

樂

觀



香港明愛 安老服務



明愛觀塘長者中心

新春大吉

身體健康

2021年 02月至 2021年 03月

齊來支持「明愛長者聯會」與「中心代表會」

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. 中心事項
5. 活動花絮
6. 服務質素標準介紹
7. 活動表(橫表)
8. 意見表
9. 聖經金句

作為中心會員的一份子，相信大家都曾聽聞「明愛長者聯會」（以下簡稱「聯會」），同時，大家對聯會的成立背景及功能又有多少認識呢？希望透過以下的簡介，令大家能有初步的掌握，更期待大家的參與，與我們攜手推動安老服務的發展。

「明愛長者聯會」起始於2002年5月，由一班關心長者事務的服務使用者，組成「臨時服務使用者聯會」籌備工作小組，經過多番諮詢會後，於同年8月正式草擬聯會章則，並於2003年7月，正式成立首屆「明愛長者聯會」，並訂立以下明確的目標：

- 集結服務使用者力量，提升服務質素，
- 關注安老服務政策並提出意見，
- 推行中央性活動及培訓工作，
- 以及促進長者認識及履行公民的權利與義務。

「聯會」每兩年一屆，委員的組成是由明愛安老服務轄下各長者社區中心、長者中心、綜合家居照顧服務隊、日間護理中心、以及院舍的代表組合而成，並透過互選產生常務委員，並設有主席、副主席、秘書及聯絡等職務，定期舉行會議，為長者事務表達意見，亦會透過積極行動及舉辦地區活動、中央性活動推動長者事務。

不經不覺，「聯會」成立至今已踏進第九屆，透過不斷的努力，過去成功為長者爭取多項福利，包括：醫療券金額的提升、牙科津貼計劃、增撥護老者支援服務、\$2乘車優惠等等..... 就着政府的施政報告亦會積極發表意見。在過去一年，面對疫情下，亦先後舉辦多次問卷調查，了解長者在疫情下的需要及意見，並於上年十月，發起一「忍」再「隱」長者對施政報告訴求YouTube發佈會，並提出四大建議（一）加強推動長者使用資訊科技（二）政府提供現金資助鼓勵長者學習資訊科技（三）優化公營醫療協作計劃（四）加強關注體弱長者之醫療支援；成功引發傳媒、政府以及社會大眾對長者福祉的關注。

藉此，衷心感謝歷屆聯會成員，以及集結中心長者的力量，為長者謀求福祉，邁向更優質的長者服務。

由於「聯會」的產生，是透過各中心的服務使用者代表組成；明愛安老服務亦有意將各中心代表會之組成，建立一體化之章則，亦將透過「聯會」收集長者的意見。關心中心事務、以致長者事務的你，期待大家積極的參與！詳情請向所屬中心職員查詢

適逢新春佳節，恭祝大家：身壯力健、牛年事事順景！！
「疫」情快過，人人身體健康、幸福美滿！！

鍾錦英（督導主任）
明愛西貢長者中心

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



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，中心活動按需要社交距離等防疫條件下舉行，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。



活動推介

護老購物日

各位老友記及護老者，
通知一個好消息
今個月可以訂購奶粉呀！

有需要的會員可於 **2 月 1-15 號**
內，帶同會員證親身到中心訂貨
每人最多可以訂購 4 罐

取貨日期：2 月 23 日(星期二)
下午 2:30-5:00



奶粉價格如下：

牌子	容量	每罐價錢
加營素	900g	\$163
怡保康	850g	\$205.5
	400g	\$90.5

*如有查詢，歡迎致電 2727 3189
與陳姑娘聯絡*

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**
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 02 月 11 日(星期四) ·
2020 年 03 月 11 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

健康專區

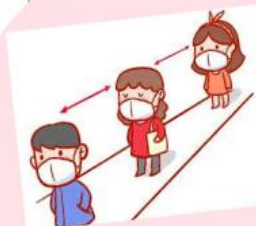
防疫小知識



如無必要，
請避免外出，
盡量留在家中用膳



如有不適，
請立即求醫。



與他人保持最小
一米距離

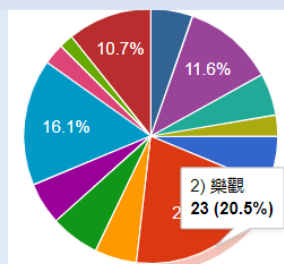
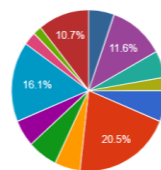
以上只供參考，記得做足防
疫措施，大家健康又安心

