



明愛觀塘長者中心 2020年5月活動介紹



地址：九龍觀塘翠屏邨翠榕樓11-14號地下 及 翠屏邨翠桃樓35-39號平台(附屬中心)
電話：2727 3189 傳真：3998 3786

報名方法：4月例會開始登記，額滿即止

性質	活動名稱	日期(星期)	時間	地點	內容/主題	負責職員	費用	名額
護老者	護老健身又健心小組	5月17、19、24、26日 (星期二、四)	下午 3:00-4:30	翠桃樓 附屬中心	中心舉辦護老小組，以多元手法為護老者舒緩壓力及保持身體健康，促進個人身心靈的健康狀態。	蘇先生	全免	4位
	為祖父母而設的 幼兒照顧訓練課程	5月12、19、26日 6月2、9、16、23、30日 7月7、14日(二) 結業禮：7月18日(六)	下午 2:00-5:00	翠桃樓 附屬中心	由註冊護士教授 10 堂照顧初生至一歲嬰兒技巧的課程，以及參與課程結業禮。	蘇先生	\$200 / 綜理及養生津 貼免費	20位

報名方法：例會抽籤

性質	活動名稱	日期(星期)	時間	地點	內容/主題	負責職員	費用	名額
社交 康樂	01-03月份生日會	4月29日(三)	下午 3:00-4:30	翠桃附屬中心	與 01-03月會員慶祝生日，下午茶到會，拍照留念。	鍾姑娘	\$35	60位
	鵝湯速遞	4月22日(三)	下午 1:30-2:00	本中心	紅蘿蔔老黃瓜湯	鍾姑娘	\$8	20位

報名方法：不須報名，歡迎前來參與

性質	活動名稱	日期(星期)	時間	地點	內容/主題	負責職員	費用	名額
認知	晨早運動操	逢星期一至五	上午 9:15-9:30	本中心	逢星期一至五練習簡單的晨早運動操，職員和參加者每星期以交替的運動訓練，以帶氣、伸展、健腦操、十巧手等運動，促進參加者的身心健康，歡迎參加！	各職員	免費	人數 不限
	電子康體運動	5月21日(四)	下午 2:30-3:30	本中心	透過電子康體遊戲讓會員鍛鍊身體，加強長者的靈活能力，歡迎參加！	陳姑娘	免費	20位
健康	活力橡筋操	5月8,22日(五)	上午 9:30-10:30	翠桃 附屬中心	以橡筋帶作伸展運動的工具，讓長者進行伸展運動操，舒展筋骨。	陳姑娘	免費	20位
	保健養生操	5月15、29日(五)	上午 9:30-10:30	翠桃 附屬中心	由e健樂會員帶領老友記進行一套保健養生操，以舒展筋骨，強身健體。	陳先生	免費	20位
	健康講座 「認識認知障礙症」	5月27日(三)	上午 9:30-10:30	翠桃 附屬中心	由衛生署外展護士講解認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法。	陳先生	免費	20位
社交 康樂	千奇百趣星期三	5月13,20,27日(三)	下午 3:45-4:30	本中心	透過職員播放不同的短片及與會員討論短片內容增加會員對社會事物的認識。	各職員	免費	30位
	男人話事	5月29日(五)	下午 3:30-4:30	本中心	每月分享男性主題，歡迎暢聚（歡迎男士會員參加）	蘇先生	免費	30位
護老者	護老動力坊 溝通技巧	3月23日(一)	下午 3:30-4:30	本中心	為護老者及有興趣了解護老資訊的會員，由中心社工介紹照顧者與長者間不同的溝通模式。	蘇先生	免費	人數 不限
教育	線上直播長壽Youtuber	5月29日(五)	上午 10:00-10:30	本中心	透過收看由長者聯會籌劃的網上閱社平台，網上直播關注和參與近期有關長者的政策議題和熱話，是月主題為「財政預算案」。	陳姑娘	免費	人數 不限

報名方法：請與負責職員報名

性質	活動名稱	日期(星期)	時間	地點	內容/主題	負責職員	費用	名額
義工	數碼大使	5月28日(四)	下午 12:00-12:30	本中心	義工使用平板電腦以為有需要長者提供認知訓練，以及推廣長者運用樂齡科技於日常生活中。	蘇先生 陳姑娘	免費	12位
	網長會	5月27日(三)	下午 3:00-4:00	本中心	透過電話方式聯繫及關懷會員。	蘇先生 陳姑娘	免費	36位

例會 ~ 2020年3月份-4月份 (舉行地點：翠桃附屬中心)

