

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

2023年 6 - 7月

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

護老八達通

明愛西貢長者中心

護老者在照顧長者的道路上充滿挑戰，獨身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

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、照顧技能培訓及抒壓活動等。最近更新設佔地近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

中心致力提供護老者服務，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；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。

護老者生活津貼

政府就低收入照顧者提供之護老者生活津貼計劃第四期計劃即將完結，及後或有新一期計劃，等待政府公布消息再向大家分享，歡迎密切留意中心消息。



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



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



sekt@caritassws.org.hk



3998 3786



2727 3189
3998 4781 (附屬中心)



9682 0733



印刷量400份



督印人：崔允然先生 (高級督導主任)



明愛觀塘長者中心

長青學院 2023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24，31日
8月7，14，21，28日
9月4，11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\$240 (不包材料)

名額：15人

開始報名日期：2023年7月4日(星期二)

書法班

日期：7月24，31日
8月7，14，21，28日
9月4，11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\$240 (不包材料)

名額：15人

開始報名日期：2023年7月4日(星期二)

曲藝坊

日期：7月20，27日
8月3，10，17，24，31日
9月7，14，21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\$220、非會員\$260

名額：25人

開始報名日期：2023年7月4日(星期二)

趣味剪紙班

日期：7月24，31日
8月7，14，21，28日
9月4，11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，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\$65、非會員\$105

名額：10人

開始報名日期：2023年7月4日(星期二)

輕黏土班

日期：9月5，12，19，26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：玩黏土可以訓練手部動作，亦可激發腦部創意與想像力。

導師：梁淑芳

收費：會員\$250、非會員\$290 (已包材料)

名額：10人

開始報名日期：2023年7月4日(星期二)

中國扇舞班

日期：8月18，25日
9月1，8，15，22日
(逢星期五)(共6堂)



時間：下午3:30 – 4:30

上課地點：翠桃樓附屬中心

內容：學習中國之傳統扇舞、絲巾舞等，促進身心健康。

導師：張樹嫻

收費：會員\$65、非會員\$105

名額：10人

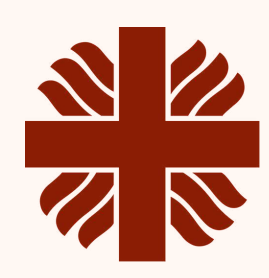
開始報名日期：2023年7月4日(星期二)



報名地點：翠屏邨翠榕樓11 - 14號地下

如個別班組報名人數眾多，

需先進行抽籤，再作登記



明愛觀塘長者中心

長青學院 2023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

體適能健體班

日期：7月20, 27日

8月3, 10, 17, 24, 31日

9月7日

(逢星期四)(共8堂)

時間：下午3:30 – 5:00

上課地點：翠桃樓附屬中心

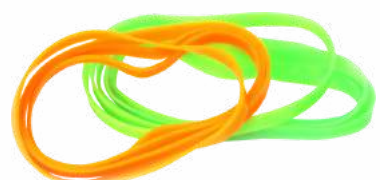
內容：健體班能強身健體，改善心肺功能，改善血壓和降低血脂等，建立恒常的運動習慣。

導師：葉炳強

收費：會員\$100、非會員\$140

名額：10人

開始報名日期：2023年7月4日(星期二)



易筋棒

日期：8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，可助紓緩五十肩、肩周炎等。

導師：趙德珍

收費：會員\$30、非會員\$70

名額：10人

開始報名日期：2023年7月4日(星期二)



正念瑜珈班

日期：8月7, 21, 28日

9月4, 11, 18日

(逢星期一)(共6堂)

時間：下午2:15 – 3:15

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

開始報名日期：2023年7月4日(星期二)



太極拳八式班(楊式)

日期：9月1, 8, 15, 22日

(逢星期五)(共4堂)

時間：下午2:30 – 3:30

上課地點：翠桃樓附屬中心

內容：太極拳不但可以行氣、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：趙德珍

收費：會員\$30、非會員\$50

名額：10人

開始報名日期：2023年7月4日(星期二)



