



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

2019 年 1 月份月會通訊

「長者防跌小貼士」撮要

1. 多做運動以保持敏捷和平衡力



2. 避免穿太長或太鬆的褲子；勿穿拖鞋，應選擇鞋底有防滑紋的鞋子



3. 安裝穩固扶手協助站立和進出



4. 地面如有水漬、塵垢及油漬，應立即清理；定期清理通道的雜物，例如將地上過長的電線收起

5. 安裝夜明燈以防晚上如廁時跌倒；如有需要可使用便壺



6. 使用的椅子應有扶手、穩固而沒有輪子；切忌站在摺椅上



7. 按醫護人員意見使用適當的助行器具



資料來源：香港紅十字會



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

中心消息



溫馨提示：

過馬路要睇燈
避免意外再發生
自己平安
子女安心
荷包開心



這邊廂歡迎大家出席 2019 年第一次月會聚會，在此謹代表中心祝願各位新的一年繼續開心、快樂每一天。

長者中心側門上落大樓的梯階位置，現作出改善工程，貼上黃色橫間標示（如右方圖示），以便各位出入時避免跌倒。



賀年剪髮

【剪髮服務(聖匠義工)】

日期 1 月 31 日(星期四)

時間：下午 2:00

地點：活動室 1-2

名額：24 人

費用：5 元

內容：義工提供長者剪髮

負責職員：梁景順先生



編號：190131

【剪髮服務(廣西義工)】

日期：1 月 24 日(星期四)

時間：下午 2:00

地點：活動室 1-2

名額：24 人

費用：5 元

內容：廣西義工團提供長者剪髮

負責職員：梁景順先生

編號：437

◎推介活動◎



1

【「金豬獻瑞慶新春」團年聚餐】

編號: 0328

日期: 2019 年 1 月 21 日(星期一) 時間: 上午 11:30 -下午 2:00

名額: 456 名 (38 席, 每席 12 人) 費用: \$80

地點: 紅磡海逸皇宮大酒店

對象: 教育及發展服務、護老者支援服務、外展
支援服務及紅磡綜合家居照顧服務使用者

內容: 團年聚餐、表演、遊戲及抽獎

負責職員: 陳姻如姑娘、黃穎雯姑娘、鄒慧玲姑娘、蕭俊文先生



★如有查詢, 可聯絡教育及發展服務陳姻如姑娘查詢★

註: 此活動由洪宅一家贊助

註: 夫婦會員可選擇共同抽籤



2

【1 至 3 月會員生日會】

編號: 448

日期: 2 月 28 日(星期四) 時間: 下午 2:30-4:00

名額: 60 人(每組 15 人) 費用: \$20 生日 / \$25 非生日

地點: 活動室 1-3

內容: 為 1 至 3 月壽星慶祝生日、玩集體遊戲、派
禮物及影相



負責職員: 莫凱柔姑娘

註: 本月可供 1-3 月生日會員優先報名



3

【新年齊裝飾】

編號: 447

日期: 1 月 14 日(星期一)

時間: 下午 2:30-3:30

名額: 16 人(每組 4 人)

費用: 5 元

地點: 活動室 1-2

內容: 製作新年飾物, 可於新春佈置家居。

負責職員: 莫凱柔姑娘



4

【「年金知多 D」講座】

日期: 1 月 10 日(星期四)

時間: 上午 10:00-11:00

名額: 40 人

地點: 活動室 1-2

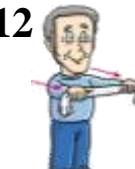
內容: 香港存款保障委員會的職員講

解以年金計劃理財的方法

負責職員: 莫凱柔姑娘



恒常活動

項目	活動名稱/日期	詳情	負責職員 名額
5	 【友弦相聚】 1月 8、15、22、29 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
6	 【金曲串燒】 1月 11、18、25 日 (星期五)	時間：上午 9:30 地點：活動室 1-2 內容：唱時代曲	梁景順 24 人
7	 【玩樂天地】 1月 17 日 (星期四)	時間：下午 2:30 地點：活動室 1-2 內容：與會員進行遊戲	梁景順 20 人
8	 【聖匠影院】 1月 18 日 (星期五)	時間：下午 2:30 地點：活動室 1-2 電影名稱：英雄本色	莫凱柔 20 人
9	 【飯堂之友】 1月 28 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
10	 【歡樂茶聚】 1月 8、22 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	莫凱柔 20 人
11	 衛生署講座 【肥胖的疑惑】 1月 24 日 (星期四)	時間：上午 10:00 地點：活動室 1-2 內容：學習健康飲食管理 的方法	莫凱柔 30 人
12	 【活力毛巾操】 1月 9 日 (星期三)	時間：上午 9:00 地點：中心活動室 內容：由婦女健康大使 義工教授毛巾操	梁景順 20 人

