

主辦機構



聖公會聖匠堂社區中心
S. K. H. HOLY CARPENTER CHURCH
COMMUNITY CENTRE

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

龍情

香港賽馬會社區資助計劃
龍城社區網絡計劃

2024年
10月號

幸福是身體力行



聖公會聖匠堂社區中心
Facebook



九龍紅磡戴亞街一號四樓聖公會聖匠堂社區中心

☎ 3960 4380

🌐 <http://hccss.holycarpenter.org.hk/>



Operated by
Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited
由香港聖公會福利協會有限公司營運

計劃簡介

計劃於2005年4月起獲香港賽馬會慈善信託基金資助，推行香港賽馬會社區資助計劃 — 龍城社區網絡計劃，計劃主要服務九龍城區內的基層家庭：

兒童及青少年

新來港人士及家庭

低收入家庭

計劃目標

凝聚家庭成員，促進彼此正面溝通及鞏固家庭支援網絡。本計劃積極鼓勵基層家庭參與地區工作，從而接觸不同社群，增進彼此的認識及了解，加強對社區歸屬感，建立和諧、共融的社區。

申請程序

歡迎九龍城區綜合家庭服務中心、學校、家庭支援網絡隊、地區非政府組織轉介個案，計劃社工會聯絡及面見申請者

致電中心
預約時間

親臨中心
填妥表格

面見社工
提交文件

完成申請成為

龍城之友

對象：九龍城區內基層家庭

查詢：3960 4380

社區中心社工

(鄭姑娘/黎先生/李姑娘)

中心開放時間

星期一至五：9:30am-1:00pm
2:00pm-10:00pm

星期六：9:30am-1:00pm
2:00pm-6:00pm

地址：

九龍紅磡
戴亞街一號四樓
聖公會聖匠堂社區中心



幸福是



身體力行

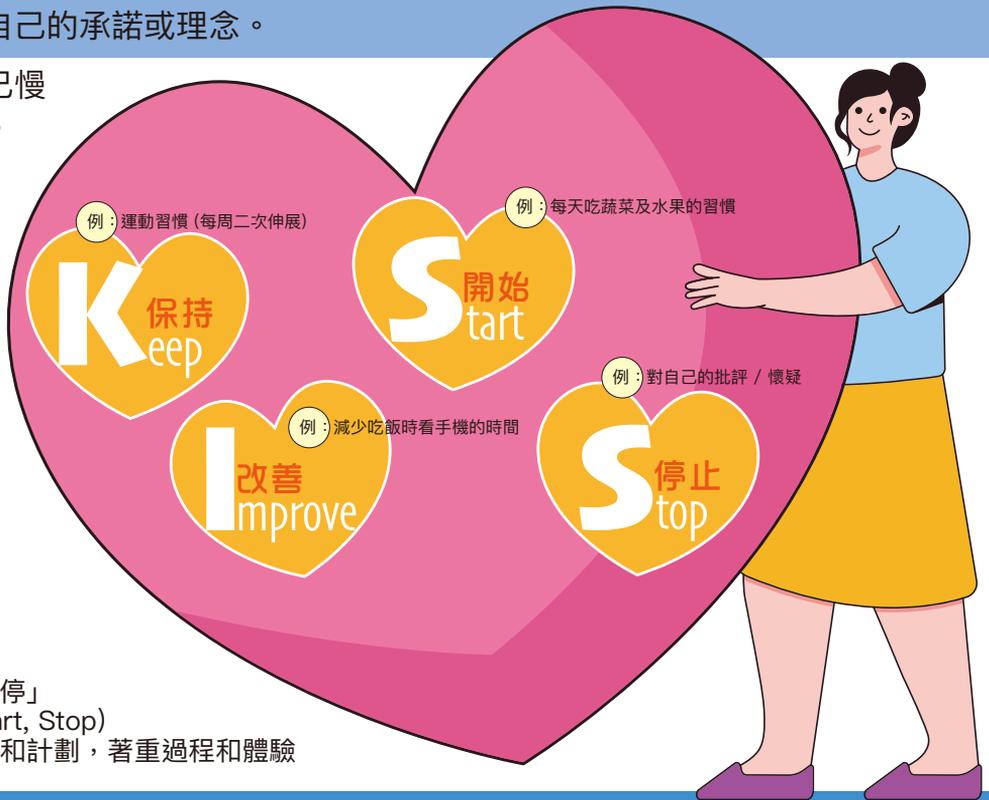
轉眼已來到2024年的秋季，與同事閒談間彼此也感覺這一年過得特別的快。回憶2024年之初，你曾為自己定下小目標嗎？期望自己今年能經驗轉變，身體力行地建立新的習慣，成為更好的自己嗎？

