



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

<p>1. 多做運動以保持敏捷和平衡力</p> 	<p>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</p> 
<p>3. 安裝穩固扶手協助站立和進出</p> 	<p>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</p>
<p>5. 安裝夜明燈以防晚上如廁時跌倒；如有需要可使用便壺</p> 	<p>6. 使用的椅子應有扶手、穩固而沒有輪子；切忌站在摺椅上</p> 
<p>7. 按醫護人員意見使用適當的助行器具</p> 	

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：紅磡海逸皇宮大酒樓

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



恆常活動

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 	【頻率震動機訓練】 1 月份 (逢星期二、六) (療程為一個月四次) (月會即場抽籤)	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> 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	梁景順 16 人 (每組 4 人) <u>必須出席 4 次</u>
14 	【長青福音團契】 福音小組 1 月 (逢星期二)	時間：下午 2:30 地點：繪本館 1 月 29 日主題： 防跌資訊	莫凱柔
15 	【鬆一鬆運動班】 拉力帶操(1 月 10 日) 椅子操(1 月 31 日) (星期四)	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	梁景順 莫凱柔 20 人
16 	【相片打印服務】 1 月 30 日 (星期三)	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)	莫凱柔 *出席請顯示有效會員証，及準備輔幣*
17 	【友男天小組】 1 月 28 日 (星期一)	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	葉惠強 20 人
18 	【成人義工 AVG33】 1 月 7、14、21、28 日 (星期一)	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	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

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！

<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	
<p>接待處服務<u>收費</u>時段： 星期一至六 上午 8:00 – 12:00 下午 1:00 – 4:30</p>	<p>➤ 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】</p>
<p>接待處服務<u>查詢</u>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)</p>	<p>✧ 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</p>
<p>【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</p>	
<p>教育及發展服務職員：</p> <div> 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） </div> <div> 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） </div>	

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、家維邨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

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。

時間：上午 10:00-11:00

對象：外展支援隊義工



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。

賀年活動一籬籬



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	上午9:30 仁愛組 月會(活1-3)	上午9:30 喜樂組 月會 (活1-3)	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) 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1:30 智能手機應用程式(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 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 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)	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)		