



香港明愛安老服務  
明愛天悅長者中心



明愛安老服務網址：  
<http://www.caritasse.org.hk>



2023年4月至5月



# 季節性

# 流行性感冒



季節性流感通常簡稱流感，是由影響呼吸系統的流感病毒所引致。病毒可透過空氣或直接接觸患者咳嗽或打噴嚏的飛沫而傳染。



在本港，流感一般於一至三/四月和七、八月較為流行，這段期間會較多人患上流感，但由於感冒與流感有很多類似的症狀，不容易從症狀來判斷，所以許多市民對於「感冒」與「流感」容易感到混淆，當有相關病徵時，內心會不禁想：「我到底是感冒呢？還是得到流感？」，但其實這個問題有時候連醫生都未必能準確回答，但流感的症狀一般較嚴重，有些醫生會抽取病人的呼吸道分泌物進行快速測試以確診。

專題介紹：流行性感冒	P.1-P2
活動介紹	P.3-P7
義工服務、活動花絮、中心事項	P.10-P11
活動時間表	P.12-P.15
暴雨及颱風天氣下中心開放及活動安排、聖經金句、意見表	P.16

- 收費時間：上午9時至下午5時
- 開放時間：上午8時至下午6時
- 地址：天水圍天悅邨服務設施大樓1樓  
天水圍天悅邨悅貴樓地下(附屬中心)
- 電話：3160 4100
- 傳真：3160 4101
- 電郵：sety@caritassws.org.hk
- 出版日期：2023年3月
- 印刷數量：750份
- 督印人：敖巧兒(高級督導主任)
- 編輯：全體職員



# 季節性流行性感

## 傷風感冒及流感的分別



症狀	傷風感冒	流行性感 (流感)
出現症狀	逐漸	急性
發燒	罕見	常見; 持續 3-4 天
疼痛	輕微	常見; 通常較嚴重
發冷	不常見	相對常見
疲乏及虛弱	有時	通常
打噴嚏	常見	有時
胸部不適及咳嗽	輕度至中度	常見; 可能較嚴重
鼻塞	常見	有時
喉嚨痛	常見	有時
頭痛	罕見	常見

資料來源: CDC <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm>

## 預防流感及感冒的方法

### 1. 季節性流感疫苗接種

- 疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症。
- 一般建議在每年秋天時分接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。

### 2. 保持良好的個人衛生

- 病毒會透過鼻、當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後，否則雙手接觸鼻、眼睛或嘴巴後便有機會導致感染。

### 3. 保持良好的環境衛生

- 經常清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。使用1比99稀釋家用漂白水（即把1份5.25%漂白水與99份清水混和）消毒，待15 – 30分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%火酒清潔消毒。
- 保持室內空氣流通。避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。
- 用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，如呼吸道分泌物，然後用1比49稀釋家用漂白水（即把1份5.25%漂白水與49份清水混和）消毒被污染的地方及鄰近各處，待15 – 30分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%火酒清潔消毒。

資料來源:

<https://www.webmd.com/cold-and-flu/flu-cold-symptoms>

<https://www.cdc.gov/flu/symptoms/coldflu.htm>

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/29.html>



## ◆ 飛鏢體驗班

日期：4月17日，5月15、29日(星期一)  
時間：下午2:30  
地點：附屬中心  
名額：8人  
內容：體驗玩飛鏢的樂趣，以及藉此增強參加者的手部肌肉。  
職員：鄒藹靖姑娘



## ◆ 每月靚湯：胡椒白果枝竹豬肚湯

日期：4月20日(星期四)  
時間：下午2:00  
地點：中心活動室  
名額：35位  
內容：胡椒白果枝竹豬肚湯  
費用：\$10  
職員：鄒藹靖姑娘



\*4月3日開始賣湯票\*請注意靚湯只設外賣帶走，沒有堂食  
\*請只備環保袋及器皿盛載\*

## ◆ 晴悅獨寫意

日期：4月21日(星期五)  
時間：上午10:15  
地點：中心活動室  
名額：8人  
內容：透過聚會分享生活及資訊、每月進行不同活動以支援獨居生活。  
對象：中心獨居會員  
職員：黃鈞浩先生



## ◆ 天悅與您同賀壽

日期：4月26日(星期三)  
時間：下午2:30  
地點：中心活動室  
名額：25人  
費用：\$30  
內容：為4-6月生日之長者慶祝生日。  
職員：吳嘉咏姑娘



