



聖經金句

在盼望中要喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恆切。

羅馬書 12:12



香港明愛安老服務

明愛元朗長者社區中心(天澤中心)

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 1 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  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 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)

2022 年 2 月-3 月 通訊



- ◆ 主題介紹：
 - 2021-22 年度中心服務回顧
- ◆ 健康專區
- ◆ 活動花絮
- ◆ 2022 年 2 月活動介紹
- ◆ 2022 年 3 月活動介紹
- ◆ 新年活動推介
- ◆ 2019-2022 年度中心幹事
- ◆ 2022-2024 年度中心幹事
- ◆ 服務質素標準介紹
- ◆ 中心問卷調查
- ◆ 聖經金句

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：_____



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>



2021-22年度中心服務回顧

2021年中心的服務雖然斷斷續續，但仍然滿有特色。
運用資訊科技，舉辦不同活動，保持與會員聯繫。
外出走走暢展身心，以小組同行形式"精緻"外遊，
與會員探索不同地區。
飯堂服務轉型運作，繼續提供膳食服務。

凝聚力量，超越想像。夢想初探，多元體驗。



VR
防災備災工作坊

ZOOM 拉近距離
樂在其中



外展
推廣中心

精緻旅遊
屯門OUTING



2022年，
中心會繼續探求不同的活動與
服務機遇來回應長者的需要。
期待著下次活動與您相見！



年度服務意見大招募



又到一年一度收集會員意見的時間了，你們的意見對於我們檢視來年活動或服務非常重要，請在各問題上圈出適當選項，完成後可交回中心，再次感謝大家的意見!! 🥰💕

	非常滿意	滿意	不滿意	非常不滿意
對中心環境或設施的意見? (如：設施配套、衛生等)	🥰	😊	😞	😡
對服務流程的意見? (如：借用設施/活動報名程序)	🥰	😊	😞	😡
對中心服務 / 活動內容 / 探訪服務的安排?	🥰	😊	😞	😡
職員的工作態度 (如：對服務使用者態度)	🥰	😊	😞	😡
服務未來發展或建議 (如：活動服務建議等)	🥰	😊	😞	😡
其他意見：				

如對本中心服務上有任何意見，請填妥表格並交回中心或致電 3904 3155
與職員聯絡，我們會盡回覆，謝謝!!

提供意見者姓名：_____

聯絡電話：_____

3-4 月會員續會

3-4 月會員續會

2022 至 2023 年度會員續會，

將於 3 月 28 日(一)至

4 月 8 日(五)進行。

會員費\$21(新入會/續會)

續會詳細安排，

請留意中心公佈，

續會

需帶備以下

會員證

更新電話/住址資料



服務質素標準你要知

7) 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理

- 服務單位備有制定及確認財政預算的程序。
- 服務單位備有管理財政資源及監察財政表現的政策及程序。
- 服務單位備有程序以定期研究提高經濟效益或抑制成本的機會。



健康專區

糖尿病



病徵

糖尿病患者一般並無明顯徵狀。此病可在檢查身體時透過量度血糖水平而診斷出來。

當中可能出現的徵狀包括口渴、尿量增多、食量增加、體重減輕、身體疲倦、傷口經久不癒和出現感染。

高危因素

糖尿病的高危因素包括年老、肥胖、家族遺傳和缺乏運動及類固醇等藥物均容易誘發糖尿病。

定期量度血糖指數

糖尿病可在檢查身體時透過量度血糖水平而診斷出來。正常血糖指數：空腹 4-7 度、餐後兩小時不多於 10 度。



中心可提供量血糖服務予 e 健樂會員

量度時間：星期一下午 2:00-5:00

- ◆ 可安排**非糖尿病**參加者量度血糖
- ◆ **非糖尿病**參加者一個月最多可量度**一次**血糖
- ◆ 每星期非糖尿病參加者量血糖人數上限為 10 人
- ◆ 非糖尿病參加者要預先登記
- ◆ **用餐後兩小時檢驗血糖**



