

樂觀



香港明愛 安老服務



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

明愛觀塘長者中心

2022年10月至11月



明愛東頭長者中心 社工李梓晴姑娘

篇幅內容：

P.1) 封面及專題介紹

P.2-4) 活動介紹

P.5) 特別消息

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



中心的護老者會員大多數是60歲以上，年輕的護老者只佔小部分，以老護老者的現象較普遍。

日常工作經常從護老者口中聽到很多感人的照顧經歷，在此想與大家分享一二。故事一，有一位高齡護老者需要照顧患有認知障礙症的丈夫，太太表示丈夫身體機能退化得像個嬰兒，在家隨地吐痰和搗亂，日常生活很多方面需要依賴別人協助照顧。她的照顧工作量十分大，長年累月照顧丈夫，沒有得到足夠休息，身形變得瘦弱，更有不少痛症纏身。剛開始她未能接受丈夫的狀況，會經常一個人哭。近年來在得到中心的協助及社工的輔導下變得堅強，漸漸接受及習慣了退化的丈夫，回想之前想哭也哭不出來，十分難受，現在積極面對，日子反而過得滿足。

故事二，有一位年輕的護老者，她同樣需要照顧患有認知障礙症的母親。她的母親會於半夜起床到廚房煮食，女兒多次勸她使用電磁爐取替氣體爐，減少意外發生，但母親堅持用煤氣爐，令女兒每晚也不能好好入睡。母親亦常說東西不見了，半夜起床找「失物」，女兒擔心噪音影響鄰居作息，會陪母親一起找至凌晨。女兒日夜需要無時無刻關注母親的情況，半步也不敢離開，承受不少照顧壓力。

以上兩個故事反映出每位照顧者每日默默地付出精力和時間，照顧自己的家人，當中面對的壓力、所需要的包容及理解，非旁人能夠明白。十分值得欣賞各位護老，請緊記！先照顧好自己，才能照顧好家人！照顧者並不是機械人，也需要休息、享受獨處的時間，做做自己喜歡的事情，保持生活的動力。

切記獨自一人面對困難，要懂得活用社區資源。

您照顧家中長者時是否覺得…

身心疲倦、力不從心? 沒有時間和心情處理個人事務?

擔心被照顧者的身體轉壞? 不知道有什麼服務可以幫助自己?

若您遇到困難，請…

明白自己能力有限，不必自責。尋找適合自己紓緩壓力的方法。



以下為明愛各長者中心為護老者提供的支援服務：

- 護理技巧訓練、學習照顧知識及資源介紹
- 互助小組、減壓活動、輔導及服務轉介、復康器材借用等。
- 協助申請綜合家居照顧服務（普通個案），為長者提供個人護理、簡單運動、家居清潔、膳食及洗衣等服務。
- 為有需要護老者提供情緒支援，提供短期日間看顧、暫託、陪診及護送服務，讓照顧者在有需要時得到歇息。



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10至12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：10月24, 31日
11月7, 14, 21, 28日
12月5, 12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：教授山水畫技巧，由淺入深、循序漸進，每堂示範。
導師：梁偉銳
收費：會員\$200、非會員\$300
(不包材料)
名額：12人

報名地點：
翠屏邨翠榕樓11 - 14號地下

智能手機班

(通訊軟件篇：Whatsapp, Facebook)

日期：10月19, 26日
11月9, 16, 23, 30日
12月14, 21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：馮志偉, 姚桂華
收費：會員\$60、非會員\$100
名額：10人

正念瑜珈班

日期：10月24, 31日
11月7, 14, 21, 28日
12月5, 12日
(逢星期一)(共8堂)
時間：下午2:30 – 3:30
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，也是瑜珈平衡、連繫、和諧的達成
導師：周文紅
收費：會員\$300、非會員\$350
名額：10人

趣味剪紙班

日期：10月24, 31日
11月7, 14, 21, 28日
12月5, 12日
(逢星期一)(共8堂)
時間：下午3:45 – 4:45
上課地點：翠桃樓附屬中心
內容：剪紙藝術是漢族傳統的民間工藝，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\$60、非會員\$100
名額：10人


