

# 聖經金句

以弗所書 4:2

凡事謙虛、溫柔、忍耐  
(用愛心互相寬容)



## 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。

<b>T1</b> 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。
<b>⊥3</b> 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)。
<b>▲8</b> 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)

# 2022 年 10 月-11 月 通訊

- ◆ 主題介紹：  
「長期護理服務」
- ◆ 健康專區  
「接種流感疫苗」
- ◆ 活動花絮
- ◆ 活動介紹
- ◆ 10 月活動介紹
- ◆ 11 月活動介紹
- ◆ 明愛長者暖萬心 2022
- ◆ 中心服務細則
- ◆ 痛定醫痛
- ◆ 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



地址：天澤邨服務設施大樓 6 樓 602 室



電話：3904 3155



電郵：seyldectc@caritassws.org.hk



傳真：3904 3151

明愛安老服務網址：

<http://www.caritasse.org.hk>



## 社區資源「我地要知道」 長期護理服務

長者的身體狀況、自理及活動能力會日漸衰退，需要他人支援日常生活。及早計劃未來的照顧安排，有助減輕長者對未來的擔憂及護老者的照顧壓力。在 2003 年 11 月社會福利署開始推行長期護理服務中央輪候冊，處理受資助長期護理服務的申請和服務編配。長者申請資助長期護理服務時，需要經過統一登記及評估，再進入中央輪候冊輪候服務及編配受資助的長期護理服務。

### 社區照顧服務

- 改善家居及社區照顧服務
- 綜合家居照顧服務 (體弱個案)
- 長者日間護理中心
- 長者社區照顧服務券試驗計劃



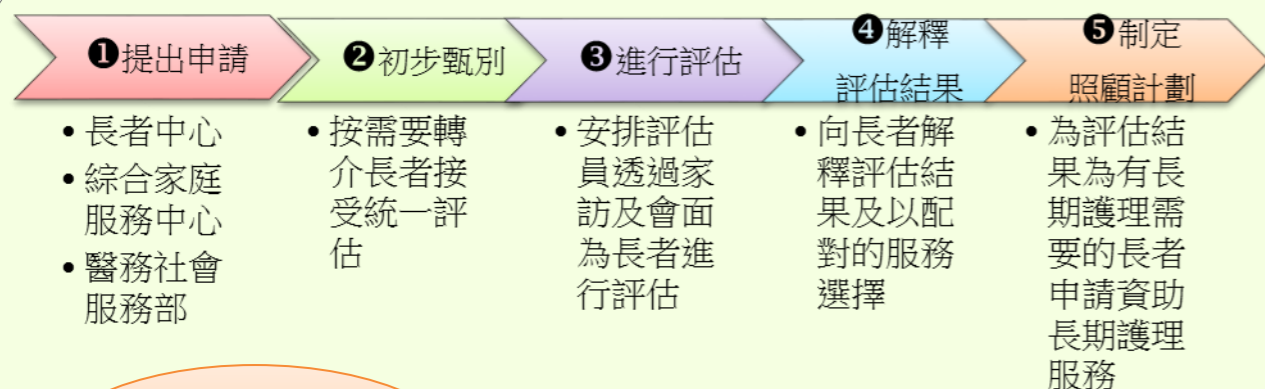
### 住宿照顧服務

- 護理安老院
- 護養院
- 改善買位計劃
- 長者住宿暫托服務
- 長者院舍住宿照顧服務券試驗計劃



### 申請流程：

年滿 60 歲或以上，身體狀況及自我照顧能力轉差、個人健康及缺乏支援、家人



輪候服務

## 職員動向

### 一級活動幹事 馮芷晴

各位老友記，馮姑娘黎緊 10 月 1 號就會離開天澤中心，不過係件開心事黎，我會過去元朗中心繼續服務，升職成為福利工作員，雖然真係好唔捨得大家，但係見到大家繼續開開心心，身體健康，係好幸福的事^^ 大家放心啦!我都會有好多機會番黎天澤中心，繼續見大家!!!!最後祝大家身體健康、平安喜樂。



## 服務質素標準你要知

### 標準 10: 申請接受和退出服務

- ◆ 服務單位備有讓服務使用者申請接受服務和退出服務的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- ◆ 收納服務使用者的政策以一視同仁為原則，並清楚界定服務對象，以及收納優先次序的決定準則。
- ◆ 如服務單位拒收申請服務的人士，應向該申請人陳明拒絕的原因，如情況適當，應將申請人轉介到另一適當的服務單位。



明愛元朗長者社區中心(天澤中心)

# 「痛定醫痛」

## GOLDEN FITNESS



肩膀痛到連衫都著唔到



膝頭痛到連行樓梯都行唔到。

肩頸痛

膝頭痛

腰痛到條腰都企唔直



腰背痛

### 「痛定醫痛」計劃詳情：

- 註冊物理治療師主理
- 一對一的服務
- 不需要排期
- 深入治療
- 貼心詳細報告
- 每節 75 分鐘

有痛症困擾記得搵我地



\*\*此服務為收費服務

如有查詢，可致電:39043155

P.10

## 健康專區

### 保護自己和身邊人 Protect yourself and those around you

### 接種季節性流感疫苗 Get seasonal influenza vaccination



#### 流感疫苗安全有效

#### 每年接種能預防流感及其併發症



#### 接種流感疫苗或科興疫苗(需預先填寫表格)

接種人數: 60 人(若人數多於 60 人將抽籤)

參加資格: 年滿 60 歲或以上的有效中心會員

報名日期: 10 月 5 日(月會後可登記)