八段錦

日期：9月8, 15, 22, 29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：鄺群儀

收費：會員\$50、非會員\$90

名額：10人

開始報名日期：2023年7月4日(星期二)



絲網花

日期：8月3, 10, 17, 24, 31日

9月7日

(逢星期四)(共6堂)

時間：下午2:00 – 3:15

上課地點：翠桃樓附屬中心

內容：絲網花以五彩鐵絲及絲網純手工制作而成，花形逼真猶如鮮花一般，欣賞及裝飾效果頗佳，而且色澤多樣。

導師：伍淑貞

收費：會員\$160、非會員\$190 (已包材料)

名額：10人

開始報名日期：2023年7月4日(星期二)



報名地點：翠屏邨翠榕樓11 - 14號地下

如個別班組報名人數眾多，

需先進行抽籤，再作登記

護老者 活動介紹

護老動力坊：6月份-照顧中風長者

日期：2023年6月26日(星期一)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：翠榕樓中心

對象：中心護老者會員

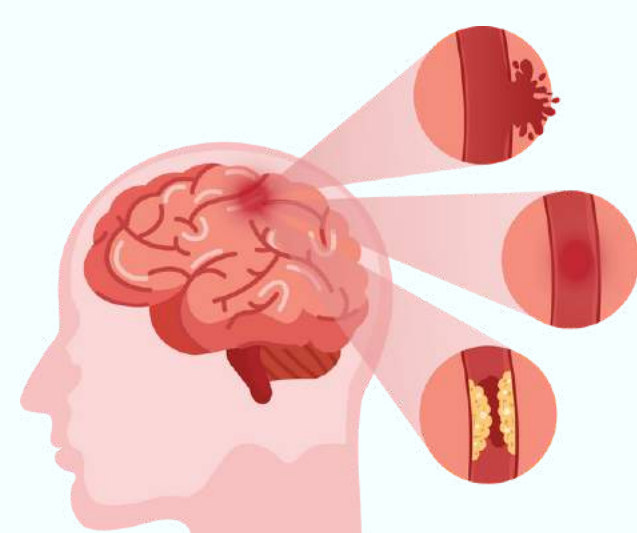
內容：與護老者講解中風原因、症狀及照顧方法。

費用：全免

名額：15人

負責職員：社工蘇尚輕先生 / 唐榮姑娘

開始報名日期：2023年6月2日(星期五)



護老動力坊：7月份-軟餐照護食

日期：2023年7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

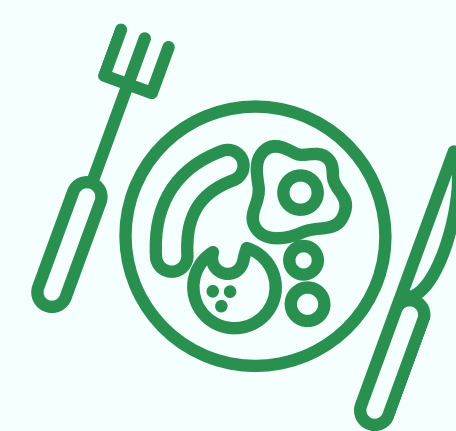
內容：為護老者講解及嘗試軟餐，播放營男廚房頻道。

費用：全免

名額：15人

負責職員：社工蘇尚輕先生 / 唐榮姑娘

開始報名日期：2023年7月4日(星期二)



護老購物日

- 有需要的會員可於6月1 – 15日內，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：6月27日(星期二)
- 取貨時間：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 與何世文先生聯絡

如個別活動報名人數眾多，需先進行抽籤，再作登記

活動介紹

中心直播服務



日期：逢星期二及五
時間：下午2:30 – 3:00
地點：鼓勵會員在家收看
對象：中心會員
內容：每次由不同的中心職員及義工負責相關主題分享。
費用：全免
名額：不限
參加方法：中心會於直播前5至10分鐘，以WhatsApp傳送直播連結至各會員的智能電話中，會員點擊連結即可收看
備註：如使用智能電話的會員未能收到直播連結，可致電2727 3189與中心職員聯絡