書法班

日期：10月24, 31日
11月7, 14, 21, 28日
12月5, 12日
(逢星期一)(共8堂)
時間：上午10:45 – 中午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\$200、非會員\$300
(不包材料)
名額：12人

*因應疫情發展，
班組報名及上課時間可能
會有所延期*

中國歷史知多少

日期：10月15, 22, 29日
11月12, 19, 26日
12月3, 10, 17, 24日
(逢星期六)(共10堂)
時間：上午11:15 – 中午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\$90
名額：10人

 明愛觀塘長者中心

長青學院 2022年10至12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

體適能健體班

日期：10月20, 27日
11月3, 10, 17, 24日
12月8, 15日
(逢星期四)(共8堂)

時間：下午3:30 – 4:30
上課地點：翠桃樓附屬中心
內容：健體班能強身健體，改善心肺功能，改善血壓和降低血脂等，建立恒常的運動習慣
導師：葉炳強
收費：會員\$80、非會員\$120
名額：10人

易筋棒

日期：11月9, 16, 23, 30日
(逢星期三)(共4堂)

時間：上午11:30 – 中午12:30
上課地點：翠桃樓附屬中心
內容：易筋棒可以活動手腕、手肘、肩胛、膊頭等關節，更加兼顧到頸部及腰椎的活動，可助舒緩五十肩、肩周炎等。
導師：趙德珍
收費：會員\$20、非會員\$50
名額：10人

曲藝班

日期：10月13, 20, 27日
11月3, 10, 17, 24日
12月1, 8, 15日
(逢星期四)(共10堂)

時間：上午10:30 – 中午12:30
上課地點：翠桃樓附屬中心
內容：學習叮板(拍子)、工尺譜、粵曲技巧
導師：廖玉香、溫玉珍、何麗君、梁麗珍
收費：會員\$210、非會員\$250
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：11月18, 25日
12月9, 16日
(逢星期五)(共4堂)

時間：上午11:00 – 中午12:00
上課地點：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

太極班

日期：11月8, 15, 22, 29日
(逢星期二)(共4堂)

時間：上午9:30 – 10:30
上課地點：翠桃樓附屬中心
內容：太極拳可以行氣、幫助氣血循環，太極拳的身形擺動有助恢復身體功能，意念專注則能靜心、定心，身心都能獲得提升
導師：麥彩虹
收費：會員\$200、非會員\$250
名額：10人

活動介紹

郊遊遠足樂

日期：2022年10月28日(星期五)
時間：上午9:00—下午4:30
地點：路線待定
對象：中心會員(需有足夠應付遠足的活動能力)
內容：由中心行山領隊義工和職員，帶領長者漫遊香港適合長者郊遊的地方。
費用：全免(午膳需自費)
名額：10人
負責職員：社工蘇先生 / 何先生 / 王先生
報名日期：2022年10月5日(星期三)



智友翠



日期：逢星期一至五
時間：上午10:00—10:45
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)
地點：翠榕樓中心
對象：疑有認知缺損/被確診為認知障礙症的會員
內容：中心會於同樣時間和地點提供不同種類的認知訓練活動。
費用：全免
負責職員：社工梁姑娘

註：參加者需經過評估，請先致電2727 3189向社工梁姑娘查詢，謝謝

護老購物日

- 各位老友記及護老者，有需要的會員可於**10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：**10月25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	\$173
怡保康	850g	\$215.5
怡保康	400g	\$95



如有查詢，歡迎致電2727 3189 與何先生聯絡

全港優秀外傭及友善僱主嘉許禮2022

日期：2022年10月15日(星期六)
時間：下午2:30—3:30
地點：明愛賽馬會照顧者資源及支援中心
(將軍澳翠嶺里2號明愛專上學院9樓)
(實體及線上直播同步)

