

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 08 月至 2021 年 09 月

護老八達通

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

護老者在照顧長者的道路上充滿挑戰，獨自面對的話難免感到疲倦、困窘，長期的護老壓力更會影響情緒、身體、家庭關係等等。就此，社區上提供不少有關護老知識、身心靈關顧的資源，有助減壓及更妥善安排長者的照顧方案。

明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

中心鄰近調景嶺站，為護老者及社區人士提供一站式支援服務，包括照顧者支援熱線、社區資源配對、樂齡科技模擬家居生活導賞、專職醫療及護理服務、照顧技能培訓及紓壓活動等等。最近更設置佔地近4,200平方呎的解憂花園，室內及室外共八個區域：時花瀑布、護老星語心願牆、靜覓心晴坊、種植區等，以五感感受與植物的連繫，從而平靜內心。

地址：新界將軍澳調景嶺翠嶺里2號明愛專上學院9樓

- 電話：3892 0100
- 照顧者支援熱線：3892 0101

Gogo Wish 願望成真車

主要為居於偏遠地方及行動不便長者提供專車服務，協助他們辦理個人事務或完成心願，例如陪診、探親等，有需要長者更可獲車費減免。如有需要請連絡中心社工申請轉介。

- 查詢電話：3904 3155

中心護老者服務

中心提供護老者服務，恆常服務包括復康用品借用、資訊/照顧技巧講座、定期護老聚會(護老者/外傭護老者)；減壓活動/小組如靜觀、穴位按摩、瑜伽體驗，藝術體驗等，透過多元化體驗式活動平衡護老者身心健康；健康關顧活動如聽力、骨質密度、血壓血糖測試等以喚醒護老者自我照顧意識，注重身體狀況；更設有到戶/中心看顧服務，接送及義工探訪活動以配合護老者/被照顧者所需。

手機應用程式

除活動外，你亦可以安坐家中進行自我靜觀訓練，市面不少為減壓而設的手機應用程式如新生精神康復會推出的「Newlife·330」、香港中文大學心理學系多元文化及全人健康研究室主辦的「日常心活 Mindful flourishing」，都可為忙碌的照顧者帶來平靜一刻。

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

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

3998 3786

2727 3189

3998 4781 (附屬中心)

sest@caritassws.org.hk

印刷量 400 份

9682 0733





明愛觀塘長者中心

長青學院 2021年7至9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：07月：27日

08月：3、10、17、24、31日

09月：7、14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45元、非會員\$65

名額：6人

正念椅子瑜珈班

日期：08月：2、9、16、23日

(逢星期一)(共4堂)

時間：下午3:30 – 4:30

上課地點：翠桃樓附屬中心

內容：正念身體、感受、心靈的覺察修習，也是瑜伽平衡、連繫、和諧的達成。

導師：周文紅

收費：會員120元、非會員\$160

名額：10人



曲藝坊

日期：09月：2、9、16、23、30日

(逢星期四)(共5堂)

時間：上午10:30 – 下午12:30

上課地點：翠桃樓附屬中心

內容：學習叮板(拍子)、工尺譜、粵曲

導師：廖玉香、溫玉珍、何麗君、梁麗珍

收費：會員\$110、非會員\$150

名額：20人



因應疫情發展，班組報名及上課時間可能會有所延期



報名地點：翠屏邨
翠榕樓11-14號地下



八段錦

日期：07月：16、23日

08月：20、27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：07月：17、24、31日

08月：7、14、21、28日

09月：4、11、18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



明愛觀塘長者中心

長青學院 2021年7至9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：

7月：19、26日

8月：9、16、23日

9月：6、13、20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：

7月：19、26日

8月：9、16、23日

9月：6、13、20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 B班

日期：7月：23、30日

8月：6、13、20、27日

9月：3、10日

(逢星期五)(共8堂)

時間：A班 下午3:00 – 4:00

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\$ 45元、非會員\$65

名額：6人



太極班

日期：8月：20、27日

9月：10、17、24日

(逢星期五)(共5堂)

時間：上午10:30 – 12:00

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：朱劍虹

收費：會員\$ 80元、非會員\$100

名額：12人





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：8月30日，9月20日(星期一)

時間：下午2:30至 03:30

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：30名

費用：免費

負責職員：陳倚祈姑娘、鍾寶寧姑娘



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：2021年08月26日(星期四)，
2021年09月30日(星期四)