## ◆ 男士悅台

日期：4月28日(星期五)  
時間：上午10:15  
地點：中心活動室  
名額：8人  
內容：每月不同主題分享時事、生活、個人興趣。  
對象：中心男士會員  
職員：黃鈞浩先生



## ◆ 義工剪髮服務

日期：5月11日(星期四)

時間：上午10:15

地點：中心活動室

名額：25位

內容：由國際社義工為會員提供剪髮服務，請於剪髮服務前預先洗頭，以便義工進行剪髮服務。

費用：\$8

職員：鄒藹靖姑娘



## ◆ 每月靚湯：粉葛赤小豆扁豆豬骨

日期：5月11日(星期四)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

名額：35位

內容：粉葛赤小豆扁豆豬骨

費用：\$10

職員：鄒藹靖姑娘

\*5月2日開始賣湯票\*請注意靚湯只設外賣帶走，沒有堂食

\*請只備環保袋及器皿盛載\*



## ◆ 每月靚湯：冬瓜蓮子薏米煲雞豬骨湯

日期：5月18日(星期四)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

名額：35位

內容：冬瓜蓮子薏米煲雞豬骨湯

費用：\$10

職員：鄒藹靖姑娘

\*5月2日開始賣湯票\*請注意靚湯只設外賣帶走，沒有堂食

\*請只備環保袋及器皿盛載\*



## ◆ 男士悅台

日期：5月19日(星期五)

時間：上午 10:15

地點：中心活動室

名額：8人

內容：每月不同主題分享時事、生活、個人興趣。

對象：中心男士會員

職員：黃鈞浩先生





# ◆ 5月專題月會

地點：本中心活動室

星期二專題月會	星期三專題月會	星期四專題月會	星期五專題月會
5月2日 星期二 上午9:30 *本場設有網上直播	5月3日 星期三 上午9:30	5月4日 星期四 下午2:30	5月5日 星期五 上午9:30

中心活動介紹

## 緩「Pain」之計

\*此痛症服務與香港職業發展服務處合作\*

收費

**\$119**

每節25分鐘

日期：4月11日(二)  
5月9日(二)  
6月13日(二)

時間：上午9時至1時

地點：附屬中心

名額：8人

職員：鄒藹靖姑娘

如有任何查詢，請致電  
中心 31604100 鄒姑娘



## ◆ 護老烘焙室(4月)

日期：4月4日(星期二)  
時間：上午10:00  
地點：中心活動室  
名額：10人  
對象：外展護老者優先  
內容：一同以烘焙減壓，增添快樂感。  
職員：黃桂芳姑娘



## ◆ 「天悅早晨」護老運動團

日期：4月6日 - 6月29日(逢星期四)  
時間：上午9:00  
地點：中心活動室  
名額：20人  
對象：有興趣的會員及護老者  
內容：透過早晨和各位長者分享健康資訊及齊齊運動。  
職員：黃桂芳姑娘



## ◆ 高枕無憂～快樂黃昏操

日期：4月11日 - 6月27日(逢星期二)  
時間：4:00  
地點：中心活動室  
名額：14人  
對象：外展護老者優先  
內容：以簡易黃昏活動，提升晚間睡眠質素。  
職員：黃桂芳姑娘



## ◆ 護老者講座：慎防跌倒(社區篇)

日期：4月12日(星期三)  
時間：下午2:30  
地點：中心活動室  
名額：20位  
對象：有興趣的護老者及會員  
內容：由衛生署姑娘分享引致跌倒的因素，以及跌倒後的正確處理及跟進方法。  
職員：鄒藹靖姑娘



## ◆ 護老知多D(線上直播版)



日期：4月26日，5月10日 (星期三)

時間：下午2:30

地點：線上直播版

(留意活動前由護老專線Whatsapp傳送連結予護老者會員)

活動內容：以線上直播的形式，分享各種關於護老新資訊。

職員：謝金齡姑娘、鄒藹靖姑娘

## ◆ 護老鬆一鬆：雙親節小手工



日期：5月17日 (星期三)

時間：下午2:30

地點：中心活動室

名額：16位

對象：護老者

內容：透過製作小手工，為護老者慶祝雙親節。

職員：謝金齡姑娘、鄒藹靖姑娘

## ◆ 護老者講座：精明使用長者醫療券



日期：5月24日 (星期三)

