

聖經金句



哥林多後書 5:7

因我們行事為人是憑著信心，不是憑著眼見。

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)



2023 年 4 月至 5 月

通訊

- ◆ 主題介紹：
 男士精神健康
- ◆ 「健康專區」：
 糖尿病患者的飲食
- ◆ 活動花絮
- ◆ 活動介紹
- ◆ 2023 年 4 月活動介紹
- ◆ 2023 年 5 月活動介紹
- ◆ 社區資訊
- ◆ 防騙資訊
- ◆ 中心動向
- ◆ 天澤中心月會時間表
- ◆ 飯堂服務/e 健樂
- ◆ 服務質素標準介紹
- ◆ 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>



男士精神健康

情緒病

- 無分性別，然而在固有的思想中，男性需要比女性剛強，扮演「強者」的角色，有男士更因此束縛自己，面對壓力卻不願表露出來。有部份男性長者更以各種對身體有害的壞習慣來「紓壓」（例如：酗酒、病態賭博，甚至吸毒），最終問題未有解決之餘，死結還愈拉愈緊，問題亦愈積愈多。
- 有見及此，賽馬會樂齡同行計劃今年會以「男士精神健康」為其中一個年度主題，期望透過運動和比賽，為男性長者的情緒提供一個安全的出口。本計劃已於今年二月和善導會朗澄坊（精神健康綜合社區中心）合作，舉辦「笑臨足球盃」活動，效果理想，歡迎大家透過照片欣賞當天的盛況。



中心動向



2023-24會員續會

- 2023-2024 年度會員續會將於 4 月 3 日(星期一)開始辦理，歡迎年滿 60 歲以上人士親臨本中心辦理，屆時帶同**身份證**及**會費\$21**辦理手續。
- 為減少等候時間，請先預約再到中心辦理時間由**3月20日(星期一)開始接受預約**。
- 續會時間：星期一至五：上午 9:30-11:30 ；
(星期六不設續會) 下午 2:30-4:30



凡續會或新入會，均會獲贈「環保袋」一個。

服務質素標準你要知

標準 13 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利

- 13.1 服務單位備有確保服務使用者的私人財產權利得到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- 13.2 如情況合適，服務單位應讓服務使用者有機會將私人財物存放在安全妥當的地方，或通知服務使用者小心保管自己的私人財物。
- 13.3 如服務單位有責任向服務使用者收款及/或代服務使用者管理其金錢及其他貴重物品，應制訂適當的程序和監管方法，並嚴格執行。

中心動向

飯堂服務

◆ 3月20日恢復飯堂服務，請各位飯友按以下時間入坐啦！

午餐：上午 11:45

晚餐：下午 4:45



◆ 4月1日將調整飯餐價錢 每餐\$ 20

e 健樂第三期開始啦！

關注自己健康，齊來參加 e 健樂！

- 免費登記成為計劃會員。
- 只需答應每年幫手回答一份健康問卷，以及積極參與 e 健樂活動，便能夠成為計劃會員。

評估長者功能 6 個關鍵指標



量血壓計劃亦隨即一同展開

- 4月開始接受登記，參加者第一次可免費獲贈《血壓記錄簿》，每月量血壓達 19 次，即會獲贈一份鼓勵“關注健康”禮物。



查詢及報名，請與 郭姑娘 或高先生



P.10

健康專區

糖尿病患者的健康飲食

適當的飲食調節對糖尿病患者於控制病情、預防或延緩併發症均十分重要，以下是糖尿病患者的健康飲食要訣。

1. 定時定量進食

定時定量進食是要避免過餓或過飽，以維持血糖的穩定。

2. 維持均衡及多元化飲食

糖尿病患者應多元化及適量地進食穀物類、蔬菜、水果、肉、魚、蛋及替代品和奶類及替代品，並減少進食含高脂肪、高糖分和高鹽分的食物。

3. 多吃含高纖維素的食物

糖尿病患者宜多進食含高纖維素的食物。含較高纖維的食物包括麥皮、水果、乾豆、全麥包、蔬菜及水果。

4. 選用健康煮食方法

採用低脂肪的煮食方法包括白灼、蒸、焗、燉、焗和少油快炒。多選用天然調味料如薑、蔥、蒜頭、胡椒粉、果皮等。

5. 適量進食含醣質的食物

含醣質的食物如薯仔、眉豆、栗子，可運用「醣質交換法」來進行換算。即是說在進食含醣質的食物，要將該餐所有含醣質的食物如飯、麵一起計算，例如兩粒栗子的醣質約相等於一湯匙的飯，所以進食了兩粒栗子後，就少吃一湯匙飯。糖尿病患者一般每天可吃兩份水果。一份水果即等於一個細橙、或一個細雪梨、或一個奇異果。患者可按自己的喜好每天進食合適的分量。糖尿病患者亦可以吃甜品。例如吃了含有高醣質的番薯、紅豆等，便要運用「醣質交換法」減少吃飯，來避免進食過多醣質，以達致血糖的控制。

6. 採用合適的餐單

每個人所需的營養和分量都不同，所以糖尿病患者宜諮詢醫護人員的意見，不應跟隨其他患者的餐單。肥胖的糖尿病患者，宜按照醫護人員的指示，減少進食分量及做適量運動，以控制體重。

資料來源：衛生署長者健康服務網站

P.3

活動花絮



福兔同你齊拜年



好好玩!
好多表演睇呀!