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」(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：以多元訓練方式為會員提供認知訓練活動。
費用：全免
負責職員：社工陳倚祈姑娘
備註：參加者需經過評估，請先致電2727 3189向社工陳倚祈姑娘查詢，謝謝。

衛生署講座： 精明使用長者醫療券

日期：2023年6月6日(星期二)
時間：上午10:00 – 11:00
地點：翠榕樓中心
對象：中心會員
內容：由衛生署護士講解如何精明使用長者醫療券。
費用：全免
名額：30人
負責職員：王偉豪先生
報名日期：2023年5月2日(星期二)

衛生署講座： 認識中暑

日期：2023年7月19日(星期三)
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：由衛生署護士講解中暑知識。
費用：全免
名額：30人
負責職員：王偉豪先生
報名日期：2023年7月4日(星期二)

招募長者友善義工

招募

日期：每月最後一個星期五
時間：上午10:00 – 11:00
地點：翠桃樓附屬中心
對象：有意服務及關注社區發展、居住翠屏北邨的長者
內容：你喜歡周圍走動，參與活動嗎？你有興趣多關注社區發展及參與義工活動嗎？誠邀活躍的你們加入成為長者友善大使。
名額：30人
負責職員：社工陳倚祈姑娘
報名日期：請致電或親臨中心與陳姑娘聯絡
備註：參加小組前，將獲邀進行簡單評估面談

感恩小聚

日期：2023年6月19日，
7月10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：邀請堂區義工到中心分享生活點滴及信仰。
費用：全免
名額：20人
負責職員：鍾寶寧姑娘
報名日期：6月份：2023年6月2日(星期五)
7月份：2023年7月4日(星期二)

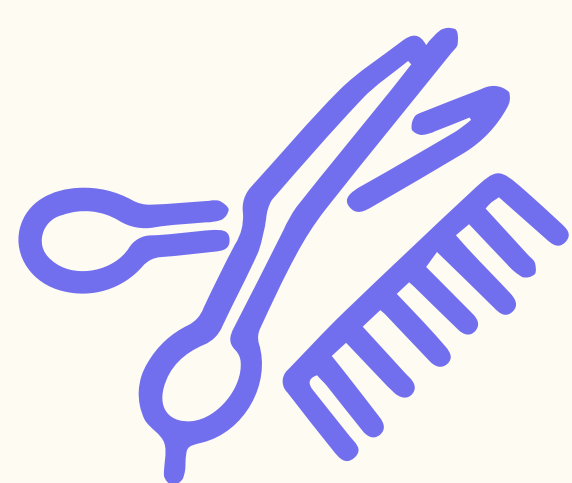


如個別活動報名人數眾多，需先進行抽籤，再作登記

活動介紹

義剪頭髮活動

日期：2023年6月29日(星期四)
時間：上午9:30 – 11:00
地點：翠桃樓附屬中心
對象：中心會員
內容：為長者提供剪頭髮服務，以關顧有需要之長者。
費用：免費
名額：45位
負責職員：鍾寶寧姑娘
報名日期：2023年6月2日(星期五)
備註：如人數超過活動人數將會進行抽籤

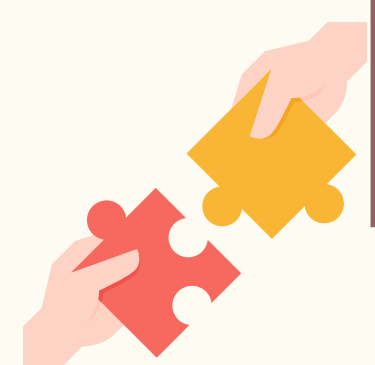


智能手機支援站

日期：2023年6月21，28日
7月12、26日（星期三）
時間：上午10:00 – 11:30
（每人約二十分鐘）
地點：翠桃樓附屬中心
對象：中心會員
內容：由義工一對一解答長者有關手機疑問
費用：全免
名額：50人
負責職員：社工蘇尚輕先生 / 王偉豪先生
開始報名日期：6月份：2023年6月2日(星期五)
開始報名日期：7月份：2023年7月4日(星期二)



