

✦ 香港明愛安老服務

明愛元朗長者社區中心

(天澤中心)

2023年8月-9月通訊

澤
記

主題介紹：老有所為計劃 P.2-3

社區資訊

P.10

活動花絮及介紹 P.4

職員動向,服務質素標準介紹 P.11

八月至九月活動介紹 P.5-9

中心開放指引,意見表 P.12

開放時間：上午8:55-下午5:30

地址：天澤邨服務設施大樓6樓602室

電郵：seyldectc@caritassws.org.hk

電話：3904-3155

傳真：3904-3151

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

出版日期：2023年7月

督印人：蘇貴成

印刷數量：400份

編輯：全體職員

P.1

2023-2024年度老有所為計劃

「耆」樂「您」為師

督導主任 張燕娜姑娘

長者支援服務隊

一年一度的老有所為計劃又來啦！今年中心將尋訪三類民間大師，分別是：生活整理師、髮型師及廚師。一方面可以發展義工技能，另一方面可鼓勵長者持續學者，服務有需要的社群。

「三師」義工們會為獨居及行動不便的長者，提供上門一對一服務，重拾他們的幸福感及希望感。

特別推介

1：生活整理師——協助長者整理家居雜物，以『四道人生』道愛、道謝、道歉及道別回顧自己的一生，達至「願世上所有的道別，也不留遺憾！」



生活整理師準備好喇！垃圾徵費殺到黎，大家快D行動啦！





我地髮型師好專業嫁！



2：髮型師——
協助獨居、行動不便或居於偏遠地區的長者，提供一對一上門剪髮服務。

你睇個糰幾精美！
老友記好開心食到軟糰！



3：廚師——
為有吞嚥困難的長者，製作精美的軟餐美食，同時為照顧者提供軟餐教學。



如對以上服務有興趣的長者，歡迎介紹給本中心計劃社工（張姑娘、薛姑娘、譚先生孫先生、天澤中心kk姑娘）
我們的聯絡電話：2479-7383 / 3904-3155

《能夠為您們服務，是我們的榮幸》

活動花絮



藝述盒子工作坊



DIY藍染環保袋



DIY乾花相框



天水圍樂善堂梁球琚學校同樂日



雙親節

HAPPY BIRTHDAY



4-6月壽星生日會



文化美食之旅

8月活動介紹



eHealth活得開心比記憶重要一百倍

日期：8月7日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

內容：認識認知障礙症和退化的情況以及早預防。

費用：全免 名額：40人

對象：中心會員

負責職員：kk姑娘

「澤澤耆耆」玩樂日

日期：8月8日(星期二)

時間：下午3:00-4:00

內容：由YMCA青年義工帶領長者一同玩集體遊戲。

費用：全免 名額：12人

對象：中心會員

負責職員：kk姑娘

DIY壓花檯燈

日期：8月10日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

內容：製作壓花檯燈。

費用：\$35 名額：9人

對象：中心會員

負責職員：郭姑娘

eHealth高血壓知多d講座

日期：8月11日(星期五)

時間：上午9:30-10:30

內容：透過講座認識如何減低患上高血壓的風險。

費用：全免 名額：40人

對象：中心會員

負責職員：kk姑娘

柔力球初體驗

日期：8月14,21,28日(星期一)

時間：上午9:00-10:00

內容：學習柔力球各種套路及舞蹈的玩法,鍛練身體。

費用：\$30 名額：12人

對象：中心會員

負責職員：kk姑娘

智Net老友記

日期：8月17,24,31日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

內容：學習使用智能手機及應用程式。

費用：\$30 名額：8人

對象：中心會員

負責職員：kk姑娘



8月活動介紹



公益金：睡眠健康講座

日期：8月16日(星期三)
時間：上午10:00-11:00
內容：講解長期失眠的成因，
建立健康睡眠習慣的方法。
費用：全免 名額：40人
對象：中心會員
負責職員：郭姑娘

時代曲班



日期：8月18,25日；
9月1,8日(星期五)
時間：上午11:00-12:00
內容：學習時代曲的基本技巧。
費用：\$10 名額：8人
對象：中心會員
負責職員：郭姑娘

全智照顧同樂日

日期：8月18日(星期五)
時間：下午2:30-3:30
內容：一起唱卡啦OK，
共渡一個歡樂的下午。
費用：全免 名額：30人
對象：中心會員
負責職員：郭姑娘



eHealth痛症byebye

日期：8月23日(星期三)
時間：上午9:30-10:30
內容：透過講座學習以積極樂觀
的態度面對痛症。
費用：全免 名額：40人
對象：中心會員
負責職員：kk姑娘



eHealth減重認清糖陷阱

日期：8月29日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
內容：認識「糖」對身體的影響，
學習飲食低糖貼士。
費用：全免 名額：40人
對象：中心會員
負責職員：kk姑娘



「伍人粵Band」天澤音樂會

日期：8月30日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
內容：樂團以創新形式表演
粵樂和地水南音。
費用：全免 名額：50人
對象：中心會員
負責職員：郭姑娘





明愛天澤嘉年華

日期: 2023年8月19日(星期六)

時間: 下午2:00至4:30

地點: 天澤中心

內容: 慈善表演, 美食攤位, 遊戲攤位, 愛心義賣

對象: 中心會員

名額: 80人

費用: \$25 (贈送禮物一份)

