



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

香港明愛 安老服務

明愛觀塘長者中心

2023年12月 - 2024年1月

樂觀

安老服務資源知多少

明愛觀塘長者中心社工-曾慧慈姑娘

為了讓長者在一個「老有所屬、老有所養、老有所為」的環境下享受銀齡生活，社區上有不同的安老服務資源回應長者的不同需要。

社區支援服務

長者地區中心及長者鄰舍中心為社區長者推行一系列支援服務，包括健康教育、社交康樂活動、輔導服務、資源轉介等，促進長者活躍老化、在社區安享晚年。長者地區中心更設有長者支援服務隊，讓長者義工發揮老有所為的精神，關懷社區上缺乏支援的長者。如有需要，可以前往鄰近長者中心查詢，參與不同活動，連繫適切的服務。

社區照顧服務

為讓身體有缺損而需要照顧服務的長者按其意願繼續在社區生活，家居為本及中心為本的社區照顧服務為有需要長者提供多元化的支援。

缺損程度較輕的長者可以透過「綜合家居照顧服務（普通個案）」及「輕度缺損長者家居照顧及支援服務」接受家居支援服務。綜合家居照顧服務（普通個案）主要服務社區60歲或以上長者。正在輪候的長者如經簡易標準評估工具評估為身體機能有輕度缺損或需更高程度照顧服務，則可使用「輕度缺損長者家居照顧及支援服務」，繼續居家安老。而經「安老服務統一評估機制」評估適合接受社區照顧服務的60歲或以上體弱長者可以選擇改善家居及社區照顧服務／綜合家居照顧服務（體弱個案）提供的家居為本的社區照顧服務。

長者日間護理中心則提供以中心為本的社區照顧，為區內60歲或以上，經「安老服務統一評估機制」評估後建議適合接受社區照顧服務的體弱長者提供日間照顧服務。透過復康運動、社交活動等服務提升活動能力及生活質素。

若長者在「安老服務統一評估機制」下獲建議使用社區或院舍照顧服務，並正在「資助長期護理服務中央輪候冊」輪候服務而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務，更可以按自己需要考慮使用以「錢跟人走」及「能者多付」為資助模式的社區券或院舍券支援居家安老。

社區上尚有很多不同的服務及資源支援社區長者。如有任何需要或疑問，歡迎向中心社工了解更多。

篇幅內容：

P.1) 封面及專題介紹

P.2-7) 活動介紹

P.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.caritas.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)

長青學院 2024年1至3月份課程

國畫山水班

日期：1月15, 22日
2月5, 19日
3月4, 11, 18, 25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：14人

報名日期：2023年11月27日(星期一) - 12月8日(星期五)

抽籤及公佈日期：2023年12月11日(星期一)

書法班

日期：1月15, 22日
2月5, 19日
3月4, 11, 18, 25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：14人

報名日期：2023年11月27日(星期一) - 12月8日(星期五)

抽籤及公佈日期：2023年12月11日(星期一)

曲藝坊

日期：1月11, 18, 25日
2月1, 22, 29日
3月7, 14, 21, 28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：20人

報名日期：2023年12月7日(星期四) - 12月20日(星期三)

抽籤及公佈日期：2023年12月21日(星期四)

正念瑜珈班

日期：1月29日
2月5, 19, 26日
3月4, 11, 18, 25日
(逢星期一)(共8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：12人

報名日期：2023年11月27日(星期一) - 12月8日(星期五)

抽籤及公佈日期：2023年12月11日(星期一)

功前熱身易筋棒班

日期：2月7, 14, 21, 28日(A班)
3月6, 13, 20, 27日(B班)
(逢星期三)(各班共4堂, A、B班內容皆為相同)



時間：上午11:30 - 中午12:30

上課地點：翠桃樓附屬中心

內容：功前熱身術是以調心、調息和調身為手段，可提升身體柔軟度、預防跌倒損傷及勞損等。

而易筋棒則可以活動手腕、手肘、肩胛、膊頭等關節，兩者均有助於身心健康。

導師：趙德珍

收費：會員\$30、非會員\$70

名額：15人

報名日期：2024年1月2日(星期二) - 1月16日(星期二)(A班)

報名日期：2024年2月1日(星期四) - 2月14日(星期三)(B班)

抽籤及公佈日期：2024年1月18日(星期四)(A班)

抽籤及公佈日期：2024年2月16日(星期五)(B班)

中國扇舞班

日期：1月19, 26日
2月2, 9, 16, 23日
3月1, 8, 15, 22日
(逢星期五)(共10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\$80、非會員\$110

名額：12人

報名日期：2023年12月1日(星期五) - 12月14日(星期四)

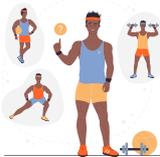
抽籤及公佈日期：2023年12月15日(星期五)