對象：被照顧的長者、外傭、家屬、僱主
內容：外傭照顧心得分享、短片及訪問、互動遊戲、嘉許儀式與認同。

- 目的：(1) 嘉許表現優秀的外籍傭工
(2) 表揚友善僱主
(3) 強化外傭與僱主的關係
(4) 響應「居家安老政策」

費用：全免
名額：約6位提名人
負責職員：社工蘇先生
報名日期：已接受報名

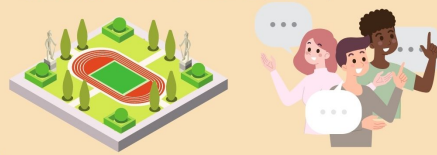
備註：凡獲提名嘉許的優秀外傭、僱主均獲贈精緻紀念品乙份



活動介紹-護老者

護老動力坊： 長者友善社區設施

日期：2022年10月19日(星期三)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：翠榕樓中心
對象：中心護老者會員
內容：向護老者介紹長者友善社區設施
費用：全免
名額：20人
負責職員：社工蘇先生 / 唐姑娘
報名日期：2022年10月3日(星期一)



輕藝術工作坊： 踢拳

日期：2022年10月28日(星期五)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：翠桃樓附屬中心
對象：中心護老者會員
內容：由明愛臻藝坊拳擊導師指導進行踢拳活動，讓護老者在參與過程中舒解照顧壓力。
費用：全免
名額：20人
負責職員：社工蘇先生
報名日期：2022年10月5日(星期三)



護老動力坊： 復康器材認識

日期：2022年11月23日(星期三)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：翠榕樓中心
對象：中心護老者會員
內容：向護老者介紹復康器材認識
費用：全免
名額：20人
負責職員：社工蘇先生 / 唐姑娘
報名日期：2022年11月1日(星期二)



護老鬆一鬆

日期：2022年10月13日(星期四)
時間：下午2:00 - 5:00
地點：翠榕樓中心
對象：中心護老者會員
內容：為響應機構「護老者感謝週」，透過舉辦一系列感謝活動，以答謝護老者的辛勤付出，提升其自我關懷的意識，以音樂放鬆、香薰治療、保健按摩，及花茶品賞，強社區人士對護老者的肯定與認同。
費用：全免
名額：12人
負責職員：社工蘇先生
報名日期：2022年10月5日(星期三)



活動介紹

心靈綠洲

日期：2022年10月20日(星期四)
時間：下午2:30 – 3:30
地點：翠桃樓附屬中心
對象：中心會員
內容：透過音樂分享，讓參加者對生命有深一重的啓發，加強生命教育，提升對寧安服務的認識。
費用：免費
名額：20人(獨居長者優先)
負責職員：社工葉姑娘 / 鍾姑娘
報名日期：2022年10月5日(星期三)



感恩小聚

日期：2022年10月17日，
11月21日(星期一)
時間：下午2:30 – 3:30
地點：翠榕樓中心
對象：中心會員
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
名額：30人
負責職員：鍾姑娘姑娘
報名日期：2022年10月5日(星期三)



衛生署健康講座：適應退休

日期：2022年10月18日(星期二)
時間：上午2:30 – 3:30
地點：翠桃樓附屬中心
對象：中心會員
內容：由衛生署外展護士為長者介紹適應退休
費用：全免
名額：20人
負責職員：王先生
報名日期：2022年10月3日(星期一)



衛生署健康講座：認識糖尿病

日期：2022年11月11日(星期五)
時間：上午10:00 – 11:00
地點：翠桃樓附屬中心
對象：中心會員
內容：由衛生署外展護士為長者介紹糖尿病
費用：全免
名額：20人
負責職員：王先生
報名日期：2022年10月3日(星期一)



10 - 12月生日會

日期：2022年12月13日(星期二)
時間：下午2:30 – 4:30
地點：翠桃樓附屬中心
對象：中心會員
內容：與10 – 12月生日的會員慶祝生日
費用：免費
名額：60人
負責職員：鍾姑娘
報名日期：2022年10月3日(星期一)
備註：如人數過多會進行抽籤處理



手機支援站

日期：2022年10月19、26日
11月16、23日(星期三)
時間：上午11:00 – 中午12:30(每節20分鐘)
地點：翠桃樓附屬中心
對象：中心會員
內容：由數碼大使一對一為會員解答手機疑難
費用：全免
名額：16人
負責職員：社工蘇先生、王先生
報名日期：2022年10月3日(星期一)
備註：如有意參加，請親臨本中心或致電向王生或蘇生報名