訂目標的初衷可能是想改變現狀，推動自己一天比一天進步，過程中可能發現不似預期，而我們就會在錯挫中經驗學習。我深信在不同的人生階段也會面對不同的成長或預備需要，可能是預備面對家人變老，可能是孩子進入青少年期的轉變，也可能是覺察自己心態上隨年齡轉變中，無論怎樣，祝福你在經歷轉變時也能先站穩自己，再留意身邊的伙伴，可能也有同行者與你面對著相同困難，適當時主動尋求支援，讓別人更明白你的需要。

為你介紹一個我很喜歡的K.I.S.S.，亦是幫助我推動自己身體力行地去實踐或檢視狀態的小工具。「身體力行」的意義不單單是口頭或文字上的承諾，更重要的是透過實際行動去實現自己的承諾或理念。

此時此刻，讓自己慢下來，安靜心神，給最珍貴的自己送上一個K.I.S.S.

我希望



註：「保、改、開、停」
(Keep, Improve, Start, Stop)
計劃多用以作為檢討和計劃，著重過程和體驗

祝願2024的你
安穩、平安、感受到身體力行帶來的幸福感。

❤ 幸福生活元素 ❤

今期為大家介紹2項幸福生活元素

第1項「身體力行」，坐而言不如起而行，幸福生活也可親身實踐。

大家有沒有親自下廚的習慣？

透過不同的食材搭配和烹調技巧，在菜式上花點小心思不但可讓人發揮創意令食物色香味俱全，同時更能**實踐健康飲食**。

早前邀請了街坊分享自己所烹飪的食物及健康小理念，大家不妨透過以下的分享獲得靈感，今晚身體力行煮一頓健康美味的晚餐！



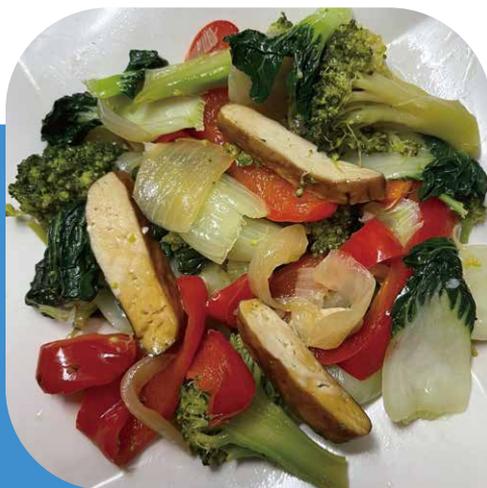
翠霞



此餐種類較豐富，有米飯、雞蛋、芝士釀無骨雞翼、彩椒、蝦、小蕃茄及小香腸，做到營養均衡之餘，造型及味道亦深受孩子們喜愛。

阿梅

炒雜菜(小白菜、西蘭花、洋蔥、紅椒、豆腐乾)集合了許多營養，小白菜同西蘭花可以為家人補充膳食纖維有助排便，更可保護心血管提高機體免疫力，洋蔥有維他命C、鉀、鈣、磷，具有殺菌防癌作用，而紅椒的茄紅色可以延緩衰老預防白內障和心臟病。還有豆腐乾含有鈣、鐵、鎂、和鉀，為家人補充植物蛋白，而且它含脂肪較少亦容易飽腹，是一種很健康的食物，炒雜菜可以一次過為家人補充到多種營養。



