



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 3 月份月會通訊



園藝治療

園藝治療是透過介入媒體，達致身心靈的益處，而園藝治療最獨特之處是以植物為介入媒體。有別於其他媒介，植物擁有生命，有其生命週期，需要悉心照顧和料理。此外，園藝是一項毫無威脅性及無歧視性的活動，不論你的文化背景和身心狀況，都會一視同仁，只要你能夠提供植物的基本需要 --- 空氣、陽光、水分和泥土，它們便會健康地成長。

園藝治療是以人為本，著重人與植物的接觸，及參與過程，而透過園藝治療亦可讓參加者達致以下的效益：

- 加強正向情緒
- 減低負面情緒
- 減輕壓力
- 促進自我效能感和滿足感



有見愈來愈多長者因面對生活上各種壓力而出現情緒困擾，本中心於今年度分別舉辦了「園治你心」及「活出彩虹」園藝治療小組，希望透過園藝活動如盆栽種植及手工製作等，讓長者能辨識自己的壓力來源，及透過參與過程以舒緩壓力及情緒困擾情況。



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

本月旅行

1 【3月聖匠新春樂悠遊】

日期：3月19日（星期二）

時間：上午9:30至下午4:45

集合時間：上午9:30

集合地點：紅磡邨紅昇樓

對象：中心會員

名額：58人（每組14人）

費用：\$70

內容：

- ➔ 粉嶺寶生蜂場
- ➔ 午膳~新陶園海鮮酒家
- ➔ 河上鄉美味棧頭抽專門店

負責職員：莫凱柔姑娘、梁景順先生



- ◆ 合時鮮果盆
- ◆ 絲苗靚白飯
- ◆ 田園靚油菜
- ◆ 漁香炆茄子
- ◆ 翡翠鴛鴦片
- ◆ 金牌貴妃雞
- ◆ 橙花焗肉排
- ◆ 果皮蒸鮑魚
- ◆ 清蒸海上鮮
- ◆ 白灼生海蝦

菜譜

餐單如有更改，恕不另行通知

- 注：1. 所有購票者，不得私下轉讓。
2. 參加者必須攜帶手提電話出席此活動。

☺ 推介活動 ☺

2 【2018-19 年度會員大會】

日期：3月23日（星期六）

時間：上午9:30至11:30

名額：80人（每組20人）

費用：全免

地點：聖匠堂4樓禮堂

內容：1. 了解中心服務及過往一年之服務成效

2. 了解中心未來一年之發展方向

3. 了解16項SQS標準

4. 收集會員對中心服務的意見

負責職員：周昭華先生

出席者可獲小禮物1份



3 【道路安全講座】

日期：3月14日（星期四）

時間：上午10:00 - 11:00

名額：40人

費用：全免

地點：活動室1-2

內容：警務署交通安全隊的陳警長會來臨中心，為會員講解道路安全的規則及其重要性。

負責職員：莫凱柔姑娘



路上零意外

香港人人愛

∞ 恆常活動 ∞

項目	活動名稱/日期	詳情	負責職員 名額
4 	【友弦相聚】 3月5、12、19、26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
5 	【金曲串燒】 3月1、15、22、29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
6 	【玩樂天地】 3月14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
7 	【聖匠影院】 3月15日 (星期五)	時間：下午2:00 地點：活動室1-2 電影名稱：胭脂扣	莫凱柔 20人
8 	【飯堂之友】 3月25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
9 	【歡樂茶聚】 3月12、26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
10 	衛生署講座 【常見皮膚問題的護理】 3月28日 (星期四)	時間：上午10:00 地點：活動室1-2 內容：講解長者常見的皮膚問題及治理方法	莫凱柔 30人
11 	【剪髮服務】 3月28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 24人

<p>12</p> 	<p>【頻率震動機訓練】 3 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>13</p> 	<p>【活力毛巾操】 3 月 13 日 (星期三)</p>	<p>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</p>	<p>梁景順 20 人</p>
<p>14</p> 	<p>【鬆一鬆運動班】 拉力帶操(3 月 14 日)/ 椅子操(3 月 28 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>
<p>15</p> 	<p>【相片打印服務】 3 月 27 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 4 月至 2019 年 3 月)</p>	<p>莫凱柔 *出席請顯示有 效會員証，及準 備輔幣*</p>
<p>16</p> 	<p>【長青福音團契】 福音小組 3 月 (逢星期二)</p>	<p>時間：下午 2:30 地點：繪本館 3 月 19 日主題： 園藝治療</p>	<p>莫凱柔</p>
<p>17</p> 	<p>【友男天小組】 3 月 18 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>
<p>18</p> 	<p>【成人義工 AVG33】 3 月 4、11、18、25 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>

