



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



香港明愛 安老服務

明愛觀塘長者中心

2021年 12月至 2022年 1月



「安老服務資源知多少？」

「早前阿爸中風入左醫院，而家返左屋企，而家沖涼、食飯都勉強可以自己做到，但陪診、做復康運動真係要我同阿媽去幫手，而家日日要返去幫阿爸真係好辛苦、好大壓力，我自己都有頭家，我有諗過安排佢入老人院，但經濟真係有壓力，哎！諗到送入老人院，我地都唔捨得咁做！」

居家安老當然是不少長者及護老者的願望，能在熟悉環境安享晚年當然是最好的，但護老者要長時間照顧家中體弱長者，實在並不容易，面對要照顧家人、壓力又多了！另一方面，自己又是照顧者「新手」，所有照顧事情，或許會感到無從入手，究竟有無服務或資源可以幫到手？

社會福利署自二零零三年，設立長期護理服務中央輪候冊，服務內容除了為健康較差或其他原因未能在家中居住的長者，提供住宿照顧服務及設施外(護理安老院)，更會為有需要的長者提供到戶性個人照顧服務或日間託管服務，以支援輪候院舍期間的「服務真空期」，希望能使長者得到最好照顧之餘，同時亦可以減輕家人的負擔。

長期護理服務提供的資助服務包括：

(i) 社區照顧服務

綜合家居照顧服務 / 改善家居及社區照顧服務
長者日間護理中心 / 長者日間護理單位

(ii) 住宿照顧服務

護理安老院 / 護養院

長期護理服務申請方法：

如有需要的申請人或家人可聯絡下列任何一個轉介辦事處，提出要求：

(i) 綜合家庭服務中心 / 綜合服務中心；

(ii) 醫務社會服務部；

(iii) 長者地區中心 / 長者鄰舍中心；及

(iv) 其他服務單位，例如保護家庭及兒童服務課、露宿者綜合服務等。

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



明愛西貢長者中心 督道主任鍾錦英姑娘

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

2727 3189
3998 4781 (附屬中心) 9682 0733

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

sekt@caritassws.org.hk

3998 3786

印刷量400份

明愛觀塘長者中心

長青學院 2022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：1月17, 24, 31日
2月7, 14, 28日
3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\$180
(不包材料)

名額：12人

書法班

日期：1月17, 24, 31日
2月7, 14, 28日
3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\$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

智能手機班

(通訊軟件篇：Whatsapp, Facebook)

日期：1月19, 26日
2月16, 23日
3月9, 16, 23, 30日
(逢星期三)(共8堂)

時間：上午10:00 – 11:00

上課地點：翠桃樓附屬中心

內容：學習簡易智能電話應用

導師：徐導師，陳導師，姚導師

收費：會員60元、非會員\$80

名額：10人

上課地點：翠桃樓附屬中心



正念瑜珈班

日期：2月7, 14, 21, 28日
3月7, 14日
(逢星期一)(共6堂)

時間：下午2:30至 3:30

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

收費：\$180

名額：10人

導師：周導師

上課地點：翠桃樓附屬中心





明愛觀塘長者中心

長青學院 2022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

中文識字班

日期：1月15，22，29日

2月5，12，19，26日

3月5，12，19日

(逢星期六)(共10堂)

時間：上午09:30—10:30

上課地點：翠榕中心

內容：結合會員的生活經驗，幫助會員愉快學習漢字

導師：梁美芬

收費：會員80元、非會員\$120

名額：12人



曲藝班

日期：1月13，20，27日

2月10，17，24日

3月3，10，17，24日

(逢星期四)(共10堂)

時間：上午10:30 – 12:30

上課地點：翠桃樓附屬中心

內容：學習叮板(拍子)、工尺譜、粵曲技巧

導師：廖玉香、溫玉珍、何麗君、梁麗珍

收費：會員200元、非會員\$220

名額：20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：1月18，25日

2月15，22日

(逢星期二)(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\$50、非會員\$75

名額：10人



迎新春剪紙班

日期：1月24、31日

(逢星期一)(共2堂)

時間：下午2:30-下午3:30

上課地點：翠榕中心

內容：剪紙藝術是漢族傳統的民間工藝，它源遠流長經久不衰，剪紙能夠培養會員的觀察能力、手眼協調能力等

導師：龍松珍

收費：會員\$20、非會員\$40

名額：10人



活動推介

感恩小聚

日期：2021年12月13日，01月17日
(星期一)

