



聖公會聖匠堂長者地區中心

地址：紅磡戴亞街一號地庫

網址：hccss.holycarpenter.org.hk

電話：2362 0301 內線：206 傳真：2356 1997

督印人：

陳姻如姑娘

(服務經理)

印刷數量：550份

2018年11月份月會通訊



「賽馬會齡活城市計劃」- 健康社區全為您

東華三院黃祖棠長者地區中心與聖公會聖匠堂長者地區中心以及香港聖公會樂民郭鳳軒綜合服務中心於2018年下半年攜手舉辦「賽馬會齡活城市計劃」- 健康社區全為您。上述計劃獲得香港賽馬會慈善信託基金捐助，三間九龍城區長者地區中心與伊利沙伯醫院緊密合作，獲得豐碩的成果。

計劃內容的第一部份製作「社區健康服務資源冊」，內容為長者友善健康服務資料。資源冊主力介紹社區上不同類型的非牟利單位或非公營醫療服務。資源冊亦獲得伊利沙伯醫院提供珍貴的醫療知識內容。健康資源冊會派發予及九龍城十二間長者中心、醫院病人資源中心、綜合家居照顧服務及改善家居照顧服務之個案，受惠人數共5000位。

計劃內容的第二部份是「健康齡活人-醫社合作計劃」。三間長者地區中心分別在10月至11月期間，分別舉行三次外出活動，共300位區內長者受惠。早上安排長者前往醫院出席健康教育講座，了解診症流程、用藥知識、言語治療知識等。其次參觀老人科日間醫院的物理治療及職業治療設施及器材。上述講座的資訊內容將重點輯錄在社區健康服務資源冊內。



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

特別事項：

香港聖公會福利協會 - 慈善獎券 2018



已於 2018 年 10 月 18 日至 2018 年 11 月 9 日期間發售，有興趣者可到中心接待處購買。

獎券每本 \$200 (每本共 10 張，每張 \$20)，除附有購物飲食現金券及優惠券外，更設有豐富抽獎禮物，總值超過 32 萬，頭獎為價值 \$169,990 之 Mazda2 1.5 揭背車。

現誠邀各位踴躍支持，共襄善舉，讓有需要人士的生命得到轉化。

獎券抽獎將於 2018 年 12 月 3 日進行，而抽獎結果將於 12 月 7 日刊登於星島日報、英文虎報及聖公會福利協會網頁 www.skhw.org.hk 內刊登，並於 12 月 9 日刊登於聖公會刊物「教聲」。

籌款目的：

將用作發展福利協會的各項社會服務，包括：幼兒、青少年、家庭、長者、復康、輔導、少數族裔、社區醫療、殯葬服務及「心意行動」等。

有關月會獎勵計劃之事宜

2016 年或之前的獎勵卡現已屆滿，持有此段期間的印章紀錄將以作廢。

2018-2019 獎項：

數量	禮物內容	換領安排
3 個印	香皂 1 個	2018 年 6 月
6 個印	麵 2 包	2018 年 9 月
9 個印	潔手液 1 支	2018 年 12 月
12 個印	米 1 公斤	2019 年 3 月

有興趣之會員請於以上時間前來換領！

☺ 推介活動 ☺

1 【10 至 12 月會員生日會】

日期：11 月 17 日 (星期六) 時間：下午 2:30 至 4:00

地點：活動室 1-3 名額：60 人 (每組 15 人)

費用：\$20 生日 / \$25 非生日

內容：為 10 至 12 月壽星慶祝生日、玩集體遊戲、
派禮物及影相 (10-12 月生日會員優先報名)

負責職員：梁景順先生

2

【秋日樂悠遊】

日期：11月21日(星期三)

時間：上午9:15(紅昇樓集合)至下午約4:00

名額：36人(每組9人)

收費：\$80

內容：上午參觀沙田聖公會靈風堂，牧師及主題分享，
中午於沙田新強記用膳及參觀沙田文化博物館

負責職員：葉惠強先生



3

【活力毛巾操】

日期：11月14日(星期三)

時間：上午9:00至10:00

地點：活動室1-2

名額：20人(每組5人)

內容：由婦女健康大使義工教授毛巾操

負責職員：梁景順先生



4

【玩樂天地】

日期：11月15日(星期四)

