感謝天澤義工在這特別一年的付出，當日更邀請到劉杏芳及任貴祥與大家分享拍片及網上服務經驗。再次感謝義工們的愛心奉獻！

服務質素標準你要知

標準 1: 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

- 服務單位須製備載有最新資料的手冊、資料單張或小冊子，說明其服務的宗旨、目標、服務對象、服務的提供方法，以及服務使用者申請和退出該項服務的機制。

標準 2: 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

- 服務單位備有機制以檢討及修訂其有關的政策和程序。
- 服務單位備有機制，以在檢討及修訂有關政策及程序的過程中適當地收集及採納服務使用者和職員的意見。

四旬期故事分享

星期日，爸媽帶樂樂參加模型拼砌挑戰賽，勝出就可獲得一份獎品。挑戰開始，所有小朋友一起進入一個大房間，獨立桌椅，每人有一盒模型。房內四周放著很多玩具和遊戲機，還有多款美味零食。

開始時，大家都很專心。過了沒多久後，其中一個小朋友發現有出錯，要拆掉從頭再砌。他心想：這麼難，不砌也罷！然後就跑去玩遊戲機。有些小朋友眼見他如此開心，也漸漸被周遭的誘惑吸引。樂樂見到尚有很多時間，自己又比其他人更快，心想：我也先玩樂一下，之後再回來繼續吧。不知不覺，（比賽完結）時間到了，樂樂才驚覺：唉呀！怎麼時間過得飛快？我本來打算玩一會兒，誰知我竟然玩得忘形。

最後，僅有兩個參加者，專心一致完成模型。他們可以在房間內，選取任何一件物品作獎品，其他沒有完成的就空手而回。

我們跟故事中的小朋友一樣，生活中很容易被四周的誘惑吸引，然後為自己，找來好些似是很合理的藉口：

「減價，省很多錢，怎可以不買？」

「……放下手提電話叫人怎麼活了？」

不知不覺就形成各種沉迷和依賴，忘記在生活中追隨天主。



克己

「四旬期」是大好機會，讓我們停下來，有意識地作些許克己、節制，使我們更有空間可以聆聽天主，想起天主，效法耶穌在曠野中守齋、祈禱，跟隨祂的教導去生活，預備身心靈，紀念基督的苦難，慶祝祂的光榮復活。



樂善好施



守齋

祈禱

施捨

健康專區

減壓良方(食物篇)

壓力不單引致焦躁不安、情緒低落、易哭、易發脾氣、暴飲暴食等情緒波動變化，亦可影響身體健康，例如常感疲倦、頭痛、頭暈、容易感冒等。

當長期受壓或情緒病先兆出現時，注意要及時減壓及調節，以下是衛生署提倡的 10 個減壓良方：

- * 均衡飲食
- * 適量運動，充足睡眠
- * 作息定時，生活有序
- * 經常保持輕鬆愉快的心境
- * 培養幽默感，學習用樂觀的態度去處事
- * 妥善分配時間，處理生活各項事務，做事按部就班
- * 善用餘閒，培養良好嗜好，如：多閱讀、多參加興趣小組或研習班等，以增加自己應付壓力的能力
- * 擴闊視野，避免鑽入牛角尖
- * 增強互助網絡，主動與別人溝通
- * 欣賞自己的長處和接納自己的短處



雜錦果仁
改善抑鬱



牛油果
舒緩情緒



雞肉
鎮靜放鬆



全穀類麵包
穩定情緒

- 奧米加3脂肪酸：增加分泌血清素，能抗抑鬱，感覺平靜快樂。
 - * 代表食物：深海魚類（如三文魚、鯖魚）、堅果及種子（如核桃、南瓜籽、亞麻籽等）。
- 維他命C：能有助減壓、抗抑鬱。
 - * 代表食物：含豐富維他命C的各種水果，如西柚、檸檬、橙等。
- 色氨酸：色氨酸屬一種天然的安眠藥，多吸收有助安撫不安情緒、幫助心情輕鬆，增加自信。
 - * 代表食物：牛奶、香蕉、蟹、雞肉、堅果、芝麻、南瓜籽，或其他含高蛋白質食物等。



香蕉
放鬆心情



熟三文魚





特別消息



香港明愛安老服務 明愛長者聯會

財政預算案與長者有何干?? 消費券限制多，長者豈能袋袋平安。

剛發表的財政預算案計劃發放電子消費券以刺激經濟及紓解民困，明愛長者聯會在3月9日舉行發佈會，以表達明愛會員的意見。



長聯透過電話訪問了明愛轄下 1020 名長者會員，總結大家的建議包括：

- 1) 要求一次過發放\$5000-，方便運用。
- 2) 透過八達通發放電子消費券，便利長者使用。
- 3) 要求延長電子消費券使用期限至 6 個月，免做成被迫消費。
- 4) 倡議增加現金方式領取，方便長者處理。



中心代表會會繼續與明愛長者聯會保持聯繫，以反映大家對安老服務及政策建議。如大家有其他建議，歡迎與中心代表會聯絡，以便跟進。

活動介紹



健康運動星期一



日期：2021年4月12、19及26日

2021年5月3、10、17及24日

時間：上午 10:00-11:00

地點：天澤中心 或 zoom



內容：與大家伸伸手、伸伸腳，痛痛飛走！

費用：免費



名額：20人(歡迎 whatsapp 或致電中心報名)

負責職員：易先生