時間：下午2:30至 3:30

地點：翠榕樓本中心

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：16名

費用：免費

負責職員：陳倚祈姑娘、鍾寶寧姑娘



中心直播服務

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：如智能電話的會員未能收到直播網址，可致電2727 3189與王先生聯絡

數碼大使當值

中心一班數碼大使將開設智能手機支援站，解答有關智能手機疑問

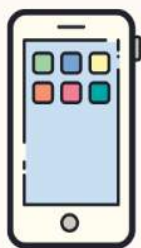
日期：2021年12月17、31日
(星期五)

時間：下午3:30-5:00

(服務時間按預約情況而定)

地點：翠榕中心

內容：由數碼大使為會員們解答手機上的問題



如有興趣報名，可親臨中心或致電2727 3189，向王先生或蘇先生報名

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

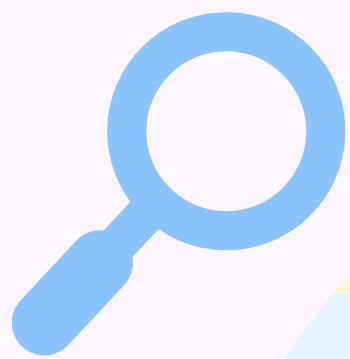
對象：疑有認知缺損/被確診為認知障礙症的會員

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+玩樂	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。



2022-2023年度 明愛觀塘長者中心 幹事會選舉結果



2022-2023年度的中心幹事會選舉，已於2021年12月1日上午10:00-12:00舉行，感謝各會員熱烈的支持，是日選舉共有222位會員到中心參與投票，在中心職員、會員及候選人的見證下於12點45分，完成點票程序，現公佈15位當選幹事成員，名單如下（排名不分先後）：