入會/續會資訊



由2023年4月3日起，通知會員於不同日子及時段分批前往中心辦理續會手續。新會員入會亦將於4月進行。請知悉，謝謝！



會員詳情如下：

- 參加者必須年滿60歲或以上，不限居住地址。
- 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。
- 義工會籍費用全免。
- 本年度續會會員及新會員會費均為\$21。
- 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。
- 新會員必須帶備身分證，以便辦理入會手續。

6 - 7月生日禮物安排

祝各位壽星生日快樂！
6 - 7月生日的會員可於生日月份內（星期一至五，上午九時至下午五時）憑會員證到中心領取心意禮物一份。
***逾期將不獲補領**



| | | |
|---|---------|---|
|  明愛觀塘長者中心 希望組 會員證編號：KT08008 | | |
| 姓名： 陳小文 | 性別：女 |  |
| 出生日期： 14-05-1957 | | |
| 有效年度（以中心蓋印作準） | | |
|  23 | 2023-24 | 2024-25 |
| 中心電話： 27273189 手電： 96820733 | | |



如個別活動報名人數眾多，需先進行抽籤，再作登記

活動花絮

森靈行動 - 綠色身心之旅



是次活動由中心與YMCA觀塘會所合作舉辦，共邀請40位護老者參與，讓他們離開日常照顧生活，投入郊外地方放鬆心情。整個活動由3位青年導賞員負責帶領參加者沿海邊遊走沙頭角鹿頸至谷埔，過程中參加者發現不少生態奇觀而大開眼界。雖然當天活動的預設路線與越野跑比賽相撞，但參加者每當遇到有跑手經過，都會讓開兩旁並列隊為其打氣，彷彿變成一個小型加油站，亦盡顯長者的風度和熱情！

賽馬會「無獨有偶」跨代關愛長者計劃：慶祝2023年1至3月份生日



賽馬會「無獨有偶」跨代關愛長者計劃繼續推行，中大義工與長者義工相互合作，為今季度生日的會員送上活動及禮物，同時亦借此機會關懷長者近況，分享喜悅！

護老鬆一鬆：滋潤湯水



根據中醫病理，春季溫差大濕重易作病困，尤其是需要年中無憂照顧他人的護老者，就更容易出現健康問題。是月護老動力坊就以去濕湯水作為主題，讓十多位參與的護老者互相分享彼此的煲湯經驗，同時亦一起品嚐中心製作的赤小豆粉葛鯪魚湯，以慰勞她們日常的照顧工作，更重要的是促進護老者們對自身健康的關注。

護老鬆一鬆：保健運動



中心繼續關顧護老者保持健康的生活模式，並建立定時的喘息空間，現時與2位瑜伽導師合作，每月以義務形式與十多名護老者進行伸展運動小組。參與之護老者指每星期獲得至少1小時的放鬆機會十分難得，並希望可以長期參與服務，也能夠在活動中認識照顧路上的同路人。

活動花絮

無獨有偶大旅行



無獨有偶第二次外出活動於3月底順利完成！今次主要活動地點是流浮山，參加者除了品嚐美味的海鮮餐外，還購買不少當地名產～今次活動令長者們樂而忘返，滿載而歸，渡過愉快的一天～

中心直播



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。

筆畫之年



修讀視覺藝術的匯基書院（東九龍）學生，藉著訪談了解委員的人生經歷，並於他們的「不惑之年」為他們畫出一幅代表他們的畫作，並送贈他們，以表敬老之意。

長青交流玩玩樂



青松中學學生於三月十六日到中心探訪會員，大家一起談天說地，令人樂而忘返。同學們向長者送上不少心意禮物及防疫物資，與他們共度溫馨及快樂的下午時光。探訪後會員們表示十分高興及感謝學生的關愛。