燕兒

豆腐雞蛋菇湯，經常煮給孩子吃，簡單易煮營養快手，小朋友易入口。



金英

我做這個健康餐有三色椒、木耳、金針菜、肉丁和白灼菜心，因為身體每天要吸收七種不同顏色的食物，所以我選擇了三色椒，木耳金針炒肉丁，達至均衡飲食。



美雲

蕃茄蛋營養價值豐富，降血壓又抗氧化，而魚有豐富蛋白質，整個菜式少油酸酸甜甜又吸引，適合夏天或胃口欠佳時品嚐。



Lily

西蘭花含鐵和各種維生素！胡蘿蔔也是！而且一起炒顏色很好看！色香味俱全！



❤️ 幸福生活元素 ❤️

第2項為大家介紹的幸福生活元素是「結伴同行」。

大家有沒有聽過I人和E人？

I(Introvert) 內向型人：透過獨處或內在思考來補充能量，一邊清空頭腦或獨自整理想法，需要一個人的時間；

E(Extrovert) 外向型人：透過和他人互動或聚會來補充能量。

街坊可以用以下簡單測試，內視一下自己的充電方式是結伴同行還是更傾向於獨處。



否 > 3個

偏 I 人

是 > 3個

偏 E 人

1. _____	
你可以在公共場合，相當大方、自然地與人交談。	是 <input type="checkbox"/>
	否 <input type="checkbox"/>
2. _____	
放假或空閒時會約親朋好友出門到處遊玩。	是 <input type="checkbox"/>
	否 <input type="checkbox"/>
3. _____	
與人交流時，你特別喜歡向別人灌輸自己的想法。	是 <input type="checkbox"/>
	否 <input type="checkbox"/>
4. _____	
你恐懼孤獨，喜歡聊天、充斥著熱鬧氛圍，能讓你感到滿足。	是 <input type="checkbox"/>
	否 <input type="checkbox"/>
5. _____	
你喜歡與別人分享不論是開心還是不開心的事情。	是 <input type="checkbox"/>
	否 <input type="checkbox"/>

這簡單的測試雖然未能準確顯示每個人的多樣性，但相信完成測試後都可以了解自己更多。



結伴同行

不但可以互相幫助、解決問題，多一個人分享同行的喜悅，更放大活動進行時的感受，更加深刻。一個人可以走得很快，但一群人可以走得很遠。不論是「I人」或是「E人」的你又有沒有途徑去「結伴同行」，認識志同道合的朋友呢？以下活動推介給你，去尋找自己的好伙伴。

活動推介



婦女會



婦女會是中心其中一個恆常的委員會群組，定期舉行茶聚，讓成員可以一起討論不同的婦女議題，例如：環保回收、煮食話題等等。另外每逢節慶，成員會一起過節慶祝：包粽、賞月及聖誕派對，讓街坊可以在聚會中尋找到自己的好伙伴。

社區聚腳點

另一個新群組是逢周三/五的「社區聚腳點」，活動讓街坊在社區中心一同聚會放鬆。活動分為兩節，上半節為桌遊及手藝工作坊，下半節為兒童功課指導及遊戲時間，讓不同年齡的成員都可以聚一聚，認識新朋友。