姚桂華

趙德珍

盧鳳華

鍾小蘭

周鎮坤

張耀麟

梁金榮

苗華強

王瑞民

陳錫棠

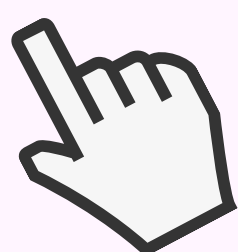
蕭勝榮

趙松輝

葉寶玲

馮志偉

胡芬



恭喜以上所有當選候選人，盼望未來兩年幹事會及中心保持良好的合作關係，作為會員與中心的溝通橋樑，並與中心一起提升長者服務質素。

活動推介

平日忙著照顧老友記的你，有讓自己歇一歇嗎？
透過本小組，你可以安靜下來，整理一下思緒，放鬆一下

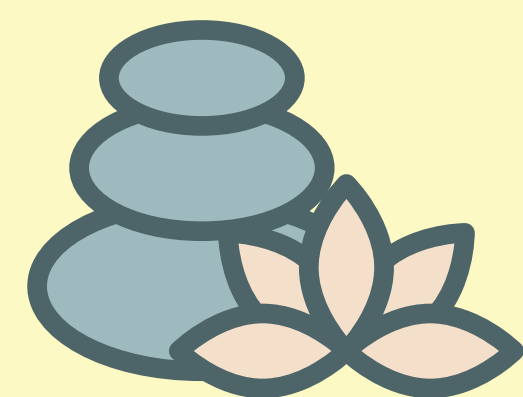
日期：2021年1月7日-28日（逢星期五）

時間：下午2:30至3:30 / 下午3:30-4:30

地點：翠桃樓附屬中心

費用：免費

負責職員：蘇尚輕先生、梁芷橋姑娘



線上直播



2021年9月例會



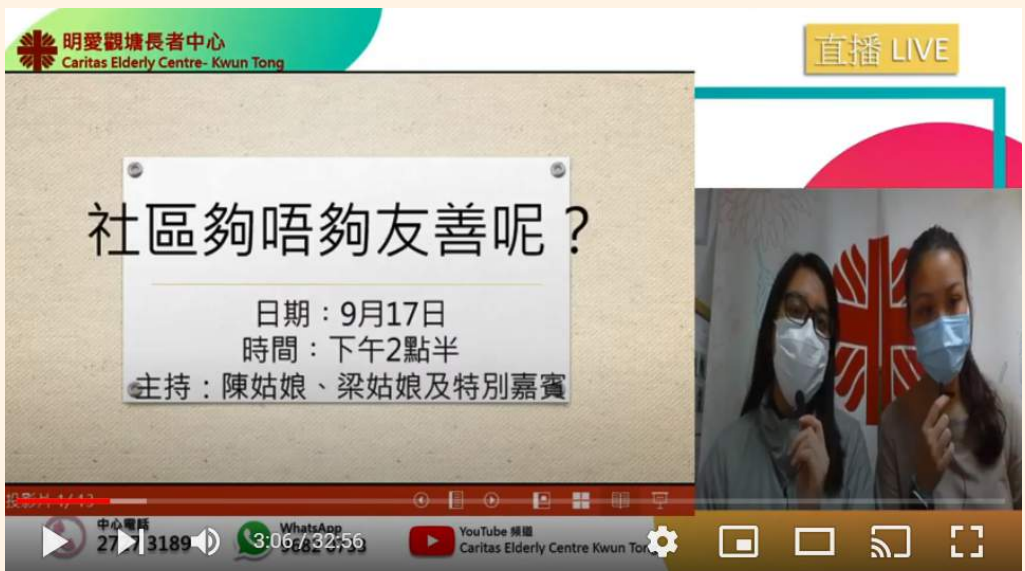
2021年9月3日 我要「腦」力向上



2021年9月14日 秋天該很好



2021年9月10日
護老動力坊-誰來照顧未來的你



2021年9月17日 社區夠唔夠友善呢?



2021年9月21日 中秋估估下



2021年9月24日 遊花園



2021年10月5日 10月份例會



2021年10月8日 送夏迎秋



2021年10月12日 登高望遠



2021年10月15日
社區夠唔夠友善呢?



2021年10月19日 行山移動



2021年10月19日 秋天踩單車



2021年10月28日 不時不食



2021年10月26日 秋「貴」病

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

活動花絮

秋季旅行






護老者旅行



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

	 Amber 黃	 Red 紅	 Black 黑	T 1	L 3	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	☑	❌	❌	☑	❌	❌	❌