時間：下午2:30

地點：中心活動室

名額：20位

對象：有興趣的護老者及會員

內容：由衛生署姑娘分享長者醫療券計劃內容，以及使用長者醫療券方法、注意事項。

職員：鄒藹靖姑娘

## ◆ 外展雙親花心思假日茶座



日期：5月28日(星期日)

時間：10:00 -12:00 / 2:00-4:00

地點：中心

名額：每節20人 (外展護老者及其家庭)

內容：透過假日活動同慶雙親節及認識護老過程中應用四道人生，增進彼此關係。

職員：黃桂芳姑娘

## ◆ 周六護老鬆ZONE- 中心看顧



日期：4-6月 (部分星期六)

時間：按活動時間表張貼的時段

地點：中心

內容：為有需要的護老者提供短時間看顧服務。  
(須最少3天前預約登記)

對象：外展護老者 及其被照顧者 (需要活動前 經社工評估需要)

職員：黃桂芳姑娘



# 活動花絮

## 賽馬會「獅子山傳耆」口述歷史戲劇計劃

### 《天元地方》

中心劇團參加者經歷了接近一年半的戲劇訓練，終於在2月11日及12日，在西九文化區-自由空間大盒順利完成三場公演。是次演出參加者以個人故事為材以編寫劇本，在舞台上親身演繹屬於他們的故事，亦能展示元朗、天水圍的歷史，極具意義！



## 中區獅子會「關愛長者三十載 齊迎新春慶元宵」

中區獅子會邀請了中心廿位近90歲之長者參加午宴，另外也感激義工一對一細心體貼照顧高齡長者及太極蓮花扇義工準備多日為大會表演。





# 義工服務



感謝各位義工於2月18日為明愛賣旗日為籌款出錢出力!



# 義工服務

## 感動時刻

義工分享 (義工嘉賓 阿鳳)



記得在十年前左右，有次義工活動安排了一位男義工與我一起接送一位70多歲婆婆與她有肢體殘障40多歲的兒子，一同前往另一區的一間中學聖誕聯歡活動。我印象很深刻，婆婆自己也不行得不好，但還要照顧兒子的大小二便。男義工協助兒子換衫，婆婆卻一步也不想離開兒子。平日也是婆婆完全照顧他，因此離開只是幾分鐘也十分不捨。我與男義工各自推輪椅送她們到聯歡會會場。我們全程協助婆婆及她的兒子夾食物、又有傾有講、男義工亦協助肢體殘障的兒子去洗手間。到活動完結回程途中時，婆婆向我及男義工說：千多謝，萬多謝，永遠也不會忘記今天的快樂，多謝你們為了我們咁既家庭也付出努力。回憶起當刻時對話，眼淚也忍不住流下。社會上有很多類似隱蔽家庭，一個簡單的活動也可以帶給他們無比的幸福和確幸，希望明愛可以舉辦更多活動，為無助的家庭注入希盼。

# 延智評估服務

時間：與社工預約 / 評估大約為45分鐘

地點：明愛天悅長者中心

內容：進行一對一認知評估，如：蒙特利爾認知評估香港版(HK-MoCA)

目的：如發現有認知衰退，能盡早介入!

對象：中心會員 (尚未確診認知障礙，但懷疑出現認知問題之會員)

查詢及預約：羅家熙先生 (3160 4100)

(評估日期及時間與參加者共同商議) (如有需要會轉介/介紹相關服務)



活動項目	內容	日期	時間	對象
認知訓練班	不同的訓練主題及認知活動，延緩認知能力退化及介紹認知障礙症之知識。	(逢星期四) 4至6月 (22/6 公眾假期 取消)	10:00- 10:45am	中心會員 (名額：不多於 15人)
快樂記憶班	以遊戲及分享為主，融入了「認知刺激療法 CST」、「懷緬治療」等的概念和元素。	(逢星期四) 4至6月 (22/6 公眾假期 取消)	12:00- 12:45pm	中心會員 (名額：不多於 12人)



# 續會/入會安排

## 60歲以上長者

會籍由2023年4月1日至2024年3月31日為期一年

### 續會

- 3月20日開始親身到中心
- 帶備會員證
- 費用:\$21
- 如遺失會員證，  
需交補領費\$5

續會時間：星期一至星期五  
上午9時至下午5時

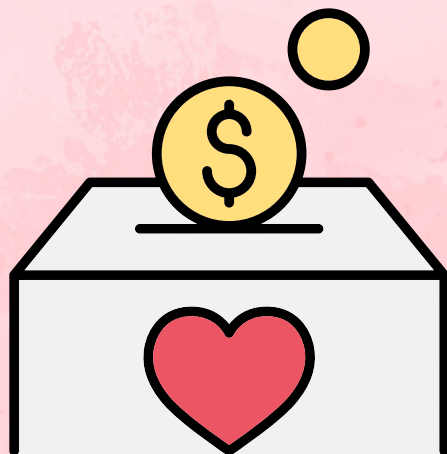
### 新會員入會

- 4月3日開始 **預約**  
到中心辦理手續
- 身份證正本
- 費用:\$21

付款方式：  
現金或八達通



續會/入會禮物(數量有限)



