

聖經金句




哥林多前書 16:14

凡你們所做的都要憑愛心而做。
(愛的勸勉，心存愛最重要)



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。
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 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

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：_____

您的意見



香港明愛安老服務

明愛元朗長者社區中心(天澤中心)

2022 年

8 月

通訊 9 月



- ◆ 主題介紹：
 - ◆ 「耆藝樂同行」
- ◆ 健康專區
 - ◆ 「肩周炎」
- ◆ 活動花絮
- ◆ 活動介紹
- ◆ 8 月活動介紹
- ◆ 9 月活動介紹
- ◆ 長者生活津貼
- ◆ 第十屆明愛長者聯會介紹
- ◆ 職員動向
- ◆ 服務質素標準介紹
- ◆ 明愛天澤長者嘉年華
- ◆ 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>



明愛天澤嘉年華

日期：2022年9月24日(星期六)

時間：上午10:00至下午12:00(第1場)
下午2:30至下午4:30(第2場)

地點：本中心(天澤服務設施大樓602室)

內容：慈善表演，攤位遊戲，愛心義賣

對象：中心會員及其親友

名額：30人

費用：\$50 (贈送愛心食物盒)



籌得善款將全數送明愛長者暖萬心活動，以資助貧苦長者使用安老服務痛症治療服務。

負責職員：楊詠琪姑娘

發售時間：9月9日(五)上午9時30分，
額滿即止

如對以上活動有任何查詢，可致電 39043155

凝聚力量，網上實體齊共創。圓夢同行，文藝、服務全體驗

2022 年度老有所為活動計劃 「耆藝樂同行」

在疫情持續下，相信有不少人因長期留在家裡而感到鬱悶，甚至因缺乏運動而退化，親友間聚少離多。在疫情下，我們又如何做到樂活人生？

2022 年度的老有所為活動計劃-「耆藝樂同行」即將展開，整個計劃將會以藝術作為媒介、圍繞「老幼所為 樂活人生」的理念推行，與大家一同追尋快樂人生。豐富內容包括：

「耆藝樂同行」啟動禮

與參加者合製一幅畫，成為打卡熱點。

快樂舞動

計劃導師將運動融合舞蹈強化身體。

快樂追蹤

集腋成裘，收集快樂的。

快樂街演

由老友記及年青人一起進行藝術表演。

快樂手作

由義工教長者手作，把作品的相片印製成年曆。



計劃現正招募義工，有興趣人士可致電

元朗中心：24797383(詩姑娘) / 天澤中心：39043155(馮姑娘)

職員動向



一級活動幹事

大家好！我是新入職擔任一級活動幹事職位楊詠琪姑娘，你地可以叫我做楊姑娘/楊楊姑娘亦可以！我於2022年6月頭加入明愛天澤中心這個大家庭，非常感恩可以成為其中的份子，未來希望多些與你們接觸，同時亦會舉辦一些活動與眾同樂。希望大家多多支持和指教！謝謝！



服務質素標準你要知

標準 9：安全環境

- ◆ 提供和有效地保養所有消防設備及其他必需的安全設備。
- ◆ 讓職員和服務使用者認識緊急事故應變程序，並定期進行火警演習，每年至少演習一次。
- ◆ 服務單位定期查察其現場環境及鄰近環境，以鑑定是否有安全問題，並確保制訂和實施處理該等安全問題的適當策略。
- ◆ 凡發生在服務單位內並涉及職員和／或服務使用者的意外或受傷事故及當時的處理方法，均應記錄在案。
- ◆ 若服務單位的工作涉及運送服務使用者，必須採取一切道路交通安全措施。
- ◆ 服務單位確保所有服務器材均得到適當維修，而若情況適合，須在適當督導下使用這些器材。

健康專區



肩周炎

肩周炎是長者常見的毛病，它是由於圍繞肩關節的軟組織發炎而形成，多發生在五十歲以上的人士，又名「五十肩」或「凝肩」，患者以女性較多。

病徵

起初，肩關節部位出現痛楚，漸漸疼痛加劇，甚至影響患者不能側睡向痛肩的一方。及至痛楚減少後，關節部位卻逐漸變僵硬，以致肩膀活動幅度減少及受阻，影響一些日常活動如穿衣、梳頭、提物件等。

