

聖經金句



馬可福音 12:33

並且盡心、盡智、盡力愛他，又愛人如己，就比一切燔祭和各樣祭祀好的多。

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：_____

HONG KONG



香港明愛安老服務

明愛元朗長者社區中心(天澤中心)

2023 年 6 月-7 月 通訊

端午節快樂

- ◆ 主題介紹
護老者政策探視
- ◆ 活動介紹
願望乘車計劃-攝影比賽
- ◆ 活動花絮
- ◆ 活動介紹
6 月活動介紹
7 月活動介紹
- ◆ 社區資訊
樂悠咭申請事宜
資訊科技站(中港通關黑碼)
- ◆ 職員動向
- ◆ 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>



護老者政策探視

護老者服務 督導主任 馬玉霞

究竟現時有多少人擔當護老者角色多少？

政府統計處《2021年人口普查主題性報告：長者》，指2021年全港有22.6萬名較年長的受照顧者，長期由配偶、子女、女婿、媳婦等家人擔任主要照顧者。香港人口老化，長者和傷殘人士等需要受到照顧的人士愈來愈多，照顧者的情況亦受到關注。政府就護老政策一直鼓勵居家安老，協助長者在家居住，護老者照顧角色十分重要，統計處報告指出不少照顧者是兼職人士，亦有不少「以老護老」的情況。

究竟護老者的需要是什麼？

香港理工大學在2022年公佈「香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究」，受訪者認為暫託、緊急支援、現金津貼及個案管理是最有幫助的支援。另外，就照顧慘劇頻生，照顧壓力爆煲~，香港社會服務聯會於2021年曾進行「照顧者喘息需要研究」近5成受訪者每周照顧時間達71小時，每天閒暇活動時間只有2.6小時，照顧者難以有喘息空間，對精神健康造成影響。

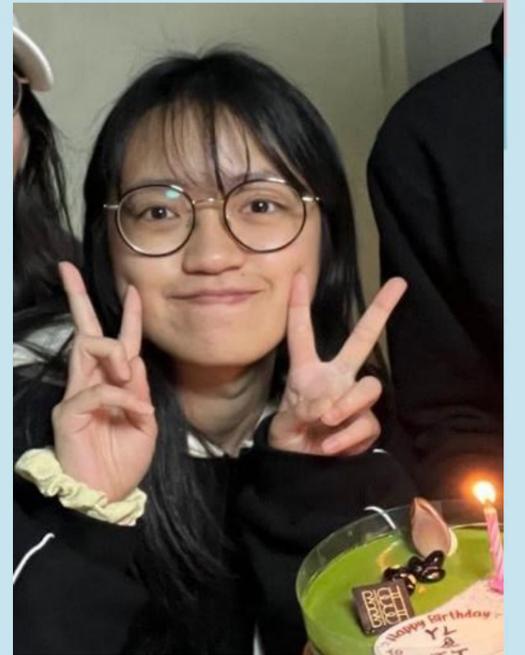
如何有效回應護老者需要？

1. 政府方面，制定長遠照顧者政策，有規劃地投放資源及制定到位服務如照顧者24小時熱線、改善暫託及家居照顧服務之申請手續及服務名額等
2. 社區服務團體以小區為本為照顧者提供實質支援，設外展支援隊發掘有需要支援之護老家庭，提供合適服務及社區資源轉介。
3. 建立鄰里互助網絡，尤其關心是以老護老家庭，發揮鄰里守望及協助尋求服務幫助。

職員動向

實習社工 梁曉桐

各位會員大家好！我是實習社工 - 桐桐。不經不覺已經來到5月了，我們的實習也將在5月8日結束，多謝大家一直以來的幫忙和支持，與你們的相處實在既快樂又獲益良多，我們有緣再見！謝謝大家！



實習社工 李嘉杰

大家好，我是實習社工呀杰。我即將在5月8日完成我的實習期。在這幾個月的時間裡，我很高興能與各位老友記相處，並感謝你們的陪伴讓我有機會成長。希望未來我們還有機會再次相遇。非常感謝大家！



職員動向

迎接新挑戰--高先生將調任至明天盈水閣

感恩在艱難的疫情下幸運地到任天澤中心與大家相遇。

這段期間雖然未能時刻見到大家的笑容，但您們的友善的眼神，真摯的關懷令中心常常充滿暖暖的情懷。

記得有次詢問大家會員，「喜歡天澤中心的什麼？」幾位會員異口同聲的答：「喜歡您們幫到手，有問題嚟天澤搵您哋就攞掂。」這亦正是我及我的團隊期望能為大家做到的事。

未來的工作發展會轉至明愛元朗盈水閣護理安老院的院舍服務，這是一個新挑戰，但在各位的祝福下，我已有充足的力量去面對。

在此祝願大家身心安康！幸福滿溢！繼續享受天澤中心為大家所舉辦的稱心活動。



服務質素標準你要知

標準 14 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

14.1 在可行的情況下，服務單位備有確保個別服務使用者私隱與尊嚴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。

14.2 對於服務使用者所需的任何個人護理，服務單位應確保進行這些護理時，服務使用者的私隱和尊嚴得到尊重。

14.3 服務單位備有確保服務使用者的保密權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。



明愛安老服務 願望乘車計劃

圓夢故事攝影比賽

冠軍	\$800	酒樓現金券
亞軍	\$500	酒樓現金券
季軍	\$300	酒樓現金券

提交作品	公眾投票	公佈結果
2023年6月1日 至 2023年7月31日	2023年8月1日 至 2023年8月31日	2023年9月6日

參加者須提交一張照片及100字故事簡介



報名及詳情



GO FOR A WISH

活動花絮



疫情措施終於回復正常啦!終得去旅行!



