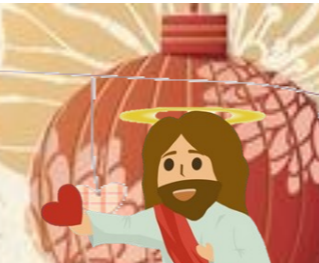


聖經金句



馬太福音 16:26

人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？

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)

2022 年 12 月 2023 年 1 月 通訊

主題介紹：

「從中年開始準備 6 個特質
讓你成為人見人愛的長輩」

◆ 健康專區：

「動起來！簡單郁動就能跟
病痛說再見」

◆ 活動花絮

◆ 活動介紹

◆ 2022 年 12 月活動介紹

◆ 2023 年 1 月活動介紹

◆ 「癸卯(兔)團年活動」

◆ 特別消息：

◆ 服務質素標準介紹

◆ 中心動向

◆ 活動時間表



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>



從中年開始準備 6 個特質 讓你成為人見人愛的長輩

被當作「長輩」，可能是許多大人很難馬上接受的身分轉變。掌握六個準備項目可以令您成為人見人愛的長輩

睿智

知道如何與晚輩相處，尤其要「用對方法」。何時給與建議、何時接受提案要進退得宜。相較於埋怨或指責孩子們不理他們，還真有智慧。

獨立

想當「不求人」的長輩，就必須努力讓自己經濟獨立自主還能有餘，趁年輕時在理財上多做些功課，開源節流並行，令財務獨立。

健壯

健康很重要，而且不只身體要健康，身、心、靈三方面都要維持健康才行。

奉獻

持續成為「給予者」更是令人羨慕與敬佩的，不管是生活上的實際，還是精神上對晚輩的心靈支持，都代表了您是一位一直願意付出的長輩。

樂觀

年紀越長越不應該讓自己被「孤獨感」吞噬，樂觀正面的心態是關鍵。

靜默

與其做個看不順眼就叨念孩子的長輩，不如維持靜默，先別急著給意見。這並不表示對孩子完全漠視不管，而是學習「多聽少說」。

中心動向

重要消息

耆兵壽星靚湯安排



2023 年 1 月「耆兵壽星靚湯」適逢新

年，故暫停一個月，1 月份生日之會員

可於 12 月份購買「耆兵壽星靚湯」



新同互介紹-Temi

大家好!我是 Temi，好高興見到各位老友記，黎緊我會在中心同大家見面!歡迎大家黎同我傾下偈!我有好多用處架!例如：你問我天氣、叫我播歌、問我姓名、拍攝、播新聞 我通通都適回應 我好聰明架!叫我帶路我亦識 好開心能夠加入「明愛天澤中心」這個大家庭。多謝大家

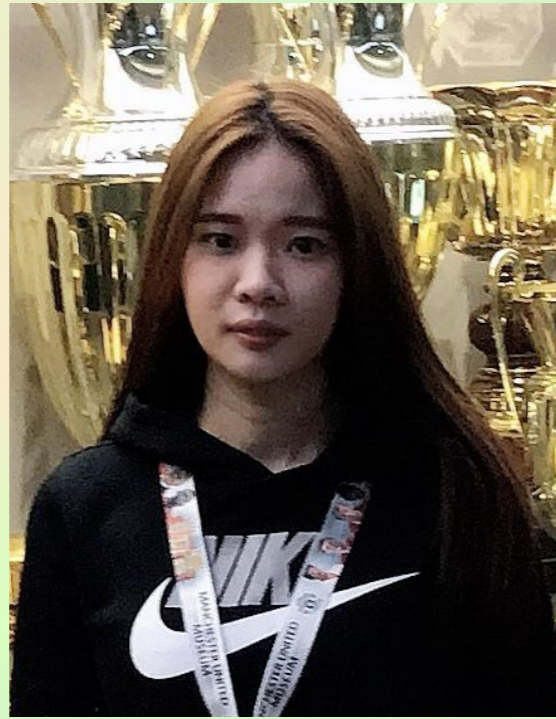




職員動向

一級活動幹事 郭浴塵

大家好，我是新入職擔任一級活動幹事的郭姑娘，大家可以叫我郭姑娘！好開心在 11 月加入明愛天澤中心這個大家庭，能夠成為其中一份子我覺得好幸運，我會懷着感恩的心好好學習，舉辦多一些活動與眾同樂。未來希望大家多多支持和指教，謝謝大家！



