

心靈加油站



天總會晴，雨總會停，疫情總會過。

願大家身體、心靈齊安康！

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 6 月-7 月 通訊

端午節快樂



◆ 主題介紹：

抑鬱症迷思·你我都要知

◆ e 健樂電子健康管理計劃

◆ 活動花絮

◆ 活動介紹

◆ 6 月活動介紹

◆ 7 月活動介紹

◆ 活動宣傳

◆ 服務質素標準介紹

◆ 心靈加油站



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6月至7月主題

研究顯示，本港約有百分之十的長者出現抑鬱症狀。面對生活壓力、身體機能衰退、社交活動減少等問題，長者較易受情緒困擾，增加患上抑鬱症或更嚴重病症的風險。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五個迷思。

抑鬱症迷思 · 你我都要知

1) 抑鬱症只不過是自怨自艾。錯！


現時的主流文化推崇自我解難能力，很容易給退縮者附上「弱者」的標籤。然而，患抑鬱症的人並非軟弱，而是疾病所引致，他們的大腦結構亦會改變。在適當的治療後，症狀是能夠自行緩解的。

2) 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。

3) 年老會導致抑鬱。錯！

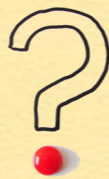
絕大多數人到了老年也不會患上抑鬱症，但也有一些長者沒躲過抑鬱。老年人較傾向隱藏他們的悲傷，例如：關節酸痛加重了、與子女相處出現問題、睡眠質素不佳等，他們都會藏於心底，不願「麻煩別人」。

4) 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。

5) 難過並不是抑鬱。對！

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。

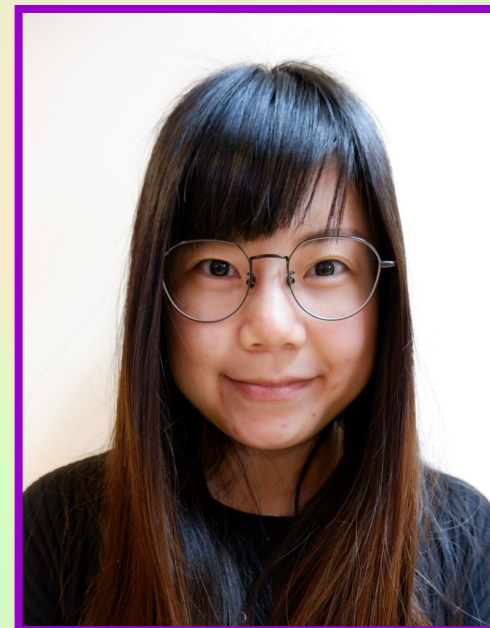


職員動向



WELCOME

各位老友記、天澤街坊，大家好！
我係明愛天澤中心新入職文員
陳嘉欣，大家可以叫我做陳姑娘。
好開心可以加入明愛大家庭，
期待同您哋嘅中心見面。
請大家多多指教！



服務質素標準你要知

標準 3: 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

- 服務單位須保存服務運作及活動的準確和最新記錄。
- 製備準確和最新的統計報告，向社會福利署匯報。
- 服務單位須讓市民閱覽有關服務表現的定期統計資料和報告。



活動宣傳

在家「喜」花園

日期：2021年7月15日至8月26日
(逢星期四)，共六堂

時間：上午 10:00-11:30

地點：本中心活動室

名額：6位(中心長者會員)

內容：落手落腳做園藝，享受花卉、享受生命。
十分適合有意提升生活滿意度的長者參與。

費用：\$50- (包全期花卉材料)

報名日期：至2021年6月15前
(超出報名名額將作抽籤)

負責職員：高先生



明愛元朗長者社區中心 (天澤中心)

賽馬會「e健樂」 電子健康管理計劃

計劃目的



為您恆常量度血壓，定期監測健康指數
與您建立健康的生活模式 (伸展運動及健康講座等)

特色服務

- 提供多元化健康活動俾你參加……
音樂泰拳、藍泥紮染工作坊或糖尿管理小組活動等
- 血糖監測
糖尿病參加者會由護士及保健員定期監測及量度其健康指數，保障您的健康
- 護士關懷服務
護士個別面談諮詢 為您健康提供錦囊妙計 遠程關懷服務