時間：下午2:30至 4:00

地點：翠桃樓附屬中心

名額：30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、鍾寶寧姑娘



中心直播服務

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

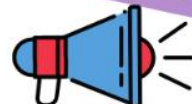
費用：免費

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。



線上直播長聯 Youtuber



日期：2021年9月24日(星期五)

時間：上午10:00-10:30

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



*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



大家好，我哋係KTOeld義工小組。

相信有留意嘅老友記都有聽過我哋個名，或者睇過我哋早前拍嘅YouTube影片。

如果未睇嘅可以掃一掃以下嘅QR Code，觀看我哋最新嘅影片。現階段已經有3-4條影片出爐，請大家多多支持，讚好我哋嘅影片，訂閱、分享KTOeld嘅頻道比朋友。

另外，逢星期二嘅千奇百趣直播，我哋亦有邀請KTOeld嘅義工一起參與，內容精彩，敬請期待，多多支持。



KTOeld

智友翠

逢星期一至五，中心會提供
不同種類的認知訓練活動

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	二	三	四	五
活動名稱	「腦」友記	動、動腦!	「戲」有益	「智友營」	至叻「耆兵」
主題	平板電腦	健腦+運動	桌上遊戲	社交+玩	認知訓練

註：參加者需經過評估，請向
社工梁姑娘(2727 3189)查詢，謝謝。

義剪活動



日期：2021年10月7日(星期五)

時間：上午9:30至 11:00

地點：翠桃樓附屬中心

內容：為長者提供剪頭髮服
務，以關顧有需要之長者。

名額：30位

費用：免費

負責職員：鍾寶寧姑娘



如有興趣，請向鍾姑娘查詢及報名
，若人數過多，會以抽籤處理，截止日期為**09月27日**，並於**10月5日**公報結果

講座

預防及滅蟲蝨有法

日期：2021年8月16日
(星期一)

時間：上午3:00-4:30

內容：邀請了滅蟲滅蝨特攻隊
主講滅蝨及預防攻略及由盧博士講
解一些坊間的消毒用品的成份
分享給各會員

名額：30位

費用：免費

負責職員：社工陳佳恩姑娘



如欲報名，請致電中心電話搵陳姑娘，
若人數過多將抽籤處理

活力橡筋操

橡筋操有助提升肌肉力量及關節靈活度，加強
心肺功能，改善肢體協調，並提高神經機能，
舒緩肌肉疼痛。中心將於每月舉辦一次橡筋操
運動，保持長者會員的活動及自我照顧能力。

日期：2021年8月20日、
9月17日(星期五)

時間：上午10點至11點

地點：翠桃樓附屬中心

內容：教導會員使用橡膠帶，鼓勵
會員培養做運動的習慣，保持強健身體

名額：10名

費用：全免

負責職員：陳倚祈姑娘



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5月5日 5月份例會



2021年5月7日 別開生麪



2021年5月11日
爪子你唔到大亂鬥



2021年5月14日 痛症按摩



2021年5月18日 搞甚麼？飛機



2021年5月21日 借「走」消愁



2021年6月4日
下雨天總掛念從前



2021年5月28日
香港打卡好去處-九龍篇



2021年6月8日 樂意無窮

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



2021年6月1日 6月份例會



2021年6月18日 長者桌上樂



2021年6月11日 護老影坊



2021年6月22日
冷知識問你識唔識



2021年6月15日 有粽就來



2021年6月29日 街頭風味



2021年6月25日 新會員迎新會



中心開放

各長者社區中心及長者中心將於2021年7月2日正式恢復偶到服務。

為配合相關安排，長者中心開始實行以下的措施：

1. 所有進入長者中心人士必須量度體溫、使用搓手液清潔雙手、佩戴口罩
2. 已預約方式提供康樂設施借用服務（如：米蘭牌、平板電腦、健身器材等）
3. 中心會擺放固定數量座位，以控制社交距離
4. 每天中午會安排1小時清潔時間，屆時所有會員均需要暫時離開直至清潔完成為止
5. 中心提供飲用水機服務，如有需要可找職員協助



善長福米 派發

感謝善長陳先生及蔡女士捐贈一千包米，以雙親節及端午節名義送給中心會員。除了派發福米外，中心亦準備接近一千份的抽獎禮物，滿載而歸；會員們感謝中心及善長的關愛，最後祝福各位身體健康，生活愉快，期望在中心同大家再次相聚。