雙月刊名字投票

中心事項

為了讓明愛觀塘長者中心雙月刊增添特色，早前邀請各會員為雙月刊進行網上投票。感謝大家的支持，共有 112 位會員投票，最後「樂觀」為最高票數。名字當中「觀」有觀塘的意味，別具特色，並且取其名樂觀，正是我們面對疫情時需要的心態。我們時常保持樂觀的心面對疫情，期望疫情盡快消失，最後希望各會員每次閱讀雙月刊的時候都能夠保持開心及樂觀的心情。

為雙月刊揀選合適的名字
112 則回應



活動推介

新一期「e 健樂」電子管理計劃

於疫情期間，開展了新一輪的網上活動，包括：音樂治療小組、大笑瑜珈、太極班等，以保持會員的身心健康，其反應熱烈，有興趣的你，歡迎加入，詳情歡迎找中心職員陳先生或者致電中心電話 2727 3189 查詢，謝謝。

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。

歡迎參加!!!

如有興趣者可先向本中心職員報名登記！



2021



明愛觀塘長者中心

長青學院 2021 年 1 月至 3 月課程

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：02 月：23 日
03 月：2、9、16 日
(逢星期二)(共 4 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 20 元、非會員\$40
名額：6 人

普通話班

日期：02 月：23 日
03 月：2、9、16 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

2021 年 01-03 月份之課程可於 2021 年 02 月中到本中心報名或查詢。

八段錦



日期：02 月：19、26 日
03 月：5、12 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：03 月：6、13、20、27 日
(逢星期六)(共 4 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\$20、非會員\$40
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 2021 年 1 至 3 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：02 月：8、22 日
03 月：1、8、15、22 日
(逢星期一)(共 6 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 \$120 元、非會員 \$136
(不包材料)

名額：10 人



書法班

日期：02 月：8、22 日
03 月：1、8、15、22 日
(逢星期一)(共 6 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 \$120 元、非會員 \$136
(不包材料)

名額：10 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 A

日期：02 月：19 日
03 月：5、12、19 日
(逢星期五)(共 4 堂)

時間：下午 3:00 – 4:00 (A)

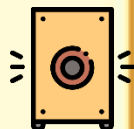
上課地點：翠桃樓附屬中心

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 20 元、非會員 \$40

名額：6 人



初級木箱鼓班 B

日期：02 月：19 日
03 月：5、12、19 日
(逢星期五)(共 4 堂)

時間：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 20 元、非會員 \$40

名額：6 人



香港昔日戲院逐個捉
2020年11月02日



11月份例會-長者與認知友善
2020年11月03日



香港街道冷知識
2020年11月04日



安全使用藥物(1)
2020年11月11日



防不勝防(認知障礙症篇)
2020年11月06日



2020年12月8日
補腦飲食有方法



2020年11月13日
健樂傳心網上分享



世界各國的禁忌
2020年11月09日



2020年11月18日
健康飲食強身心



2020年11月16日
流行經典時裝變

直播
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11月25日
禦寒措施知多啲



2020年11月23日 環保有辦法



2020年11月30日
安全使用藥物(2)



2020年11月20日
香港公屋大問答



2020年11月27日
認識情緒病



2020年12月1日
12月例會-欣賞與感恩



2020年12月3日
音樂都可以幫到認知障礙?



2020年12月2日 義工分享



2020年12月7日
護老出行易 1

活動花絮



2020年12月8日
補腦飲食有方法



2020年12月14日 有啖好食



2020年12月9日
生活創意小百科



2020年12月11日
眼看手 must 動

線上

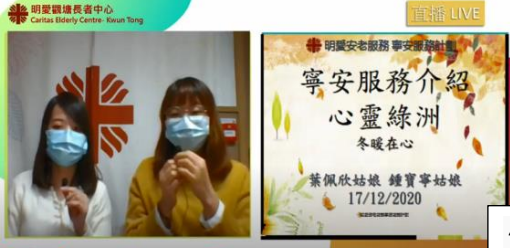
自疫情以來，明白大家在家較為沉悶，希望線上直播能為大家帶來一點歡樂。



2020年12月15日 長者動起來



2020年12月16日 搞乜冬冬?