「故宮」到此一遊



牛棚...去睇



資訊科技站

中港通關黑碼

健康申報二維碼「黑碼」成為中港通關的小工具，凡港人入境內地前須完成健康申報並取得二維碼，即可自由出入境。以下介紹申請最簡易的方法、有效期等資訊，方便通關者出發前快速取得黑碼，及縮短過關時間。

使用微信



以微信程式搜尋寫

上"海"，再按「海關指 點擊填報/修改。(入境尖服務」。健康申明卡)



輸入個人資料後按提交，完成健康申報並取得「黑碼」。



健康申報二維碼 | 特別通道健康申報

假如長者或有需要人士未能以手機上網進行健康申報，羅湖橋現時設有特別通道，該處擺放約20部電腦，方便供未能成功以電話完成申報人士使用，現場亦有工作人員從旁協助。由香港經羅湖口岸入境內地可於15分鐘內完成。

雖然港府已撤銷大部份入境內地的限制，但別忘記目前入境內地以及從內地回港，仍需完成健康申報，獲取「黑碼」後方能成功過關。
掃碼QR碼，了解更多

過關貼士 健康申報資訊

- 建議自行截圖並保存二維碼，方便其後向關員出示證明，節省過關時間。
- 留意健康申報二維碼的有效時限為24小時，過境人士避免過早申請。



<https://reurl.cc/MR3WXk>

資料來源：經濟一週 健康申報二維碼 <https://reurl.cc/MR3WXk>

樂悠咭



「樂悠卡」申請事宜

政府早前宣布，6月1日起至明年10月底，分階段接受年滿65歲合資格香港居民申請「樂悠咭」，以繼續享用兩元乘車優惠。政府完成向受惠者發出樂悠咭後，**將會取消**不記名長者八達通卡及一般個人八達通卡享用兩元乘車優惠的安排，屆時**長者須使用樂悠咭**才可享用兩元優惠。

大家可按下列時間表透過「八達通App」手機應用程式或郵寄表格向八達通卡有限公司遞交申請：

申請日期	申請人出生年份 (香港身份證持有人)
2022年6月1日至30日	1956年
2022年7月1日至31日	1955年
2022年8月1日至31日	1954年
2022年9月1日至30日	1953年
2022年10月1日至31日	1952年
2022年11月1日至30日	1951年
2022年12月1日至31日	1950年
2023年1月1日至2月28日	1948至1949年
2023年3月1日至4月30日	1946至1947年
2023年5月1日至6月30日	1943至1945年
2023年7月1日至8月31日	1939至1942年
2023年9月1日至10月31日	1938年或以前

活動花絮

DIY 蚊拍水+潤手霜 (長者學苑)



天靈健康耆樂日



樂齡同行：流體畫體驗日



6月活動介紹

智Net老友記

日期：6月15, 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：8人
費用：\$30 - (2堂) 負責職員：楊姑娘



簡易養生班

日期：6月9, 16, 23日
7月7日(逢星期五)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心
內容：義工教授養生食療、穴位按摩、養生運動及靜觀等。
對象：中心會員 名額：8人
費用：全免 負責職員：郭姑娘



排排舞班

日期：6月15, 29日
7月13, 20, 27日 (逢星期四)
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：\$90 - (5堂) 負責職員：楊姑娘



DIY手繪玻璃杯

日期：6月26日(星期一)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
內容：教授會員製作手繪玻璃杯。
對象：中心會員 名額：8人
費用：\$20 負責職員：郭姑娘



4-6月壽星生日會

日期：6月23日(星期六)
時間：下午2:30 — 3:30
地點：本中心
內容：慶祝4-6月份會員生日、玩集體遊戲、才藝表演、禮物派發及壽星合照。
對象：中心會員 名額：30人
費用：\$25 負責職員：楊姑娘



文化美食之旅

日期：6月29日(星期四)
時間：上午9:15-5:30(回程)
地點：本中心(集合)
內容：機場核心展覽中心、青衣永倫800酒店、沙田文化博物館(張國榮展覽)。
對象：中心會員 名額：40人
費用：\$150 負責職員：郭姑娘



7月活動介紹

歡迎大家電話報名

3904 3155 / 9257 7052



智Net老友記



日期：7月13、20及27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：\$10 負責職員：楊姑娘

時代曲班

日期：7月14、21、28日(星期五)
8月4日(星期五)
時間：上午11:00 — 12:00
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 負責職員：郭姑娘



DIY 乾花相框

日期：7月19日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
內容：學習製作精美的乾花相框。
對象：中心會員 名額：8人
費用：\$20 負責職員：郭姑娘



健康講座：手部退化性關節炎

日期：7月19日(星期三)
時間：上午10:00 — 11:00
地點：本中心
內容：講解手部退化性關節炎成因及處理問題
對象：中心會員 名額：50人
費用：免費 負責職員：郭姑娘



星期五主場

日期：7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：50人
費用：免費 負責職員：郭姑娘



展愛關懷_天澤演唱會

日期：7月22日(星期六)
時間：下午1:00 — 4:00
地點：本中心
內容：由張展英先生到中心舉行演唱會。
對象：中心會員
名額：60人
費用：免費
負責職員：楊姑娘/郭姑娘

