

# 樂觀



## 香港明愛 安老服務

### 明愛觀塘長者中心



香港明愛安老服務網站:  
<https://www.caritasse.org.hk/zh/>

2021 年 04 月至 2021 年 05

#### 主題: 衝出「疫」境

世紀的疫情，讓我們渡過了一個難忘的 2020 年。疫情下各行各業近乎停頓，一波又一波的疫情，一萬一千多個確診個案，為社會帶來沉重的打擊。中心方面，受疫情影響，很多原定的活動均需延期或取消。疫症無情，然而人間有情，在過去一年，中心獲各界捐出不同的物資，在義工的協助下，中心總共派及發 30 次抗疫物資，支援長者在疫情下的生活。另外，憑著我們全體的努力，會員共同的參與及支持，中心成功推展出不少的線上活動，如 Youtube 直播、Zoom、Meet 等，陪伴大家渡過疫情下的每一天。

此外，中心於三月上旬進行了一項服務使用者滿意程度意見調查，隨機抽樣訪問了 307 位會員，在中心環境或設施方面絕大部份受訪者表示中心十分整齊，乾淨及舒服。對於中心的服務流程方面，大部份會員都欣賞中心手續快、處理報名及各項安排較清晰，亦有部份會員表示疫情下導致報名方面有少許不便。對於中心服務 / 活動內容 / 探訪服務的安排方面，大部份意見讚賞義工在疫情下十分有愛心，欣賞中心提供直播服務，服務非常好。另外亦有意見表示想參加旅行、本地遊活動。對於職員的工作態度大部份會員讚揚中心職員友善、親切、關心長者。對於服務未來發展或建議，除希望開設班組外，亦期望增加行山、電子教學、太極等的新式活動。感謝各會員對於中心的肯定及給予寶貴意見，來年中心將繼續提供優質服務。

隨著疫情逐漸緩和，班組活動已按社交距離的規定重新舉行。在活動方面，來年中心會舉辦以健康為主的活動及發展網上新服務，期望新一年為大家帶來新的氣象。

督導主任 雷達權

#### 篇幅內容:

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



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)



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



3998 3786



2727 3189  
3998 4781 (附屬中心)



[sest@caritassws.org.hk](mailto:sest@caritassws.org.hk)



印刷量 400 份



9682 0733

# 2021至2022年度

## 長者會員/護老者及義工續會及新會員 入會安排

中心將會分批透過電話通知舊有會員於  
指定時段內續會，  
新會員可先致電中心預約

### 會員詳情如下：

1. 參加者必須年滿60歲或以上，不限居住地址
2. 護老者會籍費用全免，並不設年齡限制，但需要照顧60歲或以上的長者
3. 義工會籍費用全免
4. 本年度續會會員毋需收費；新會員會費是\$21，（由於社會福利署已資助冷氣費用，新年度會員費為\$21元）
5. 各會員請於續會時帶備會員證，如需要更改電話、WhatsApp、地址、或其他個人資料等，請緊記通知中心職員，以作更新
6. 新會員必須帶備身分證，以便辦理入會手續

## 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，逢星期二、五會進行直播，歡迎會員安坐家中上網收看。

**日期：**逢星期二及五

**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與何先生聯絡。



## 「智友翠」認知訓練

4月12日起，逢星期一至五中心會於同樣時間和地點提供不同種類的認知訓練活動，有興趣人士可致電2727 3189與社工梁姑娘查詢。

**對象：**疑有認知缺損/被確診為認知障礙症的會員

**地點：**翠榕中心

**時間：**上午10:00 - 10:45 (逢星期一至五)

星期一：「腦」友記 (平板電腦)

星期二：動、動腦！(健腦+運動)

星期三：「戲」有益 (遊戲形式)

星期四：「智友營」(由社工帶領的社交小組)

星期五：至叻「耆」兵 (認知工作紙/訓練)



註：參加者需經過評估，請先向社工梁姑娘查詢，謝謝

## 愛.攝影

**日期：**04月12,19,26日(星期二)

05月3,6日(星期四)