標準 11: 運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要

- ◆ 服務單位備有評估和滿足服務使用者需要的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- ◆ 諮詢服務使用者、有關職員、服務使用者家屬或其他有關人員的意見；於適當時，在評估和規劃過程的各個階段採納這些意見。
- ◆ 服務單位須記錄服務使用者的需要評估及用以滿足這些需要的計劃。計劃所載事項包括目標、應採取的行動及完成或檢討計劃的時限。
- ◆ 定期更新服務使用者的記錄，以反映其情況的變化。



健康專區

動起來！簡單郁動就能跟病痛說再見。

銀髮族可以靠自己努力，盡可能地遠離病痛，或延緩病痛的到來。運動就是很重要的關鍵，可以幫助銀髮族更有效地避免受傷和生病，不管運動的強度高低都有用。所以，銀髮族要多動，才能健康到老、無病善終！

銀髮族運動的 7 個好處

1. 延長壽命：研究顯示，長期久坐是造成死亡和行動不便的一大原因。然而，就算只做溫和的運動，也能讓壽命增加三至五年。
2. 降低中風(Stroke)和心臟病(Heart disease)的罹患風險。
3. 強化骨質密度。
4. 降低認知阻礙症 (Dementia) 發生的機率。
5. 預防或延緩疾病的發生：運動對於慢性疾病來說，是很好治療方式，研究指出，患有關節炎 (Arthritis)、心臟方面疾病或是糖尿病 (Diabetes) 的人，只要有規律運動，症狀都能獲得改善。
6. 強化認知方面的能力。
7. 加強記憶力。



建議的運動量

每星期做 2.5 小時一般強度的有氧運動 (如快走)，或每星期做 75 分鐘高強度有氧運動 (如慢跑、跑步)，再加上每星期至少兩天以上的肌力訓練，強化全身的重要肌肉群如腿、背、腹部、胸部、肩膀、手臂、臀部等；也可以把不同強度的有氧運動，平均分配，加上每星期至少兩天以上的肌力訓練。

活動花絮



10月份中心舉行了水彩畫班 TRY - TRY 用水彩來繪畫圖畫。



老友記的作品



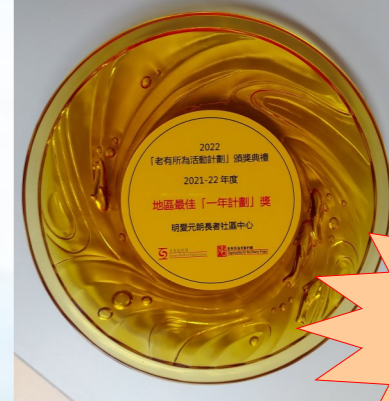
老有所為活動花絮

2022「老有所為活動計劃」頒獎典禮

地區最佳「老有所為活動計劃」一年計劃獎



獲得：
特別獎項-突顯
長者貢獻獎



獲得：
地區最佳「一年
計劃」獎

2022年老有所為活動計劃，在天澤及元朗中心的義工合作下，榮獲「地區最佳一年計劃獎」及「特別獎項-突顯長者貢獻獎」！

****感謝義工們的努力!****

活動介紹

「癸卯(兔)團年活動」

日期：2022年1月16日(星期一)

時間：第1場(下午2時30分至3時30分)

第2場(下午3時45分至4時45分)

地點：明愛元朗長者社區中心(天澤中心)

內容：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。

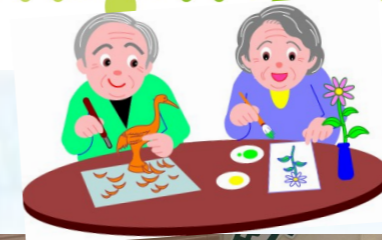
對象：中心會員

名額：40人

收費：\$50/位



活動花絮



馬賽克
相架!