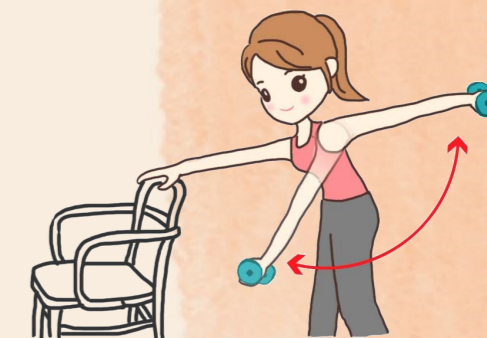
治療

- 如感到肩關節痛楚時，可用暖敷護理患處，以減輕痛楚。
- 適當的物理治療，可減輕痛楚，並將病情縮短。
- 藥物治療可有助減少痛楚但必須按醫生指示下才可使用，以免引致副作用。
- 應注意日常家居護理及適當運動，並配合病情發展，以助患者早日康復。



當關節仍然十分痛楚時，應該：

- 儘量減少用痛手提舉重物。
- 避免過分扭動肩關節及側睡在痛手一邊。
- 穿衣：可先穿痛手，然後才穿起好手。
- 梳頭：可用好手取替，或利用一些較長柄的梳用痛手梳頭。
- 患者可做輕微的肩部運動，例如「鐘擺運動」，以增加局部血液循環、放鬆肌肉以及減少痛楚。做運動時應根據自己能夠承受痛楚的程度去進行，手上不要握重物，且動作不需太大，以免增加痛楚。



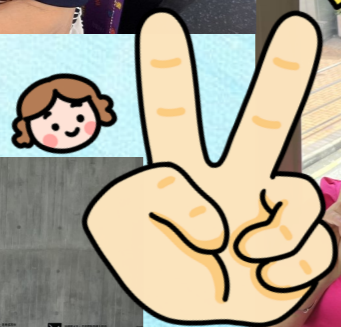
中心現增設有「痛定醫痛」收費服務，由註冊物理治療師到中心為大家治理痛症，如有興趣或查詢，可聯絡中心職員。



活動花絮



雙層巴士遊九龍



乜嘢藝術呢?



M+我來啦!

2022 年第十屆明愛長者聯會

第十屆明愛長者聯會於 2022 年 6 月 30 日進行「委員選擇暨交接禮」

第十屆明愛長者聯會委員名單



劉港生
正秘書
西貢長者中心



余永添
第一副主席
麗閣長者中心



陳鉅庭
主席
元朗長者地區中心



李佩貞
第二副主席
鄭承峰長者地區中心(深水埗)



黃岳仙
副秘書
沙田長者中心



張玉鈴
常委
鄭承峰長者
社區中心



陳健雄
常委
元朗長者地區中心



何李麗娟
常委
天澤長者中心



呂月華
常委
麗閣長者中心



謝樹健
常委
沙田長者中心



舒笑英
常委
天悅長者中心



雷婉兒
常委
天悅長者中心



姚桂華
常委
觀塘長者中心



蕭勝榮
常委
觀塘長者中心



朱瑞芳
常委
觀塘長者中心



大家好!我係「何李麗娟」是今屆常委

在疫情下，無礙我們「長聯」關懷長者、照顧者需要，並向政府提出意見，爭取改善政策。並在網上論壇報告，介紹時事變革。「長聯」令我眼光放遠、了解各階層需求，深感要努力為長者增取權益。今年能連任常委，會繼續為長者發聲，建設友善社區。



合併普通及高額長者生活津貼

2022年9月1日落實合併普通長者生活津貼(2,920元)及高額長者生活津貼(3,915元)的措施。合併後的長者生活津貼將採用:現時普通津貼較寬鬆的資產上限按高額津貼的金額發放。

合併長者生活津貼長情

	普通 長者生活津貼	高額 長者生活津貼	合併後 長者生活津貼 (2022年9月1日生效)
每月津貼額	\$ 2920	\$3915	\$3915
每月入息上限	單身: \$ 10,430 夫婦: \$ 15,810		不變
資產總值上限	單身: \$ 37.4萬 夫婦: \$ 56.8萬	單身: \$ 16.3萬 夫婦: \$ 24.7萬	單身: \$ 37.4萬 夫婦: \$ 56.8萬



全智照顧同樂日



我地係「第1組」



社交活動



我要贏

齊齊動腦玩「健腦遊戲」先,變得聰明D!



