



香港明愛 安老服務

明愛觀塘長者中心



2020年12月至 2021年 1月

主題: 欣賞與感恩

篇幅內容：

1. 封面及專題介紹
2. 活動介紹
3. 健康專區 / 社區資訊
4. 活動花絮
5. 服務質素標準介紹
6. 活動表(橫表)
7. 意見表
8. 聖經金句

為什麼的們要學會欣賞與感恩？欣賞與感恩究竟可以為我們帶來什麼好處？

「感恩」這個字是源於拉丁文Gratia與Gratus，兩者的意思是「好處」及「愉快」。

心理學家 Emmons 與McCullough (2003)指出若然培養感恩之心，對我們的心理、身體及人際關係上均有所裨益。

心理上：能體驗到更多的正面情緒，包括愉悅、愛及快樂等，而他們亦較少受負面情緒及壓力的影響，對生活的滿意度較高。

身體上：感恩的人較少感到身體不適，他們除了花較短的時間入睡外，更比較願意花時間做運動。

人際關係上：能促進人際關係的建立，激發助人等利他行為。此外，時常感恩的人能維繫較好的人際關係，較少感到孤單。

「感恩」是一種好的態度，當我們時時用欣賞的眼光看待自己，看待別人，在生活中欣賞大自然的美，面對任何狀況都容易滿足，也就自然培養出感恩之心。

相反，一個不懂感恩、貪得無厭的人，就像《漁夫和金魚的故事》中的老婆婆一樣，給她金銀還怨恨沒有得到珠寶，封她侯爵還怨恨沒封公爵，這種人雖然身居豪富權貴之位仍感到不滿足，自然不會開心了。

換言之，只要我們多留意身邊的人與事，多從欣賞的角度，學會珍惜，就會少抱怨。所以懂得欣賞，學會感恩，便可找到快樂的泉源，祝願各位每天都開心快樂！

明愛牛頭角長者中心 陳姑娘

資料來源:

https://www.bstwlmc.edu.hk/02800160213102_371/wp-content/uploads/2016/01/gratitude.pdf



九龍觀塘翠屏邨翠榕樓地下11-14A室
九龍觀塘翠屏邨翠桃樓平台 35-39號 (附屬中心)



2727 3189
3998 4781 (附屬中心)



<http://www.caritas.org.hk/>



sest@caritassws.org.hk



3998 3786



印刷量400份

活動推介

中心直播服務

新型冠狀病毒的疫情於本港持續，因應社會福利署最新指引，為保障服務使用者的安全情況下，中心的活動暫時停止，但中心上下仍希望為在家抗疫的老友記增添快樂元素，因此抗疫期間逢星期一至五進行網上直播服務，歡迎會員安坐家中上網收看。

日期：逢星期一至五

時間：下午 2 時 30 分開始

地點：鼓勵會員在家收看

內容：每天由不同的中心職員負責相關主題分享

名額：不限

費用：免費

參加方法：中心會於直播服務前 5 至 10 分鐘，以 WhatsApp 傳送直播網址至各會員的智能電話中，會員點擊網址即可收看。

備註：如用智能電話的會員未能收到直播網址，可致電 2727 3189 查詢。



感恩小聚

明愛為天主教香港教區轄下慈善團體，特設小聚讓天主教徒的會員能聚首一堂。亦歡迎各位有興趣了解更多的會員參與

日期：12月23日，1月27日
(星期三)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：翠桃樓附屬中心

內容：招募中心天主教會員及邀請堂區人員參與，共同分享生活點滴及信仰。

名額：8名

費用：免費

負責職員：陳倚祈姑娘

為祖父母而設的幼兒 照顧訓練課程 延期安排

由於新型冠狀病毒的疫情於本港持續，「為祖父母而設的幼兒照顧訓練課程」的延期安排詳情如下：

課堂日期：2021年3月9、16、23、30日
2021年4月13、20、27日
2021年5月11、18、25日
(逢星期二)

結業禮日期：2021年5月29日(星期六)

課程亦繼續歡迎有興趣人士致電 [2727 3189](tel:27273189) 與蘇先生查詢詳情或預留參加名額。

心靈綠洲

—明愛安老服務的寧安服務計劃本著「以人為本、善生福終」的精神，讓他們有尊嚴及自信地生活下去。

—寧安服務亦引入「四道人生」—道愛、道謝、道歉、道別四個理念推行生命教育活動，以提升長者的靈性質素，讓他們能以正面態度面對生活的挑戰，為生命做最好預備。

日期：2020年12月17日(星期二)，
2020年01月14日(星期四)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：翠桃樓附屬中心