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(六) – 計劃、評估及收集意見

- 6.1 本中心制訂適當的工作計劃並記錄在案，作為其運作的指引及評估本身表現的基準。
- 6.2 本中心備有政策和程序以收集及回應服務使用者、職員及其他關注的人仕對其表現所提供的意見，而該政策及程序可供他們閱覽。
- 6.3 本中心對於在檢討及評估過程中鑑定的服務表現或質素問題，會採取跟進行動。



服務質素標準(七) – 財政管理



- 7.1 本中心 備有制定及確認財政預算的程序。
- 7.2 本中心備有管理財政資源及監察財政表現的政策及程序。
- 7.3 本中心備有程序以定期研究提高經濟效益或抑制成本的機會。

職員表

- | | |
|----------------|----------------|
| 崔允然先生 (高級督導主任) | 陳 煒先生 (一級活動幹事) |
| 雷達權先生 (督導主任) | 陳倚祈姑娘 (一級活動幹事) |
| 張玉明先生 (督導主任) | 鍾寶寧姑娘 (一級活動幹事) |
| 張雪凝姑娘 (社會工作員) | 何世文先生 (資訊科技大使) |
| 蘇尚輕先生 (社會工作員) | 黎婉芬姑娘 (二級行政助理) |
| 陳佳恩姑娘 (社會工作員) | 梁淑嬋姑娘 (保健員) |
| 梁芷橋姑娘 (社會工作員) | 陳曉菊姑娘 (二級服務員) |
| | 唐 榮姑娘 (護理助理) |



2021年8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	4	5	6	7
	網上動能量 (榕+面談室1) 2:00-3:30 試音響(桃) 3:30-4:30 正念瑜珈班(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 木箱鼓中班(桃) 2:15-3:15 例會(桃)(希望組) 3:30-4:30 例會(桃)(希望組)(e) 11:00-12:00 e健樂之醒神太極班(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 9:15-10:15 例會(桃)(美滿組) 10:30-11:30 例會(桃)(美滿組)(e) 全日 e健樂護士面談(榕) 2:30-3:15 例會(桃)(喜樂組) 3:30-4:30 例會(桃)(喜樂組)(e)	健康講座(桃) (長者簡易保健運動) 10:00-11:00 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 1:00-4:00 「智好戲劇團」互動劇場	9:30-11:00 例會(桃) (平安組、豐盛組) 「智友翠」 10:00-10:45 認知訓練(榕) 2:30-3:00 千奇百趣直播(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6(榕)
8	9	10	11	12	13	14
	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) 3:30-4:30 正念瑜珈班(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 木箱鼓中班(桃) 10:00-11:30 網上動能量 (榕+面談室) 11:00-12:00 e健樂之醒神太極班(桃) 2:30-3:00 KTOeld直播(榕) 3:00-4:00 e健樂之健體運動班(桃) 3:00-4:30 網上動能量 (面談室1)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:30 第七期- 板腦還童4(桃) 10:00-11:30 網上動能量 (面談室1) 2:00-5:00 老為義工拍攝(榕) 全日 e健樂護士面談(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:30-11:30 YMCA手作(桃) 10:00-11:30 網上動能量 (面談室) 2:30-3:30 e健樂之中醫 看濕疹(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 9:45-10:45 八段錦(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕) 3:00-5:00 友「伴」同盟-和諧粉彩(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6(榕)
15	16	17	18	19	20	21
	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) 15:00-16:00 滅蟲滅蟲特攻(榕) 2:30-3:30 感恩小聚(桃) 3:30-4:30 正念瑜珈班(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 木箱鼓中班(桃) 2:30-3:00 KTOeld直播(榕) 11:00-12:00 e健樂之醒神太極班(桃) 3:00-4:00 e健樂之健體運動班(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:30 第七期- 板腦還童5(桃) 全日 e健樂護士面談(榕) 2:00-4:30 籌款演唱(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:30-11:30 YMCA手作(桃) 2:30-3:30 e健樂之肩頸痛及 天灸療法(桃) 2:30-3:30 家加樂備融(榕)	09:30-10:15 「智友翠」 認知訓練(桃) 9:45-10:45 八段錦(榕) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕) 10:30-12:00 太極班(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)	11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕)
22	23	24	25	26	27	28
		10:00-11:00 木箱鼓中班(桃) 10:00-10:45 「智友翠」(榕) 10:00-11:30 網上動能量 (榕+面談室1) 2:30-3:00 KTOeld直播(榕) 11:00-12:00 e健樂之醒神太極班(桃) 2:30-5:00 護老購物日(榕) 3:30-4:30 網長會(榕) 2:00-4:30 籌款演唱(桃)	10:00-11:30 第七期-板腦還童6(桃) 10:00-10:45 「智友翠」(榕) 全日 e健樂護士面談(榕) 2:30-5:00 IC會(桃) 2:30-4:00 精神健康講座(榕) 3:00-4:30 網上動能量 (面談室1) 4:00-5:00 KTOeld Staff meeting(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:30-11:30 YMCA手作(桃) 10:30-11:30 長者友善(桃) 11:00-12:00 KTOeld meeting(榕) 3:00-4:30 網上動能量 (面談室1) 2:00-4:00 心靈綠洲(桃)	09:30-10:15 「智友翠」(桃) 9:45-10:45 八段錦(榕) 10:00-11:30 網上動能量 (面談室1) 10:30-12:00 太極班(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕) 3:30-4:30 暖男日記(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6(榕)
29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">*外出活動</div>			
	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) e健樂之橡筋帶 訓練小組(桃) 2:30-3:30 正念瑜珈班(桃) 3:00-4:00 愛關顧義工(榕)	10:00-11:00 木箱鼓中班(桃) 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 3:00-5:00 e健樂之地壺球 體驗日(桃) 2:30-3:00 KTOeld直播(榕) 11:00-12:00 e健樂之醒神太極班(桃)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">以下活動或會因應情況有所更改，請留意中心最新資料。</div>			



