



聖經金句



凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容。
以弗所書 4:2

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)

21年12月- 22年1月 通訊

聖誕快樂



- ◆ 主題介紹：
戶外長者健身園地
- ◆ 健康專區
- ◆ 活動花絮
- ◆ 2021年12月活動介紹
- ◆ 2022年1月活動介紹
- ◆ 聖誕新年活動推介
- ◆ GogoWish 願望乘車計劃
- ◆ 壬寅猛虎團年活動
- ◆ 職員動向
- ◆ 服務質素標準介紹
- ◆ 聖經金句



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。

21年12月至22年1月主題：
社區長者友善設施-戶外長者健身園地

「日日運動身體好，男女老幼做得到」。隨著年齡增長，保持身體健康是重要的一課，做運動就是最直接達成途徑。



現時全港不同地區康樂場地均設有「長者健身園地」，不同健體設施有助提升肌肉組織的柔韌度和協調能力。



想知道那裡設有「長者健身園地」，不妨上康樂文化事務署網頁查詢。

<https://www.lcsd.gov.hk/>



同時間，我哋亦可透過：

提供想法

表達建議

參與關心
社區行動



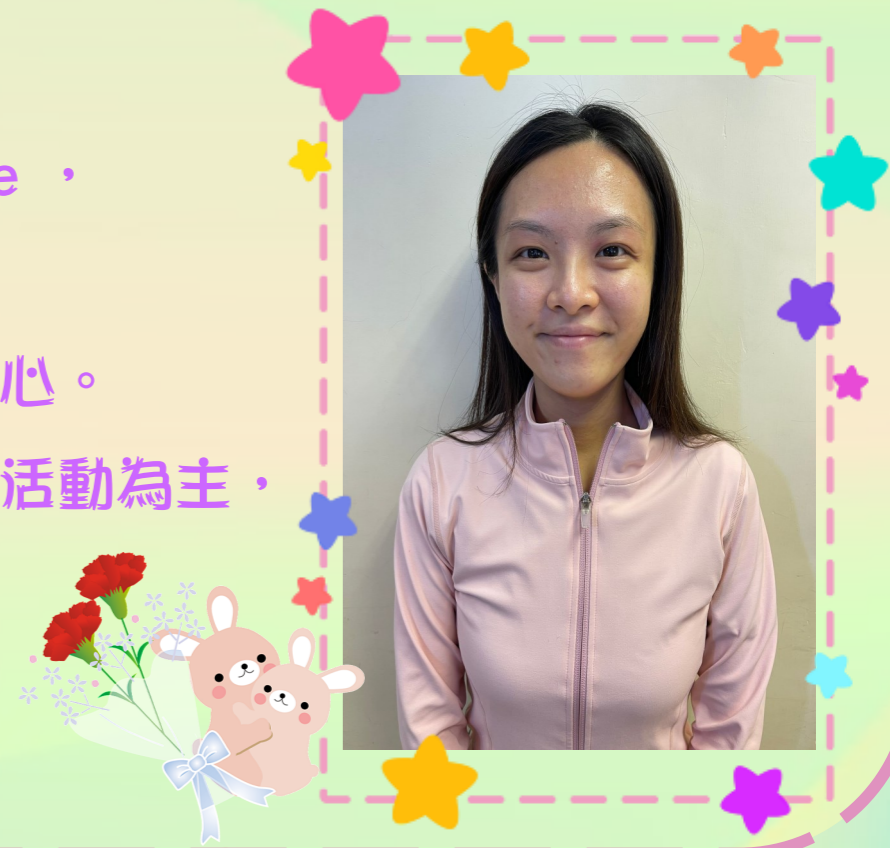
來落實社區實踐我們建議的友善建

有興趣關心社區的朋友，歡迎大家加入元朗中心的「元朗關注組」，或者天澤中心的「天北關注組」，一齊共建長者友善社區。

P.2

職員動向

大家好!我係劉姑娘，
大家可以叫我 Nicole，
我是11月份來到，
明愛天澤日間長者中心。
我之前都負責做康樂活動為主，
好高興可以認識，
各位老友記!!