歡迎會員致電中心登記，如個別班組報名人數眾多，需先進行抽籤，再作繳費。

長青學院 2024年1至3月份課程

體適能健體班

日期：1月25日
2月1, 8, 15, 22, 29日
3月14, 21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：14人
報名日期：2023年11月30日(星期四) – 12月13日(星期三)
抽籤及公佈日期：2023年12月14日(星期四)



大舞班

日期：1月26日、2月2, 9, 16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：大舞運動注重全身各關節的屈伸、旋轉
導師：趙德珍
收費：會員\$30、非會員\$70
名額：15人
報名日期：2024年1月2日(星期二) – 1月16日(星期二)
抽籤及公佈日期：2024年1月18日(星期四)



八段錦

日期：2月2, 9, 16, 23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\$90
名額：12人
報名日期：2024年1月2日(星期二) – 1月16日(星期二)
抽籤及公佈日期：2024年1月18日(星期四)



夏威夷小結他

日期：1月8、15、22、29日
2月5、19日
(逢星期一)(共6堂)
時間：中午12:30 – 下午1:30
上課地點：翠桃樓附屬中心
內容：由導師教授夏威夷小結他，培養個人興趣。
導師：梁志豪
收費：會員\$160、非會員\$180
名額：10人
報名日期：2023年11月27日(星期一) – 12月8日(星期五)
抽籤及公佈日期：2023年12月11日(星期一)



新年剪紙班

日期：1月15, 22, 29日
2月5, 19, 26日
(逢星期一)(共6堂)
時間：下午3:45 – 4:45
上課地點：翠桃樓附屬中心
內容：剪紙藝術是最古老的中國民間藝術之一，是一種鏤空藝術，多以日常生活和喜慶為題材。能夠培養會員的觀察能力、手眼協調能力。
導師：龍松珍
收費：會員\$50、非會員\$80
名額：12人
報名日期：2023年12月1日(星期五) – 12月15日(星期五)
抽籤及公佈日期：2023年12月18日(星期一)



太極拳八式班(楊式)

日期：3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\$70
名額：15人
報名日期：2024年2月1日(星期四) – 2月14日(星期三)
抽籤及公佈日期：2024年2月16日(星期五)

學員須知：

1. 學員出席率必需達百分之七十以上，才可抽籤報讀下期同一課程。
2. 學員須依繳費日期內繳費；否則當自動棄權論。
3. 在上課或活動前兩小時內，若天文台懸掛紅色或黑色暴雨訊號，又或懸掛三號風球或以上；所有課程及活動將會取消。
4. 所有學員必須愛護公物及保持地方清潔，課室內嚴禁飲食。
5. 各學員需自行保管財物，若有遺失，本中心恕不負責任何責任。
6. 避免課室秩序出現問題，各學員必須遵照導師及職員之指示。
7. 學員若須上課時早退，必須告知導師後才離開課室。
8. 學員若缺課或遲到，導師不會作補課或作個別指導。
9. 學員未經本中心職員及導師批准，嚴禁在課堂上進行拍攝或攝錄。
10. 慎防會員跌倒，如有任何手拉車需放在接待處附近。
11. 學員須互相尊重，以免對其他學員造成滋擾（包括言行及衣著等）。
12. 學員不可在中心範圍內進行推銷或進行其他商業行為。
13. 請各學員保留收據直至課程完結。否則若有任何爭論，本中心將以中心電腦收費記錄為準。
14. 若學員於上課時出現騷擾行為，並經職員多次勸諭亦不理會或沒有作出改善，該學員下一期入讀資格將被取消。
15. 學員不可提供任何餽贈予其他同學或導師，如：金錢、利息、食物或禮物等。
16. 本中心有權隨時修改此須知內容。

報名規則：

1. 每一個班組至少5人成班，人數不足一律取消班組。
 2. 所有學員須於班組抽籤後第一堂開始前的一星期完成交費。（如正選學員未能按時交費，將視作棄權並由後備第一人補上，如始類推）
 3. 如班組開始後人數未達上限，歡迎會員繼續報名，但不會有任何補堂/按比例收費的安排。
 4. 收費已包括筆記（如適用）。
 5. 月刊/海報上的開課及結束日期只供參考，繳費報名時請向職員確認（查詢電話：27273189）。
 6. 本中心有權隨時修改報名規則。
- 備註：若因天氣/防疫措施影響，所列日期可能會於必要時作出修改而不會作個別通知，所有內容以中心最新公佈為準。

歡迎會員致電中心登記，如個別班組報名人數眾多，需先進行抽籤，再作繳費。

護老者-活動介紹



護老動力坊：糖煮飴(12月份)