2021年9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	4
			全日 9:15-10:15 10:30-11:30 2:30-3:15 3:30-4:30	e健樂護士面談(榕) 「智友翠」 例會(桃)(美滿組) 例會(桃)(美滿組)(e) 例會(桃)(喜樂組) 例會(桃)(喜樂組)(e)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-12:00 曲藝坊(桃) 下午 身心靈+啟思日	9:30-11:00 例會(桃) (平安組、豐盛組) 11:15-12:15 中國歷史知多少6(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)
5	6	7	8	9	10	11
	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)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 木箱鼓中班(桃) 2:30-3:00 KTOeld直播(榕) 2:15-3:15 例會(桃)(希望組) 3:30-4:30 例會(桃)(希望組)	全日 10:00-10:45 「智友翠」 10:00-11:30 e健樂護士面談(榕) 「智友翠」 認知訓練(榕) 第七期- 板腦還童7(桃) 10:00-11:30 e健樂之地壺球 3:00-5:00 體驗日(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-12:00 曲藝坊(桃) 2:30-3:30 愛笑瑜珈(桃)	09:30-10:15 「智友翠」 認知訓練(桃) 11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕) 9:45-10:45 八段錦(榕) 10:30-12:00 太極班(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 千奇百趣直播(榕)	
12	13	14	15	16	17	18
	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 中心委員會(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 木箱鼓中班(桃) 2:30-3:00 KTOeld直播(榕)	全日 10:00-11:30 e健樂護士面談(榕) 第七期- 板腦還童8(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) 10:00-12:00 曲藝坊(桃) 2:30-3:30 愛笑瑜珈(桃) 2:30-3:30 家加樂傭融(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(桃) 11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕) 9:30-10:30 活力橡筋操(桃) 10:30-12:00 太極班(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 千奇百趣直播(榕)	
19	20	21	22	23	24	25
	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 感恩小聚(桃)	<h2 style="color: red;">中秋節</h2>	<h2 style="color: red;">中秋節 翌日</h2>	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-12:00 曲藝坊(桃) 10:00-11:30 第七期- 板腦還童9(桃) e健樂之了解三 2:30-3:30 高及血管疾病 講座(桃)	10:00-10:30 線上直播 長聯Youtuber 「智友翠」 10:00-10:45 認知訓練(桃) 10:30-12:00 太極班(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 千奇百趣直播(榕)	
26	27	28	29	30		
	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 3:00-4:00 愛關顧義工(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 2:30-3:00 KTOeld直播(榕)	全日 10:00-11:30 e健樂護士面談(榕) 第七期- 板腦還童10(桃) 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 3:30-4:30 e健樂護士講座(桃) 03:30-04:30 網長會	10:30-11:30 長者友善(桃) 10:00-12:00 曲藝坊(桃) 2:30-3:30 健康講座(桃) 2:00-4:00 心靈綠洲(桃)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">*外出活動</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;">以下活動或會因應情況有所更改， 請留意中心最新資料。</div>	