服務質素標準你要知

標準6：計劃、評估及收集意見

- 服務單位應制訂適當的工作計劃並記錄在案，作為其運作的指引及評估本身表現的基準。
- 服務單位備有政策和程序以收集及回應服務使用者、職員及其他關注的人仕對其表現所提供的意見，而該政策及程序可供他們閱覽。
- 對於在檢討及評估過程中鑑定的服務表現或質素問題，應採取跟進行動。



P.11

「壬寅(猛虎)團年活動」

「壬寅(猛虎)團年活動」徵名比賽結果

感謝大家踴躍為我們虎年團年活動的名稱投票。今次共有 135 位會員投票，每份作品都有他們的支持者，而冠亞軍作品只是以一票之差。讓我們公佈結果，為我們團年活動打響頭炮！

冠軍作品：



(陳蘭美：21 票)

亞軍作品：疫隨牛年去、「虎」歲載福來

(葉鄭燕華：20 票)

季軍作品：寅虎耀明愛，耆英祥相親。

(甄敏兒：17 票)

「壬寅猛虎團年活動」金虎賀新年家家樂團圓

報名日期：12 月 3 日 (星期五) 上午 9 時

活動日期：2022 年 1 月 11 日 (星期二)

活動時間：第一場 (上午 9 時 30 分至 10 時 30 分)

第二場 (下午 2 時 30 分至 3 時 30 分)

活動地點：明愛元朗長者社區中心 (天澤中心)

收費：\$50/位

活動：迎春及歌唱表演、趣味短劇、團年遊戲、

幸運大抽獎、財神迎新年！



P.10

健康專區



常見的眼睛毛病及護眼貼士

隨著年紀的增長，眼睛的組織會漸漸退化，各種毛病也可能會隨之出現。多認識各種眼睛毛病的成因及實踐護眼之道，有助我們保護眼睛的健康。

以下列舉三種引致長者眼矇的常見疾病，每一種都須由醫生作出診斷，及因應病況而提供治療：

1. 白內障：眼球晶體逐漸變得混濁，引致進入眼睛的光線減少，影像模糊不清，令視力下降。
2. 青光眼：眼球壓力過高患者的視力下降及視野縮窄。這是一種嚴重的眼疾，若不及早醫治，視力會永久受損甚至失明。
3. 老年性黃斑點退化 (俗稱眼底退化)：黃斑點隨著年齡增長會逐漸出現萎縮及退化的現象，患者所看的東西會出現變形，如直線變曲線，有時放大或縮小，或間中有暗點，以致視力模糊。

護眼小貼士

- 均衡的飲食，吸取足夠維生素 A 和蛋白質，例如：蕃薯、胡蘿蔔、菠菜、南瓜等。
- 不吸煙。
- 充足睡眠，減少眼睛疲勞，使眼睛有充份的休息。
- 看電視時要保持室內光線充足，觀看螢光幕每半小時，應休息片刻，眺望遠景。



閱讀時要注意以下各點：

1. 要有充足、均勻、穩定柔和的燈光或天然光線。
2. 桌椅高度要適中，令書本和眼睛的距離約十二吋。
3. 字體要清晰夠大。
4. 眼睛疲倦時要稍作休息，可遠望或閉目養神。



資料來源：衛生署 長者健全服務網站

P.3



活動花絮

和你見一「麵」



等我設計一個獨一無二既麵



我地個杯麵出世啦



靚人靚境，打卡一流



GogoWish 願望乘車計劃

GogoWish 願望乘車計劃為居於偏遠地區的長者提供專車服務，滿足他們在健康、社交和心靈上的需要。本計劃亦會協助長者辦理個人事務或完成心願，例如飲茶、購物、探親、掃墓、郊遊等。

對象：

- 60 歲或以上香港永久居民
- 獨居或與其他人士（60 歲或以上）同住之長者
- 體弱或缺乏社區支援之長者
- * 居於偏遠地區優先
- 每月收入不高於長者生活津貼的收入限額

收費安排：

	香港	九龍	新界	大嶼山
香港	\$80	\$130	\$180	\$250
九龍	\$130	\$80	\$120	\$190
新界	\$180	\$120	\$100	\$230
大嶼山	\$250	\$190	\$230	\$100

每兩個月會推出新的主題活動，長者如欲參與，可與天澤中心的尹姑娘/鄭姑娘/梁先生聯絡



明愛安老
Caritas Services for
由善長林秀芳女士

聖誕快樂

聖誕節有咩做?