日期：2023年12月12日(星期二)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：翠榕樓中心

對象：中心護老者會員

內容：向護老者介紹冬季滋潤糖水和製作方法，並設有試食環節，讓護老者暫時放下照顧工作，享受與他人分享及聚會的時間。

費用：全免

名額：15人

負責職員：社工蘇尚輕先生 / 唐榮姑娘

報名日期：2023年12月1日(星期五)-12月6日(星期三)

抽籤及公佈日期：2023年12月8日(星期五)



護老動力坊：新春飾物製作(1月份)

日期：2024年1月24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：與護老者一同製作新春飾物，以佈置家居以添佳節氣氛，同時讓護老者能夠在日常照顧工作中轉換心情，獲得喘息機會。

費用：全免

名額：15人

負責職員：社工蘇尚輕先生 / 唐榮姑娘

報名日期：2024年1月2日(星期二) - 1月18日(星期四)

抽籤及公佈日期：2024年1月19日(星期五)



海上撒灰渡輪導賞服務

日期：2024年1月6日(星期六)

時間：上午7:20 - 下午2:30

集合地點：翠榕樓中心

候船地點：北角東渡輪碼頭

對象：中心護老者會員

內容：中心職員帶領參加者一同乘坐巴士至北角東渡輪碼頭，並由食環署安排導賞員於撒灰船上向參加者講解海上撒灰的程序及內容。

費用：全免

名額：15人

負責職員：社工蘇尚輕先生

報名日期：2023年12月1日(星期五) - 12月14日(星期四)

抽籤及公佈日期：2023年12月18日(星期一)

備註：

為尊重當天參與海上撒灰的社區人士，請參加者切勿大聲說話及隨意拍照。由於撒灰船有機會在海上航行5小時，故參加者需自備乾糧和水，如有需要請自備暈浪丸。



護老購物日

- 有需要的會員可於12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：2023年12月29日(星期五)
- 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

護老者支援：護老歡聚在聖誕

日期：2023年12月22日(星期五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：翠榕樓中心

對象：中心護老者會員

內容：暫時放下照顧工作，與其他護老者歡渡聖誕、交流照顧心得、互訴心聲，建立互助網絡。

費用：全免

名額：10人

負責職員：社工張煒妍姑娘

報名日期：2023年12月1日(星期五) - 12月13日(星期三)

抽籤及公佈日期：2023年12月15日(星期五)



護老者支援：音樂治療中風復康工作坊

日期：2024年1月24日(星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：翠桃樓附屬中心

對象：中心護老者會員

內容：由導師分享及體驗如何在家中與患者進行簡單音樂活動，以訓練語言能力及改善情緒。

費用：全免

名額：10人

負責職員：何澆蕙姑娘

報名日期：2024年1月2日(星期二) - 1月15日(星期一)

抽籤及公佈日期：2024年1月17日(星期三)



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(12月)

日期：2023年12月8日(星期五)

時間：上午9:30 - 11:30

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：全免

名額：45人

負責職員：何澆蕙姑娘

報名日期：2023年11月7日(星期二) - 11月21日(星期二)

抽籤及公佈日期：2023年11月23日(星期四)



「友」你一起影翠屏

日期：2023年12月4日 - 12月27日

對象：有意服務及關注社區發展、居住翠屏北邨的長者。

內容：邀請各位對於社區生活議題感興趣的長者，

以WhatsApp的方式向中心發送1張你認為

「翠屏邨內最影響長者生活的地方」的相片

*入圍相片其後將會由中心會員投票，

獲得最多會員投票的相片攝影者將獲得精美禮物一份。

名額：30人

負責職員：社工陳浩賢先生

報名日期：請致電或親臨中心與陳先生聯絡



動柔正姿運動班

日期：2023年12月12、15、19、29日(星期二/五)

時間：上午11:00 - 中午12:00

地點：翠桃樓附屬中心

對象：中心會員

內容：改善姿勢及舒緩身體痛症、訓練肌肉，塑造身體線條

費用：全免

名額：12人

負責職員：何澆蕙姑娘

報名日期：2023年12月1日(星期五) - 12月6日(星期三)

抽籤及公佈日期：2023年12月8日(星期五)



聖誕花環

日期：2023年12月20日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：翠榕樓本中心

對象：中心會員

內容：透過製作聖誕花環，互相傳遞節日祝福與問候

費用：全免

名額：10人

負責職員：何澆蕙姑娘

報名日期：2023年12月1日(星期五) - 12月11日(星期一)

抽籤及公佈日期：2023年12月13日(星期三)



同你一齊賀聖誕

日期：2023年12月20日(星期三)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：翠桃樓附屬中心

對象：中心獨居會員

內容：為中心獨居會員舉辦聖誕聯歡活動，一同歡度佳節

費用：全免

名額：30人

負責職員：何澆蕙姑娘 / 何世文先生

報名日期：2023年12月1日(星期五) - 12月11日(星期一)

抽籤及公佈日期：2023年12月13日(星期三)