彩齡學院 - 課程概覽

2019 年 4 至 6 月份抽籤資料如下

登記日	抽籤公佈		候補名額		公開報名日期
	公佈日期	繳費時段	公佈日期	繳費時段	
8/3(五)	14/3	14/3(四)	18/3	18/3(一)	21/3(四)
9/3(六)	(四)	15/3(五)	(一)	19/3(二)	
11/3(一)	下午 1:00	16/3(六)	下午 1:00	20/3(三)	
		(3 個工作天)		(3 個工作天)	

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 4 月 3 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 4 月 4 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 (活動工作人員)

葉惠強先生 (服務主管)

莫凱柔姑娘 (活動工作人員)

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》

今季「紅土地區聚會」，飛機工程元老會義工會與長者慶祝新春，內容十分吸引！

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	因場地問題，暫停一次 2019年4月再會		
『家維邨聚會』	居住家維邨長者	3月26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	3月27日(三)	上午10:00-11:00	中心活動室

外展義工會

日期：2019年3月13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

~3月活動推廣~

玩轉腦友

(前稱智醒小站)

- 日期：2019年3月13、20及27日(三)
- 時間：下午2:00-3:00 地點：活動室1-2
- 對象：一般長者或輕度認知障礙症長者
- 內容：透過桌上遊戲、交流合作活動讓參加者既可訓練腦筋，又可以認識新朋友，開開心心歡度一個下午。
- 負責職員：吳智敏先生

「腦友學堂」

認知障礙症小組

- 日期：2019年3月13、20及27日(三)
- 時間：下午3:00-4:00 地點：活動室1-2
- 對象：患有早期認知障礙症長者
- 內容：透過音樂、懷緬、遊戲及現實導向等治療手法，訓練長者認知及溝通能力，減慢或改善腦退化情況。
- 負責職員：吳智敏先生
- 如有興趣者，需向職員報名，並為長者進行認知評估

衛生署講座

改善記憶-日常生活應用篇

- 日期：2019年3月22日(五)
- 時間：下午2:30-3:30
- 地點：活動室1及2
- 內容：講解遺忘的原因、列出改善記憶的方法，並教授增強記憶的技巧、活動及輔助用具。
- 講者：衛生署外展隊 註冊護士
- 負責職員：賴秀梅姑娘



護老工作坊

互動教室·失禁處理

- 日期：2019年3月27日(星期三)
- 時間：下午2:30-3:30
- 地點：副堂
- 名額：12名 費用：全免
- 內容：透過職業治療師教授實務照顧技巧，讓護老者更有信心及能力照顧身邊的長者。
- 負責職員：蕭俊文先生