接種疫苗日期: 11 月 7 日(星期一)

接種地點: 天澤中心

接種疫苗時間: 下午 2 點 30 分

費用: 全免

P.3



# 活動花絮

## 下白泥釣魚

釣到大魚



好好味的「韓燒」

## 耆兵壽星靚湯 (10月開始新模式)

由於物價上漲，由10月份開始，每碗湯價格 \$6 調整至 **\$8**，同時為響應環保請自備保溫瓶或湯碗。\*如需使用外賣碗，需額外收取**\$2**



齊齊走塑  
支持環保

## 中心抽籤安排

1. 「活動抽籤日」一般安排於每月月會之後「一星期」的星期五，下午 3:00，在中心以電腦隨機為活動作抽籤。
2. 抽籤過程公開，歡迎服務使用者參與觀看。
3. 抽籤後，活動負責同事會聯絡中籤參加者安排報名手續。
4. 有關中籤名單亦會張貼在「中心活動」，「抽籤結果」欄內供服務使用者查閱。
5. 中籤者中心會作個別通知，沒有收到通知，則視為落選。
6. 服務使用者亦可在「活動抽籤日」後致電中心查詢有關結果。





活動推介

# 明愛長者暖萬心 2022

日期：2022年10月19日(星期三)

時間：下午2:30至4:00

地點：明愛賽馬會荃灣服務樓

內容：長者單位表演、嘉賓表演助慶、總主任廚藝義賣、高督個別表演、現場及遙距義賣、頒發紀念品等。旅遊車接送。

對象：中心會員

名額：15人(曾捐款善長優先報名。額滿抽籤)

費用：免費

負責職員：高先生/楊姑娘

如對以上活動有任何查詢，

可致電 39043155



## 多元化藝術 手工班



社交活動

### 香噴噴擴香石



好好玩



雪花酥



DIY 蚊膏



玻璃杯雕刻



## 10月活動介紹

歡迎大家電話報名



3904 3155 / 9257 7052

### e 健樂：精叻操

日期：10月10及17日(逢星期一)  
時間：下午2:30至3:30  
地點：本中心  
內容：與會員一起強身健體，做做運動之餘，學習新的「精叻操」。  
對象：中心會員 名額：20人  
費用：免費 負責職員：蕭小玲姑娘

### 與生命共舞電影欣賞

日期：10月11日(星期二)  
時間：下午2:00至4:00  
地點：本中心  
內容：讓會員以身體說話、肢體表演，演出自身的生命故事。  
對象：中心會員 名額：15人  
費用：免費 負責職員：蕭小玲姑娘

### 藝術治療工作坊

日期：10月12日(星期三)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：本中心  
內容：製作創意藝術手工，與照顧者名長者記錄生活寫照，留下美好回憶。  
對象：中心會員 名額：10人  
費用：免費 負責職員：楊詠琪姑娘

### 水彩畫班

日期：10月19及26日  
11月16及23日(逢星期三)  
時間：上午9:30-10:30  
地點：本中心  
內容：由導師教授「水彩畫」，畫出不同的圖案。  
對象：中心會員 名額：8人  
費用：\$40(四堂) 負責職員：楊詠琪姑娘

### 健康講座 - 壓力處理(認識精神壓力)

日期：10月26日(星期三)  
時間：上午10:00至11:00  
地點：本中心  
內容：講解如何處理壓力的問題，同時認識精神壓力的成因。  
對象：中心會員 名額：20人  
費用：免費 負責職員：蕭小玲姑娘

### 全照智照顧同樂日

日期：10月27日(星期五)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：本中心  
內容：一齊欣賞懷舊電影，愉快渡過一個下午。  
對象：中心會員 名額：20人  
費用：免費 負責職員：楊詠琪姑娘

## 11月活動介紹

歡迎大家電話報名



3904 3155 / 9257 7052



### e 健樂：注射流感疫苗或科興疫苗

報名日期：10月5日(月會後可登記)  
接種日期：11月7日(星期一)  
時間：下午2:30至3:30 地點：本中心  
內容：由專業護士於中心為會員注射流感疫苗或科興疫苗  
對象：中心會員 名額：60人  
費用：免費 負責職員：蕭小玲姑娘

### 平安三寶工作坊

日期：11月12日(星期六)  
時間：下午2:30至3:30 地點：本中心  
內容：教大家如何寫持久授權書、預設醫療指示、平安紙。  
(曾參加10月22日講座會員可優先參加。)  
對象：會員/家人 名額：20人  
費用：免費 負責職員：高志堅先生

### 耆趣手工樂無窮

日期：11月15日(星期二)  
時間：下午2:30至3:30 地點：本中心  
內容：學習製作「馬賽克相架」，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

### 健康講座 - 糖尿病患者的健康飲食

日期：11月16日(星期三)  
時間：上午10:00至11:00  
地點：本中心  
內容：講解糖尿病患者的健康飲食方法。  
對象：中心會員 名額：20人  
費用：免費 負責職員：蕭小玲姑娘

### 全照智照顧同樂日

日期：11月18日(星期五)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：本中心  
內容：一齊唱懷舊金曲，愉快渡過一個下午。  
對象：中心會員 名額：20人  
費用：免費 負責職員：楊詠琪姑娘

### 韓國流行舞

日期：11月23日(星期五)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：本中心  
內容：體驗韓國流行舞蹈，齊齊做運動。  
對象：中心會員 名額：15人  
費用：免費 負責職員：楊詠琪姑娘