雙雙對對賀聖誕

日期：2023年12月20日(星期三)

時間：下午3:45 - 4:45

地點：翠桃樓附屬中心

對象：中心非獨居會員

內容：為中心非獨居會員舉辦聖誕聯歡活動，一同歡度佳節

費用：全免

名額：30人

負責職員：蘇尚輕先生

報名日期：2023年12月1日(星期五) - 12月11日(星期一)

抽籤及公佈日期：2023年12月13日(星期三)



團年飯2023

日期：2024年1月31日(星期三)

時間：中午12:00 - 下午2:00

地點：翠屏北邨苑苑酒家

對象：中心會員

內容：為中心會員舉辦團年飯活動，一同歡度佳節

費用：\$160

名額：120人

負責職員：何澆蕙姑娘

報名日期：2023年12月1日(星期五) - 2024年1月12日(星期五)



銀髮族繪本分享

日期：2023年12月9日(星期六)

時間：上午09:30 - 10:30

地點：翠桃樓附屬中心

對象：中心會員

內容：由義工與會員閱讀繪本及分享内容，享受故事的樂趣

費用：全免

名額：8人

負責職員：張雪凝姑娘

報名日期：2023年12月1日(星期五) - 12月6日(星期三)

抽籤及公佈日期：2023年12月8日(星期五)



活力橡筋操

日期：2023年12月12、19日(星期二) (12月份)

2024年1月17、31日(星期三) (1月份)

時間：上午10:00-11:00 / 下午2:30-3:30

地點：翠桃樓附屬中心

對象：中心會員

內容：透過做橡筋操，鼓勵會員培養做運動的習慣，強健身體。

費用：全免

名額：12人

負責職員：何澆蕙姑娘

報名日期：2023年12月1日(星期五) - 12月6日(星期三)(12月份)

報名日期：2024年1月2日(星期二) - 1月8日(星期一)(1月份)

抽籤及公佈日期：2023年12月8日(星期五)(12月份)

抽籤及公佈日期：2024年1月10日(星期三)(1月份)



感恩小聚

日期：2023年12月18日(星期一)(12月份)

2024年1月22日(星期一)(1月份)

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：何澆蕙姑娘

報名日期：2023年12月1日(星期五) - 12月8日(星期五)(12月份)

報名日期：2024年1月2日(星期二) - 1月12日(星期五)(1月份)

抽籤及公佈日期：2023年12月11日(星期一) (12月份)

抽籤及公佈日期：2024年1月15日(星期一) (1月份)



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。



普拉提(椅子)

日期：2024年1月4, 11, 18, 25日(星期四)
時間：上午9:00 – 10:00
地點：翠桃樓附屬中心
對象：中心會員
內容：強化身體核心肌群及肌肉耐力。
費用：全免
名額：10人
負責職員：何沅蕙姑娘
報名日期：2023年12月1日(星期五) – 12月15日(星期五)
抽籤及公佈日期：2023年12月18日(星期一)



智能手機支援站

日期：2023年12月13、27日(星期三)
2024年1月31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：20人
負責職員：王偉豪先生
報名日期：2023年12月1日(星期五) – 12月6日(星期三)(12月份)
報名日期：2023年1月2日(星期二) – 1月15日(星期一)(1月份)
抽籤及公佈日期：2023年12月8日(星期五)(12月份)
抽籤及公佈日期：2024年1月17日(星期三)(1月份)



護老甜蜜SUN天地

日期：2024年1月28日(星期日)
時間：上午9:30 – 中午12:00 (第一場)
時間：下午2:30 – 5:00 (第二場)
地點：翠榕樓中心
對象：中心護老者會員
內容：減壓工作坊，讓護老者有休息空間
費用：全免
負責職員：社工蘇尚輕先生
報名日期：2024年1月2日(星期二) – 1月16日(星期二)
抽籤及公佈日期：2024年1月18日(星期四)



理財規劃講座

日期：2023年12月12日(星期二)
時間：下午3:00–4:00
地點：翠桃樓附屬中心
對象：中心會員(歡迎55-59歲社區人士參加)
內容：由家福會理財社工向會員講解退休三寶如何有效規劃理財。
費用：全免
名額：30人
負責職員：社工曾慧慈姑娘
報名日期：2023年12月1日(星期五) – 12月7日(星期四)
抽籤及公佈日期：2023年12月8日(星期五)



痛風「新」飲食之道講座

日期：2023年12月29日(星期五)
時間：下午2:30–4:00
地點：翠桃樓附屬中心
對象：中心會員(歡迎55-59歲社區人士參加)
內容：由營養師介紹痛風的成因和預防痛風的方法。
費用：全免
名額：30人
負責職員：社工曾慧慈姑娘
報名日期：2023年12月1日(星期五) – 12月14日(星期四)
抽籤及公佈日期：2023年12月19日(星期二)