時間：下午2:30至3:30

地點：活動室1-2

名額：20人(每組5人)

內容：與會員進行遊戲活動，增加互動和合作。

負責職員：梁景順先生



5

【雅培講座-骨骼與肌肉健康】

日期：11月19日(星期一)

時間：下午2:30至3:30

地點：活動室1-2








名額：40人

內容：講解如何保持骨骼和肌肉健康。

負責職員：莫凱柔姑娘

☺ 恆常活動 ☺

項目	活動名稱/日期	詳情	負責職員 名額
7 	【友弦相聚】 11月6、13、20、27 日(星期二)	時間：中午12:00 地點：副堂 內容：中樂演奏及唱歌	莫凱柔 10人
8 	【金曲串燒】 11月2、16、23、30 日(星期五)	時間：上午9:30 地點：活動室1-2 內容：唱時代曲 每位最多有五分鐘唱歌時間	梁景順 24人
9 	【剪髮服務】 11月29日 (星期四)	時間：下午2:00 地點：活動室1-2 內容：義工幫長者剪髮 費用：5元	梁景順 20人
10 	【聖匠影院】 11月23日 (星期五)	時間：下午2:30 地點：活動室1-2 電影名稱：精武門	莫凱柔 20人
11 	【飯堂之友】 11月26日 (星期一)	時間：下午4:00 地點：活動室1-2 對象：中心飯堂使用者 內容：關注飯堂服務， 分享有營飲食心得	黃寶欣
12 	【歡樂茶聚】 11月6、20日 (星期二)	時間：下午3:00 地點：茶水間 內容：義工提供茶點 備註：茶點收費\$5份	梁景順 20人
13 	衛生署講座 【糖尿病患者的健康飲食】 11月22日 (星期四)	時間：上午10:00 地點：活動室1-2 內容：認識糖尿病患者 、營養需要	莫凱柔 30人

<p>15</p> 	<p>【頻率震動機訓練】 11 月份 (逢星期二、星期六) (療程為一個月四次) (月會即場抽籤)</p>	<p>時間：上午 9:30 地點：休閒區 內容：訓練平衡力 備註：以下人士不宜參與 1. 患高血壓 2. 身體內安裝心臟起搏器 3. 半年內曾跌倒之人士</p>	<p>梁景順 16 人 (每組 4 人) <u>必須出席 4 次</u></p>
<p>16</p> 	<p>【長青福音團契】 福音小組 11 月 (逢星期二)</p>	<p>時間：下午 2:30 地點：繪本館 11 月 20 日主題： 友善城市計劃</p>	<p>莫凱柔</p>
<p>17</p> 	<p>【鬆一鬆運動班 1】 拉力帶操 ←..... 11 月 15 日 (星期四)</p>	<p>時間：上午 8:30 地點：活動室 1-2 內容：簡單 6 式運動 帶操，有助強健 心臟，增強體力</p>	<p>梁景順 20 人</p>
<p>18</p> 	<p>【鬆一鬆運動班 2】 椅子操 ←..... 11 月 29 日 (星期四)</p>	<p>時間：上午 8:30 地點：活動室 1-2 內容：在椅上活動身體 ，強化肌力及平 衡力</p>	<p>莫凱柔 20 人</p>
<p>19</p> 	<p>【相片打印服務】 11 月 28 日 (星期三)</p>	<p>時間：上午 10:00 地點：休閒區 收費：沖印相片 \$2 一張 內容：沖印活動相片</p>	<p>莫凱柔 *出席請顯示有效會員証，及準備輔幣*</p>
<p>20</p> 	<p>【友男天小組】 11 月 28 日 (星期三)</p>	<p>時間：上午 10:00 地點：活動室 1-2 內容：凝聚男士會員， 分享男士話題</p>	<p>葉惠強 20 人</p>
<p>21</p> 	<p>【成人義工 AVG33】 11 月 5、12、19、 26 日(星期一)</p>	<p>時間：上午 9:00 地點：活動室 3 內容：透過紅十字會 「人道工房」學 習新手作技巧</p>	<p>莫凱柔 備註： 此活動為持續性 小組，如有興趣 參加者可向莫姑 娘登記</p>