名額：10人(獨居長者優先)

內容：透過音樂分享，讓參加者對生命有深一重的啟發，加強生命教育，提升對寧安服務的認識。



費用：免費

負責職員：葉佩欣姑娘



防疫四寶



1. 收納口罩盒 / 信封 / 密實袋
2. 後備口罩 
3. 便攜搓手液 / 消毒濕紙巾
4. 紙巾 

以上只供參考，
記得做足防疫措施，
大家健康又安心



「花」心思



- 日期：**12月24日(星期四)
時間：上午 10:30-11:30
地點：翠榕樓休閒閣
內容：讓認知障礙症患者和照顧者
透過一同製作漂浮花，放鬆
心情和共同創造美好回憶。
導師：社工梁芷橋姑娘
收費：每位 \$ 10
名額：3 對照顧者和長者

*因應疫情發展，
上課日期可能會有所調整*

新一期「e 健樂」電子管理計劃

因疫情在五月份後開始有所緩和，
e 健樂活動首次在五月份期間嘗試
透過網上直播教導會員簡單的瑜
珈動作，以保持會員的身心健康。

歡迎參加!!!

如有興趣者可先向本
中心職員報名登記!



服務內容：

1. 包括長者透過智能卡登入電子健康站進行量度。
2. 長者所量度的血壓、血糖、體重、體溫等會透過雲端傳送到護士團隊作監察和即時跟進。
3. 就長者身體狀況定期舉辦例如營養、防衰老、認知能力、精神健康或社交相關等活動，從而增進長者對自身健康認識及促進自我管理。



明愛觀塘長者中心

長青學院 2020 年 10 月至 12 課程

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

木箱鼓中班

日期：10月：27日
11月：3、10、17、24日
12月：1、8、15日
(逢星期二)(共8堂)
時間：上午 10:00 – 11:00
上課地點：翠桃樓附屬中心
內容：學習木箱鼓演奏方法，陶冶性情
導師：李穎汶
收費：會員 40 元、非會員\$60
名額：6 人

塑膠彩班

日期：10月：19日
11月：2、9、16、23、30日
12月：7、14日
(逢星期一)(共8堂)
時間：下午 2:00 – 下午 3:30
地點：翠桃樓附屬中心
內容：教授學員採用塑膠彩，繪畫出精緻美麗的圖畫
導師：梁偉銳
收費：會員\$160 元、非會員\$176
(不包材料)
名額：10 人

2020 年 10-12 月份之課程可於 2020 年 10 月中到本中心報名或查詢。

八段錦

日期：11月：20、27日
12月：4、11日
(逢星期五)(共4堂)
時間：上午 10:00-11:00
地點：翠桃樓附屬中心
內容：中國傳統的保健養生運動，強調固本培元，利用呼吸、肢體運動和意識來調整身體機能，強健體魄
導師：鄺群儀
收費：會員\$45、非會員\$65
名額：10 人



中國歷史知多少

日期：10月：31日
11月：7、14、21、28日
12月：5、12、19日
(逢星期六)(共8堂)
時間：上午 11:15 -12:15
上課地點：翠桃樓附屬中心
內容：認識祖國歷史，培養祖國情懷
導師：梁美如
收費：會員\$40、非會員\$60
名額：15 人

*因應疫情發展，

班組報名及上課時間可能會有所延期。*



明愛觀塘長者中心

長青學院 2020年10至12月份課程

地址：觀塘翠屏邨翠榕樓 11-14 號地下 及 翠桃樓平台 35-39 號 (附屬中心)

電話：2727 3189

傳真：3998 3786

國畫山水班

日期：10月：19日
11月：2、9、16、23、30日
12月：7、14日
(逢星期一)(共8堂)

時間：上午 9:15 – 10:45

上課地點：翠桃樓附屬中心

內容：教授山水畫技法，由淺入深、循序漸進，每堂示範。

導師：梁偉銳

收費：會員\$160元、非會員\$176
(不包材料)

名額：12人



書法班

日期：10月：19日
11月：2、9、16、23、30日
12月：7、14日
(逢星期一)(共8堂)