嘉道理農場感官之旅



生活平衡

走入嘉道理農場欣賞大自然的景色和動植物，舒緩眼睛疲勞。聆聽大自然的聲音，嗅到各種花草樹木的香氣，放鬆心神。

聖匠魔力橋



結伴同行

一眾街坊聚集於中心切磋魔力橋，街坊們都表示「友誼第一，比賽第二」，一同度過歡樂時光。

多啦A夢巡迴特展遊



愉快 情緒



一家大小一同前往多啦A夢展覽，回顧它經典搞怪的造型，享受愉快的時刻。



冰島包製作工作坊



遊走龍城



基礎衣車班





今次共享墟不但有學習及家居物品資源分享，亦結集織福墟市的義工分享才能及手作製品。



冰島毛線是一種起源於冰島的編織材料。街坊利用冰島毛線編織一款屬於自己的手袋。



由導賞員帶街坊走入九龍城區，深入地介紹文化和背景，更瞭解九龍城寨的全貌。



由經驗豐富的義工導師教授基礎衣車技巧，讓更多街坊能親自縫紉。



療癒禪繞畫工作坊



正念關注

在義工導師的指導下，街坊們發揮創意專注繪畫。在一張相同的圖形中，創造獨一無二的畫作。

酒精墨水畫體驗



自我接納

我們無法完全控制墨水的流動，反而這種自由的創作促使我們獲得意想不到的效果。

綠色優閒閣社區工作坊



創造意義

邀請了綠色優閒閣的組員指導街坊利用回收膠樽重新改造成一個獨特的花瓶栽種水栽植物。



與人分享是快樂及有意義的事。「匠城小確幸」龍情徵文活動，收到不少龍城之友、義工及社區人士分享在中心親身體驗的活動，讓我們一起細閱，用心感受那獨特的幸福感。

街坊投稿分享

我家住紅磡多年，鄰近便是聖匠堂社區中心，一直都知道中心有舉辦再培訓計劃課程，今年四月份終於報讀了有興趣的花藝班課程。發覺課程資料非常豐富，包括很多花藝實習，同學們都越來越投入，加上老師好細心地示範及解釋，令大家在堂上都很開心地學習。

時間過得很快，已完成了160小時的課程，是令我非常難忘，為我在生活上帶來很多樂趣及生氣的課程。

花店實務及花藝設計助理基礎證書課程 學員 陳寶華



今年在中心參加了各種不同的活動，例如手工藝製作、中秋探訪和Kpop舞班。看見親手製作的作品，那種成就感真是令人滿足！還有每月不同主題的家長小組，社工耐心地引導我們輕鬆地玩遊戲，幫助我們更深入地認識和了解自己。心中無限的感激之情油然而生溢於言表！

龍城之友 阿婷

第一次報讀聖匠ERB的煮食課程，在這個課程中我知道了京菜、川菜及滬菜在菜式上的分別，因有一些菜式以為是京菜，但實際是滬菜。在趙老師的悉心教導及示範，以及聖匠堂社區中心方姑娘提供足夠的材料下，每位學員均有練習機會，提升煮食技巧及使用刀法的技術。結果每位學員都能烹飪出美味佳餚，真是一件令人開心的事情！原來一些看似好複雜的菜式，只要肯學肯做，一定會做得到的！大家有時間可以報讀此課程。

京川滬菜初級廚師基礎證書課程 學員 譚本榮



「珍惜食」食物共享服務

活動由「Foodlink膳心連」捐出食物援助區內基層家庭。派發時間為每周五（每月最後一個星期除外）下午，食物包括水果、麵包及凍餅。

服務流程如下：



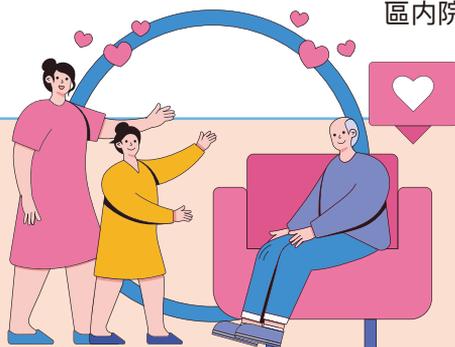
報名及查詢：3960 4331 / WhatsApp 9659 4089 社工 鄭姑娘

聖誕送暖探訪日

社區中心與聖公會安老院舍外展專業服務隊合辦聖誕送暖探訪日，招募親子義工到社區院舍探訪長者，送上節日關懷及祝福，減低長者在院舍的孤獨感。

日期	時間	對象	名額	費用	地點
2024年12月7日 (六)	上午11:00—中午12:30 活動前簡介及準備 下午1:30—3:30 進行探訪	龍城之友及 社區義工	5組親子	全免	九龍城 區內院舍