中心消息

中心自 10 月 8 日開始恢復洗衣服務，敬請有此服務需要會員留意。謝謝！

季節交替要當心

近日適逢季節交替之時，氣溫驟變容易誘發心血管問題，各位老友記或是有心血管疾病病友應特別留意有關氣溫變化，注意個人飲食作適當運動及適時增添衣物，以保健康。



人事快遞

各位老友記大家好呀，我係初來報到既新丁 - 我叫 Miko/黃邁誼姑娘。我咩都唔識，希望大家多多包容同等等我，我會努力學學學架啦！日後係中心見到我，可以同我傾下計，我好鍾意同老友記傾計架



仁愛組 (第 1 批) 時間：上午 9:30 - 11:00
和平組 (第 2 批) 時間：下午 2:30 - 4:00
日期：2018 年 12 月 5 日(星期三)
地點：中心活動室

喜樂組 (第 3 批) 時間：上午 9:30 - 11:00
良善組 (第 4 批) 時間：下午 2:30 - 4:00
日期：2018 年 12 月 6 日(星期四)
地點：中心活動室

中心開放時間：星期一至六 (星期日及公眾假期~休息)

上午 8:00 - 下午 6:00 / 下午 1:00 - 2:00 職員午膳時間



接待處服務收費時段：

星期一至六

上午 8:00 - 12:00

下午 1:00 - 4:30

- 售賣奶粉服務【註一】
- 洗衣服務【註二】/浴室服務【註三】
- 復康用品借用服務 (收費服務)
- 活動購票服務(收費活動)
- 會員申請或續會【註四】



接待處服務查詢時段：

星期一至六

上午 8:00 - 下午 6:00

下午 1:00-2:00 午膳時間

(只提供有限度服務)

- ◇ 一般查詢
- ◇ 服務申請或退出【註五】
- ◇ 偶到服務
- ◇ 使用中心服務設施
- ◇ 活動取票 (免費活動)
- ◇ 禮物換領



【註一】逢每月 1-10 號，不售賣奶粉。

【註二】星期六、日及公眾假期前夕不提供洗衣服務

【註三】如有需要，敬請預約(服務時段為，每天下午 4:30-5:30)

【註四】會員申請方法：親臨本中心，填寫新會員登記表及繳交\$ 21 年費

【註五】退出服務申請：親臨 / 致電本中心辦理

教育及發展服務職員：

陳姻如姑娘 (服務經理)

葉惠強先生 (服務主管)

黃寶欣姑娘 (助理程序幹事)

梁景順先生 (活動工作員)

莫凱柔姑娘 (活動工作員)

麥瑞蓮姑娘、黃邁誼姑娘 (行政幹事)

外展支援服務隊《屋村互助支援小組》

今年度有第一次的「紅土地區聚會」，內容包括健康資訊及遊戲，十分吸引
歡迎居住於紅磡村、家維村或土瓜灣區獨居或多老同住長者一同參與

互助支援小組	對象	日期	時間	地點
『土瓜灣聚會』	居住土瓜灣私樓	11月11日(日)	下午 2:30-5:00	中心 4 樓禮堂
『家維邨聚會』	居住家維邨長者			
『紅磡邨聚會』	居住紅磡邨長者			

外展義工會

日期：2018年11月14日(三)

時間：上午 10:00-11:00

地點：中心 活動室

對象：外展支援隊義工

內容：每月一次外展義工聚會，活動中會進行義工服務招募及培訓，邀請所有外展支援隊義工出席。



認知障礙症長者及護老者支援服務

~11月活動推廣~

每月講座：預設醫療指示

日期：2018年11月16日(五)

時間：下午 2:30-3:30

地點：活動室 1-2

名額：20名

內容：講解預設醫療指示目的、申請方法及需

注意事項。

負責職員：蕭俊文先生



「護」「里」同行同學會

日期：2018年11月28日(星期三)

時間：下午 2:30-3:30

地點：副堂

名額：20名

內容：與護老者探討有關護老的不同話題，

分享照顧之道，互相學習如何支援自己的長者，並推動組員之間的互助互愛精神。

負責職員：蕭俊文先生



社區服務體驗-2018 樂齡科技博覽

活動日期：2018年11月22日(星期四)