時間：上午 10:45 – 下午 12:15

上課地點：翠桃樓附屬中心

內容：教授學員書寫行書、並學習書法基本功，如執筆、筆劃次序等技巧。

導師：梁偉銳

收費：會員\$160元、非會員\$176
(不包材料)

名額：12人

報名地點：翠屏邨翠榕樓 11-14 號地下

*因應疫情發展，

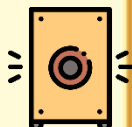
班組報名及上課時間可能會有所延期*

會員優先報名，如
報名人數過多將會
以抽籤決定。

初級木箱鼓班

日期：10月：30日
11月：6、13、20、27日
12月：4、11、18日
(逢星期五)(共8堂)

時間：下午 3:00 – 4:00 (A)
下午 4:00 – 5:00 (B)



上課地點：翠桃樓附屬中心

內容：學習木箱鼓拍打技巧及演奏方法，陶冶性情

導師：李穎汶

收費：會員 40 元、非會員\$60

名額：6人

普通話班

日期：11月：17、24日
12月：1、8日
(逢星期二)(共4堂)

時間：下午 2:30 – 3:30

上課地點：翠桃樓附屬中心

內容：學習基本拼音(聲調、聲母、韻母、拼音、變調)及掌握基本生活用語。

導師：曹龍元

收費：會員 45 元、非會員\$65

名額：10人



2020年9月1日 9月例會



2020年9月7日 大開眼界



2020年9月8日 香港之最



2020年9月9日 有營抗疫



2020年9月10日 做個精靈不倒翁



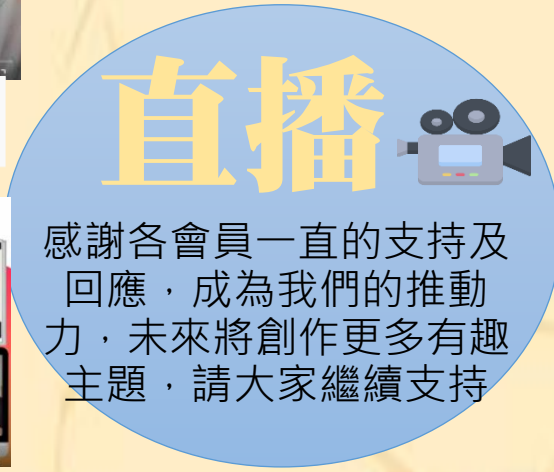
2020年9月11日 表情符號猜謎



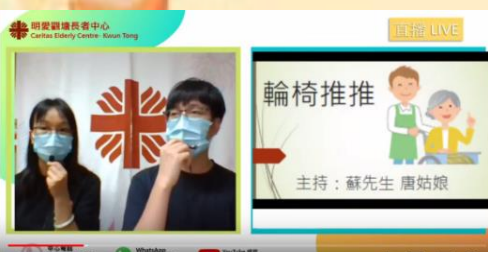
2020年9月14日 講呢D · 廣呢D



2020年9月15日 你想點唱就點唱 2



感謝各會員一直的支持及回應，成為我們的推動力，未來將創作更多有趣主題，請大家繼續支持



2020年9月17日 輪椅推推



2020年9月16日 味分高下 2



2020年9月18日 不同文化考考你



2020年9月21日 秋天保健知多少



2020年9月22日 千奇百趣香港地



2020年9月23日 防疫毛巾操



2020年9月24日 寧安服務介紹-道愛



2020年9月25日 長者友善

活動花絮



2020年9月28日
護老動力坊:改善失眠



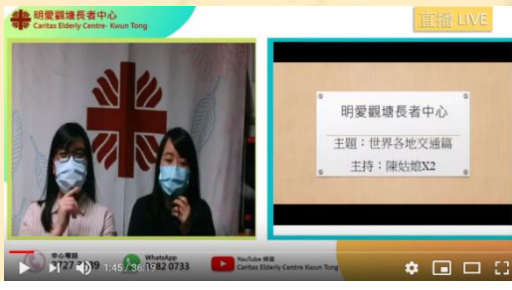
2020年10月6日 10月例會



2020年9月29日
你想點唱就點唱之人月兩團圓



2020年9月30日 賞花賞月嚐月餅



2020年10月7日 世界各地交通篇



2020年10月8日 最奇葩動物

線上

自疫情以來，明白大家在家較為沉悶，希望線上直播能為大家帶來一點歡樂。



2020年10月5日 成語猜猜猜



2020年10月12日 輔助用具



2020年10月9日 認知障礙大問答



2020年10月16日 超酷玩意



2020年10月21日 巴士遊



2020年10月14日 吹來也吹去



2020年10月19日 考考你腦筋



2020年10月28日 齊心抗疫曲奇餅



2020年10月23日
香港日落好去處



2020年10月19日 認識長者友善



2020年10月27日 寧安服務簡介

青松外出活動

e 健樂之土耳其燈製作班

活動花絮