長者日常營養講座

日期：2024年1月16日(星期二)
時間：上午10:00–11:30
地點：翠桃樓附屬中心
對象：中心會員(歡迎55-59歲社區人士參加)
內容：由營養師講解長者的日常營養需要。
費用：全免
名額：30人
負責職員：社工曾慧慈姑娘
報名日期：2024年1月2日(星期二) – 1月8日(星期一)
抽籤及公佈日期：2024年1月9日(星期二)



營養標籤要識揀講座

日期：2024年1月19日(星期五)
時間：上午10:00–11:30
地點：翠桃樓附屬中心
對象：中心會員(歡迎55-59歲社區人士參加)
內容：由營養師講解長者的營養標籤基本概念。
費用：全免
名額：30人
負責職員：社工曾慧慈姑娘
報名日期：2024年1月2日(星期二) – 1月8日(星期一)
抽籤及公佈日期：2024年1月9日(星期二)



三低一高健康法講座

日期：2024年1月23日(星期二)
時間：上午10:00–11:30
地點：翠桃樓附屬中心
對象：中心會員(歡迎55-59歲社區人士參加)
內容：由營養師講解長者的日常營養需要。
費用：全免
名額：30人
負責職員：社工曾慧慈姑娘
報名日期：2024年1月2日(星期二) – 1月12日(星期一)
抽籤及公佈日期：2024年1月15日(星期一)



如個別活動報名人數眾多，需先進行抽籤，再作登記

e健樂-活動介紹

e健樂之運動班

日期：2023年12月11、19日(星期一/二)
時間：下午2:30-3:30 / 中午12:00-下午1:00
地點：翠榕樓中心/翠桃附屬中心
對象：中心e健樂會員
內容：由導師帶領會員做簡單的體適能及伸展運動，提升會員的肌肉力量及身體柔軟度。
費用：全免
名額：10人
負責職員：王偉豪先生
報名日期：2023年12月1日(星期五) - 12月6日(星期三)
抽籤及公佈日期：2023年12月8日(星期五)



e健樂之防跌運動班

日期：2023年12月15、22日(星期五)
時間：中午12:00-下午1:00
地點：翠桃附屬中心
對象：中心e健樂會員
內容：由導師帶領參加者做肌力及平衡力訓練，提升參加者的穩定性、肌力和平衡力。
費用：全免
名額：14人
負責職員：王偉豪先生
報名日期：2023年12月1日(星期五) - 12月6日(星期三)
抽籤及公佈日期：2023年12月8日(星期五)



e健樂之氣功班

日期：2023年1月9、12、26、30日(星期二/五)
時間：上午11:00 - 中午12:00
地點：翠桃附屬中心
對象：中心e健樂會員
內容：由導師帶領會員學習初級氣功功法，調整人體陰陽平衡，提高身體抵抗力。
費用：全免
名額：14人
負責職員：王偉豪先生
報名日期：2023年12月1日(星期五) - 12月15日(星期五)
抽籤及公佈日期：2023年12月18日(星期一)



e健樂之手沖咖啡班

日期：2024年1月17日(星期三)
時間：下午2:30-4:00
地點：翠榕樓中心
對象：中心e健樂會員(對手沖咖啡有興趣)
內容：由導師帶領會員體驗手沖咖啡，專注當下，藉此保持平靜心靈。
費用：全免
名額：10人
負責職員：王偉豪先生
報名日期：2024年1月2日(星期二) - 1月8日(星期一)
抽籤及公佈日期：2024年1月10日(星期三)



健康樂頤年：認識精神壓力(12月)

日期：2023年12月15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：由衛生署護士講解找出壓力源頭的方法、認識長期壓力對身、心和社交健康的影響及減壓方法。
費用：全免
名額：30人
負責職員：王偉豪先生
報名日期：2023年12月1日(星期五) - 12月6日(星期三)
抽籤公佈日期：2023年12月8日(星期五)



健康樂頤年：長者飲食營健大道(1月)

日期：2024年1月22日(星期一)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：翠榕樓中心
對象：中心會員
內容：由衛生署護士講解均衡飲食的原則、如何在日常飲食之中應用「健康飲食金字塔」的建議及長者常見的飲食問題和掌握合適的處理方法
費用：全免
名額：20人
負責職員：王偉豪先生
報名日期：2024年1月2日(星期二) - 1月12日(星期五)
抽籤公佈日期：2024年1月15日(星期一)



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

頭肩頸按摩



為響應護老者感謝週，以答謝護老者於社會中默默的辛勤付出，中心於10月17日舉辦了頭肩頸的按摩服務，由香港基督教女青年會青心坊的兩位專業技師為約12位護老者提供每人30分鐘的上肢肌肉舒緩按摩。活動亦加入香薰治療的元素，運用香薰蠟燭及沖泡花茶讓護老者同時獲得身體及精神上的放鬆，參加者回應十分滿足和享受整個服務過程，亦對於自己的照顧工作獲得肯定而感到自豪和有價值，希望日後公眾能夠逐漸認同護老者對於社會是有正面貢獻的形象。