活動花絮

義工培訓： 探訪及溝通技巧



感謝各位義工出席7月27日的培訓！能夠與大家聚首一堂重溫及更新疫情下的探訪及溝通技巧真的非常開心！希望大家於服務時能夠更得心應手，更明白服務使用者的心情及需要。

浸大健體認知



浸會大學為中心會員提供了一系列的健體及認知訓練，使會員身心健康之餘，更可保持精靈活潑！

潮天室



體驗不同藝術療癒手作及潮流玩意，大家都以開放態度認識不同資訊。

夫婦甜蜜拍照日



透過共同參與活動製造更多甜蜜回憶，並拍照記錄美好一刻。

活動花絮

長童共製DIY杯墊



長幼共融製作杯墊，感謝各義工出席帶領幼稚園學生完成創意杯墊，達致長幼共融讓義工和幼童都有一個難忘回憶。

花好月圓慶中秋



適逢中秋佳節，感謝善長慷慨捐贈節日禮品，讓會員可享受節日佳品。

一同齊賀慶中秋



為了獨居長者而設的中秋活動，讓會員感受節日氣氛。

中秋樂團圓



與會員共同慶祝中秋佳節，各會員都反應熱烈，期待下次。

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

1. 本中心備有機制以檢討及修訂其有關的政策和程序。
2. 本中心備有機制，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

1. 本中心存備服務運作及活動的準確和最新記錄。
2. 本中心備有準確和最新的統計報告，向社會福利署匯報。
3. 本中心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) | 陳倚祈姑娘 (一級活動幹事) |
| 雷達權先生 (督導主任) | 鍾寶寧姑娘 (一級活動幹事) |
| 張煒沂姑娘 (督導主任) | 王偉豪先生 (資訊科技大使) |
| 張雪凝姑娘 (社會工作員) | 黎婉芬姑娘 (二級行政助理) |
| 蘇尚輕先生 (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) |
| 何世文先生 (福利工作員) | 唐 榮姑娘 (護理助理) |