中心好多嘢學呀!
學,學,「拍指琴」



8月活動介紹

歡迎大家電話報名



3904 3155 / 9257 7052

棋樂無窮-天水圍遊蹤

日期：8月12日(星期五)

時間：下午2:30 地點：本中心

內容：義工製作棋盤，分享天水圍特色地標，與會員一同參與棋盤遊戲同時亦增加認識社區。

對象：中心會員 名額：10人

費用：免費 負責職員：蕭小玲姑娘

城市公園齊暢遊

日期：8月17、24、31日、9月7、21及28日(星期三)

時間：上午9:00至上午11:00 地點：本中心

內容：同遊元朗、天水圍及荃灣等市區公園(較多時間會作步行參觀)及享受市區公園美景，製作旅程相框，舒展身心。

對象：中心會員/護老者/非會員

費用：**\$50會員 / \$70非會員(包相框材料，外出車費自付)**

負責職員：高志堅先生

DIY 防蚊膏



日期：8月25日(星期四)

時間：上午10:00至11:00 地點：本中心

內容：齊來DIY防蚊膏，為夏天炎熱多蚊蟲的日子做好防蚊準備。

對象：中心會員 名額：8人

費用：**每位\$15** 負責職員：楊詠琪姑娘

玻璃杯雕刻

日期：8月25日(星期四)

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

香噴噴擴香石製作班

日期：8月29日(星期一)

時間：下午2:30至3:30 地點：本中心

內容：與會員一起製作香薰擴香石，讓大家一起體驗新興手工玩意

對象：中心會員 名額：8人

費用：**每位\$20** 負責職員：馮芷晴姑娘

時光倒流之旅

日期：8月31日(星期三)

時間：上午11:30至5:30 地點：本中心

內容：帶領會員遊覽科學館，參觀史前生物-恐龍化石展覽，同時，亦會遊覽歷史博物館，體驗昔日香港文化。

對象：中心會員 名額：20人

費用：免費(旅遊巴接送)

負責職員：馮芷晴姑娘

9月活動介紹

歡迎大家電話報名



3904 3155 / 9257 7052

延年益壽八段錦

日期：9月9日(星期五)

時間：上午10:00至11:00 地點：本中心

內容：與會員一齊做八段錦運動，有助身心健康。

對象：中心會員 名額：20

費用：免費

負責職員：蕭小玲姑娘

全照智照顧同樂日 - 中秋慶祝會

日期：9月9日(星期五)

時間：下午2:30至4:00 地點：本中心

內容：透過中秋慶祝會讓大家聚在一起玩遊戲，在玩樂中共渡中秋節。

對象：中心會員 名額：20人

費用：免費

負責職員：馮芷晴姑娘

認知障礙症講座

日期：9月20日(星期二)

時間：下午2:30至3:30 地點：本中心

內容：講解認知障礙症問題及成因。

對象：中心會員 名額：20人

費用：免費

負責職員：蕭小玲姑娘

耆趣手工樂無窮

日期：9月22日(星期四)

時間：上午10:00至11:00 地點：本中心

內容：學習製作「馬賽克杯墊」，讓長者發揮創意同時亦可能學習一些新技能。

對象：中心會員 名額：8人

費用：**每位\$10** 負責職員：楊詠琪姑娘

神奇魔術班

日期：9月23日(星期五)

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，齊齊做魔術師。

對象：中心會員 名額：8人

費用：免費

負責職員：馮芷晴姑娘



明愛天澤嘉年華

日期：9月24日(星期六)

時間：**上午10:00至下午12:00(第1場)**

下午2:30至下午4:30(第2場)

地點：本中心

內容：於中心舉辦小型嘉年華會，為「明愛長者暖萬心」籌募善款

對象：中心會員 名額：30人(每場)

費用：**\$50(愛心慈善價)**

負責職員：楊詠琪姑娘