

樂觀



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

2022年 2月至 3月

長者友善社區

世界衛生組織早在 1986 年開始倡議「健康城市」、在 2005 年推行「全球長者友善城市及社區」的概念、在 2010 年成立「全球長者友善城市及社區網絡」，可見長者議題受全球一直關注。同樣地，在香港人口老化情況與建立長者友善社區有莫大關係，根據政府統計預期未來的人口將持續老化。六十五歲及以上人口的比例推算將由二零零九年的 13% 顯著上升至二零三九年的 28%，每四名人士就有一人是長者。由此可見，未來社區建設及政策需加入長者友善元素以滿足大量老年人的生活需要。

長者友善社區旨鼓勵世界各地城市及社區根據「長者角度」、「長者參與」及「適合長者」的原則，分析各種影響長者生活的因素，為決策者提供意見，使社區長者設施及服務更切合長者需要。一個達至長者友善的城市可透過 8 項指標，室外空間和建築、交通、房屋、社會參與、尊重和社會包容、公民參與和就業、信息交流、社區支援和健康服務，以提高人們隨著年齡增長的生活質素。

就交通方面為例，運輸署在二十一個地點採用八達通科技在智能裝置內，延長行人閃動「綠色人像燈」時間，方便長者或殘疾人士橫過馬路。而在房屋方面，近年一些關注房屋設計的組織亦在規劃單位設計時加入長者友善元素，務求滿足長者在不同階段的需要。

實際上，一個長者友善社區得以建立需要跨領域的合作。從用者角度著手，了解長者的需求，與不同持份者商討作意見交流及協作。長者可透過不同途徑發表意見及關心長者友善的社區發展，例如多留意社區資訊、參與關社小組、向區議員表達意見等。而長者積極參與長者中心活動及義工小組正是簡單的第一步。此刻，就讓我們攜手為社會的福祉，共建長者友善社區吧！

明愛觀塘長者中心 社工陳佳恩姑娘

2727 3189

3998 4781 (附屬中心)

9682 0733

sekt@caritassws.org.hk

印刷量400份

篇幅內容：

P.1) 封面及專題介紹

P.2-4) 活動介紹

P.5) 健康專區

P.6-8) 活動花絮

P.9) 服務質素標準介紹

P.10-15) 活動表(橫表)

P.16) 意見表

P.16) 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

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

3998 3786

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：2月5，12，19，26日

3月5，12，19，26日

4月9，23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75元、非會員\$120

名額：12人

曲藝班

日期：2月10，17，24日

3月3，10，17，24，31日

4月7，14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210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：2月15，22日

3月1，8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

趣味剪紙班

日期：2月14日 (下午3:30-下午4:30)

2月21日 (下午2:30-下午3:30)

(逢星期一)(共2堂)

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



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：2月7，14，21日

3月7，14，21，28日

4月4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：2月7，14，21日

3月7，14，21，28日

4月4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：2月16，23日

3月9，16，23，30日

4月13，20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50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日

3月7，14，21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

活動推介

感恩小聚



- 日期：2月14日，3月21日(星期一)
- 時間：下午2:30至 3:30
- 地點：翠榕樓本中心
- 名額：8名
- 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
- 費用：免費
- 負責職員：陳倚祈姑娘、鍾寶寧姑娘



心靈綠洲

- 日期：2022年2月24日 (星期四)
- 時間：下午2:30至 3:30
- 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、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
- 名額：不限
- 費用：免費
- 內容：每天由不同的中心職員負責相關主題分享
- 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

- 日期：2022年2月16，23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
- 名額：20位
- 費用：免費
- 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，解答有關智能手機疑問
- 備註：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



ABCDE 模式

健康專區

「正向心理學」專家馬田塞利格曼 (Martin Seligman) 在他的名著《學習樂觀·樂觀學習》中教導我們培養正面思考的ABCDE模式。

A代表Adversity，意為不好的事件或不順心的事件。

B代表Belief，意為對這件事情的一些想法和信念，許多想法常常是反射性和非理性的。

C代表Consequence，意為這些想法所引起的後果，包括情緒和行為。

D代表Disputation，意為爭辯，通過運用實證和邏輯等方法，反駁頭腦中的非理性想法。

E代表Energization/Exchange，意為激發和轉變，即通過理性思維產生新的積極的想法和行為。

我們可以按著以下的ABCDE五步曲，協助自己或孩子從引起負面情緒的事件中(A)，辨識自己的想法(B)，如何對自己做成影響(C)，從而學習反駁這些負面思想(D)，並激勵自己(E)。