男士系列-門球體驗樂



中心持續推廣男士護老者喘息服務，以凝聚男士會員發展個人興趣。中心於10月30日邀請10多位男士於康寧道公園草地場內舉行門球體驗活動。活動由香港門球總會安排2位導師到場教授男士門球規則及技巧，並有比賽體驗環節。參加者均認為長者較容易掌握不同擊球的姿勢，加上門球運動較著重技術而不是體力，因此十分適合退休人士持續參與。不少男士參加者對於在比賽中獲得分數而感到成功感，同時清幽恬靜的環境也能讓男士暫時放下日常的擔任護老者的照顧壓力。

喇沙書院探訪活動



喇沙書院二十多名中二學生於11月1日下午到訪中心與會員玩遊戲，還有唱歌、跳舞表演。在會員的掌聲鼓勵下，同學們表演投入，場面一片熱鬧。

青松中學新興運動體驗日



活動於10月14日星期六上午舉行，青松中學誠邀會員到學校進行新興運動體驗活動，會員均表示運動新奇有趣，和學生打成一片。

休待自己-護老者旅行



是次旅行由社會福利署-老有所為計劃資助，邀請30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。護老者們前往粉嶺龍躍頭文物徑及水頭水尾古蹟徑，過程中認識不少古蹟地方及歷史文物而大開眼界。不少護老者分享透過本次活動獲得喘息空間，從而積極應付吃力的照顧工作。

銀髮族繪本分享



義工到中心與會員分享繪本，與會員談天說地，氣氛融洽，會員均表示享受此活動，期待義工下次再次到訪!

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(十六) — 免受侵犯**

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

16.1 服務單位有既定的方法確保服務使用者免受他人的言語、人身及性侵犯的權利受到尊重。

16.2 服務單位的職員應知道服務單位保障服務使用者這方面權利的方法。

16.3 服務單位應鼓勵並讓職員和服務使用者有適當機會提出有關言語、人身或性侵犯方面的關注。

- **服務質素標準(一) — 服務資料**

本中心會確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

1.1 本中心備有最新資料的手冊、資料單張及小冊子。

1.2 本中心的服務說明所用的文字措辭，會以明白易懂為原則。

1.3 本中心會將其服務說明資料派發給可能需要接受服務的人士、職員及本區有關的服務機構或社區團體。

職員表

崔允然先生 (高級督導主任)

雷達權先生 (督導主任)

張煒沂姑娘 (督導主任)

張雪凝姑娘 (社會工作員)

蘇尚輕先生 (社會工作員)

陳倚祈姑娘 (社會工作員)

陳浩賢先生 (社會工作員)

曾慧慈姑娘 (社會工作員)

何世文先生 (福利工作員)

王偉豪先生 (福利工作員)

何浣蕙姑娘 (福利工作員)

黎婉芬姑娘 (二級行政助理)

黎海雅姑娘 (保健員)

陳曉菊姑娘 (二級服務員)

唐 榮姑娘 (護理助理)

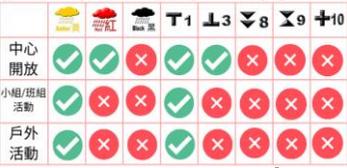
韓 櫻姑娘 (實習社工)

陳嘉惠姑娘 (實習社工)

蔡聰霖先生 (實習社工)

林子輝先生 (實習社工)