活動時間：下午 1:00-4:30 集合時間：下午 12:00 集合地點：中心休閒閣

名額：15名 收費：免費(包旅遊巴接載)

地點：香港會議展覽中心 HALL 1A 及 1B

內容：藉著參觀提昇護老者認識及體驗樂齡科技產品所帶來的好處，有助改善長者生活及讓照顧者有更佳的照顧方法。

負責職員：賴秀梅姑娘



有興趣之護老者需於 9/11/2018 下午 6:00 前向職員登記報名，
12/11 以抽籤形式確定參加者，並以電話個別通知中籤者參與活動。

~如對服務有任何查詢，歡迎與本隊同事聯絡~

備註

護老者資格：需要照顧「在家居住」長者的家人、親屬或朋友。

會員申請方法：符合本中心護老者資格，並填妥及簽署「護老者會員登記表」，本中心會發出會員證。

彩齡學院 - 課程概覽

10 至 12 月份抽籤資料如下

登記日	抽籤公佈		候補名額		公開報名	
	公佈日期	繳費時段	公佈日期	繳費時段	公佈日期	公開報名日期
7/12(五)	13/12	13/12(四)	17/12	17/12(一)	20/12(四)	
8/12(六)	(四)	14/12(五)	(一)	18/12(二)	下午 1:00	
10/12(一)	下午 1:00	15/12(六) (3 個工作天)	下午 1:00	19/12(三) (3 個工作天)		

【耆樂融融壽星】

活動由 13 間公司捐助禮物，分別於 2018 年 1 月至 12 月，每月將禮物贈送給中心會員。

派發賀壽禮物(11 月份壽星)