明愛觀塘長者中心 2021年8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	8月26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層的啟發，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	30位
	感恩小聚	8月30日(一)	下午 2:30-3:30	翠桃 附屬中心	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。	陳姑娘， 鍾姑娘	免費	30位

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	8月26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	30人
	長者友善	8月26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	免費	10位
	愛心義工	8月26日(四)	上午 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	8月25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

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
護老者	護老購物日	訂購日：08月1日-08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	加營素 \$163 怡保康 (850G) \$205.5/ (400G)	人數 不限
		取貨日 8月24日(二)	下午 2:30-5:00					
	暖男日記	8月30日(五)	下午 3:00-4:00	本中心	為男士護老者定時舉辦實體及線上的互助小組	蘇先生	免費	10人
	職業治療 陪「李」Talk	逢星期 二、四、五	上午 10:00-4:00	本中心	由明愛照顧者資源及支援中心的職業治療師定期舉行線上講座，同時歡迎護老者會員到中心收看直播。	蘇先生	免費	人數 不限
	物理治療解碼 與Paul同行	隔星期二	下午 3:30-4:30	本中心	由明愛照顧者資源及支援中心的物理治療師定期舉行線上講座，同時歡迎護老者會員到中心收看直播。	蘇先生	免費	人數 不限
	歡樂三點三	逢星期 三、五	下午 3:15-3:45	本中心	由明愛照顧者資源及支援中心的活動工作員定期舉行線上講座，同時歡迎護老者會員到中心收看直播。	蘇先生	免費	人數 不限
護您系頻道	逢星期四	下午 3:00-3:30	本中心	由明愛照顧者資源及支援中心的護士定期舉行線上講座，同時歡迎護老者會員到中心收看直播。	蘇先生	免費	人數 不限	

例會 ~ 2021年8月份

因應疫情發展，班組報名及上課時間可能會有所延期

組別	日期	時間	星期	樓座
希望組	8月3日	下午 2:30 - 4:00	二	翠榕樓
美滿組	8月4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		翠桃樓及翠屏南邨
平安組及豐盛組	8月6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





明愛觀塘長者中心 2021年9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	9月30日(四)	下午 2:30-3:00	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	30位
	感恩小聚	9月20日(一)	下午 2:30-3:30	翠桃附屬中心	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。	陳姑娘 鍾姑娘	免費	30位

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	9月30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	9月30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	免費	10位
	愛心義工	8月24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	9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9月份



組別	日期	時間	星期	樓座
希望組	09月07日	下午 2:30 - 4:00	一	翠榕樓
美滿組	09月01日		三	翠梓樓、翠柳樓、翠楊樓、翠栢樓及翠楠樓高低座
喜樂組				翠桃樓及翠屏南邨
平安組及豐盛組	09月03日		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



惡劣天氣下的運作安排

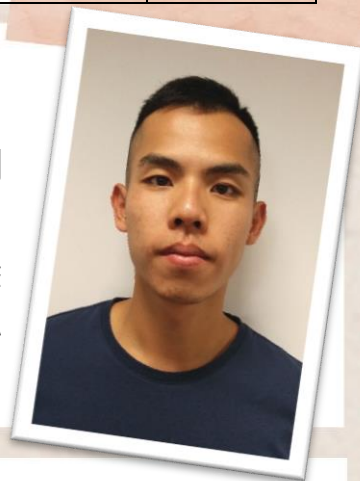
天文台於 **中心開放** 或 **活動前2小時** 發出以下警告，請留意以下安排

✓=照常開放 ✗=關閉

	 黃 Amber	 紅 Red	 黑 Black	T1	L3	8	9 +10
			上午9時前 上午9時後				
中心開放	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗
小組/班組活動	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗
戶外活動	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗

職員動態

不經不覺在這裡(明愛觀塘長者中心)工作了大約兩年多的時間，感受到翠屏這個大家庭是一個很有人情味的地方，不論是老友記還是一班並肩作戰的團隊，都建立了一份好好的感情！但奈何要踏出舒適圈走出熟悉的環境，小弟將在八月會調職至北區家居照顧服務隊接受新挑戰。真心是不捨得大家，在此願各位珍重！祝各位老友記身體健康，平安！



金句

上主的計劃卻永恒不變，他心中的謀略萬世常傳。 詠33:11

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：_____