# 明愛籌款活動2022

感謝大家慷慨支持明愛各項籌款活動

本中心籌得  
明愛長者暖萬心

\$ 18527.5

本中心籌得  
明愛賣物會

\$ 6626

# 2023年4月

星期一	星期二	星期三
3 十三	4 十四 10:00 護老烘焙室(4月)	5 十五 <b>清明節</b>
10 二十 <b>復活節星期一</b>	11 廿一 9:30 2023年4月星期二專題月會 9:00 緩「Pain」之計(附) 4:00 高枕無憂~快樂黃昏操	12 廿二 9:30 2023年4月星期三專題月會 2:30 護老者講座-慎防跌倒(社區篇)
17 廿七 2:30 飛鏢體驗班(附)	18 廿八 4:00 高枕無憂~快樂黃昏操	19 廿九 9:00 長者學院公佈及收費
24 初五	25 初六 1:00 緩「Pain」之計(附) 4:00 高枕無憂~快樂黃昏操	26 初七 2:30 護老知多D(線上直播版) 2:30 天悅與您同賀壽





# 活動時間表

星期四	星期五	星期六
		<p>1 十一</p> <p>10:00中心看顧 2:00中心看顧</p>
<p>6 十六</p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團 10:00 認知訓練班(附) 12:00開心記憶班(附)</p>	<p>7 十七</p> <p>耶穌受難節</p>	<p>8 十八</p> <p>耶穌受難節</p>
<p>13 廿三</p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團 10:00 認知訓練班(附) 12:00開心記憶班(附) 2:30 2023年4月星期四專題月會</p>	<p>14 廿四</p> <p>9:30 2023年4月星期五專題月會 10:30 獨樂樂不如眾樂樂 2:30 椅子瑜伽 6:00 長青學院報名截止日</p>	<p>15 廿五</p>
<p>20 穀雨</p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團 10:00 認知訓練班(附) 12:00開心記憶班(附) 1:00 保健靚湯組 2:00 每月靚湯： 胡椒白果枝竹豬肚湯</p>	<p>21 初二</p> <p>10:15 晴悅獨寫意 2:30 椅子瑜伽</p>	<p>22 初三</p> <p>10:00中心看顧 2:00中心看顧</p>
<p>27 初八</p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團 10:00 認知訓練班(附) 12:00開心記憶班(附)</p>	<p>28 初九</p> <p>10:15 男士悅台(附) 2:30 椅子瑜伽 2:30 愛心先鋒會議(附)</p>	<p>29 初十</p> <p>10:30 中心看顧</p>

# 2023年5月

星期一	星期二	星期三
<p>1 十二</p> <p><b>勞動節</b></p>	<p>2 十三</p> <p>9:30 2023年5月星期二專題月會 1:00流行金曲班1 3:00拳擊班1 4:00 高枕無憂~快樂黃昏操</p>	<p>3 十四</p> <p>9:30 2023年5月星期三專題月會 2:30 美食班1 3:00瑜珈班1(附)</p>
<p>8 十九</p> <p>9:00長者太極A班1 10:15長者太極B班1 2:00中國舞班1</p>	<p>9 二十</p> <p>9:00 緩「Pain」之計(附) 9:30 外展攤爐倍多FUN 10:30 微信速成班1 1:00流行金曲班2 3:00拳擊班2 4:00 高枕無憂~快樂黃昏操</p>	<p>10 廿一</p> <p>9:00太極蓮花扇1 2:30 美食班2 2:30 護老知多D(線上直播版) 3:00瑜珈班2(附)</p>
<p>15 廿六</p> <p>9:00長者太極A班2 10:15長者太極B班2 2:00中國舞班2 2:30 飛鏢體驗班(附)</p>	<p>16 廿七</p> <p>9:30 外展攤爐倍多FUN 10:30 微信速成班3 1:00流行金曲班3 3:00拳擊班3 4:00 高枕無憂~快樂黃昏操</p>	<p>17 廿八</p> <p>9:00太極蓮花扇2 10:00 微信速成班4 10:15 開心曲藝班1 2:30 護老鬆一鬆:雙親節小手工 3:00瑜珈班3(附)</p>
<p>22 初四</p> <p>9:00長者太極A班3 10:15長者太極B班3 2:00中國舞班3</p>	<p>23 初五</p> <p>9:30 外展攤爐倍多FUN 1:00流行金曲班4 3:00拳擊班4 4:00 高枕無憂~快樂黃昏操</p>	<p>24 初六</p> <p>9:00太極蓮花扇3 10:15 開心曲藝班2 2:30 護老者講座-精明使用長者醫療券 3:00瑜珈班4(附)</p>
<p>29 十一</p> <p>9:00長者太極A班4 10:15長者太極B班4 2:00中國舞班4 2:30 飛鏢體驗班(附)</p>	<p>30 十二</p> <p>9:30 外展攤爐倍多FUN 1:00流行金曲班5 3:00拳擊班5 4:00 高枕無憂~快樂黃昏操</p>	<p>31 十三</p> <p>9:00太極蓮花扇4 10:15 開心曲藝班3 3:00瑜珈班5(附)</p>