2022年10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 國慶日																												
2	3	4	5	6	7	8																												
	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕)	重陽節	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) 2:30-3:30 理大 步行訓練班(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 2:30-3:30 理大 步行訓練班(桃)	9:30-11:00 例會(桃) (平安組、豐盛組) 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 3:45-4:45 共備小組(桃) 3:45-4:45 備組宜小組(桃)																													
9	10	11	12	13	14	15																												
	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) 3:15-4:45 智活認知訓練(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 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1(桃) 2:00-5:00 護老鬆一鬆(榕) 2:30-3:30 理大 步行訓練班(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕) 3:45-4:45 備組宜小組(桃) 3:45-4:45 共備小組(桃)	11:15-12:15 中國歷史知多少1(榕) 2:30-3:30 全港優秀外傭及友善 僱主嘉許禮2022																												
16	17	18	19	20	21	22																												
	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 2:00-5:00 e健樂之戳戳 刺繡(桃) 2:30-3:30 感恩小聚(榕)	9:30-11:30 e健樂 骨質疏鬆檢查(桃) 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕) 2:30-3:30 衛生署講座(桃) 3:15-4:45 智活認知訓練(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 智能手機班1(桃) 11:00-12:30 智能手機支援站(桃) 2:30-3:30 理大 步行訓練班(桃) 2:30-3:30 護老動力坊 - 長者友善社區設施(榕)	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 心靈綠洲(榕) 2:30-3:30 理大 步行訓練班(桃) 3:30-4:30 體適能健體班1(桃)	10:00-11:30 網上動能量(桃/榕) 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 2:30-3:30 港仁中醫直播(榕) 3:45-4:45 共備小組(桃) 3:45-4:45 備組宜小組(桃)	11:15-12:15 中國歷史知多少2(榕)																												
23	24	25	26	27	28(上午量血糖)	29																												
	9:15-10:45 國畫山水班1(桃) 10:45-12:15 書法班1(桃) 2:30-3:30 正念瑜珈班1(桃) 3:45-4:45 趣味剪紙班1(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 11:00-12:00 KTOeld 開會(桃) 2:30-3:30 港仁中醫講座+直播(桃) 2:30-5:00 護老購物日(榕) 3:15-4:45 智活認知訓練(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 智能手機班2(桃) 11:00-12:30 智能手機支援站(桃) 2:30-3:30 理大 步行訓練班(桃) 2:45-3:30 愛關顧義工(榕) 3:30-4:30 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) 2:30-3:30 理大 步行訓練班(桃) 3:30-4:30 體適能健體班2(桃)	9:00-4:30 郊遊遠足樂 9:30-10:30 長者友善(桃) 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 2:30-3:30 照顧者工作坊：踢拳(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕) 3:45-4:45 共備小組(桃) 3:45-4:45 備組宜小組(桃)	11:15-12:15 中國歷史知多少3(榕)																												
30	31					恶劣天氣下的運作安排 <small>若香港天文台於中心開放或活動前兩小時發出以下警告，請留意以下安排</small>  <table border="1" style="font-size: 0.8em; text-align: center;"> <tr> <td>中心 開放</td> <td>☑</td> <td>☑</td> <td>☒</td> <td>☑</td> <td>☑</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> </tr> <tr> <td>小組/ 班組 活動</td> <td>☑</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☑</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> </tr> <tr> <td>戶外 活動</td> <td>☑</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☑</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> <td>☒</td> </tr> </table>		中心 開放	☑	☑	☒	☑	☑	☒	☒	☒	小組/ 班組 活動	☑	☒	☒	☑	☒	☒	☒	☒	戶外 活動	☑	☒	☒	☑	☒	☒	☒	☒
中心 開放	☑	☑	☒	☑	☑	☒	☒	☒																										
小組/ 班組 活動	☑	☒	☒	☑	☒	☒	☒	☒																										
戶外 活動	☑	☒	☒	☑	☒	☒	☒	☒																										
	9:15-10:45 國畫山水班2(桃) 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:45-12:15 書法班2(桃) 2:00-3:00 正念瑜珈班2(桃) 3:45-4:45 趣味剪紙班2(桃)	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">*外出活動</div> <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">以上活動或會因應情況有所更改，請留意中心最新資料。</div>																																