活動花絮

明愛長者暖萬心



「明愛長者暖萬心2021」已在19/10/2021順利於明愛賽馬會荃灣服務樓進行。當日出席的嘉賓及參加者均投入地欣賞精彩表演，享受著歡樂的聯誼氣氛。

E健樂 地壺球、飛鏢班



e健樂舉辦地壺球及飛鏢體驗日，導師教導系統性訓練，會員亦樂在其中。

老友所為活動



老友所為之「耆藝樂無窮」邀請了匯基書院（東九龍）合作，長者與學生義工帶同早前創作的乾花藝術品，探訪翠屏邨內的獨居雙老人士，向社區傳達關愛。

留下好時光



中心義工協助會員拍照，關懷疫情下長者與護老者之間的社交需要，為長者拍下美好時光



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。

服務質素標準(十) — 申請接受和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

10.1 服務單位實施讓服務使用者申請接受服務和退出服務的政策和程序。

10.2 收納服務使用者的政策以一視同仁為原則，並清楚界定服務對象，以及收納優先次序的決定準則。

10.3 如服務單位拒收申請服務的人士，應向該申請人陳明拒收的原因，如情況適當，應將申請人轉介到另一適當的服務單位。

服務質素標準(十一) — 評估服務使用者的需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

11.1 服務單位實施評估和滿足服務使用者需要的政策及程序。

11.2 諮詢服務使用者、有關職員、服務使用者家屬或其他有關人員的意見；於適當時，在評估和規劃過程的各個階段採納這些意見。

11.3 服務單位須記錄服務使用者的需要評估及用以滿足這些需要的計劃。計劃所載事項包括目標、應採取的行動及完成或檢討計劃的時限。

11.4 定期更新服務使用者的記錄，以反映其情況的變化。

職員表

崔允然先生 (高級督導主任) 何世文先生 (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) 王偉豪先生 (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) 黎海雅姑娘 (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12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
	<p>*外出活動</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>		9:15-10:15 例會(桃)(美滿組)(喜樂組)(選舉) 10:30-11:30 例會(桃)(美滿組)(喜樂組)(選舉)(e) 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕)	10:30-12:30 曲藝坊(桃) 「智友翠」認知訓練(榕) 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕)	9:30-11:00 例會(桃)(平安組、豐盛組) 「智友翠」認知訓練(榕) 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕)	9:30-10:30 中文識字班(榕) 11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕) 11:30-12:45 桌上遊戲地帶(桃) 14:00-16:30 蒙民偉探訪(榕)
5	6	7	8	9	10	11
	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)	9:30-11:00 義剪活動(桃) 2:30-4:00 例會(桃)(希望組) 「智友翠」認知訓練(榕) 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 智能手機班(桃) 3:00-4:30 e健樂之飛鏢班(桃)	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 10:30-12:30 曲藝坊(桃) 2:00-4:00 e健樂歷奇(桃)	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 11:00-12:00 太極班(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕) 3:00-4:00 普天同慶大派對(楊玉光義工來探訪)(桃)	9:15-12:15 青松探訪(桃) 9:30-10:30 中文識字班(榕) 11:15-12:15 中國歷史知多少6(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) 2:30-3:30 感恩小聚(榕)	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 11:00-12:00 e健樂之太極班(桃) 3:00-4:00 e健樂之運動班(榕) 10:00-11:00 八段錦(桃) 2:30-3:00 KTOeld直播(榕) 2:00-5:00 雪人來了!聖誕聯歡2021(桃)	10:00-11:00 智能手機班(桃) 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 3:00-4:30 e健樂之飛鏢班(桃)	10:30-12:30 曲藝坊(桃) 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 2:30-3:30 新會迎新日(桃)	11:00-12:00 太極班(桃) 10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 2:30-4:30 10-12月份生日會(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕)	9:00-12:30 視力守護者(桃) 11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕)
19	20	21	22	23	24 平安夜	25
		10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 11:00-12:00 e健樂之太極班(桃) 2:30-3:00 KTOeld直播(榕) 3:00-4:00 e健樂之運動班(桃)	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 10:00-11:00 智能手機班(桃) 2:30-4:00 聖誕獨居活動	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 2:00-4:00 心靈綠洲(桃) 3:00-4:00 愛關顧義工(榕) 09:30-04:30 派10-12月生日禮物(榕)	2:30-3:00 千奇百趣直播(榕)	<p>聖誕節</p>
26	27	28	29	30	31	
	<p>聖誕節翌日</p>	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 11:00-12:00 e健樂之太極班(桃) 3:00-4:00 e健樂之運動班(桃) 2:30-5:00 護老購物日(榕) 2:30-3:00 KTOeld直播(榕)	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 10:00-11:00 智能手機班(桃) 3:00-4:30 e健樂之飛鏢班 3:30-4:30 網長會(榕)	10:00-11:00 常運動,好精神(榕)(智友翠) 10:00-11:00 e健樂衛生署講座(桃) 10:30-11:30 長者友善(桃) 11:00-12:00 數碼大使(榕) 3:00-4:00 寧安直播 2:30-3:30 常運動,好精神(榕)(智友翠)	10:00-10:45 「智友翠」認知訓練(榕) 11:00-12:00 太極班(桃) 10:00-11:00 長者友善(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(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	星期六
						1
	*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。				元旦
2	3	4	5	6	7	8
	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 2:30-4:00 例會(桃)(希望組)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 9:15-10:15 例會(桃)(美滿組) (喜樂組) 10:30-11:30 例會(桃)(美滿組) (喜樂組)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕)	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) 2:30-3:30 照顧錦囊妙計(一) 3:30-4:30 照顧錦囊妙計(二)	
9	10	11	12	13	14	15
	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-12:00 智齒保健講座 (桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 11:00-12:00 e健樂之太極班(桃) 3:00-4:00 e健樂之運動班(桃) 2:30-3:00 KTOeld直播(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:30-12:30 曲藝坊1(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 11:00-12:00 太極班1(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕) 2:30-3:30 照顧錦囊妙計(一) 3:30-4:30 照顧錦囊妙計(二)	9:30-10:30 中文識字班(榕) 11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕)
16	17	18	19	20	21	22
	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 2:30-3:30 感恩小聚(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 11:00-12:00 e健樂之太極班(桃) 3:00-4:00 e健樂之運動班(桃) 10:00-11:00 八段錦1(桃) 2:30-3:00 KTOeld直播(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 智能手機班1(桃) 2:30-5:00 耆藝共賞暨義工 傳	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:30-12:30 曲藝坊2(桃) 3:00-4:00 何玉清中心探訪(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 11:00-12:00 太極班2(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕) 2:30-3:30 照顧錦囊妙計(一) 3:30-4:30 照顧錦囊妙計(二)	9:30-10:30 中文識字班(榕) 11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕)
23	24	25	26	27	28	29
	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 e健樂護士講座(桃) 2:30-3:30 迎新春剪紙班(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 11:00-12:00 e健樂之太極班(桃) 3:00-4:00 e健樂之運動班(桃) 10:00-11:00 八段錦2(桃) 2:30-3:00 KTOeld直播(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 智能手機班2(桃) 2:30-3:30 e健樂衛生署 講座(桃) 03:30-04:30 網長會(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:30-12:30 曲藝坊3(桃) 2:00-4:00 心靈綠洲(桃) 3:00-4:00 愛關顧義工(榕) 10:30-11:30 長者友善(桃) 3:00-4:00 寧安直播 11:00-12:00 數碼大使(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 11:00-12:00 太極班3(桃) 10:00-11:00 長者友善(桃) 2:30-3:30 照顧錦囊妙計(一) 3:30-4:30 照顧錦囊妙計(二) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕)	9:30-10:30 中文識字班(榕) 11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕)
30	31					
	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 迎新春剪紙班(榕)					