13	<p>【頻率震動機訓練】</p> <p>1月份 (逢星期二、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<u>不宜參與</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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>梁景順 16人 (每組 4 人) <u>必須出席 4 次</u></p>
14	<p>【長青福音團契】</p> <p>福音小組 1 月 (逢星期二)</p> 	<p>時間：下午 2:30 地點：繪本館 1 月 29 日主題： 防跌資訊</p>	<p>莫凱柔</p>
15	<p>【鬆一鬆運動班】</p> <p>拉力帶操(1 月 10 日) 椅子操(1 月 31 日) (星期四)</p> 	<p>時間：上午 8:30 地點：活動室 1-2 內容：與會員做簡單運動，強身健體</p>	<p>梁景順 莫凱柔 20 人</p>
16	<p>【相片打印服務】</p> <p>1 月 30 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：沖印今年內的活動相片(2018 年 1 月至 12 月)</p>	<p>莫凱柔 *出席請顯示有效會員証，及準備輔幣*</p>
17	<p>【友男天小組】</p> <p>1 月 28 日 (星期一)</p> 	<p>時間：上午 10:00 地點：休閒區 內容：凝聚男士會員，分享男士話題</p>	<p>葉惠強 20 人</p>
18	<p>【成人義工 AVG33】</p> <p>1 月 7、14、21、28 日 (星期一)</p> 	<p>時間：上午 9:00 地點：活動室 3 內容：透過紅十字會的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>

人事快遞

大家好！我是新入職的社工梁善姚，負責新增的護老者支援服務。雖然我之前的工作都是服務一班老友記，但今次是我第一次到長者地區中心工作，大家要多多指教喔！另外，我負責的新增服務需要各位護老者的意見，我們期望可以善用資源，為大家提供適切的服務，以舒緩照顧壓力，所以各位如果有任何想法，歡迎跟我分享喔！



2月5日踏入新一年，在此謹代表中心提早恭祝各位老友記身體健康、龍馬精神、出入平安、事事如意！祝願各位繼續開心每一天！

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：2019年2月13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：2019年2月14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）

梁景順先生（活動工作員）

葉惠強先生（服務主管）

莫凱柔姑娘（活動工作員）

黃寶欣姑娘（助理程序幹事）

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	1月8日(二)	下午2:30-3:30	國際聯密佛教慈航會 (地址：土瓜灣道86號順聯工業大廈2樓全層)
『家維邨聚會』	居住家維邨長者	1月29日(二)	上午10:00-11:00	中心活動室
『紅磡邨聚會』	居住紅磡邨長者	1月30日(三)	上午10:00-11:00	中心活動室

外展義工會

時 間：上午10:00-11:00



對 象：外展支援隊義工

日 期：2019年1月9日(三)

地 點：中心活動室

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

~1月活動推廣~

衛生署講座-健康小食

日期：2019年1月25日(五)

時間：下午2:30-3:30

地點：活動室1及2

內容：講解如何選擇健康的小食，實踐均衡飲

食的模式。

講者：衛生署外展隊 註冊護士

負責職員：賴秀梅姑娘



「護」「里」同行同學會

日期：2019年1月30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·智友善家居導賞團

活動日期：2019年1月28日(星期一)

活動時間：下午3:00-5:00 中心集合：下午2:00 費用：免費(車資自備)

名額：15名 對象：照顧認知障礙症長者之護老者優先

地點：九龍油麻地眾坊街3號駿發花園地下A-C舖

內容：針對認知障礙症長者的居家需要，期望透過參觀讓護老者對友善家居環境、便利生活及提升安全生活輔助工具有所認識。

負責職員：賴秀梅姑娘



~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：合符本中心護老者資格，並填妥及簽署「護老者會員登記表」，本中心會發出會員證。

賀年活動一籮籮



喜迎新春佳節，中心在2月8日(初四)至9日(初五)期間與會員享用賀年糕點，並且進行送大禮活動，感受新春氣氛，令會員加強對中心歸屬感。歡迎各位踴躍參加！



當日活動

日期	時間	內容
2月8日 至 2月9日	上 9:00-11:00/ 下午 2:00-4:00	年年有「魚」釣魚樂
		新年估估下
		大食四方(魚蝦蟹)