**時間：**下午2:30-3:30

**地點：**翠桃附屬中心

**名額：**10名

**對象：**會員

**費用：**免費

**活動內容：**透過學習使用手機攝影功能，探索生活中的美好。

**負責職員：**余姑娘



## 心靈綠洲

## 活動介紹

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：**2021年04月29日(星期四)，

2021年05月27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



## 線上直播長聯Youtuber

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。

**日期：**2021年5月28日(星期五)

**時間：**上午10:00至 10:30

**內容：**收看長聯網上關社平台

**觀看方法：**中心將在直播開始前把連結以whatsapp 分享給各會員

**名額：**不限

**費用：**免費

**負責職員：**陳佳恩姑娘



\*註：中心設收看即時轉播的座位，名額為4個。若有興趣，可致電或親臨中心作預約

## 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：**4月28日，5月26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



# 明愛觀塘長者中心

## 長青學院 2021年4至6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：

4月：19、26日

5月：3、10、17、24、31日

6月：7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\$180  
(不包材料)

名額：12人



### 書法班

日期：

4月：19、26日

5月：3、10、17、24、31日

6月：7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\$180  
(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\*

### 初級木箱鼓班 (A班)

日期：

5月：21、28日

6月：4、11、18、25日

(逢星期五)(共6堂)

時間：A班:下午3:00 – 4:00

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35元、非會員\$65

名額：6人



### 初級木箱鼓班 (B班)

日期：

5月：21、28日

6月：4、11、18、25日

(逢星期五)(共6堂)

時間：B班:下午4:00 – 5:00

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35元、非會員\$65

名額：6人



# 長青學院 2021年4至6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

## 木箱鼓中班

日期：05月：25日

06月：1、8、15、22、29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35元、非會員\$65

名額：6人



## 普通話班

日期：05月：13、20、27日

06月：3、10、17日

(逢星期四)(共6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50元、非會員\$70

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\*

## 八段錦

日期：04月：30日

05月：7、14、21、28日

06月：4日

(逢星期五)(共6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：鄭群儀

收費：會員\$50、非會員\$75

名額：10人



## 中國歷史知多少

日期：04月：10、17、24日

05月：8、15、22、29日

06月：5、12、19日

(逢星期六)(共10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\$50、非會員\$70

名額：15人



# 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。



2021年2月24日 認識互累症



2021年2月26日 每當變幻時



2021年2月18日 心靈綠洲-年初七



2021年2月19日  
2021辛丑牛年賀歲煙花匯演



2021年2月11日 哇哇哇 接金牛啦喂



2021年2月25日 你猜我猜你猜猜猜



2021年2月9日 年廿八洗邋邋



2021年2月16日 初五啟市之步步「糕」升



2021年2月22日 “知”“足”常樂



2021年2月3日  
“疫”境同行 認知障礙症



2021年2月5日 突擊封區



2021年2月8日 護老居家動一動



2021年2月17日 「認」叻



2021年2月1日 翠屏平安鐘



2021年2月2日 2月份例會



2021年2月4日 辦年貨



2021年2月10日 送鼠「認」牛

# 直播



2021年1月19日 義工分享

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



2021年1月20日 認知橡筋手指操



2021年1月12日 義工分享



2021年1月18日 抖抖?



2021年1月8日 義工分享



2021年1月15日 義工分享



2021年1月14日 考考你之廿四節氣



2021年1月13日 家居認知小遊戲



2021年1月5日 社區資源你要知!



2021年1月4日 樂齡 2047



2021年1月6日 似幻似真



2021年1月11日 中風百科知多少

因受疫情影響，明愛安老服務40周年聚餐終於2021年3月23日在九龍灣煌府一號舉行，共48人出席，由於參與的會員已很久沒有見面，故大家對於活動均十分期待。

活動亦做足防疫措施，除了安排四人一圍以保持社交距離外，每位參加者都需要填妥健康狀況申報表。聚會當天氣氛熱鬧，參加者都十分投入整個活動過程，祝願疫情盡快過去，讓各位長者可以恢復參與社區活動。



# 活動 花絮



長者與照顧者一同「花」心思製作乾花瓶，製作過程合作無間，製成品亦非常精美！她們送贈了其中一個乾花瓶給中心擺放，大家下次到訪中心時可欣賞欣賞～

長者與照顧者一同「花」心思製作乾花瓶，製作過程合作無間，製成品亦非常精美！她們送贈了其中一個乾花瓶給中心擺放，大家下次到訪中心時可欣賞欣賞～

# 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(二) — 檢討及修訂政策和程序

2.1 服務單位備有機制以檢討及修訂其有關的政策和程序。

2.2 服務單位備有機制，以在檢討及修訂有關政策及程序的過程中適當地收集及採納服務使用者和職員的意見。

## 服務質素標準(三) — 運作及活動記錄

3.1 服務單位須保存服務運作及活動的準確和最新記錄。

3.2 製備準確和最新的統計報告，向社會福利署匯報。

3.3 服務單位須讓市民閱覽有關其服務表現的定期統計資料和報告。

## 職員表

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)