服務質素知多少

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) — 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（福利工作員）

雷達權先生（中心主任）

王偉豪先生（福利工作員）

張煒沂姑娘（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）

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）

陳倚祈姑娘（社會工作員）

陳曉菊姑娘（二級服務員）

唐 榮姑娘（護理助理）



2023年6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>* 外出活動</p> <p>1. 以下活動或會因應情況有所更改，請留意中心最新資料。</p> <p>2. 黑雨警報影響下，中心開放時</p> | <p>惡劣天氣下的運作安排</p> <p>若香港天文台於中心開放時發出以下警告，請留意以下安排</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>☀️</td> <td>☁️</td> <td>☔️</td> <td>T1</td> <td>L3</td> <td>⚡️</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>+10</td> </tr> <tr> <td>中心開放</td> <td>✅</td> <td>✅</td> <td>✅*</td> <td>✅</td> <td>✅</td> <td>❌</td> <td>❌</td> <td>❌</td> <td>❌</td> </tr> <tr> <td>小組/小組活動</td> <td>✅</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> <td>❌</td> </tr> </table> | | | ☀️ | ☁️ | ☔️ | T1 | L3 | ⚡️ | 8 | 9 | +10 | 中心開放 | ✅ | ✅ | ✅* | ✅ | ✅ | ❌ | ❌ | ❌ | ❌ | 小組/小組活動 | ✅ | ❌ | ❌ | ✅ | ❌ | ❌ | ❌ | ❌ | ❌ | 戶外活動 | ✅ | ❌ | ❌ | ✅ | ❌ | ❌ | ❌ | ❌ | ❌ | 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) | 9:30-10:30 例會(桃) (平安組、豐盛組) | 11:15-12:15 中國歷史知多少7(榕) |
| | ☀️ | ☁️ | ☔️ | T1 | L3 | ⚡️ | 8 | 9 | +10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中心開放 | ✅ | ✅ | ✅* | ✅ | ✅ | ❌ | ❌ | ❌ | ❌ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小組/小組活動 | ✅ | ❌ | ❌ | ✅ | ❌ | ❌ | ❌ | ❌ | ❌ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 戶外活動 | ✅ | ❌ | ❌ | ✅ | ❌ | ❌ | ❌ | ❌ | ❌ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 9:15-10:45 國畫山水班4(桃) 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-10:45 10:45-12:15 書法班4(桃) 3:45-4:45 趣味剪紙班4(桃) | 9:30-10:30 輕黏土班1(桃) 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-10:45 10:00-11:00 衛生署講座(榕) 2:30-3:30 例會(桃)(希望組) | 9:30-10:30 例會(桃)(美滿組) 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-10:45 10:30-11:30 例會(桃)(喜樂組) | 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:30-12:30 曲藝坊5(桃) 2:00-3:15 絲網花6(桃) | 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕) | 8:45-5:00 森靈行動 - 園藝減壓之旅* 11:15-12:15 中國歷史知多少8(榕) 2:00-3:00 護老鬆一鬆 瑜珈減壓小組(榕) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 9:15-10:45 國畫山水班5(桃) 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-10:45 10:45-12:15 書法班5(桃) 3:45-4:45 趣味剪紙班5(桃) | 9:30-10:30 輕黏土班2(桃) 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-10:45 11:00-12:00 e健樂之肌理畫班(桃) 2:30-3:00 Ktoeld直播 (榕) | 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 3:45-4:45 無獨有偶- 粽有你在旁(桃) | 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:30-12:30 曲藝坊6(桃) 3:30-5:00 體適能健體班7(桃) | 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 活力橡筋操(桃) 11:00-12:00 八段錦1(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕) 2:30-3:30 太極拳八式1(桃) 3:30-4:30 中國扇舞班1(桃) | 11:15-12:15 中國歷史知多少9(榕) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 2:30-3:30 感恩小聚(榕) 3:45-4:45 趣味剪紙班6(桃) | 9:30-10:30 輕黏土班3(桃) 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-10:45 11:00-12:00 e健樂之肌理畫班(桃) 2:00-3:00 獨居慶祝端午活動(桃) 2:30-3:00 Ktoeld直播 (榕) 3:30-4:30 護老鬆一鬆 瑜珈減壓小組 (桃) | 