新春送大禮

新春送大禮活動中心預備神秘禮物

各位攜同會員證及答案紙，親身到接待處抽出禮物

數一數中心內有多少個「福」字？

- A. 5
- B. 2
- C. 10



答案：_____

2月8日至2月9日
前寫上正確答案，剪下
交到接待處抽出禮物

2019年1月份活動時間表

備註：**支援隊活動不作公開招募。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六		
		1月1日(廿六)	1月2日(廿七)	1月3日(廿八)	1月4日(廿九)	1月5日(三十)		
元旦假期	元旦假期	上午9:30 仁愛組 月會(活1-3)	上午9:30 喜樂組 月會(活1-3)			上午9:30 健康檢查(活1-2) 上午9:30 頻率震動機訓練(休) 上午11:30 東亞愛心午宴 (會所一號博藝會)		
		下午2:30 和平組 月會(活1-3)	下午2:30 良善組 月會(活1-3)					
1月6日(初一)	1月7日(初二)	1月8日(初三)	1月9日(初四)	1月10日(初五)	1月11日(初六)	1月12日(初七)		
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2:30 利是封全盒(多)	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2:30 土瓜灣聚會(外出) 下午2:30 長青福音團契(繪) 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9:00 活力毛巾操(活1-2) 上午10:00 外展義工會(活1-2) 下午2:00 智醒小站(活1-2) 下午3:00 「智叻學堂」(活1-2)	上午8:30 運動班(活1-2) 上午10:00 「年金知多D」講座 (活1-2) 下午2:00 二胡初班(副) 下午2:30 玩樂天地(活1-2) 下午3:00 二胡延續班(副)		上午9:30 金曲串燒(活1-2) 下午2:00 舞出新天地(市政大廈) 下午3:15 談天說地-識字初階(副) 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(活1-2)		
1月13日(初八)	1月14日(初九)	1月15日(初十)	1月16日(十一)	1月17日(十二)	1月18日(十三)	1月19日(十四)		
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(茶) 下午2:00 精美穿珠製作(副) 下午2:30 利是封全盒(多) 下午2:30 新年齊裝飾(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2:30 長青福音團契(繪) 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 長者義工會(活1-2) 下午2:00 智醒小站(活1-2) 下午3:00 「智叻學堂」(活1-2)	上午10:00 化妝技巧入門(多) 下午2:00 二胡初班(副) 下午2:30 玩樂天地(活1-2) 下午3:00 二胡延續班(副)		上午9:30 金曲串燒(活1-2) 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3:15 談天說地-識字初階(副) 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(活1-2)		
1月20日(十五)	1月21日(十六)	1月22日(十七)	1月23日(十八)	1月24日(十九)	1月25日(二十)	1月26日(廿一)		
上午9:00 成人義工 AVG33(活3) 上午9:30 中國水墨畫(副) 上午11:30 「金豬獻瑞慶新春」 團年聚餐(海逸皇宮)	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2:30 長青福音團契(繪) 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10:00 衛生署講座：肥胖的 疑惑(活1-2) 上午10:00 化妝技巧入門(多) 下午2:00 智醒小站(活1-2) 下午3:00 「智叻學堂」(活1-2)	上午10:00 衛生署講座：肥胖的 疑惑(活1-2) 上午10:00 化妝技巧入門(多) 下午2:00 廣西義工剪髮(活1-2) 下午2:00 二胡初班(副) 下午3:00 二胡延續班(副)	上午9:30 金曲串燒(活1-2) 下午2:00 舞出新天地(市政大廈) 下午2:30 護老講座：健康小食 (活1-2) 下午2:30 「活出彩虹」園藝 治療小組(多) 下午3:15 談天說地-識字初階(副) 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(活1-2)		
1月27日(廿二)	1月28日(廿三)	1月29日(廿四)	1月30日(廿五)	1月31日(廿六)				
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10:00 友男天小組(休) 上午10:30 得意布藝坊(茶) 下午2:00 社區服務體驗・智友善 家居導賞團(油麻地) 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10:00 家維邨聚會(活1-2) 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2:30 長青福音團契(繪) 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 紅磡邨聚會(活1-2) 上午10:00 相片打印(休) 下午2:30 「護」「里」同行同學會 (副) 下午2:00 智醒小站(活1-2) 下午3:00 「智叻學堂」(活1-2)	上午8:30 運動班(活1-2) 上午10:00 化妝技巧入門(多) 下午2:00 剪髮服務(活1-2) 下午2:00 二胡初班(副) 下午3:00 二胡延續班(副)			 2019 <small>YEAR OF THE PIG</small>	P.5