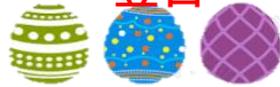
黎婉芬姑娘 (二級行政助理)

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4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	2	3
	 <p><b>*外出活動</b> 以上活動或會因應情況有所更改， 請留意中心最新資料。</p>			9:30-11:00 實習同學(桃)  3:30-4:40 認知小組(桃) 3:30-5:00 實習同學(榕)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>耶穌受難節</b> </div> 	<b>耶穌受難節</b>  <b>翌日</b> 
4	5	6	7	8	9	10
<b>復活節節</b>	<b>清明節翌日</b>	<b>復活節翌日</b> 	10:00-11:30 第六期-板腦還童1(桃)  2:30-5:00 線上+實體練習(桃)	3:30-4:40 認知小組(桃)  2:30-5:00 線上+實體例會(桃)		11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕)
11	12	13	14	15	16	17
	9:15-10:45 國畫山水班(桃) 10:45-12:15 書法班(桃) 10:00-10:45 智友翠」認知訓練(榕) 2:30-3:30 愛攝影(桃)	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕)  2:30-3:30 普通話班(桃) 2:30-3:00 KTOeld直播(榕)	10:00-11:30 第六期-板腦還童2(桃) 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕)	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 10:30-11:30 長者友善(桃) 3:30-4:40 認知小組(桃)	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 2:30-3:30 寧安直播 10:00-11:00 八段錦(桃)  10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕)	11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕)
18	19	20	21	22	23	24
	9:15-10:45 國畫山水班(桃) 10:45-12:15 書法班(桃) 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 2:30-3:30 愛攝影(桃)	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕)  2:30-3:30 普通話班(桃) 2:30-3:00 KTOeld直播(榕)	10:00-11:30 第六期-板腦還童3(桃) 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕)	10:30-11:30 長者友善(桃) 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕)	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 10:00-11:00 八段錦(桃)	11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕)
25	26	27	28	29	30	
	9:15-10:45 國畫山水班(桃) 10:45-12:15 書法班(桃) 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 2:30-3:30 愛攝影(桃)	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕)  2:30-5:00 護老購物日(榕) 2:30-3:30 普通話班(桃) 2:30-3:00 KTOeld直播(榕)	10:00-11:30 第六期-板腦還童4(桃) 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕)  10:00-11:00 感恩小聚(桃) 03:00-04:00 網長會	10:30-11:30 長者友善(桃) 10:30-11:30 e健樂活動 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 12:00-12:30 數碼大使 2:00-4:00 心靈綠洲(桃) 3:00-4:00 愛心義工(榕)	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 10:00-10:30 線上直播長聯Youtuber 10:00-11:00 八段錦(桃)	