2020年12月17日
心靈綠洲-冬暖在心



2020年12月21日 護老出行易(2)



2020年12月23日 智net大人



2020年12月22日 健腦手指操



2020年12月28日 老人「軟」



2020年12月29日 義工分享2



2020年12月30日
動動腦 轉轉彎之 沾花惹草



2020年12月31日 2020年直播大回顧

e 健樂之音樂治療小組 (線上)

e 健樂之愛笑瑜珈體驗班 (線上)

活動花絮

導師透過和參加者一起唱歌，讓參加者可以從音樂中得到樂趣及得到放鬆的作用



因疫情關係，導師無阻與參加者舉行愛笑瑜珈班。參加者上堂都很開心，一起用不同的方法進行笑的練習。



護老愛心湯包派發

疫情下護老者一直努力照顧長者，盼望派發愛心湯包給予支持和鼓勵，讓我們與護老者，以及各會員守望相助，共同跨過疫情。

福袋派發

感謝佛教慈濟基金會於疫情期間出錢出力，向本中心的指定會員送贈祝福包。





服務質素知多



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(十六) – 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

16.1 服務單位有既定的方法確保服務使用者免受他人的言語、人身及性侵犯的權利受到尊重。

16.2 服務單位的職員應知道服務單位保障服務使用者這方面權利的方法。

16.3 服務單位應鼓勵並讓職員和服務使用者有適當機會提出有關言語、人身或性侵犯方面的關注。

📍 服務質素標準(一) – 服務資料

本中心會確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

1.1 本中心備有最新資料的手冊、資料單張及小冊子。

1.2 本中心的服務說明所用的文字措辭，會以明白易懂為原則。

1.3 本中心會將其服務說明資料派發給可能需要接受服務的人士、職員及本區有關的服務機構或社區團體。

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)



2021年2月份例會、小組及特別活動一覽表



日	星期一 1(二十)	星期二 2(廿一)	星期三 3(廿二)	星期四 4(廿三)	星期五 5(廿四)	星期六 6(廿五)	
	9:15-10:45 國畫山水班(桃) 10:45-12:15 書法班(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	2:30-4:00 例會(桃)(希望組) 2:30-3:30 普通話班(桃) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:00-11:30 第五期-板腦還童4(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:30-11:30 「花」心思 (榕) 3:30-4:30 智友營 (榕) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 3:00-4:00 A初級木箱鼓班(桃) 4:00-5:00 B初級木箱鼓班(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	11:15-12:15 中國歷史知多少(榕) 	
7	8(廿七)	9(廿八)	10(廿九)	11(三十)	12(正月)	13(初二)	
	9:15-10:45 國畫山水班(桃) 10:45-12:15 書法班(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:00-11:00 木箱鼓中班(桃) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:00-11:30 第五期-板腦還童5(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:30-11:30 e健樂活動 2:00-4:00 心靈綠洲(桃) 3:30-4:30 智友營 (榕) 2:30-3:00 線上直播(榕)	農曆初一		
14	15(初四)	16(初五)	17(初六)	18(初七)	19(初八)	20(初九)	
農曆初三	農曆初四		10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:00-11:30 第五期-板腦還童6(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:30-11:30 e健樂活動 3:30-4:30 智友營 (榕) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 10:00-11:00 八段錦1(桃) 3:00-4:00 A初級木箱鼓班(桃) 4:00-5:00 B初級木箱鼓班(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	11:15-12:15 中國歷史知多少(榕)
21	22(十一)	23(十二)	24(十三)	25(十四)	26(十五)	27(十六)	
	9:15-10:45 國畫山水班(桃) 10:45-12:15 書法班(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:00-11:00 木箱鼓中班(桃) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 2:30-5:00 護老購物日(榕) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:00-11:30 第五期-板腦還童7(桃) 10:00-11:00 e健樂護士講座 03:00-04:00 網長會 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:30-11:30 長者友善(榕) 10:30-11:30 e健樂活動 10:00-11:00 感恩小聚(桃) 12:00-12:30 數碼大使 3:30-4:30 智友營 (榕) 3:00-4:00 愛心義工(榕) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:00-11:00 八段錦2(桃) 10:00-10:30 線上直播長聯Youtuber 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 2:30-3:00 線上直播(榕)	11:15-12:15 中國歷史知多少(榕)	
28	元宵						
	*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。							
							