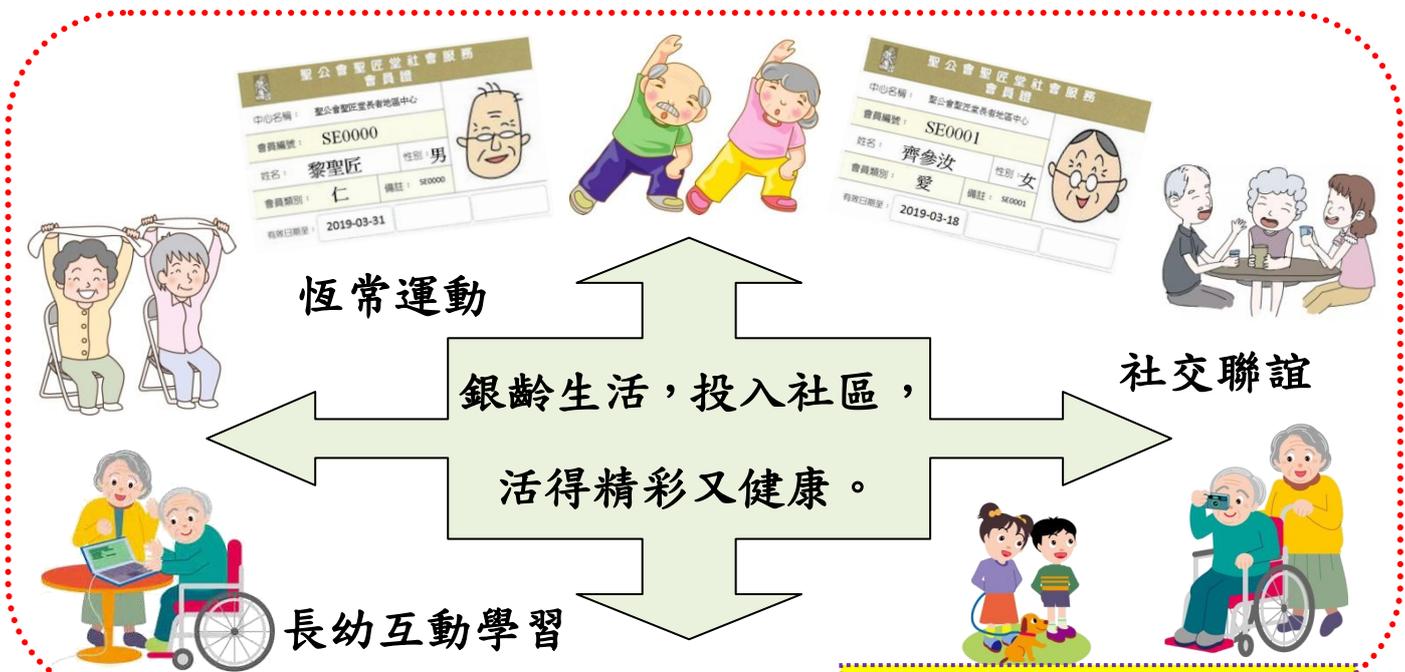


~如對服務有任何查詢，歡迎與本隊同事聯絡~

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。



『拍卡』有得分 獎賞計劃

參加資格：持中心有效會員証
 參加辦法：每日親臨中心以有效會員証『拍卡』，每月累計40次或以上，即獲一次抽獎機會。

『全年之星』

2019年4月至2020年3月共1次全年抽出5位幸運兒每人可獲特別大獎乙份
 得獎結果：電腦自動篩選出5位全年最高拍卡次數參加者

咁就多的嚟中心啦！



中心消息

『每月之星』

2019年4月至2020年3月共12次，每月抽出20位得獎者，可獲精選禮物乙份
 得獎結果：每月於電腦自動篩選出名單抽籤

領獎安排：

得獎名單將安排月會舉行當天張貼，領獎者可於指定時間內攜證親臨『接待處』換領禮物

~月會通訊知多點~

『拍卡』有得分 獎賞計劃要拍卡多少次才有抽獎的機會？

- A. 40
- B. 100
- C. 25

答案：_____

3月25日至3月30日前寫上正確答案，剪下交到接待處領取禮物

2019年3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
	 <h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">活得快樂就是活得聰明</h1>				3月1日(廿五)	3月2日(廿六)
					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 明日養神工作坊(活1-2) 下午2:30 「活出彩虹」園藝治療小組(多功能) 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)
3月3日(廿七)	3月4日(廿八)	3月5日(廿九)	3月6日(三十)	3月7日(初一)	3月8日(初二)	3月9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)	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9:15 課程概覽日(活1-2) 下午2:00 舞出新天地(市政大廈) 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)
3月10日(初四)	3月11日(初五)	3月12日(初六)	3月13日(初七)	3月14日(初八)	3月15日(初九)	3月16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(茶) 上午11:30 皮革製作進階(副) 下午2:00 精美穿珠製作(副)	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3:00 歡樂茶聚(茶) 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 外展義工聚會(活1-2) 下午2:00 玩轉腦友(活1-2) 下午2:30 「護里」同行同學會 下午3:00 「腦友學堂」(活1-2)	上午8:30 運動班(活1-2) 上午10:00 道路安全講座(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 聖匠影院(活1-2) 下午2:30 「活出彩虹」園藝治療小組(多功能) 下午2:00 舞出新天地(市政大廈) 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)
3月17日(十一)	3月18日(十二)	3月19日(十三)	3月20日(十四)	3月21日(十五)	3月22日(十六)	3月23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 友男天小組(休) 上午10:30 得意布藝坊(茶) 上午11:30 皮革製作進階(副) 下午2:00 精美穿珠製作(副)	上午9:30 頻率震動機訓練(休) 上午9:45 新春樂悠遊 (紅昇樓集合) 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3:15 簡易中國舞(活1-2)	上午10:00 長者義工會(活1-2) 下午2:00 玩轉腦友(活1-2) 下午3:00 「腦友學堂」(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2:30 護老者講座:改善記憶 日常生活應用篇(活1-2) 下午2:00 舞出新天地(市政大廈) 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9:30 2018-19年度會員大會 (4/F禮堂) 下午2:30 健體中國舞班(活1-2)
3月24/31日 (十八/廿五)	3月25日(十九)	3月26日(二十)	3月27日(廿一)	3月28日(廿二)	3月29日(廿三)	3月30日(廿四)
	上午9:00 成人義工 AVG33(活3) 上午11:30 皮革製作進階(副) 下午2:00 精美穿珠製作(副) 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) 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)	**上午10:00 紅磡邨聚會(活1-2) 上午10:00 相片打印(休) 下午2:00 玩轉腦友(活1-2) 下午2:30 互動教室:失禁處理(副) 下午3:00 「腦友學堂」(活1-2)	上午8:30 運動班(活1-2) 上午10:00 衛生署講座:長者常見的皮膚問題的護理(活1-2) 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)	上午9:30 金曲串燒(活1-2)	上午9:30 健康檢查(活1-2) 上午9:30 頻率震動機訓練(休)