青松中學和香港中華基督教青年會觀塘會所於十一月十日至十二日及十一月十六日成功以電話關心了百多名長者會員。同學們與長者分享防疫資訊和傾談逸事，同學均表現投入踴躍，互相為防疫打氣。



土耳其馬賽克燈是一款傳統的手工藝燈飾，利用多款幾何圖形玻璃片拼貼圖案於燈罩上而成。透過光線照射，產生出斑斕閃爍的效果。在拼貼的過程中除了可發揮無限創意，我們更可停下急促步伐，讓心靈得以放鬆。老友記表示很好玩，既可以訓練手眼協調，製作完又可以將獨一無二的作品帶回家中。



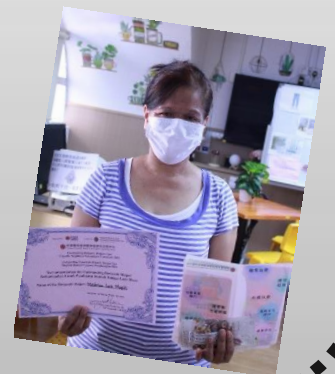
賣物會

為社區上有需要群體進行慈善義賣，亦希望以較廉價的價錢讓基層人士購買到適合的物品，受疫情影響，賣物會將持續到明年一月底，期望各善長能夠抽空蒞臨，多謝支持！



外傭嘉許禮

由明愛賽馬會照顧者資源及支援中心舉辦的「〈全港優秀外傭及友善鄰里嘉許禮 2020〉」於十一月二十四日以線上直播形式舉行。透過活動嘉許表現優秀的外籍傭工和友善鄰里。本中心提名了 15 對外傭及僱主，期望能強化外傭與僱主的關係及推廣鄰里守望相助的精神。





服務質素知多D



在管理及提供服務方面，「服務質素標準」訂明了福利服務單位應具備的運作及服務質素水平。現時共有十六項「服務質素標準」，這些「準則」及「評估指標」均為一般性基本要求，服務營辦機構可根據各要求，以合適的方法應用於個別服務類別或服務單位中，以符合所有「服務質素標準」的要求。

今期通訊為大家介紹：

服務質素標準(十四) — 私隱和保密

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，服務單位應實施確保職員尊重個別服務使用者私隱與尊嚴的政策及程序。
- 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 對於所有收集得的服務使用者資料，服務單位應予保密，除非根據法例規定必須披露該等資料。
- 14.4 服務使用者的檔案及個人資料應只供有需要知情的職員查閱。
- 14.5 未經服務使用者同意，服務單位絕不向其他機構索取服務使用者的資料，亦不會為其他機構提供其資料，或將其資料轉交另一機構。
- 14.6 服務使用者的檔案及個人資料以安全妥當的方式存儲。

服務質素標準(十五) — 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。

- 15.1 服務單位應實施處理投訴的政策和程序。
- 15.2 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
- 15.3 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。
- 15.4 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。
- 15.5 所有投訴和處理投訴的行動均應記錄在案。

崔允然先生 (高級督導主任)

雷達權先生 (督導主任)

張玉明先生 (督導主任)

張雪凝姑娘 (社會工作員)

蘇尚輕先生 (社會工作員)

陳佳恩姑娘 (社會工作員)

梁芷橋姑娘 (社會工作員)

陳 煒先生 (一級活動幹事)

陳倚祈姑娘 (一級活動幹事)

鍾寶寧姑娘 (一級活動幹事)

何世文先生 (資訊科技大使)

黎婉芬姑娘 (二級行政助理)

梁淑嬋姑娘 (保健員)

陳曉菊姑娘 (二級服務員)

唐 榮姑娘 (護理助理)