2022年11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
		「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-10:45 例會(桃)(希望組) 2:30-4:00 智活認知訓練(榕) 3:15-4:45	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)	「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-10:45 曲藝坊4(桃) 10:30-12:30 理大 步行訓練班(桃) 2:30-3:30 體適能健體班3(桃) 3:30-4:30	例會(桃) (平安組、豐盛組) 9:30-11:00	
6	7	8	9	10	11	12
	9:15-10:45 國畫山水班3(桃) 「智友翠」 10:00-10:45 認知訓練(榕) 10:45-12:15 書法班3(桃) 2:00-3:00 正念瑜珈班3(桃) 3:45-4:45 趣味剪紙班3(桃)	9:30-10:30 太極班1(桃) 「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 理大 步行訓練班(桃) 3:15-4:45 智活認知訓練(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 智能手機班3(桃) 11:30-12:30 易筋棒1(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 理大 步行訓練班(桃) 3:30-4:30 體適能健體班4(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 衛生署講座(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕)	11:15-12:15 中國歷史知多少4(榕)
13	14	15	16	17	18	19
明愛賣物會	9:15-10:45 國畫山水班4(桃) 「智友翠」 10:00-10:45 認知訓練(榕) 10:45-12:15 書法班4(桃) 2:00-3:00 正念瑜珈班4(桃) 3:45-4:45 趣味剪紙班4(桃)	9:30-10:30 太極班2(桃) 「智友翠」 10:00-10:45 認知訓練(榕) 2:30-3:30 港仁中醫直播(榕) 2:30-3:30 理大 步行訓練班(桃) 3:15-4:45 智活認知訓練(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 智能手機班4(桃) 11:00-12:30 智能手機支援站(桃) 11:30-12:30 易筋棒2(桃) 2:30-3:30 識飲識食(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:30-12:30 曲藝坊6(桃) 2:30-3:30 理大 步行訓練班(桃) 3:30-4:30 體適能健體班5(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 11:00-12:00 八段錦1(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕)	9:00-9:30 安樂工程開幕禮(桃) 11:15-12:15 中國歷史知多少5(榕)
20	21	22	23	24	25(上午量血糖)	26
	9:15-10:45 國畫山水班5(桃) 「智友翠」 10:00-10:45 認知訓練(榕) 10:45-12:15 書法班5(桃) 2:00-3:00 正念瑜珈班5(桃) 2:30-3:30 感恩小聚(榕) 3:45-4:45 趣味剪紙班5(桃)	9:30-10:30 太極班3(桃) 「智友翠」 10:00-10:45 認知訓練(榕) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 智能手機班5(桃) 11:00-12:30 智能手機支援站(桃) 11:30-12:30 易筋棒3(桃) 2:30-3:30 護老動力坊 - 復康器材認識(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:30-12:30 曲藝坊7(桃) 3:00-4:00 愛關顧義工(榕) 3:30-4:30 體適能健體班6(桃)	9:30-10:30 長者友善(桃) 「智友翠」 10:00-10:45 認知訓練(榕) 11:00-12:00 八段錦2(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕)	11:15-12:15 中國歷史知多少6(榕)
27	28	29	30	<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6(桃) 「智友翠」 10:00-10:45 認知訓練(榕) 10:45-12:15 書法班6(桃) 2:00-3:00 正念瑜珈班6(桃) 3:45-4:45 趣味剪紙班6(桃)	9:30-10:30 太極班4(桃) 「智友翠」 10:00-10:45 認知訓練(榕) 11:00-12:00 KTOeld 開會(桃) 2:00-5:00 浸大健體認知 活動(5-9月)(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 智能手機班6(桃) 11:30-12:30 易筋棒4(桃) 2:45-3:30 愛關顧義工(榕) 3:30-4:30 網長會(榕)			

惡劣天氣下的運作安排

若香港天文台於中心開放或活動前兩小時發出以下警告，請留意以下安排

	大雨	暴雨	Black	T1	↓3	↓8	↓9	↓10
中心開放	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✗
小組/班組活動	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗
戶外活動	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗

明愛觀塘長者中心 2022年10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、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
	感恩小聚	10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。	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	10月26日(三)	中午 12:30 - 13:00	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 王先生	免費	12位
	長者友善	10月28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
	愛關顧義工	10月26日(三)	下午 2:45 - 3:30	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	10月26日(三)	下午 3:30 - 4:30	本中心	透過電話方式聯繫及關懷會員。	梁姑娘 王先生	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：10月1日 - 10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(\$215.5)及400G(\$95)	陳姑娘	加營素 \$173 怡保康 (850G) \$215.5/ (400G) \$95	人數 不限
		取貨日 10月25日(二)	下午 2:30 - 5:00					
	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10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	10月11日 (線上直播)	下午 2:30 - 4:00	(二)	翠榕樓
美滿組	10月5日	上午 9:15 - 10:15	(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	10月7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 2022年11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、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	不限
	感恩小聚	11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。	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	11月30日(三)	中午 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	11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
	愛關顧義工	11月30日(三)	下午 2:45 - 3:30	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	11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11月份

組別	日期	時間	星期	樓座
希望組	11月1日 (線上直播)	下午 2:30 - 4:00	(二)	翠榕樓
美滿組	11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	11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

因應疫情發展，班組報名及上課時間可能會有所延期

職員動向

大家好，我是何先生。
接手了e健樂計劃一年多的時間，未來的職務將有少少的變動，我將會升職成為福利工作員。不過大家放心，我仍然會在明愛觀塘長者中心，以另一個方式服務大家。所以是會繼續見到大家的，哈哈！



聖經金句

因為餅只是一個，我們雖多，只是一個身體，因為我們眾人都共享這一個餅。

任格林多前書 10章17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：_____