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:30 智能手機支援站(桃) 護老天地 - 長者選擇鞋履的方法 (榕) 2:30-3:30 2:30-4:00 老為義工培訓(桃) | <h2>端午節</h2> | 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 八段錦2(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕) 2:30-3:30 太極拳八式2(桃) 3:30-4:30 中國扇舞班2(桃) 3:30-4:30 暖男日記 (榕) | 8:45-5:00 森靈行動 - 園藝減壓之旅* 11:15-12:15 中國歷史知多少10(榕) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 9:15-10:45 國畫山水班7(桃) 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-10:45 10:45-12:15 書法班7(桃) 2:30-3:30 護老動力坊： 照顧中風長者 (榕) 3:45-4:45 趣味剪紙班7(桃) | 9:30-10:30 輕黏土班4(桃) 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-10:45 11:00-12:00 Ktoeld 開會(桃) 2:30-3:00 Ktoeld直播 (榕) 2:30-5:00 護老購物日(榕) | 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:30 智能手機支援站(桃) 12:00-12:30 數碼大使會議(桃) 2:30-4:00 老為義工培訓(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) 9:00-11:30 義剪頭髮活動(桃) 3:30-5:00 體適能健體班8(桃) | 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 活力橡筋操(桃) 11:00-12:00 八段錦3(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕) 2:30-3:30 太極拳八式3(桃) 3:30-4:30 中國扇舞班3(桃) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2023年7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 以下活動或會因應情況有所更改，請留意中心最新資料。 | | | | | | 香港特別行政區 成立紀念日 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | 9:15-10:45 國畫山水班8(桃) 「智友翠」 10:00-10:45 認知訓練(榕) 10:45-12:15 書法班8(桃) 3:45-4:45 趣味剪紙班8(桃) | 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 2:30-3:30 例會(桃)(希望組) | 9:30-10:30 例會(桃)(美滿組) 「智友翠」 10:00-10:45 認知訓練(榕) 10:30-11:30 例會(桃)(喜樂組) | 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) | 9:30-10:30 例會(桃) (平安組、豐盛組) 「智友翠」 10:00-10:45 認知訓練(榕) 11:00-12:00 八段錦4(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕) 2:30-3:30 太極拳八式4(桃) 3:30-4:30 中國扇舞班4(桃) | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | 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) 2:00-5:00 中心委員會(桃) | 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:30 智能手機支援站(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) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕) | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| | 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 2:30-4:00 護己護人腰膝 疼痛小組(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 衛生署講座(桃) 2:30-3:30 護老動力坊： 軟餐照護食(榕) | 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:30-12:30 曲藝坊1(桃) 3:30-5:00 體適能健體班1(桃) | 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕) | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| | 9:15-10:45 國畫山水班1(桃) 「智友翠」 10:00-10:45 認知訓練(榕) 10:45-12:15 書法班1(桃) 2:30-4:00 護己護人腰膝 疼痛小組(榕) 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) 2:30-3:00 Ktoeld直播(榕) | 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:30 智能手機支援站(桃) 12:00-12:30 數碼大使會議(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2(桃) 3:30-5:00 體適能健體班2(桃) | 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 長者友善(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕) 3:30-4:30 暖男日記(榕) | | |
| 30 | 31 | | | | | | |
| | 9:15-10:45 國畫山水班2(桃) 「智友翠」 10:00-10:45 認知訓練(榕) 10:45-12:15 書法班2(桃) 2:30-4:00 護己護人腰膝 疼痛小組(榕) 3:45-4:45 趣味剪紙班2(桃) | | | | | | |