組別	日期	時間	星期	樓座
希望組	5月5日	6月5日	下午2:30 - 4:00	二
美滿組	5月6日	6月9日	上午9:30 - 11:00	三
喜樂組		下午2:30 - 4:00	翠桃樓及翠屏南邨	
平安組及豐盛組	5月8日	6月10日	上午9:30 - 11:00	五



2020年5月份例會、小組及特別活動一覽表

日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1(初九)	2(初十)
	<p>*外出活動及因應疫情發展</p> <p>以上活動或會因應情況有所更改，請留意中心最新資料。</p>				<p>勞動節</p>  <p>LABOR DAY</p>	中國歷史知多少1(榕)
3	4(十二)	5(立夏)	6(十四)	7(十五)	8(十六)	9(十七)
	9:15-10:45 國畫山水班(桃)(1) 10:45-12:15 書法班(桃)(1) 2:00-3:30 塑膠彩(榕)(1)	10:00-11:00 木箱鼓中班(桃)(1) 11:30-12:30 口風琴班(桃)(1) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 2:30-4:00 例會(桃)(希望組)	9:30-11:00 例會(桃)(美滿組) 2:30-4:00 例會(桃)(喜樂組)	10:30-12:30 曲藝坊(桃)(1)	9:30-11:00 例會(桃) (平安組、豐盛組) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 2:00-3:00 中國扇舞1(桃) 16:00-17:00 初級木箱鼓班1(桃)	11:15-12:15 中國歷史知多少2(榕)
10	11(十九)	12(二十)	13(廿一)	14(廿二)	15(廿三)	16(廿四)
母親節	9:15-10:45 國畫山水班(桃)(2) 10:45-12:15 書法班(桃)(2) 2:00-3:30 塑膠彩(榕)(2)	第一期數碼大使培訓 10:00-11:30 Hang Out (榕) 10:00-11:00 木箱鼓中班(桃)(2) 11:30-12:30 口風琴班(桃)(2) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕)	10:30-12:30 曲藝坊(桃)(2) 3:45-4:30 千奇百趣星期三(榕)	第二期數碼大使培訓 10:00-11:30 Hang Out (榕) 10:30-12:30 曲藝坊(桃)(3)	10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 9:30-10:30 活力橡筋操(桃) 9:30-10:30 活力橡筋操(桃) 2:00-3:00 中國扇舞2(桃) 16:00-17:00 初級木箱鼓班2(桃)	11:15-12:15 中國歷史知多少3(榕)
17	18(廿六)	19(廿七)	20(小滿)	21(廿九)	22(三十)	23(四月)
	9:15-10:45 國畫山水班(桃)(3) 10:45-12:15 書法班(桃)(3) 2:00-3:30 塑膠彩(榕)(3)	第二期數碼大使培訓 10:00-11:30 Hang Out (榕) 10:00-11:00 木箱鼓中班(桃)(3) 11:30-12:30 口風琴班(桃)(3) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕)	1:30-2:00 靚湯速遞(榕) 3:45-4:30 千奇百趣星期三(榕)	第四期數碼大使培訓 10:00-11:30 Hang Out (榕) 10:30-12:30 曲藝坊(桃)(4) 2:30-3:30 電子康體運動(榕)	10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 2:00-3:00 中國扇舞3(桃) 3:30-4:30 男人話事(榕) 16:00-17:00 初級木箱鼓班3(桃)	11:15-12:15 中國歷史知多少4(榕)
24	25(初三)	26(初四)	27(初五)	28(初六)	29(初七)	30(初八)
	9:15-10:45 國畫山水班(桃)(4) 10:45-12:15 書法班(桃)(4) 2:00-3:30 塑膠彩(榕)(4) 2:30-3:30 護老動力坊： 長者友善社區設備(桃)	10:00-11:00 木箱鼓中班(桃)(4) 11:30-12:30 口風琴班(桃)(4) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕)	10:00-11:00 健康講座 「認識認知障礙 家加樂備融(桃) 3:45-4:30 千奇百趣星期三(榕) 3:00-4:00 網長會(桃)	10:30-12:30 曲藝坊(桃)(5) 12:00-12:30 數碼大使(榕) 3:00-4:30 01-03月生日會(桃)	9:30-10:30 活力橡筋操(桃) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 10:00-10:30 線上直播長聯 Youtuber (榕) 2:00-3:00 中國扇舞4(桃) 16:00-17:00 初級木箱鼓班4(桃)	11:15-12:15 中國歷史知多少5(榕)
31						