中心動向



大家記得準時來

天澤中心月會時間表(2023-2024 年度)

開會時間:10:00—11:00

	星期二組	星期三組	星期四組	活動 抽籤日
各樓座分組 (開會時段)	澤星樓/澤輝樓/ 天逸邨各座	澤宇樓/ 天恆邨各座/ 天晴邨各座	澤辰樓/澤潤樓/ 俊宏軒/ 天恩邨各座/ 天慈邨各座/ 嘉湖山莊/其他	
2023 年 4 月	3/4/2023	4/4/2023	6/4/2023	14/4
2023 年 5 月	2/5/2023	3/5/2023	4/5/2023	12/5
2023 年 6 月	6/6/2023	7/6/2023	8/6/2023	16/6
2023 年 7 月	4/7/2023	5/7/2023	6/7/2023	14/7
2023 年 8 月	1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	11/8
2023 年 9 月	5/9/2023	6/9/2023	7/9/2023	15/9
2023 年 10 月	3/10/2023	4/10/2023	5/10/2023	13/10
2023 年 11 月	31/10/2023	1/11/2023	2/11/2023	10/11
2023 年 12 月	5/12/2023	6/12/2023	7/12/2023	15/12
2024 年 1 月	2/1/2024	3/1/2024	4/1/2024	12/1
2024 年 2 月	6/2/2024	7/2/2024	8/2/2024	16/2
2024 年 3 月	5/3/2024	6/3/2024	7/3/2024	15/3



社區資訊



防騙資訊

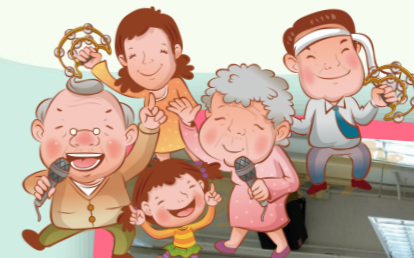


疫情過後，老人家們可能會經常出街或網上購物，希望大家都可以學會如何保護自己，特別是在網上和現實中如何避免詐騙和身份盜竊等問題。

- 首先，要保持網上安全，老人家需要學習如何辨認和避免詐騙。例如，有些網站是假冒的銀行或商家，為了避免被詐騙，老人家需要學會如何確認網站的真實性和安全性，不要隨便透露個人資料，還要注意可疑行為。
 - 其次，老人家還需要學習如何保持現實生活中的安全。身份盜竊和詐騙也常發生在現實生活中，所以老人家需要學習如何保護自己的身份和財務安全。例如，要保管好身份證和其他重要文件，避免在公共場所透露個人信息，也不要和陌生人交易或處理金融交易。
- ※ 如遇到被騙或已是騙案的受害者，可致電：香港警務處反詐騙協調中心「防騙易 18222」熱線，提供 24 小時反詐騙諮詢服務。亦可請前往就近的警署報案。

(資料來源：反詐騙協調中心)

活動花絮



1-3 月壽星生日會



好開心呀！
滿載而歸



4月活動介紹

5月活動介紹

時代曲班 (4/2023)

日期：4月14、21、28日
5月5日 (逢星期五)
時間：上午10:00 — 11:00
地點：本中心
內容：學習時代曲的基本技巧
對象：中心會員
名額：8人
費用：\$10 - (4堂)
負責職員：郭姑娘



全照智照顧同樂日

日期：4月14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：30人
費用：免費
負責職員：郭姑娘



排排舞班

日期：4月21、28日
5月5、12、日 (逢星期五)
5月22日 (星期一)
時間：上午10:00 — 11:00
地點：本中心
內容：由導師教授排排舞。
對象：中心會員
名額：12人
費用：\$80 - (5堂)
負責職員：楊姑娘



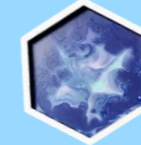
健康講座：記憶與你

日期：4月26日 (星期三)
時間：上午10:00—11:00
地點：本中心
內容：運用輕鬆的手法講解影響
長者日常記憶的因素及處理記憶
問題的有效方法。
對象：中心會員
名額：50人
費用：免費
負責職員：郭姑娘



樂齡同行：流體畫墊初體驗

日期：5月6日(星期六)
時間：下午2:00 — 4:00
地點：本中心
內容：學習製作流體藝術杯墊。
對象：中心會員 名額：25人
費用：免費 負責職員：尹姑娘



智 Net 老友記

日期：5月11,18,25日(逢星期四)
時間：上午9:30 — 10:30
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：8人
費用：\$30 負責職員：楊姑娘



健康講座： 低脂肪飲食及烹調方法

日期：5月17日(星期三)
時間：上午10:00—11:00
地點：本中心
內容：由護士講解低脂肪飲食及烹
調方法
對象：中心會員 名額：50人
費用：免費 負責職員：郭姑娘

Diy 麻薯波波工作坊

日期：5月17日(星期三)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：本中心
內容：透過學習製作「麻糬波波」，讓
長者互相學習廚藝，建立共融氣氛。
對象：中心會員 名額：6人
費用：\$10 負責職員：楊姑娘



星期五主場

日期：5月19日(星期五)
時間：下午3:00 - 4:00
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：楊姑娘



雙親節

日期：5月25日(星期四)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：本中心
內容：透過雙親節慶祝會讓大家聚在
一起玩遊戲，在玩樂中共渡節日。
對象：中心會員 名額：40人
費用：\$10 負責職員：郭姑娘