負責職員: 郭姑娘

發售時間: 8月7日(星期一)上午9時30分, 額滿即止

籌款目的: 為香港明愛安老服務非資助服務籌款

例如: 寧安服務, Gogo Wish 願望乘車計劃等等

如對以上活動有任何查詢,
可致電: 3904 3155

9月活動介紹

eHealth樂齡瑜伽普拉提

日期：9月8,15,22日;
10月6,13,20日(星期五)
時間：上午9:30-10:30
內容：融合瑜伽和普拉提兩大健身
方式，減輕壓力及身體痛症
費用：全免 名額：12人
對象：中心會員
負責職員：kk姑娘

智Net老友記

日期：9月14,21,28日(星期四)
時間：上午10:00-11:00
內容：學習使用智能手機
及應用程式。
費用：\$30 名額：8人
對象：中心會員
負責職員：kk姑娘

時事多面睇

日期：9月14日(星期四)
時間：下午2:00-3:00
內容：分享長者資訊福利,
時事新聞及趣聞
費用：全免 名額：20人
對象：中心會員
負責職員：kk姑娘

時代曲班

日期：9月15,22,29日;
10月6日(星期五)
時間：上午11:00-12:00
內容：學習時代曲的基本技巧。
費用：\$10 名額：8人
對象：中心會員
負責職員：郭姑娘

7-9月壽星生日會

日期：9月18日(星期一)
時間：下午2:30-3:30
內容：慶祝7-9月份會員生日,
玩集體遊戲、才藝表演。
費用：\$25 名額：30人
對象：中心會員
負責職員：郭姑娘

eHealth靜心禪繞體驗工作坊

日期：9月19日(星期二)
時間：下午2:30-4:30
內容：學習靜觀和禪繞體驗。
地點：新生精神復康會(安泰軒)
費用：全免 名額：12人
對象：中心會員
負責職員：kk姑娘

9月活動介紹



eHealth糖尿及痛風檢查

日期：9月20日(星期三)

時間：上午9:30-11:30

內容：糖尿及痛風檢查，
及早認知相關的風險。

費用：全免 名額：60人

對象：中心會員

負責職員：kk姑娘



花好月圓慶中秋

日期：9月22日(星期五)

內容：玩集體遊戲、猜燈謎
製作應節食物。

費用：\$30 名額：30人

對象：中心會員

負責職員：kk姑娘

福兔迎月DIY古風燈籠

日期：9月25日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

內容：製作古風原木燈籠。

費用：\$20 名額：9人

對象：中心會員

負責職員：郭姑娘



健康講座：認識冠心病

日期：9月27日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

內容：認識冠心病的成因，
預防及處理方法。

費用：全免 名額：40人

對象：中心會員

負責職員：郭姑娘



中秋節快樂



消費券計劃

2023年消費券計劃，再次向合資格市民分期發放總額5,000元或2,500元（香港永久居民或新來港人士）的消費券。第二期2,000元將於7月16日開始向符合2023年消費券計劃資格準則的合資格市民發放，以鼓勵及帶動本地消費。

消費券電子支付工具、派發平台：可使用八達通（Octopus）、支付寶香港（AlipayHK）、微信支付香港（WeChat Pay HK）、拍住賞Tap & Go、BoC Pay及PayMe from HSBC。

使用八達通而尚未能領取 第二期消費券的市民請注意！



**提
提
你**

**八達通領第二期消費券
須符合「合資格消費」
累積總額要求**


 注意

如上期消費額未達要求而未能領券


7月31日或之前累積合資格消費達**3,000元**


8月16日才可領第二期

查詢「合資格消費」累積總額

 八達通熱線 **2969 5588**

 八達通網站

 八達通手機App

 港鐵站的八達通服務站

八達通網站



未符合累積消費額
要求的登記人
即日起會收到
以 **9665 7134**
發出的短訊提醒

(以上資訊取自添馬台Facebook)

如「合資格消費」累積總額未達3,000元，須於7月31日或之前達到有關要求，才能在8月16日領取第二期2,000元的消費券。

短訊提醒：



八達通公司7月21日起向仍未符合累積消費額要求的登記人發出短訊提醒，該短訊以電話號碼**9665 7134**發出

溫馨提示：



如八達通卡已無餘額，但仍未達到要求，請先**增值**並作合資格消費，以符合累積消費額要求。

職員動向

大家好！我是新到任的中心主任 陳美樺姑娘，大家可以叫我Mei姑娘（美姑娘），尾指的「尾」發音。榮幸可以在此服務大家！日後與各位老友記認識認識，請大家多多指教！



陳美樺 督導主任



吳諱琪 福利工作員

大家好，我是新入職的福利工作員kk姑娘。主要負責推行賽馬會e健樂電子健康管理計劃的活動。未來會在中心舉行不同類型的身心靈健康活動，大家記得踴躍參與！

服務質素標準（標準15：申訴）

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。




- 1.服務單位應實施處理投訴的政策和程序。
- 2.服務單位處理投訴的程序應包括以下事項：
 - 訂明接獲投訴後採取回應行動的時限；
 - 確定職員需採取的行動，並指定由何人負責處理投訴；以及
 - 訂明如何／何時回應服務使用者的投訴
- 3.讓服務使用者知道他們有權投訴，並讓他們知悉投訴的程序和服務單位如何處理投訴。
- 4.服務單位應鼓勵並讓服務使用者有機會討論提供服務方面的問題和坦誠提出他們關注的事情。
- 5.所有投訴和處理投訴的行動均應記錄在案。

聖經金句

不但如此,就是在患難中也是歡歡喜喜的;因為知道患難生忍耐,忍耐生老練,老練生盼望。(羅馬書5:3-4)

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  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 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!