# 活動時間表

星期四	星期五	星期六	星期日
<p><b>4 十五</b></p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團 10:00 認知訓練班(附) 10:10國畫班1 10:30 微信速成班1 12:00開心記憶班(附) 2:30 2023年5月星期四專題月會</p>	<p><b>5 十六</b></p> <p>9:30 2023年5月星期五專題月會 10:30 獨樂樂不如眾樂樂 2:30 椅子瑜伽</p>	<p><b>6 十七</b></p> <p>9:30 輕輕鬆鬆學粵曲班1 10:00 中心看顧 2:00 中心看顧</p>	<p><b>7 十八</b></p>
<p><b>11 廿二</b></p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團 10:00 認知訓練班(附) 10:10國畫班2 10:15 義工剪髮 10:30 微信速成班2 12:00 開心記憶班(附) 1:00 保健靚湯組 2:00 每月靚湯： 粉葛赤小豆扁豆豬骨湯</p>	<p><b>12 廿三</b></p> <p>9:00 烏克麗麗小結他1 10:30 口琴班1 2:30 椅子瑜伽</p>	<p><b>13 廿四</b></p> <p>9:30 輕輕鬆鬆學粵曲班2</p>	<p><b>14 廿五</b></p>
<p><b>18 廿九</b></p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團 10:00 認知訓練班(附) 10:10國畫班3 10:30 微信速成班4 12:00 開心記憶班(附) 2:00 每月靚湯： 冬瓜蓮子薏米煲雞豬骨湯</p>	<p><b>19 四月</b></p> <p>9:00 烏克麗麗小結他2 10:30 口琴班2 10:15 晴悅獨寫意 2:30 椅子瑜伽</p>	<p><b>20 初二</b></p> <p>9:30 輕輕鬆鬆學粵曲班3 10:00 中心看顧 2:00 中心看顧</p>	<p><b>19 小滿</b></p>
<p><b>25 初七</b></p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團 10:00 認知訓練班(附) 10:10國畫班4 10:30 微信速成班4 12:00 開心記憶班(附)</p>	<p><b>26 初八</b></p> <p><b>佛誕</b></p>	<p><b>27 初九</b></p> <p>9:30 輕輕鬆鬆學粵曲班4 10:30 中心看顧</p>	<p><b>28 初十</b></p> <p>10:00 外展雙親 花心思假日茶座 2:00 外展雙親花 心思假日茶座</p>

# 暴雨及颱風天氣下中心開放及活動之安排

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。

	 Amber 黃	 Red 紅	 Black 黑	T 1	⌞ 3	▲ 8
中心開放	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	上午8時前 <input checked="" type="checkbox"/> 上午8時後 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
惜食堂	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
小組/戶內活動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
戶外活動	視乎當時情況而定	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

我們誠心誠意聆聽你們的聲音：

## 意見欄

歡迎各位對本中心服務給予意見，懇請你填妥表格交回本中心或致電3160 4100 與我們聯絡，多謝支持！  
我們會在十四個工作天內回覆。

提供意見者姓名：

---

聯絡電話：

---

意見：

---



聖經金句：好施捨的，必得豐裕；滋潤人的，必得滋潤。箴言 11:25