查詢或報名：易栢昇先生 3904 3155

歡迎
加入

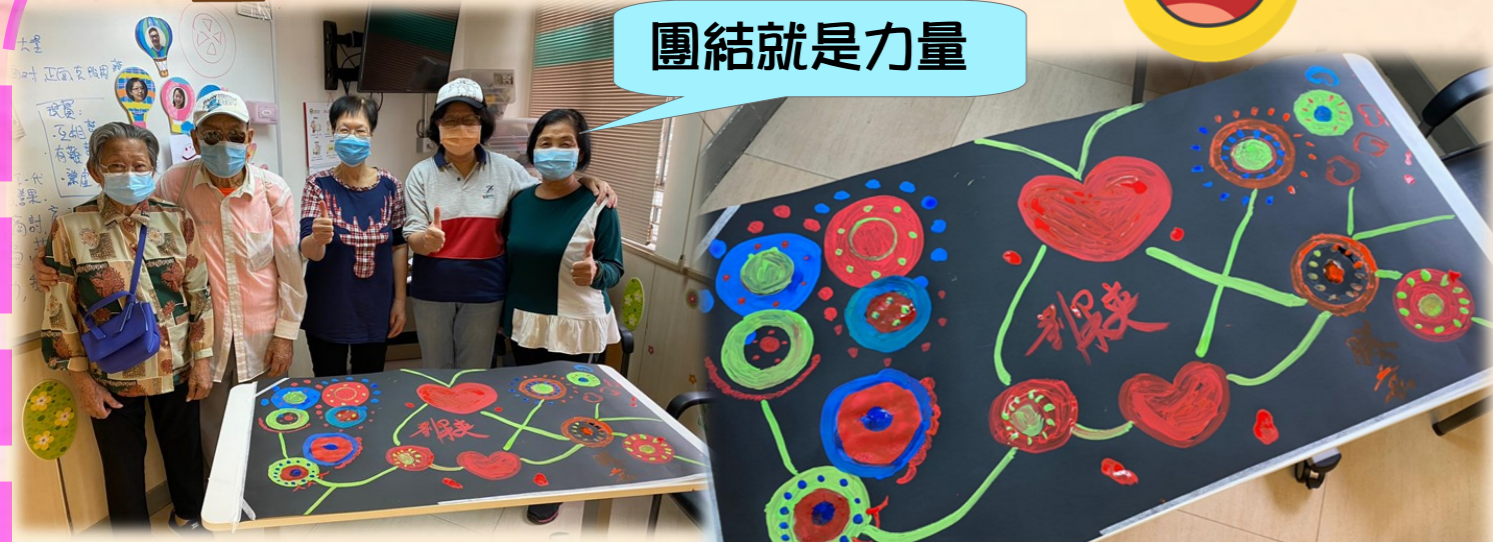


活動花絮



護老者互助聯盟

團結就是力量



圓圈繪畫初體驗, 結合大圓圈細圓圈拼湊成色彩繽紛的畫作

我的優點樹

愛家

互相關懷

謙虛

互助互愛

互相幫助



活動宣傳



明愛元朗長者社區中心
明愛元朗長者社區中心(天澤中心)



「元」來有「耆」蹟 - 義工服務計劃

義工招募

我們需要



識改衫, 的巧手義工。



能煮家常小菜, 的探訪義工。



願作陪伴, 外出同行的義工。



識家居保養, 的小修理義工。

—— 願意發揮能力的您, 請與我們聯絡。 ——

我們將會於 2021 年 6 月至 12 月推行上述不同的義工服務以支援區內有需要的長者及社區人士。屆時需要義工們的巧手, 將愛化成服務, 惠及社區人。

報名/查詢 : 元朗中心 2479 7383

蔡焯嫻姑娘 / 趙婉雯姑娘 / 許鳳儀姑娘

元朗水邊圍邨盈水樓地下

報名/查詢 : 天澤中心 3904 3155

高志堅先生

天水圍天澤邨服務設施大樓 602 室

活動宣傳

「擇」夢：收集箱

“中心今年想和您去追夢，您有沒有想做的事呢？我哋可以同您一齊實踐。例如：

有件好鍾意嘅衫想改一改..



想品嚐一次家鄉菜
或者保健靚湯..



想搵個伴去睇場
戲，行吓街..



想讓義工幫手做一
次小型家居清潔..