2021年3月份例會、小組及特別活動一覽表



日	星期一 1(十八)	星期二 2(十九)	星期三 3(二十)	星期四 4(廿一)	星期五 5(廿二)	星期六 6(廿三)
	9:15-10:45 國畫山水班(桃) 10:45-12:15 書法班(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 10:00-11:00 木箱鼓中班(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:00-11:30 第五期-板腦還童8(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	3:30-4:30 智友營 (榕) 2:30-3:00 線上直播(榕)	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(桃) 4:00-5:00 B初級木箱鼓班(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	11:15-12:15 中國歷史知多少(榕)
7	8(廿五)	9(廿六)	10(廿七)	11(廿八)	12(廿九)	13(三十)
	9:15-10:45 國畫山水班(桃) 10:45-12:15 書法班(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 10:00-11:00 木箱鼓中班(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:00-11:30 第五期-板腦還童9(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:30-11:30 e健樂活動 2:00-4:00 心靈綠洲(桃) 3:30-4:30 智友營 (榕) 2:30-3:00 線上直播(榕)	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(桃) 4:00-5:00 B初級木箱鼓班(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	11:15-12:15 中國歷史知多少(榕)
14	15(初三)	16(初四)	17(初五)	18(初六)	19(初七)	20(初八)
	9:15-10:45 國畫山水班(桃) 10:45-12:15 書法班(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 10:00-11:00 木箱鼓中班(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:00-11:30 第五期-板腦還童10(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:30-11:30 e健樂活動 2:30-3:00 線上直播(榕) 3:30-4:30 智友營 (榕)	10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 2:30-3:00 線上直播(榕) 3:00-4:00 A初級木箱鼓班(桃) 4:00-5:00 B初級木箱鼓班(桃)	11:15-12:15 中國歷史知多少(榕)
21	22(初十)	23(十一)	24(十二)	25(十三)	26(十四)	27(十五)
	9:15-10:45 國畫山水班(桃) 10:45-12:15 書法班(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 10:00-11:00 木箱鼓中班(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:30-11:30 e健樂護士講座 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:30-11:30 長者友善(榕) 10:30-11:30 e健樂活動 12:00-12:30 數碼大使 3:30-4:30 智友營 (榕) 3:00-4:00 愛心義工(榕) 2:30-3:00 線上直播(榕)	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(桃) 4:00-5:00 B初級木箱鼓班(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	11:15-12:15 中國歷史知多少(榕)
28	29(十七)	30(十八)	31(十九)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>*外出活動</p> <p>以下活動或會因應情況有所更改，請留意中心最新資料。</p> </div>		
	9:15-10:45 國畫山水班(桃) 10:45-12:15 書法班(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 2:30-3:00 線上直播(榕)	10:00-11:00 感恩小聚(桃) 03:00-04:00 網長會 2:30-3:00 線上直播(榕)			



明愛觀塘長者中心 2020年2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
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	2月11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，提升對寧的們對寧安服務的認識。	鍾姑娘	免費	20位
	感恩小聚	2月25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
教育	線上直播 長聯 Youtuber	2月26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注平台，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：02月1日-02月15日		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
		取貨日 2月23日(二)	下午 2:30-5:00					

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	2月25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	2月25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	2月25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2月份-3月份 (舉行地點：網上舉行)



組別	日期		時間	星期	樓座
希望組	03月1日	4月13日	下午2:30 - 4:00	二	翠榕樓
美滿組	3月3日	4月14日	上午9:30 - 11:00	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		
平安組及豐盛組	3月5日	4月9日	上午9:30 - 11:00	五	翠梅樓、翠榆樓、翠桉樓、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3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
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
教育	線上直播長聯Youtuber	3月26日(五)	上午 10:00-10:30	本中心	透過收看田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	3月25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	3月25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	2月25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	3月31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4月份-5月份 (舉行地點：網上舉行)

組別	日期		時間	星期	樓座
希望組	4月13日	5月4日	下午 2:30 - 4:00	二	翠榕樓
美滿組	4月14日	5月5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	4月9日	5月7日	上午 9:30 - 11:00	五	翠梅樓、翠榆樓、翠桉樓、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

孩子們，我給你們寫說：因他的名字，你們的罪已獲得赦免。

父老們，我給你們寫說：你們已認識了從起初就有的那一位。青年們，我給你們寫說：你們已得勝了那惡者。

小孩子們，我給你們寫過：你們已認識了父。父老們，我給你們寫過：你們已認識了從起初就有的那一位。青年們，我給你們寫過：你們是強壯的，天主的話存留在你們內，你們也得勝了那惡者。

若望一書 第2章：第12-14節

意見表

請大家繼續支持！

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：_____