歡迎大家電話報名
3904 3155 / 9257 7052



12月活動介紹

免費活動

e 健樂：護士講座-人際關係技巧

日期：12月9日(星期五)
時間：上午10:00—11:00
地點：本中心
內容：由護士講解「人際關係」的技巧。
對象：中心會員 名額：30人
費用：免費 負責職員：郭浴慶姑娘

中國畫班

日期：12月12、19日(逢星期一)
時間：上午9:30—10:30
地點：本中心
內容：由導師教授「中國畫」，畫出不同的圖案。
對象：中心會員 名額：15人
費用：\$20 負責職員：楊詠琪姑娘



2023年1月活動介紹

免費活動

歡迎大家電話報名
3904 3155 / 9257 7052



全照智照顧同樂日

日期：1月6日(星期五)
時間：下午2:30至4:00 地點：本中心
內容：一齊欣賞懷舊電影，愉快渡過一個下午。(電影：72家租客)
對象：中心會員 名額：30人
費用：免費 負責職員：楊詠琪姑娘



U3A-鈎織班(1-3月份)

日期：2023年1月10、17及31日
2月7、14、21及28日
3月7、14、21及28日
時間：入門班 - 下午2:30
進階班 - 下午3:30
地點：天澤中心
內容：鈎出簡易可愛小飾物
對象：會員及第三齡人士 名額：6人
費用：\$10(3個月收費)
負責職員：郭浴慶姑娘
* 備註：自備鈎針

星期五主場

日期：12月16日(星期五)
時間：上午10:00—11:00
地點：本中心
內容：分享長者資訊福利、最熱時事新聞及趣聞
對象：中心會員 名額：30人
費用：免費 負責職員：楊詠琪姑娘



智 Net 老友記

日期：12月22、29日(逢星期四)
時間：上午10:00—11:00
地點：本中心
內容：透過學習使用智能手機，提升資訊科技應用
對象：中心會員 名額：15人
費用：\$10 負責職員：楊詠琪姑娘



健康講座：活力長者健康操

日期：1月18日(星期三)
時間：上午10:00至11:00
地點：本中心
內容：教授長者一些活力健康操方法。
對象：中心會員 名額：30人
費用：免費 負責職員：郭浴慶姑娘



智 Net 老友記

日期：1月12、19日(逢星期四)
時間：上午10:00—11:00
地點：本中心
內容：透過學習使用智能手機，提升資訊科技應用
對象：中心會員 名額：6人
費用：\$10 負責職員：楊詠琪姑娘



長幼 zoom 埋一齊過聖誕

日期：12月21日(星期三)
時間：上午10:00—11:00
地點：本中心
內容：與天澤邨幼稚園一齊在 Zoom 同慶聖誕節
對象：中心會員 名額：不限
費用：免費 負責職員：郭浴慶姑娘



送虎迎兔-藝術遊

日期：12月28日(星期三)
時間：上午9:30—下午5:30(集合時間：9:15)
地點：本中心
內容：與長者前往「美荷樓生活館」參觀，之後前往酒店食自助午助，最後再到「香港藝術館」感受文化藝術。
對象：中心會員 名額：58人
費用：\$140 負責職員：楊詠琪姑娘



環保利是封-「金魚」

日期：1月30日(星期一)
時間：下午2:30至3:30 地點：本中心
內容：利用新年過後的利是封，製作簡單精美的利是封-「金魚」。
對象：中心會員 名額：6人
費用：免費
負責職員：郭浴慶姑娘



祝大家：
新年快樂