禦寒方法



- 適當加衣，穿戴帽、手套和襪等禦寒衣物，但避免穿得過分臃腫，妨礙血液循環。

- 多進食熱量高的食物，例如飯和麵。



- 避免外出或逗留在寒冷環境過久。

- 適度運動，以暖和身體。



- 慢性疾病患者在天氣驟降時需注意身體狀況，如有不適，應盡早求醫。



活動花絮 1



義剪活動

每兩個月一次的義剪活動，深受老友記歡迎，亦表示髮型師們非常專業，滿意理髮效果，期待下次。

耆藝在社區之「時間廊」

老有所為計劃之「耆藝樂無窮」今次邀請到匯基書院（東九龍）的學生為本中心創作立體壁畫。這作品以舊觀塘作主題，壁畫並非純粹繪畫，為增加立體感，同學運用了浮雕技術，浮雕部份是由紙黏土和紙糊捏成，再用塑膠彩上色。同學們希望讓舊觀塘的風貌停留在壁畫上，藉此喚起一眾觀塘人昔日的情懷，大家記得到翠桃中心參觀！

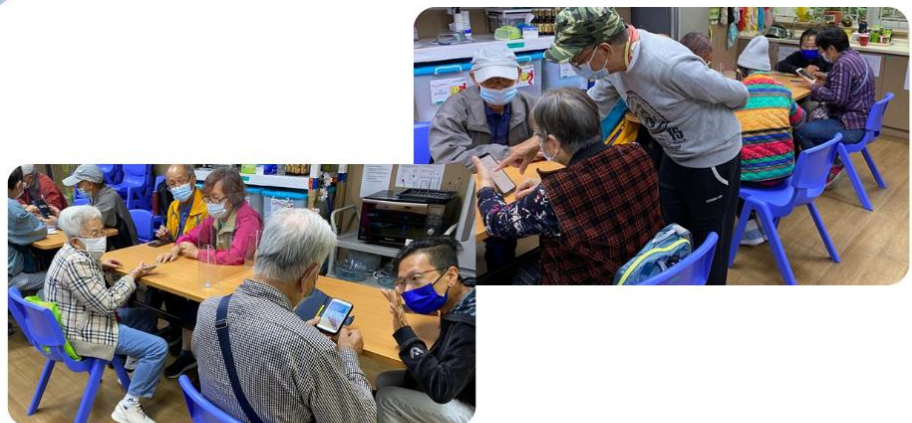


桌上遊戲地帶

匯基書院（東九龍）的中一學生再度到訪中心與會員同樂，教授長者玩益智桌上遊戲，過程樂也融融，有興趣參加此活動的會員可以密切留意中心最新消息。

智能手機支援站

有手機疑問不知道可以問邊個？想學手機但不知道如何入手？明愛幫到您，一班數碼大使會在每個月開設兩次智能手機支援站，為會員提供一對一手機疑問查詢服務。想學手機？來報名啦！



活動花絮 2

雪人來了聖誕聯歡

雪人來了! 共我揮手哈哈笑~”
14/12/2021 中心邀請了合共
80位非獨居會員一同慶祝聖
誕節! 中心職員與參加者一同
玩遊戲，過程緊張刺激，大家
都非常愉快。



獨居聖誕節活動

在12月22日中心舉行兩場聖誕慶祝活動，與獨居會員一同迎接聖誕節。當日內容豐富，包括遊戲、抽獎及唱聖誕歌等，會員們表示開心及滿足。最後祝各位身體健康，平安快樂。

普天同慶大派對

在聖誕節普天同慶的時間，楊玉光先生慈善基金的義工們，來到中心與老友記們唱歌、做運動，為他們在佳節中帶來歡樂。



10—12月份生日會

10-12月生日會已於12月17日順利舉行，而生日禮物亦於12月下旬派發完畢。在此感謝各義工的協助，尤其是觀塘瑪利諾書院的同學，為各位生日會員準備禮物，於活動舉辦期間出心出力。最後祝各位壽星生日快樂，百毒不侵。

線上直播

以下是2021年9-10月份的線上直播，感謝各會員一直以來的支持及鼓勵，歡迎會員給予意見，期待日後線上直播也有您的支持，而且歡迎分享給身邊的家人及朋友，共享歡樂。