報名及查詢：可留意11月份活動推介
3960 4335 社工 黎先生



送舊迎新共享墟

歲晚臨近，中心將舉行共享墟活動，分享實用二手物品。活動中亦設有新春攤位，包括義工即席揮毫書寫揮春。墟市會在活動前進行物資收集，有興趣街坊可密切留意稍後公佈的收集時段！

日期	時間	對象	名額	費用	地點
2025年1月11日 (六)	下午2:30—4:30 共兩場	龍城之友及 社區人士	80位	全免	中心禮堂4樓

報名及查詢：可留意12月份活動推介
3960 4355 社工 李姑娘（阿撈）



「織福紅磡」時間銀行計劃鼓勵社區朋友彼此關心，互相幫助，推動社區參與，並推動跨界別的合作，以期建立社會資本。因此，我們積極聯繫社區不同資源，並將資源分享給社區上不同的有需要人士，促進互助文化。

我們建立了「社區共享工具」資源庫，成員可以免時分借用不同工具以應付生活需要，首階段我們可供借用的工具有三種：手推車、鋁梯及輪椅，有需要的成員登記後即可借用。



社區共享工具

時間銀行成員免時分借用



鐵製手推車(車)

免時分



5級鋁梯(梯)

免時分



輪椅

免時分

借用前須知

- 每次使用前後需到社區中心4樓接待處填寫登記表格，並必需即日歸還工具，如未能及時歸還，請即通知職員
- 確保知道如何以正確及安全方法搬運及操作用具
- 如有損壞或遺失，請即通知職員

預約及借用：9205 6563(黎生) / 6090 1812 (李姑娘) / 6589 9202 (澄姑娘)

源頭減廢與回收可為地球出一分力，
大家平日又有回收習慣嗎？

社區資源分享

「綠在區區」是一個服務全港的社區回收網絡，除了支援社區回收九種常見回收物，包括紙張、金屬、塑膠、玻璃樽、充電池、小型電器、受管制電器（四電一腦）、慳電膽及光管，還會舉辦不同的環保教育活動，例如減廢回收。



所收集到的回收物會經過分揀，再運送至經環保署核准的下游回收商作後續妥善處理，包括將塑料在本地循環再造。

現時全港有77個回收便利點，大多鄰近缺乏分類回收設施的單幢式住宅樓宇附近或人口眾多的公共屋邨。以下是九龍城區內三個回收便利點位置。



綠在紅磡

紅磡蕪湖街103號地舖
6318 3749



綠在土瓜灣

土瓜灣炮仗街93號喜築
地下D號舖（新山道入口）
6318 4439



綠在寨城

九龍城獅子石道48號
地舖及一樓
2302 1829

在「綠在區區」提交回收物時，出示綠綠賞手機應用程式或綠綠賞積分卡，可賺取相應綠綠賞積分；累積指定數目的綠綠賞積分可以換取日常生活用品及糧油乾貨，也有環保產品。

「匠心園」紅磡過渡性房屋項目

香港聖公會福利協會有限公司（本會），在獲得政府的撥款支持下，於聖匠堂社會服務大樓興建「匠心園」紅磡過渡性房屋，提供18個過渡性房屋單位，幫助基層家庭改善居住環境，同時透過所提供的社會服務，鼓勵入住居民積極參與活動，共建一個關愛、互助、共融的小社區。以下為本項目簡介，讓各位街坊了解更多：



香港聖公會福利協會
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL

匠心園

紅磡過渡性房屋項目

此項目由房屋局的「支援非政府機構推行過渡性房屋項目的資助計劃」資助



項目特色

- ✔ **交通便捷**
5分鐘可達黃埔港鐵站
設有多條巴士線來往港九新界
- ✔ **社區配套完善**
十分鐘生活圈，鄰近街市及超市，
可達大部分社區設施
- ✔ **佈局舒適 服務全面**
設有升降機、每戶均設獨立洗手間
24小時保安人員當值
專職社工支援住戶需要