日期：11 月 19 日至 11 月 30 日 時間：上午 8:00 - 12:00 / 下午 1:00 - 4:30

內容：11 月份生日的會員，可親自攜同會員證，到中心換取禮物。

生日月份記錄，以入會時登記內容為準

贊助：香港特區中央獅子會聯同 13 間商界展關懷



~月會通訊知多點~

今天的秋日樂悠遊會去哪一區的景點？

- A. 沙田
- B. 觀塘
- C. 黃大仙

答案：_____

11 月 19 日至 11 月 30 日前寫上正確答案，剪下交到接待處領取禮物

2018年11月份活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				11月1日(廿四)	11月2日(廿五)	11月3日(廿六)
				上午9:30 中文大學社交聚會(活1-2)	上午9:30 金曲串燒(活1-2) 上午10:00 聖匠手創坊(副) 下午2:00 舞出新天地(市政大廈) 下午3:00 談天說地-識字初階(多) 下午3:30 健康帶氧舞(市政大廈)	上午9:30 健康檢查(活1-2) 上午9:30 頻率震動機訓練(休) 下午2:30 健體中國舞班(活1-2)
11月4日(廿七)	11月5日(廿八)	11月6日(廿九)	11月7日(三十)	11月8日(十月)	11月9日(初二)	11月10日(初三)
	上午9:00 成人義工 AVG33(活3) 上午9:30 清晨妙韻(活1-2) 上午9:30 中國水墨畫(副) 下午2:00 精美穿珠製作(副) 下午3:45 智能手機互動(聖匠中學)	上午9:30 頻率震動機訓練(休) 上午11:00 中文書法初階(副) 下午12:00 友弦相聚(副) 下午2:00 聖匠合唱團(活1-2) 下午3:00 歡樂茶聚(茶) 下午3:15 簡易中國舞(活1-2)	上午9:30 仁愛組 月會(活1-3) 下午2:30 和平組 月會(活1-3)	上午9:30 喜樂組 月會(活1-3) 下午2:30 良善組 月會(活1-3)	上午10:00 護老者活動: 護眼養神(活1-2) 上午11:00 聖匠手創坊(副) 下午2:00 舞出新天地(市政大廈) 下午3:00 談天說地-識字初階(多) 下午3:30 健康帶氧舞(市政大廈)	上午9:30 健康檢查(活1-2) 上午9:30 頻率震動機訓練(休) 下午2:30 健體中國舞班(活1-2)
11月11日(初四)	11月12日(初五)	11月13日(初六)	11月14日(初七)	11月15日(初八)	11月16日(初九)	11月17日(初十)
	上午9:00 成人義工 AVG33(活3) 上午9:30 清晨妙韻(活1-2) 上午9:30 中國水墨畫(副) 上午10:30 得意布藝坊(多) 下午2:00 精美穿珠製作(副) 下午3:45 智能手機互動(聖匠中學)	上午9:30 頻率震動機訓練(休) 上午11:00 中文書法初階(副) 下午12:00 友弦相聚(副) 下午2:00 聖匠合唱團(活1-2) 下午3:15 簡易中國舞(活1-2)	上午9:00 活力毛巾操(活1-2) 下午2:00 玩轉腦友(活1-2) 下午3:00 「腦友學堂」(活1-2)	上午8:30 運動班(活1-2) 下午2:00 二胡初班(茶) 下午3:00 二胡中班(茶) 下午3:00 美甲班(多)	上午9:30 金曲串燒(活1-2) 上午11:00 聖匠手創坊(副) 下午2:30 護老講座: 預設醫療指示(活1-2) 下午2:00 舞出新天地(市政大廈) 下午3:00 談天說地-識字初階(多) 下午3:30 健康帶氧舞(市政大廈)	上午9:30 健康檢查(活1-2) 上午9:30 頻率震動機訓練(休) 下午2:30 10至12月生日會(活1-3)
11月18日(十一)	11月19日(十二)	11月20日(十三)	11月21日(十四)	11月22日(十五)	11月23日(十六)	11月24日(十七)
	上午9:00 成人義工 AVG33(活3) 上午9:30 中國水墨畫(副) 上午10:00 長者攀石體驗(青年空間) 下午2:00 精美穿珠製作(副) 下午2:30 雅培講座-骨骼健康(活1-2) 下午3:45 智能手機互動(聖匠中學)	上午9:30 頻率震動機訓練(休) 上午11:00 中文書法初階(副) 下午12:00 友弦相聚(副) 下午1:30 智能手機應用程式(副) 下午2:00 聖匠合唱團(活1-2) 下午3:00 歡樂茶聚(茶) 下午3:00 輕鬆普通話(副) 下午3:15 簡易中國舞(活1-2)	上午9:15 秋日樂悠遊(紅昇樓集合) 下午2:00 玩轉腦友(活1-2) 下午3:00 「腦友學堂」(活1-2)	上午10:00 衛生署講座-糖尿病患者健康飲食(活1-2) 下午2:00 二胡初班(茶) 下午2:30 2018樂齡科技博覽(灣仔) 下午3:00 二胡中班(茶) 下午3:00 美甲班(多)	上午9:30 金曲串燒(活1-2) 上午11:00 聖匠手創坊(副) 下午2:00 舞出新天地(市政大廈) 下午2:30 聖匠影院(活1-2) 下午3:00 談天說地-識字初階(多) 下午3:30 健康帶氧舞(市政大廈)	上午9:30 健康檢查(活1-2) 上午9:30 頻率震動機訓練(休) 下午2:30 健體中國舞班(活1-2)
11月25日(十八)	11月26日(十九)	11月27日(二十)	11月28日(廿一)	11月29日(廿二)	11月30日(廿三)	
P.4	上午9:00 成人義工 AVG33(活3) 上午9:30 清晨妙韻(活1-2) 上午9:30 中國水墨畫(副) 上午10:30 得意布藝坊(多) 下午2:00 精美穿珠製作(副) 下午2:30 長者義工會(活1-2) 下午3:45 智能手機互動(聖匠中學) 下午4:00 飯堂之友(活1-2)	上午9:30 頻率震動機訓練(休) 上午11:00 中文書法初階(副) 下午12:00 友弦相聚(副) 下午1:30 智能手機應用程式(副) 下午2:00 聖匠合唱團(活1-2) 下午3:00 輕鬆普通話(副) 下午3:15 簡易中國舞(活1-2)	上午10:00 相片打印(休) 上午10:00 友男天小組(活1-2) 下午2:00 玩轉腦友(活1-2) 下午3:00 「腦友學堂」(活1-2)	上午8:30 運動班(活1-2) 下午2:00 二胡初班(茶) 下午2:00 剪髮服務(活1-2) 下午3:00 二胡中班(茶) 下午3:00 美甲班(多)	上午9:30 金曲串燒(活1-2) 下午3:00 談天說地-識字初階(多)	P.5