# 2021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
	<b>*外出活動及因應疫情發展</b> 以上活動或會因應情況有所更改，請留意中心最新資料。					1 <b>勞動節</b>  LABOR DAY
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 9:15-10:45 國畫山水班(桃) 10:45-12:15 書法班(桃) 2:30-3:30 愛攝影(桃)	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 2:30-4:00 例會(桃)(希望組) 10:00-11:00 木箱鼓中班(桃補) 2:30-3:00 KTOeld直播(榕)	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 10:00-11:30 第六期-板腦還童5(桃) 9:30-11:00 例會(桃)(美滿組) 2:30-4:00 例會(桃)(喜樂組)	10:00-10:45 智友翠」認知訓練(榕) 2:30-3:30 愛攝影(桃)	9:30-11:00 例會(桃) (平安組、豐盛組) 10:00-11:00 八段錦(桃) 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 3:00-4:00 A初級木箱鼓班(桃補) 4:00-5:00 B初級木箱鼓班(桃補)	11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕)
	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>母親節</b>	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 9:15-10:45 國畫山水班(桃) 10:45-12:15 書法班(桃) 2:30-5:00 委員會(桃)	10:00-11:00 木箱鼓中班(桃補) 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 2:30-3:00 KTOeld直播(榕)	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 10:00-11:30 第六期-板腦還童6(桃)	10:00-10:45 智友翠」認知訓練(榕) 2:30-3:30 普通話班(桃)	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 10:00-11:00 八段錦(桃) 3:00-4:00 A初級木箱鼓班(桃補) 4:00-5:00 B初級木箱鼓班(桃補)	11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕)
	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
	9:15-10:45 國畫山水班(桃) 10:45-12:15 書法班(桃) 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 2:30-3:30 椅子瑜珈班(桃)	10:00-11:00 木箱鼓中班(桃補) 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 2:30-3:00 KTOeld直播(榕)	<b>佛誕</b> 	10:00-10:45 智友翠」認知訓練(榕) 2:30-3:30 普通話班(桃)	10:00-10:45 智友翠」認知訓練(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) 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕)	11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕)
	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
	9:15-10:45 國畫山水班(桃) 10:45-12:15 書法班(桃) 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 2:30-3:30 椅子瑜珈班(桃)	10:00-11:00 木箱鼓中班(桃) 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 2:30-3:00 KTOeld直播(榕)	10:00-11:30 第六期-板腦還童7(桃) 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 10:00-11:00 感恩小聚(桃) 03:00-04:00 網長會	10:30-11:30 長者友善(榕) e健康活動 10:00-10:45 智友翠」認知訓練(榕) 12:00-12:30 數碼大使 2:00-4:00 心靈綠洲(桃) 3:00-4:00 愛心義工(榕) 2:30-3:30 普通話班(桃)	10:00-11:00 八段錦(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) 10:00-10:30 線上直播長聯Youtuber 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕)	11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕)
	<b>30</b>	<b>31</b>				
	9:15-10:45 國畫山水班(桃) 10:45-12:15 書法班(桃) 2:30-3:30 椅子瑜珈班(桃)					



# 明愛觀塘長者中心 2021年4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	逢星期二至及五	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	無限
	心靈綠洲	4月29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
	愛.攝影	4月12,19,26日(一)	下午 2:30-3:30	翠桃附屬中心	透過學習使用手機攝影功能，探索生活中的美好。	余姑娘	免費	10位
	感恩小聚	4月28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	4月30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：04月1日-04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	加富茶 \$163 怡保康 (850G) \$205.5/ (400G) \$90.5	人數不限
		取貨日 4月27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	4月29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	4月15,22,29日(四)	上午 10:30-11:30	翠桃附屬中心	推廣長者友善訊息	陳姑娘 戴姑娘	免費	10位
	愛心義工	4月29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	4月28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 (舉行地點：網上舉行)



組別	日期	時間	星期	樓座
希望組	04月8日	下午2:30 - 4:00	四	翠榕樓
美滿組				翠梓樓、翠柳樓、翠楊樓、翠楣樓及翠楠樓高低座
喜樂組				翠桃樓及翠屏南邨
平安組及豐盛組				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5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
	愛攝影	5月3日(一)	下午 2:30-3:30	翠桃 附屬中心	透過學習使用手機攝影功能，探索生活中的美好。	余姑娘	免費	20位
	心靈綠洲	5月27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	5月26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	5月28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	5月27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	5月27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	5月27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	5月26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5月份-6月份 (舉行地點：網上舉行)



組別	日期		時間	星期	樓座
希望組	5月4日	6月8日	下午 2:30 - 4:00	二	翠榕樓
美滿組	5月5日	6月9日	上午 9:30 - 11:00	三	翠梓樓、翠柳樓、翠楊樓、翠楸樓及翠楠樓高低座
喜樂組			下午 2:30 - 4:00		翠桃樓及翠屏南邨
平安組及豐盛組	5月7日	6月11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\*

# 健康資訊-春天保健小知識

-春天肝氣旺盛，喜條達疏泄，避急補。

-唐代孫思邈說：「春日宜省酸，增甘，以養脾氣。」應少吃山楂烏梅等酸味食品。

-春季肝氣亢易傷脾胃運化能力，故應慎食生冷之物。

-春季時令蔬菜，正好填補這方面的不足，新鮮時令蔬菜富含多種維生素、無機鹽和微量元素，補充人體在冬天流失的各種所需的養分和營養素。

## 金句

「天主是我們的救助和力量，是患難中最易尋到的保障。」（詠四十六：2）

## 免費Wi-Fi



翠榕及翠桃中心已安裝了新免費Wi-Fi，按「設定」  
「Wi-Fi」後，選擇「Wi-Fi.HK via Caritas HK」，  
不需要登入密碼便可以使用。

請大家繼續支持！

歡迎與我們聯絡！



## 意見表

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：