2020年12月份例會、小組及特別活動一覽表



日	星期一	星期二 1(十七)	星期三 2(十八)	星期四 3(十九)	星期五 4(二十)	星期六 5(廿一)
		10:00-11:00 木箱鼓中班6(桃) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 2:30-4:00 例會(桃)(希望組) 2:30-3:30 普通話班(桃) 3:00-4:00 智友營 (榕)	10:00-11:00 正向心理小組2(榕) 9:30-11:00 例會(桃)(美滿組) 2:30-4:00 例會(桃)(喜樂組) 2:30-3:30 e健樂之園藝 樂繽紛(桃)		9:30-11:00 例會(桃) (平安組、豐盛組) 10:00-11:00 八段錦3(桃) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 3:00-4:00 A初級木箱鼓班6(桃) 4:00-5:00 B初級木箱鼓班6(桃)	11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕)
6	7(廿三)	8(廿四)	9(廿五)	10(廿六)	11(廿七)	12(廿八)
	9:15-10:45 國畫山水班7(桃) 10:45-12:15 書法班7(桃) 2:00-3:30 塑膠彩7(桃)	10:00-11:00 木箱鼓中班7(桃) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 2:30-3:30 普通話班(桃) 3:00-4:00 智友營 (榕)	10:00-11:00 正向心理小組3(榕)	2:30-4:30 聖誕節活動(桃)	10:00-11:00 八段錦4(桃) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 3:00-4:00 A初級木箱鼓班7(桃) 4:00-5:00 B初級木箱鼓班7(桃)	11:15-12:15 中國歷史知多少7(榕)
13	14(三十)	15(十一月)	16(初一)	17(初二)	18(初三)	19(初四)
	9:15-10:45 國畫山水班8(桃) 10:45-12:15 書法班8(桃) 2:00-3:30 塑膠彩8(桃)	10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 10:00-11:00 木箱鼓中班8(桃) 2:30-3:30 e健樂之 愛笑瑜珈班(桃) 3:00-4:00 智友營 (榕)	10:00-11:00 e健樂之醒神太極班(桃) 10:00-12:00 10-12月生日會(榕) 2:30-3:30 e健樂之園藝 樂繽紛(桃) 2:30-4:00 四道人生(桃) 3:45-4:30 千奇百趣星期三(榕)	2:30-4:30 獨居聖誕節活動(桃) 2:00-4:00 心靈綠洲(榕) 10:30-11:30 長者友善(榕) 12:00-12:30 數碼大使 2:30-3:30 e健樂之音樂小組1(桃) 2:30-3:30 居家好心情	10:00-10:30 線上直播長聯Youtuber 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 3:00-4:00 A初級木箱鼓班8(桃) 4:00-5:00 B初級木箱鼓班8(桃)	11:15-12:15 中國歷史知多少8(榕)
20	21(初五)	22(初六)	23(初七)	24(初八)	25(初九)	26(初十)
			10:00-11:00 感恩小聚(桃) 2:30-3:30 e健樂之音樂小組2(桃) 2:30-3:30 e健樂之園藝 樂繽紛(桃) 2:30-4:00 四道人生(桃) 3:45-4:30 千奇百趣星期三(榕)	10:30-11:30 「花」心思 (榕)	聖誕節 	聖誕節翌日 
27	28(十四)	29(十五)	30(十六)	31(十七)	*外出活動 以上活動或會因應情況有所更改， 請留意中心最新資料。	
		2:30-3:30 e健樂之 愛笑瑜珈班(桃) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 2:30-5:00 護老購物日(榕) 3:00-4:00 智友營 (榕)	10:00-11:00 e健樂之醒神太極班(桃) 10:00-11:00 正向心理小組4(榕) 10:00-11:00 感恩小聚(桃) 2:30-4:00 四道人生(桃) 3:45-4:30 千奇百趣星期三(榕)	3:00-4:00 愛心義工(榕)		