地點

📍 紅磡戴亞街一號5-6樓

查詢熱線：3960 4357

逢星期一至五 上午10時至下午1時 及 下午2時至5時
公眾假期除外

網頁：<https://www.skhw.org.hk/zh-hant/>
<http://hccss.holycarpenter.org.hk/>
電郵：hc_application@skhw.org.hk

對象

- 👥 甲類申請人(最少80%的單位):
已輪候公共租住房屋（公屋）不少於三年的人士/家庭*，或
- 👥 乙類申請人(不多於20%的單位):
居於嚴重不適切住房而合理地被視為有迫切需要接受社區援助的人士/家庭。

本項目甲類2人單位

可供申請

2人單位面積：
約96平方呎 - 110平方呎
租金：\$4,440

其他房型均已滿額

* 詳情請參考申請指引
所有資料以申請指引為準



申請指引



聖公會聖匠堂社區中心
S. K. H. HOLY CARPENTER CHURCH
COMMUNITY CENTRE

培訓及職業發展服務

中心為僱員再培訓局課程委任培訓機構，提供多元化的再培訓課程，協助服務對象透過培訓後重投就業市場，在新職位持續工作，及在工作上有進一步提升。

對象 15歲或以上及副學位或以下學歷之香港合資格僱員（包括新來港定居人士）

課程類別 就業掛鈎課程—為失業人士而設的全日制課程（**費用全免**，提供**再培訓津貼及認可證書**，並提供就業輔導及**工作轉介服務**）；技能提升課程；通用技能課程；及新來港人士課程。

全日制課程特色

- 學費全免，可申請再培訓津貼 – 出席率達八成，可獲發放培訓津貼
- 就業跟進 – 出席率達八成的合資格學員，可獲3個月的就業跟進服務
- 認可證書 – 出席率達八成的合資格學員，可獲畢業證書

現正招生!

2024年11月至2025年1月ERB就業掛鈎課程

▶ **美容** 開課日期：2024年11月1日至11月27日

化妝助理基礎證書 (HC038DS)

- 認識化妝助理的職業操守
- 化妝技能訓練
- 髮型設計技術訓練



▶ **健康護理** 開課日期：2024年11月4日至11月29日

職業治療助理基礎證書 (HC046DS)

- 人體活動科學及人體生理學的基本概念
- 長者復康及認知障礙症認識
- 認識及使用常見復康用品
- 家居環境安全認識



▶ **健康護理** 開課日期：2024年11月20日至2025年1月22日

保健按摩基礎證書 (HC020DR)

- 人體生理結構及中醫基礎概念簡介
- 按摩禁忌及按摩師自我保健方法
- 推拿按摩基礎理論及足部反射區理論
- 按摩手法臨床實習



▶ **飲食** 開課日期：2024年11月25日至2025年1月17日

點心製作員基礎證書 (HC041DS)

- 認識點心製作的準備工作
- 學習點心成形技術
- 學習點心加溫熟製技術



▶ **飲食** 開課日期：2025年1月7日至2月27日

葡萄酒推廣員基礎證書 (HC053DS)

- 了解葡萄酒知識
- 葡萄酒零售及批發知識
- 學習客戶服務及宣傳技巧



全人發展服務



現正招生!

恆常班資訊



中心舉辦跆拳道、普通話、跳舞及各系列伸展運動等班組，歡迎大家掃描此QR碼掌握最新資訊！

輕鬆齊學普通話

逢星期二中午舉行，\$480/8堂

班組通過聆聽、朗讀、會話、拼寫等多方面的練習和課堂活動，提升學員在聽、說、讀、寫普通話的能力。

名額有限，欲報從速！

伸展系列

\$480/8堂

L 班 (初階-逢周二早09:30-11:00)

F 班 (進階-逢周三晚 20:30-21:30)

I 班 (進階-逢周四晚19:30-20:30)

班組透過式子、呼吸法等，鬆弛緊張生活，減輕壓力，調整身心健康，甚至帶有纖體效用。

督印人：高級服務經理
高寶琪
印量：300本

歡迎成人及長者參加！