2023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	
			惡劣天氣下的運作安排 <small>若香港天文台於中心開放活動前兩小時發出以下警告，請留意以下安排</small>		1	2	
	*外出活動 1.以下活動或會因應情況有所更改，請留意中心最新資料。 2.惡劣天氣情況下，中心開放安排：				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B-1(桃) 3:30-4:30 中國扇舞班7(桃)		
3	4	5	6	7	8	9	
	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) 12:30-13:30 夏威夷小結他4(桃) 2:15-3:15 正念瑜珈班6(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:30-11:30 親善大使義工組(桃) 2:30-3:30 例會(桃)(希望組)	9:30-10:30 例會(桃)(美滿組) 9:30-11:30 幹事會選舉(桃) 「智友翠」 10:00-10:45 認知訓練(榕) 10:30-11:30 例會(桃)(喜樂組) 11:30-12:30 易筋棒B-1(桃) 1:00-3:00 ehealth 肌少症小組(桃) 3:45-4:45 佑華小學愛心之旅(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:30-12:30 曲藝坊7(桃) 1:00-3:00 ehealth 肌少症小組(桃) 3:30-5:00 體適能健體班6(桃)	9:30-11:30 義剪頭髮活動(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 太極拳八式B-2(桃) 3:30-4:30 中國扇舞班8(桃)	9:30-10:30 銀髮族繪本分享(榕)	
10	11	12	13	14	15	16	
	9:15-10:45 國畫山水班7(桃) 「智友翠」 10:00-10:45 認知訓練(榕) 10:45-12:15 書法班7(桃) 12:30-13:30 夏威夷小結他5(桃) 2:15-3:15 正念瑜珈班7(桃) 2:30-3:30 e健樂之運動班(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:00 活力橡筋操(桃) 11:00-12:00 寧舍好玩 board game小組1(榕) 11:00-12:00 動柔正姿運動班1(桃) 1:00-3:00 ehealth 肌少症小組(桃) 2:00-3:00 護老鬆一鬆 瑜珈減壓小組(榕) 2:30-3:00 Ktoeld直播(榕) 3:00-4:00 理財規劃講座(桃) 3:30-4:30 護老動力坊:糖煮缸(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) 11:00-12:00 寧舍好玩 board game小組2(榕) 11:30-12:30 易筋棒B-2(桃) 2:30-4:30 10-12月份生日會(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 9:15-10:00 音樂大使展關懷(桃) 10:30-12:30 曲藝坊8(桃) 1:00-3:00 ehealth 肌少症小組(桃) 2:30-3:30 吾「認腦」 越食越精靈(榕) 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 認識精神壓力講座(桃) 11:00-12:00 動柔正姿運動班2(桃) 12:00-1:00 e健樂之防跌運動班(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕) 2:30-3:30 太極拳八式B-3(桃) 3:30-4:30 中國扇舞班9(桃)	9:00-12:00 青松中學探訪(榕) 2:00-4:00 YMCA 青少年探訪(榕)	
17	18	19	20	21	22	23	
	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) 12:30-13:30 夏威夷小結他6(桃) 2:15-3:15 正念瑜珈班8(桃) 2:30-3:30 感恩小聚(榕)	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 動柔正姿運動班3(桃) 12:00-1:00 e健樂之運動班(桃) 1:00-3:00 ehealth 肌少症小組(桃) 2:30-3:00 Ktoeld直播(榕)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 11:30-12:30 易筋棒B-3(桃) 2:00-3:00 聖誕花環(榕) 2:30-3:30 同你—齊賀聖誕(桃) 3:45-4:45 雙雙對對賀聖誕(桃)	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:30-12:30 曲藝坊9(桃) 1:00-3:00 ehealth 肌少症小組(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) 12:00-1:00 e健樂之防跌運動班(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕) 2:30-3:30 太極拳八式B-4(桃) 2:30-4:00 護老歡聚在聖誕(榕) 3:30-4:30 中國扇舞班10(桃)		
24	25	26	27	28	29	30	
	<h2 style="color: red;">聖誕節</h2>	<h2 style="color: red;">聖誕節後 第一周日</h2>	10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:00-11:30 智能手機支援站(桃) 11:30-12:30 易筋棒B-4(桃) 12:30-13:00 數碼大使會議(桃) 1:30-3:00 ehealth 肌少症小組(桃) 2:45-3:30 愛關顧義工(榕) 3:30-4:30 網長會(榕)	9:00-2:00 無獨有偶: 益力多廠參觀* 10:00-10:45 「智友翠」 認知訓練(榕) 10:30-12:30 曲藝坊10(桃) 1:30-3:00 ehealth 肌少症小組(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 動柔正姿運動班4(桃) 2:30-3:00 千奇百趣直播(榕) 2:30-4:00 痛風「新」飲食之道 講座(桃) 2:30-5:00 護老購物日(榕) 3:30-4:30 暖男日記(榕)		
31							

2024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	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26
28	29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27	28	29
31	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	26
28	29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27	28	29
31	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	26
28	29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27	28	29
31	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	26
28	29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27	28	29
31	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	26
28	29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27	28	29
31	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31
1							

明愛觀塘長者中心 2023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、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	12月18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。	何浣蕙姑娘	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	親善大使	12月5日(二)	上午 10:30-11:30	翠桃樓 附屬中心	與義工一同開會，聯繫義工間的感情。	陳倚祈姑娘 何浣蕙姑娘	免費	10人
	數碼大使	12月27日(三)	中午12:30- 下午1:00	翠桃樓 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	12月29日(五)	上午 9:30-10:30	翠桃樓 附屬中心	推廣長者友善訊息	陳浩賢先生	免費	30人
	愛關顧義工	12月27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 何浣蕙姑娘	免費	20人
	網長會	12月27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：12月1日- 12月15日	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(\$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 12月29日(五)						
	護老動力坊： 糖煮飴	12月12日(二)	下午 3:30 - 4:30	本中心	向護老者介紹冬季滋潤糖水及製作方法，並設有試食環節，讓護老者暫放下照顧工作，享受與他人分享及聚的時間。	蘇尚輕先生 唐榮姑娘	免費	15人
	暖男日記	12月29日(五)	下午 3:30 - 4:30	本中心	男士護老者定期茶聚活動，並討論中心男士服務發展。	蘇尚輕先生	免費	20人
護老者支援： 護老歡聚在聖誕	12月22日(五)	下午 2:30 - 4:00	本中心	暫時放下照顧工作，與其他護老者歡渡聖誕、交流照顧心得、互訴心聲，建立互助網絡。	張煒沂姑娘	免費	10人	