2021年1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 1(十八)	星期六 2(十九)
	*外出活動	以上活動或會因應情況有所更改，請留意中心最新資料。			<div style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">元旦</div> 	
3	4(廿一)	5(廿二)	6(廿三)	7(廿四)	8(廿五)	9(廿六)
	10:00-11:30 護老防跌運動(1) (榕)	2:30-3:30 e健樂之 愛笑瑜珈班(桃) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 2:30-4:00 例會(桃)(希望組) 3:00-4:00 智友營 (榕)	9:30-11:00 例會(桃)(美滿組) 2:30-4:00 例會(桃)(喜樂組) 2:30-3:30 e健樂之園藝 樂繽紛(桃) 2:30-4:00 四道人生(桃)		2:30-3:30 香薰的奇妙 功效(線上) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 9:30-11:00 例會(桃) (平安組、豐盛組)	
10	11(廿八)	12(廿九)	13(十二月)	14(初二)	15(初三)	16(初四)
	10:00-11:30 護老防跌運動(2) (榕)	10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 3:00-4:00 智友營 (榕)	2:30-3:30 e健樂之園藝 樂繽紛(桃) 2:30-4:00 四道人生(桃)	2:00-4:00 心靈綠洲(桃)	10:00-11:00 至叻耆兵(榕)	
17	18(初六)	19(初七)	20(初八)	21(初九)	22(初十)	23(十一)
	10:00-11:30 護老防跌運動(3) (榕)	10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 3:00-4:00 智友營 (榕)	2:30-3:30 e健樂之園藝 樂繽紛(桃) 2:30-4:00 四道人生(桃)		10:00-11:00 至叻耆兵(榕)	
24	25(十三)	26(十四)	27(十五)	28(十六)	29(十七)	30(十八)
	10:00-11:30 護老防跌運動(4) (榕)	10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 3:00-4:00 智友營 (榕)	2:30-3:30 e健樂之園藝 樂繽紛(桃) 10:00-11:00 感恩小聚(桃) 2:30-4:00 四道人生(桃)	10:30-11:30 長者友善(榕) 12:00-12:30 數碼大使 3:00-4:00 愛心義工(榕)	10:00-10:30 線上直播長聯Youtuber 10:00-11:00 至叻耆兵(榕)	
31						



明愛觀塘長者中心 2020年12月活動介紹



地址：九龍觀塘翠屏邨翠榕樓地下11-14A室 及 九龍觀塘翠屏邨翠桃樓平台 35-39號(附屬中心)

電話：2727 3189

傳真：3998 3786

報名方法：由於有限名額，請先與職員報名



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
認知	e健樂之音樂小組	12月17,24日(四)	下午 2:30-3:30	翠桃附屬中心	音樂治療師和會員進行音樂分享，讓會員可以在音樂中得到樂趣。(e健樂會員優先)	陳先生	免費	8位
	e健樂之園藝樂繽紛	12月2,9,16,23日(三)	下午 2:30-3:30	翠桃附屬中心	透過園藝小組可以讓會員陶冶性情，達至身心靈健康。(e健樂會員優先)	陳先生	免費	8位
健康	e健樂之醒神太極班	12月9,16,23,30日(三)	上午 10:00-11:00	翠桃附屬中心	太極導師以線上形式教導會員了解及認識太極的正確姿勢以達促進參加者身心健康，e健樂會員優先。(e健樂會員優先)	陳先生	免費	10位
	e健樂之中醫保健靈神(直播)	12月11日(五)	下午 2:30-3:30	線上	由港仁中醫師用中醫角度講解保健心得。	陳先生	免費	20位
社交康樂	線上直播	逢星期一至五	下午 2:30-3:00	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
	心靈綠洲	12月10日(二)	下午 2:00-4:00	翠桃附屬中心	透過音樂分享，讓參加者對生命有深一重的啟發，加強生命教育，提升對寧靜的們對寧安服務的認識。	鍾姑娘	免費	20位
	感恩小聚	12月23日(三)	上午 10:00-11:00	翠桃附屬中心	透過互相分享及認識，讓天主教徒能更了解對方，守望相助。	陳姑娘 鍾姑娘	免費	20位
	e健樂之愛笑瑜珈班	12月15,22,29日(二)	下午 2:30-3:30	本中心	利用各種笑和伸展的動作，達到減壓及促進身心健康。(e健樂會員優先)	陳先生	免費	15位
教育	線上直播長聯Youtuber	12月18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關社平台，網上直播關注和參與近期有關長者的政策議題和熱話。	陳姑娘	免費	人數不限

報名方法：按登記日到中心登記

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	護老購物日	訂購日：12月1日-12月15日 取貨日：12月29日(二)	下午 2:30-5:00	本中心	為護老者及會員提供奶粉購買服務(每位會員最多可訂購4罐) *現在怡保康分別出售850G(\$205.5)及400G(\$90.5)	陳姑娘	加糖素 \$163 怡保康(850G) \$205.5/ (400G) \$90.5	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	12月17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
	長者友善	12月31日(四)	上午 10:30-11:30	本中心	推廣長者友善訊息	陳姑娘	免費	10位
	愛心義工	12月17日(四)	下午 3:00-4:00	本中心	與義工一同開會，計劃中心未來的義工服務	張姑娘	免費	20位
	網長會	12月18日(三)	下午 3:00-4:00	本中心	透過電話方式聯繫及關懷會員。	梁姑娘 陳姑娘	免費	36位