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

| | | | | T1 | ↓3 | ↓8 | ↓9 | +10 |
|-------------|---|---|----|----|----|----|----|-----|
| 中心 開放 | ✓ | ✓ | ✓* | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ |
| 小組/班組 活動 | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ |
| 戶外 活動 | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ |

* 黑雨警報影響下，中心開放時間



明愛觀塘長者中心 2023年6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 | 6月19日(一) | 下午 2:30-3:30 | 本中心 | 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。 | 鍾寶寧姑娘 | 免費 | 20人 |

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 | 6月28日(三) | 下午 12:00-12:30 | 翠桃附屬中心 | 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。 | 蘇尚輕先生 王偉豪先生 | 免費 | 12人 |
| | 長者友善 | 6月23日(五) | 上午 10:00-11:00 | 翠桃附屬中心 | 推廣長者友善訊息 | 陳倚祈姑娘 | 免費 | 10人 |
| | 愛關顧義工 | 6月28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 | 張雪凝姑娘 | 免費 | 20人 |
| | 網長會 | 6月28日(三) | 下午 3:30-4:30 | 本中心 | 透過電話方式聯繫及關懷會員。 | 陳倚祈姑娘 王偉豪先生 | 免費 | 36人 |

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：6月1日-6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) | 何世文先生 | 加營素 \$173 怡保康(850G) \$215.5/ (400G) \$95 | 人數不限 |
| | | 取貨日 下午 2:30-5:00 6月27日(二) | | | | | | |
| | 護老動力坊：照顧中風長者 | 6月26日(一) | 下午 2:30-3:30 | 本中心 | 與護老者講解中風原因、症狀及照顧方法。 | 蘇尚輕先生 唐榮姑娘 | 免費 | 15人 |
| | 森靈行動 - 園藝減壓之旅 | 6月10、24日(六) | 上午 8:45 - 下午 5:00 | 沙頭角萬屋邊 | 由YMCA青年導賞員帶領郊遊活動及戶外遊戲 | 蘇尚輕先生 | 免費 | 40人 |

例會 ~ 2023年6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 | 6月6日(線上直播) | 下午 2:30 - 3:30 | 二 | 翠榕樓 |
| 美滿組 | 6月7日 | 上午 9:30 - 10:30 | 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 | 6月2日 | 上午 9:30 - 10:30 | 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 2023年7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 | 7月10日(一) | 下午 2:30-3:30 | 本中心 | 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。 | 鍾寶寧姑娘 | 免費 | 20人 |

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 | 7月26日(三) | 下午 12:00-12:30 | 翠桃 附屬中心 | 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。 | 蘇尚輕先生 王偉豪先生 | 免費 | 12人 |
| | 長者友善 | 7月28日(五) | 上午 10:00-11:00 | 翠桃 附屬中心 | 推廣長者友善訊息。 | 陳倚祈姑娘 | 免費 | 10人 |
| | 愛關顧義工 | 7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。 | 張雪凝姑娘 | 免費 | 20人 |
| | 網長會 | 7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。 | 陳倚祈姑娘 王偉豪先生 | 免費 | 36人 |

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 | 護老動力坊： 軟餐照護食 | 7月19日(三) | 下午 2:30-3:30 | 本中心 | 為護老者講解及嘗試軟餐，播放營男廚房頻道。 | 蘇尚輕先生 | 免費 | 20人 |

例會 ~ 2023年7月份

| 組別 | 日期 | 時間 | 星期 | 樓座 |
|-------------|----------------|---------------------|----|---------------------------|
| 希望組 | 7月4日 (線上直播) | 下午 2:30 - 3:30 | 二 | 翠榕樓 |
| 美滿組 | 7月5日 | 上午 9:30 - 10:30 | 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 | 7月7日 | 上午 9:30 - 10:30 | 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

中心動向



翠榕樓中心及翠桃樓附屬中心的地板已完成裝修，期待大家積極參與及使用。

聖經金句

你們因我的名無論求父什麼，我必要踐行，為叫父在子身上獲得光榮。

若望福音 第14章13節

心聲欄

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！

姓名： _____

聯絡電話： _____