明愛觀塘長者中心 2021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
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	不限
	心靈綠洲	12月23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	12月13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	12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	12月31日 (五)	上午 10:00-11:00	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	12月23日 (二)	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 何先生	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：12月1日-12月15日 取貨日 12月28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	加營素 \$163 怡保康 (850G) \$205.5/ (400G) \$90.5	人數 不限
	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 ~ 2022年1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	1月4日	下午 2:30 - 4:00	一	翠榕樓
美滿組	1月5日	上午 9:15 - 11:30	三	翠梓樓、翠柳樓、翠楊樓、翠栢樓及翠楠樓高低座
喜樂組		上午 10:30 - 11:30		翠桃樓及翠屏南邨
平安組及 豐盛組	1月7日	上午 9:15 - 11:30	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 2022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
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	30位
	感恩小聚	1月17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	1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	30人
	長者友善	1月28日(五)	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	1月27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	1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

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	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 ~ 2022年2月份

組別	日期	時間	星期	樓座
希望組	2月8日	下午 2:30 - 4:00	—	翠榕樓
美滿組	2月9日	上午 9:15 - 11:30	三	翠梓樓、翠柳樓、翠楊樓、翠桐樓及翠楠樓高低座
喜樂組		上午 10:30 - 11:30		翠桃樓及翠屏南邨
平安組及 豐盛組	2月11日	上午 9:15 - 11:30	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

季節流行性感冒

季節性流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。可感染人類的季節性流感病毒有三種類型：甲型、乙型和丙型。



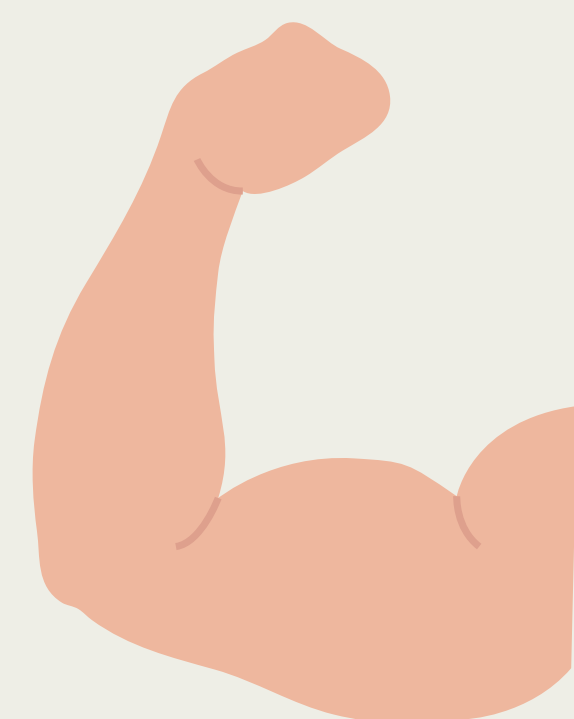
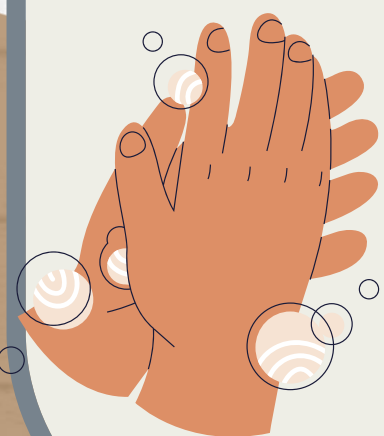
病徵

健康的人患上季節性流感後，通常會於二至七天內自行痊癒。病徵可包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等



預防流感

- 保持室內空氣流通
- 經常保持雙手清潔
- 增強個人抵抗力，保持充足睡眠和休息、均衡飲食



金句

在你光榮的聖殿中，你是可讚美的，
應極受歌頌，極受光榮，直到永遠！

達尼爾 3章53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：_____