例會 ~ 2020年11月份-12月份 (舉行地點：網上舉行)

組別	日期	時間	星期	樓座
希望組	12月1日	1月5日	二	翠榕樓
美滿組	12月2日	1月6日	三	翠梓樓、翠柳樓、翠楊樓、翠楣樓及翠楠樓高低座
喜樂組		下午2:30-4:00		翠桃樓及翠屏南邨
平安組及豐盛組	12月4日	1月8日	五	翠梅樓、翠榆樓、翠桜樓、翠柏樓、翠樟樓及翠屏邨以外

因應疫情發展，班組報名及上課時間可能會有所延期



明愛觀塘長者中心 2021年1月活動介紹

地址：九龍觀塘翠屏邨翠榕樓地下11-14A室 及 九龍觀塘翠屏邨翠桃樓平台 35-39號(附屬中心)

電話：2727 3189 傳真：3998 3786

報名方法：由於有限名額，請先與職員報名

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
認知	e健樂之園藝樂繽紛	1月6,13,20,27日(三)	下午 2:30-3:30	翠桃附屬中心	透過園藝小組可以讓會員陶冶性情，達至身心靈健康。(e健樂會員優先)	陳先生	免費	8位
社交康樂	線上直播	逢星期一至五	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
	心靈綠洲	1月4日(四)	下午 2:00-4:00	翠桃附屬中心	透過音樂分享，讓參加者對生命有深一重的啟發，加強生命教育，提升對寧的們對寧安服務的認識。	鍾姑娘	免費	20位
	感恩小聚	1月27日(三)	上午 10:00-11:00	翠桃附屬中心	透過互相分享及認識，讓天主教徒能更了解對方，守望相助。	陳姑娘 鍾姑娘	免費	20位
	e健樂之愛笑瑜珈班	1月5日(二)	下午 2:30-3:30	本中心	利用各種笑和伸展的動作，達到減壓及促進身心健康。(e健樂會員優先)	陳先生	免費	15位
教育	線上直播長聯Youtuber	1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關社平台，網上直播關注和參與近期有關長者的政策議題和熱話。	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	1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
	長者友善	1月28日(四)	上午 10:30-11:30	本中心	推廣長者友善訊息	陳姑娘	免費	10位
	愛心義工	1月28日(四)	下午 03:00-04:00	本中心	與義工一同開會，計劃中心未來的義工服務	張姑娘	免費	20位
	網長會	1月29日(三)	下午 3:00-4:00	本中心	透過電話方式聯繫及關懷會員。	梁姑娘 陳姑娘	免費	36位

例會 ~ 2021年1月份-2月份 (舉行地點：網上舉行)

組別	日期		時間	星期	樓座
希望組	1月5日	2月2日	下午2:30 - 4:00	二	翠榕樓
美滿組	1月6日	2月3日	上午9:30 - 11:00	三	翠梓樓、翠柳樓、翠楊樓、翠榴樓及翠楠樓高低座
喜樂組			下午2:30 - 4:00		
平安組及豐盛組	1月8日	2月5日	上午9:30 - 11:00	五	翠梅樓、翠榆樓、翠校樓、翠柏樓、翠樟樓及翠屏邨以外

因應疫情發展，班組報名及上課時間可能會有所延期



金句

這是我的命令：你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣。人若為自己的朋友捨掉性命，再沒有比這更大的愛情了。你們如果實行我所命令你們的，你們就是我的朋友。我不再稱你們為僕人，因為僕人不知道他主人所做的事。我稱你們為朋友，因為凡由我父聽來的一切，我都顯示給你們了。不是你們揀選了我，而是我揀選了你們，並派你們去結果實，去結常存的果實；如此，你們因我的名無論向父求什麼，他必賜給你們。這就是我命令你們的：你們應該彼此相愛。」

若望福音 15:12-17

意見表

請各位大家繼續支持！

歡迎與我們聯絡！

如有任何心聲／讚賞，可請填妥表格交回中心或致電
2727 3189 與我們聯絡，多謝！

心聲／讚賞：



姓名：_____

聯絡電話：_____