2021年11月2日 11月例會



11月5日 冬季健康湯水



2021年11月9日 環保你我它



2021年11月12日 數碼生活知多少



2021年11月16日 再生能源



2021年11月19日 樂壇大姐大



2021年11月23日 慳電啦你



2021年11月26日 筋長一吋 延壽十年



2021年11月30日 生活智慧王



2021年12月3日 冬天進補



2021年12月7日 12月例會



2021年12月14日 熱氣騰騰



2021年12月17日 「港」吓聖誕食D咩



2021年12月21日 一年之始



2021年12月24日 平安Yeah唔Yeah~



2021年12月28日 住到世界盡頭



2021年12月31日 2021直播大回顧

善長捐贈的福米

於2021年11月29日派發善長捐贈的福米，讓獨居長者於佳節前夕送上窩心暖意，使會員能夠在疫情之下減少壓力。



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(十二) – 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

12.1 服務單位備有政策及程序，以能在適當時間向服務使用者提供與單位運作有關而會影響他們所獲服務的資料。

12.2 服務單位備有政策及程序，讓服務使用者在合適的情況下有機會根據所獲服務的資料作出選擇及決定，而該政策及程序可供他們閱覽。

服務質素標準(十三) – 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

13.1 未經服務使用者同意，服務單位不容許服務使用者的私人物品被當作公家物品使用。

13.2 如情況合適，服務單位應讓服務使用者有機會將私人財物存放在安全妥當的地方，或通知服務使用者小心保管自己的私人財物。

13.3 如服務單位有責任向服務使用者收款及／或代服務使用者管理其金錢及其他貴重物品，應制訂適當的程序和監管方法，並嚴格執行。



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)
劉淑敏姑娘 (實習社工)	唐榮姑娘 (護理助理)
葉嘉俊先生 (實習社工)	



2022年2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	
		農曆初一	農曆初二	農曆初三			
6	7	8	9	10	11	12	
	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 正念瑜珈班1(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(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) 10:30-12:30 曲藝坊1(桃)	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) 2:30-3:00 線上直播(榕)	11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕) 9:30-10:30 中文識字班(榕)	
13	14	元宵 15	16	17	18	19	
	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 正念瑜珈班2(桃) 2:30-3:30 感恩小聚(榕) 3:30-4:30 剪紙班(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 八段錦1(桃) 11:00-12:00 e健樂之大極班(桃) 2:30-3:30 浸大健體認知 活動(2-6月)(桃) 2:30-3:00 線上直播-KTOeld(榕) 3:30-4:30 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1(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:30-12:30 曲藝坊2(桃) 2:30-3:30 浸大健體認知 活動(2-6月)(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 11:00-12:00 太極班4(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕) 9:30-10:30 中文識字班(榕)	
20	21	22	23	24	25	26	
	9:15-10:45 國畫山水班(桃) 10:45-12:15 書法班(桃) 2:30-3:30 正念瑜珈班4(桃) 2:30-3:30 剪紙班(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 八段錦2(桃) 11:00-12:00 e健樂之大極班(桃) 2:30-3:00 線上直播-KTOeld(榕) 2:30-3:30 浸大健體認知 活動(2-6月)(桃) 2:30-5:00 護老購物日(榕) 3:30-4:30 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) 11:00-12:00 數碼大使(榕) 2:30-3:30 浸大健體認知 活動(2-6月)(桃) 2:00-3:30 心靈綠洲(桃) 3:00-4:00 寧安直播 3:00-4:00 愛關顧義工(榕) 3:30-4:30 體適能健體班(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 長者友善(桃) 11:00-12:00 太極班5(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕)	11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕) 9:30-10:30 中文識字班(榕)	
27	28	*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。							