例會 ~ 2023年12月份

組別	日期	時間	星期	樓座
希望組	12月5日 (實體及線上直播)	下午 2:30 - 3:30	二	翠榕樓
美滿組	12月6日	上午 9:30 - 10:30	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	12月1日	上午 9:30 - 10:30	五	翠梅樓、翠榆樓、翠校樓、翠柏樓、翠樟樓及翠屏邨以外

*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。



明愛觀塘長者中心 2024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	1月22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。	何浣蕙姑娘	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	親善大使	1月2日(二)	上午 10:30-11:30	翠桃樓 附屬中心	與義工一同開會，聯繫義工間的感情。	陳倚祈姑娘 何浣蕙姑娘	免費	10人
	數碼大使	1月31日(三)	中午12:30- 下午1:00	翠桃樓 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	1月26日(五)	上午 9:30-10:30	翠桃樓 附屬中心	推廣長者友善訊息。	陳浩賢先生	免費	30人
	愛關顧義工	1月29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 何浣蕙姑娘	免費	20人
	網長會	1月29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	海上撒灰渡輪 導賞服務	1月6日(六)	上午 7:20 - 2:30	本中心集 合	中心職員帶領參加者一同乘坐巴士至北角東渡輪碼頭，並由食環署安排導賞員於撒灰船上，向參加者講解海上撒灰程序及內容。	蘇尚輕先生	免費	10人
	護己護人 - 睡眠健康小組	1月8、15、 22、29日(一)	下午 2:30-3:30	本中心	以小組方式運用不同的介入方法，以提升護老者的睡眠質素。	蘇尚輕先生	免費	8人
	暖男日記	1月26日(五)	下午 3:30 - 4:30	本中心	男士護老者定期茶聚活動，並討論中心男士服務發展。	蘇尚輕先生	免費	20人
	護老動力坊： 新春飾物製作	1月24日(三)	下午 2:30-3:30	本中心	與護老者一同製作新春飾物，以佈置家居以添佳節氣氛，同時讓護老者能夠在日常照顧工作中轉換心情，獲得喘息機會。	蘇尚輕先生 唐榮姑娘	免費	15人
	護老者支援： 音樂治療中風 復康工作坊	1月24日(三)	下午 2:30-4:00	翠桃樓 附屬中心	由導師分享及體驗如何在家中與患者進行簡單音樂活動，以訓練語言能力及改善情緒。	何浣蕙姑娘	免費	10人
	護老鬆一鬆： 減壓瑜珈小組	1月13日(六) 1月23日(二)	上午9:30-10:30 下午3:30-4:30	本中心 翠桃樓 附屬中心	由義務瑜珈導師教授肌肉放鬆及關鍵伸展的運動。	蘇尚輕先生	免費	15人

例會 ~ 2024年1月份

組別	日期	時間	星期	樓座
希望組	1月2日 (實體及線上直播)	下午 2:30 - 3:30	一	翠榕樓
美滿組	1月3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	1月5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

*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

職員動向



大家好！我係新黎的實習學生輝仔。歡迎各位老友記得閒就找我傾吓偈，好期待認識大家。希望可以係唔同既活動見到大家。各位老友記多多指教！



大家好，我係新黎嘅實習社工學生。我姓蔡，英文名Tom 大家可以叫我「菜湯」各位見到我嘅時候，隨時歡迎搵我傾計啊～請多多指教！



大家好，我是新來的實習社工。各位可以叫我阿嘉。和各位長者一樣，我也是住在九龍區的。我很高興能在這長者中心實習，讓我有機會多認識社區，以及與各位見面。我們會在未來約半年的時間在中心實習，舉辦不同的活動、協助中心的服務。期待多在中心見到大家。



各位老友記大家好，我嘅實習社工韓姑娘，我逢星期四、五都會係中心，歡迎大家隨時來中心搵我傾吓偈，或者玩下桌上遊戲都得。我嚟緊會喺中心開小組同舉辦活動，歡迎咁多位老友記參加！希望大家身體健康，嚟緊嘅日子多多指教！

聖經金句

他從高座上推下權勢者，卻舉揚了卑微貧困的人。

路加福音 第1章 第52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！

姓名：_____

聯絡電話：_____