黎天澤中心啦!!

12月可以出席
聖誕派對啦!

新一年有咩玩?
黎天澤中心啦!!

1月可以一齊
參加團年活動

敬請大家密切期待及留意中心公佈詳情




活動花絮

防災避災工作坊



避災虛擬實境(VR)遊戲，增強老友記危機意識

地壘球



緊張又刺激既地壘球比賽，為自己隊友打氣

21年12月活動介紹

歡迎大家電話報名



3904 3155 / 9257 7052

免費活動

展愛關懷演唱會



日期：12月7日(星期二)
 時間：上午10:00至11:00 地點：本中心
 內容：張展英先生精彩獻唱懷舊金曲。
 對象：中心會員 名額：20人
 費用：免費 負責職員：高志堅先生

澤友慈善遊戲日



日期：12月10日(星期五)
 時間：下午2:30至4:30 地點：本中心
 內容：好玩有趣的攤位遊戲，支持明愛服務。
 對象：中心會員 名額：不限
 費用：免費 負責職員：蕭小玲姑娘

遊山玩水之藍地水塘

日期：12月14日(星期二)
 時間：上午9:30至下午2:00 地點：本中心
 內容：沿途欣賞美麗的大峽谷，親親大自然。
 對象：中心會員 名額：8人
 費用：免費 負責職員：蕭小玲姑娘

全智照顧同樂日：聖誕節慶祝會



日期：12月22日(星期三)
 時間：下午2:30至3:30 地點：本中心
 內容：透過活動讓大家聚在一起玩遊戲，在玩樂中共渡聖誕。
 對象：中心會員 名額：30人
 費用：每位20元 負責職員：馮芷晴姑娘

一閃一閃燈飾夜

日期：12月23日(星期四)
 時間：下午4:30至下午8:00 地點：尖沙咀
 內容：欣賞尖沙咀金光閃閃的聖誕燈飾，感受濃濃的節日氣氛。
 對象：中心會員 名額：10人
 費用：免費 負責職員：馮芷晴姑娘

開心跳蛋糕



日期：12月30日(星期四)
 時間：下午2:30至下午4:30 地點：本中心
 內容：齊來製作簡單又美味的聖誕杯子蛋糕，分享滋味。
 對象：中心會員 名額：20人
 費用：每位20元 負責職員：馮芷晴姑娘

22年1月活動介紹

歡迎大家電話報名



3904 3155 / 9257 7052

免費活動

金虎賀新年家家樂團圓



日期：2022年1月11日(星期二)
 時間：上午10:00/下午2:30 地點：本中心
 內容：春日行運迎新歲，團年表演及遊戲，與你迎接新一年。
 對象：中心會員 名額：35人
 費用：每位50元 負責職員：馮芷晴姑娘

玻璃杯雕刻

日期：2022年1月12日(星期三)
 時間：下午2:30至3:30 地點：本中心
 內容：利用雕刻筆在玻璃杯上雕刻圖案，製成獨一無二的玻璃杯。
 對象：中心會員 名額：8人
 費用：免費 負責職員：蕭小玲姑娘

賀年裝飾DIY

日期：2022年1月13日(星期四)
 時間：下午2:30至3:30 地點：本中心
 內容：簡易DIY新春手作，一同動手製作出新年裝飾。
 對象：中心會員 名額：10人
 費用：免費 負責職員：馮芷晴姑娘

蒸蒸日上，步步「糕」陞

日期：2022年1月19日(星期三)
 時間：下午2:30至4:00 地點：本中心
 內容：由義工教授製作賀年年糕，齊渡佳節。
 對象：中心會員 名額：10人
 費用：每位20元 負責職員：馮芷晴姑娘



海洋公園一天遊



日期：2022年1月21日(星期五)
 時間：上午10:00至下午4:00 地點：本中心
 內容：探索海洋公園景點及遊樂設施，共度一日歡樂時光。
 對象：中心會員 名額：20人
 費用：每位20元 負責職員：馮芷晴姑娘

全智照顧同樂日：歌聲慶新春

日期：1月28日(星期五)
 時間：下午2:30至3:30 地點：本中心
 內容：歡樂歌聲慶新年，大家一起大展歌喉。
 對象：中心會員 名額：20人
 費用：免費 負責職員：馮芷晴姑娘