活動花絮

唔認細。世運會

大家一齊做運動



聖誕燈飾夜



享受節日氣氛



M+博物館



P.4

2022-2024年度 中心幹事

新一屆幹事會成立了！
中心熱切期待與幹事們繼續共謀對策，
為長者不斷創造新服務種類，以迎合會員的服務需要。
在此祝賀各位當選幹事，願大家的熱情投入，能惠澤社群。



余耀添



陳桂妹



鄭麗興



劉杏芳



楊毅剛



謝燕萍



陳帶娣



溫迎秀



張友友



彭仕嬌

排名不分先後

愛心義工組



陳雪蘭

天北關注組



何李麗娟

辦公室接待
大使



林廣發

耆兵靚湯組



張淑君

長者學習



莫燕珍

飯堂服務



張秀賢

P.9

2019-21年度 服務使用者代表

感謝各位代表過去三年的付出。
在這特別的一屆，您們熱誠投入，
滿帶愛地為長者服務，令天澤中心時刻充滿著愛。
衷心地感謝每一位代表的貢獻。

感謝



何李麗娟
副主席



謝燕萍
主席



林廣發
秘書



張淑君



陳美霞
聯絡



葉瑞蓮
聯絡



陳蘭美



張秀賢



陳昌賢



岑杉



陳日進



佘耀添



陳帶娣



鄭麗興



陳雪蘭

活動花絮



藍地行山



感受大自然



開心跳蛋糕



製作蛋糕



22年2月活動介紹

歡迎大家電話報名
3904 3155 / 9257 7052



免費活動

中心團拜活動



日期：2月16日(星期三)
時間：下午 02:30 至下午 03:30 地點：本中心
內容：新年團拜活動，
中心職員向各位老友記拜年。
對象：中心會員 名額：25人
費用：免費 負責職員：馮芷晴姑娘

全智照顧同樂日 (2022/02)

日期：2月18日(星期五)
時間：上午 10:30 至下午 11:30 地點：本中心
內容：與老友記們一同觀賞賀年電影，
一起迎春接福。
對象：中心會員 名額：20位
費用：免費 負責職員：馮芷晴姑娘



e 健樂：健康運動星期一

日期：2月21、28日(星期一)
時間：早上 9:00 至早上 10:00 地點：本中心
內容：與會員每星期做運動，保持身體健康
對象：中心會員 名額：20人
費用：免費 負責職員：蕭小玲姑娘



健康講座：健康有「糙」外出飲食

日期：2月23日(星期三)
時間：早上 10:00 至下午 11:00 地點：本中心
內容：會老友記介紹如何健康地，外出飲食。
對象：中心會員 名額：20人
費用：免費 負責職員：蕭小玲姑娘



1-3 月份生日會



日期：2月24日(星期四)
時間：下午 2:30 至下午 3:30 地點：本中心
內容：中心義工與今季壽星慶祝生日，
設有遊戲環節，與大家歡度生日
對象：中心會員(當季壽星優先) 名額：25人
費用：每位\$10 負責職員：劉碧燕姑娘

東九龍一日遊

日期：2月25日(星期五)
時間：上午 10:30 至下午 4:30 地點：本中心
內容：與老友記遊覽東九龍區，包括黃大仙廟，
啟德郵輪碼頭，開心渡過一天。
對象：中心會員 名額：10人
費用：免費 負責職員：馮芷晴姑娘



22年3月活動介紹

歡迎大家電話報名
3904 3155 / 9257 7052



免費活動

創意手工藝

日期：2022年3月10日(星期四)
時間：早上 10:00 至 11:00 地點：本中心
內容：透過簡單手工藝，
讓老友記們感受不一樣的快樂
對象：中心會員 名額：8人
費用：每位 10 元 負責職員：劉碧燕姑娘



神奇魔術班

日期：2022年3月11日(星期三)
時間：下午 2:30 至 3:30 地點：本中心
內容：教授老友記簡單一學即懂的神奇魔法。
對象：中心會員 名額：10人
費用：免費 負責職員：馮芷晴姑娘



e 健樂：芬蘭木柱

日期：2022年3月14日(星期一)
時間：下午 2:00 至 5:30 地點：本中心
內容：芬蘭木柱講求角度，力度掌握適合
長者訓練手部，及延慢老退化。
對象：中心會員 名額：16人
費用：免費 負責職員：蕭小玲姑娘



一桿入洞高爾夫球

日期：2022年3月15日(星期二)
時間：上午 10:30 至下午 2:30 地點：本中心
內容：高爾夫球初體驗，遊覽屯門碼頭一天。
對象：中心會員 名額：10人
費用：免費 負責職員：馮芷晴姑娘



全智照顧同樂日：復活節慶祝

日期：2022年3月23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，
在玩樂中共渡復活節。
對象：中心會員 名額：20人
費用：免費 負責職員：馮芷晴姑娘



生活資訊站 (ZOOM)

日期：3月30日(星期三)
時間：下午 3:30 至 4:30 地點：本中心
內容：透過 ZOOM，介紹近期日常生活小知識
及趣事。
對象：中心會員 名額：10人
費用：免費 負責職員：馮芷晴姑娘