2022年3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
		10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 八段錦3(桃) 2:30-4:00 例會(桃)(希望組) 2:30-3:30 浸大健體認知 活動(2-6月)(桃)	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) 10:30-12:30 曲藝坊4(桃) 2:30-3:30 浸大健體認知 活動(2-6月)(桃) 3:30-4:30 體適能健體班(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 2:30-4:00 例會(桃)(希望組) 2:30-4:00 例會(桃)(希望組) 2:30-3:00 線上直播(榕)	9:30-10:30 中文識字班(榕) 11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕)
6	7	8	9	10	11	12
	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 正念瑜珈班5(桃) 3:30-4:30 理大步行訓練班(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 八段錦4(桃) 11:00-12:00 e健樂之太極班(桃) 2:30-3:00 線上直播-KTOeld(榕) 2:30-3:30 浸大健體認知 活動(2-6月)(桃) 3:30-4:30 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3(桃) 2:30-3:30 理大步行訓練班(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:30-12:30 曲藝坊5(桃) 2:30-3:30 浸大健體認知 活動(2-6月)(桃) 3:30-4:30 體適能健體班(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 11:00-12:00 太極班6(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕) 2:30-3:30 理大步行訓練班(桃)	9:30-10:30 中文識字班(榕) 11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕)
13	14	15	16	17	18	19
	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 正念瑜珈班6(桃) 3:30-4:30 理大步行訓練班(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) 2:30-3:00 線上直播-KTOeld(榕) 2:30-3:30 浸大健體認知 活動(2-6月)(桃) 3:30-4:30 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4(桃) 2:30-3:30 理大步行訓練班(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:30-12:30 曲藝坊6(桃) 3:30-4:30 體適能健體班(桃) 2:30-3:30 浸大健體認知 活動(2-6月)(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 11:00-12:00 太極班7(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕) 2:30-3:30 理大步行訓練班(桃)	9:30-10:30 中文識字班(榕) 11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕)
20	21	22	23	24	25	26
9	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) 10:00-11:00 e健樂衛生署 講座(桃) 2:30-3:30 感恩小聚(榕) 3:30-4:30 理大步行訓練班(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) 2:30-3:30 浸大健體認知 活動(2-6月)(桃) 2:30-3:00 線上直播-KTOeld(榕) 3:30-4:30 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5(桃) 2:30-4:30 1-3月生日會(桃) 3:45-5:00 桌上遊戲地帶(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:30-12:30 曲藝坊7(桃) 3:30-4:30 體適能健體班(桃) 2:30-3:30 浸大健體認知 活動(2-6月)(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 11:00-12:00 太極班8(桃) 10:00-11:00 長者友善(桃) 2:30-3:00 線上直播(榕) 2:30-3:30 理大步行訓練班(桃)	9:30-10:30 中文識字班(榕) 11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕)
27	28	29	30	31	*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。 	
	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 理大步行訓練班(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) 2:30-3:00 線上直播-KTOeld(榕) 2:30-3:30 浸大健體認知 活動(2-6月)(桃) 3:30-4:30 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8(桃) 2:30-3:30 理大步行訓練班(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7(桃) 11:00-12:00 數碼大使(榕) 2:30-3:30 浸大健體認知(桃) 3:30-4:30 體適能健體班(桃) 3:00-4:00 寧安直播 3:30-4:30 體適能健體班(桃)		



明愛觀塘長者中心 2022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	逢星期二及五	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	2月24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	2月14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	2月24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(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	2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	2月23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：2月1日-2月15日 取貨日 下午 2月22日(二) 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	隔星期六	下午 3:00-4:00	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3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	3月1日	下午 2:30 - 4:00	一	翠榕樓
美滿組	3月2日	上午 9:15 - 11:30	三	翠梓樓、翠柳樓、翠楊樓、翠楣樓及翠楠樓高低座
喜樂組		上午 10:30 - 11:30		翠桃樓及翠屏南邨
平安組及豐盛組	3月4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



明愛觀塘長者中心 2022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	逢星期二及五	下午 2:30-3:30	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
	感恩小聚	1月21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	3月31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	3月25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	3月31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	3月30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	隔星期六	下午 3:00-4:00	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4月份

組別	日期	時間	星期	樓座
希望組	4月12日	下午 2:30 - 4:00	一	翠榕樓
美滿組	4月6日	上午 9:15 - 11:30	三	翠梓樓、翠柳樓、翠楊樓、翠榴樓及翠楠樓高低座
喜樂組		上午 10:30 - 11:30		翠桃樓及翠屏南邨
平安組及 豐盛組	4月8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

中心 / 職員動向

各位老友記好，我是新來的實習社工葉家俊，可以叫我葉生。我好著重身心靈健康，平時喜愛看書、做運動、同朋友傾計及玩新奇的玩意。期望同大家多點交流，發掘更多快樂的事情。



各位老友記大家好！我是實習社工劉姑娘，在2022年1月初至5月底，逢星期二、三及五都會在中心工作，期待各位來和我打招呼、談談天，請各位老友記多多指教！另外，最近疫情反覆，大家記得要好好保重身體，祝大家身體健康！

聖經金句

他是我的干城，我的救主，我的盾牌及我的避難所。

聖詠集 第144章 第2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：_____