有的話，請您盡快嚟中心登記，
讓我哋一齊追「夢」成真！

夢想查詢，請與追夢獵人 高先生
聯絡。(call 我：3904 3155)



活動花絮

以沙作畫，發掘想像力



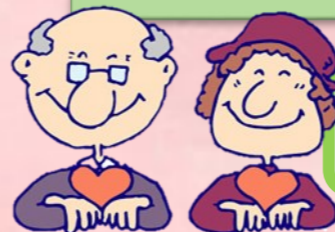
用細細既手指畫出大大既愛心



藍泥紮染，染出獨特風格



老友記的作品，每一塊布都是獨一無二



6 月活動介紹

歡迎大家電話報名



3904 3155 / 9404 1596

免費活動

e 健樂：禁忌習俗知多少

日期：6月4日(星期五)

時間：下午 2:30 至 3:30 地點：本中心

內容：與寧安服務合作生死教育講座；
學習生命的實踐，反思生命的意義

對象：中心會員(e 健樂會員優先) 名額：20人

費用：免費 負責職員：易栢昇先生

健康運動星期一



日期：6月7、21及28日(星期一)

時間：上午 10:00 至 11:00 地點：本中心

內容：定期輕鬆做運動，增強身體健康；
逢星期一做運動，鬆一鬆

對象：中心會員 名額：20人

費用：免費 負責職員：易栢昇先生

魔力橋之王



日期：6月7日(星期一)

時間：下午 2:30 至 4:00 地點：本中心

內容：與會員互相同樂，齊齊遊玩魔力橋；
立即報名，來一決高下！

對象：中心會員 名額：8人

費用：免費 負責職員：李詩恩姑娘

健康講座：預防家居意外

日期：6月16日(星期三)

時間：上午 10:00 至 11:00 地點：本中心

內容：定期與衛生署舉行健康講座；
警覺家居意外的陷阱及急救方法

對象：中心會員 名額：20人

費用：免費 負責職員：尹銘恩姑娘

星期五主場



日期：6月11或18日(星期五)

時間：上午 10:00 至 11:00 地點：本中心

內容：與會員一同分享熱門新聞、社區新聞及趣聞。

對象：中心會員 名額：20

費用：免費 負責職員：蕭小玲姑娘

樂齡同行：和諧粉彩體驗日

日期：6月15日及6月22日(星期二)

時間：下午 2:30 至 3:30 地點：本中心

內容：透過畫作藝術為心靈帶來和諧的感覺

對象：中心會員 名額：20

費用：免費 負責職員：尹銘恩姑娘



7 月活動介紹

歡迎大家電話報名



3904 3155 / 9404 1596

免費活動

e 健樂：健康運動星期一

日期：7月5、12、19及26日(星期一)

時間：上午 10:00 至 11:00 地點：本中心

內容：培養做運動習慣，養成自我鍛鍊；
每星期做早操，強健體魄！

對象：中心會員 名額：20人

費用：免費 負責職員：易栢昇先生



健康講座：手部退化關節炎

日期：7月21日(星期三)

時間：上午 10:00 至 11:00 地點：本中心

內容：衛生署舉行健康講座；關節退化影響日常生活，與您講授預防及治療方法

對象：中心會員 名額：20人

費用：免費 負責職員：蕭小玲姑娘



e 健樂：大笑瑜珈哈哈

日期：7月21日(星期三)

時間：上午 10:00 至 11:30 地點：本中心

內容：結合「笑」的運動舒緩情緒，減少壓力；
與你哈哈大笑過一天


對象：中心會員 名額：20

費用：免費 負責職員：易栢昇先生



e 健樂：細聽身體的呼喚

日期：7月15日(星期四)

時間：下午 3:30 至 4:30 地點：

內容：感受身體的呼喚，感受身心的需要；
透過靜觀練習，接觸自己的想法和情緒

對象：中心會員 名額：20人

費用：免費 負責職員：易栢昇先生



護老者講座：四季健康食譜

日期：7月23日(星期五)

時間：上午 10:30 至 11:30 地點：本中心

內容：衛生署護士到訪中心，講解四季保健食譜
識時識食，與您齊齊養生保健康。

對象：中心會員 名額：20

費用：免費 負責職員：何創傑先生

e 健樂：頌鉢治療

日期：7月16日及29日(星期四、五)

時間：上午 10:00 至 11:00 地點：本中心

內容：結合運動及聲音振動，舒緩身心健康；
透過頌鉢與對梵音，舒展身心

對象：中心會員 名額：20

費用：免費 負責職員：易栢昇先生

