



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：

林偉峰先生

(高級服務經理)

印刷數量：550 份

2019 年 7 月份月會通訊



炎熱的夏天來到了，每天三十幾度高溫真的令人受不了！

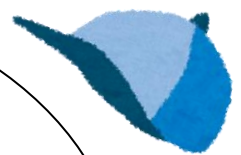
要預防中暑，就要學懂消暑良方了~

- 應避免飲用含咖啡因的飲品，例如咖啡和茶，以及酒精類飲品，以免增加水分流失的速度
- 穿着淺色、寬鬆及通爽的衣
- 避免在戶外做劇烈運動
- 活動宜安排在早上或下午較後時間進行
- 在室內應盡量打開窗戶，利用風扇或冷氣保持通爽涼快
- 在炎熱環境下活動，並適時在蔭涼處休息，恢復體力
- 進行戶外活動時，應帶備並補充大量水分，以防脫水



中暑處理?

- 鬆開衣服並平躺休息
- 用水擦拭身體及搧風，以幫助降低體溫
- 為患者搧風以保持清涼
- 若出現氣促、噁心、神志不清病徵，應立刻休息和求助，並盡快求醫。



資料來源：衛生署



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

☺ 推介活動 ☺



1

【樂聚聖匠 39 週年】

編號：0183

日期：7 月 15 日（星期一）

時間：上午 10:00 - 11:30

費用：\$10

地點：聖匠中學

名額：100 人（每組 25 人）

內容：透過回顧遊戲互動及表演，一同慶祝中心生日。

負責職員：黃寶欣姑娘

備註：香港活力耆樂會協辦



2

【加點健康】

日期：7 月 8 日（星期一）、7 月 9 日（星期二）

時間：下午 3:00-5:00

費用：全免

地點：副堂

名額：24 人（每組 6 人）

內容：活動以遊戲及講座來提高長者的健康意識，讓長者瞭解到一些有關家居健康的資訊

負責職員：梁景順先生

備註：與德貞女子中學紅十字會協辦



3

【7 至 9 月會員生日會】

編號：0181

日期：8 月 22 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 7 至 9 月壽星慶祝生日、玩集體遊戲、派禮物及影相（7-9 月生日會員優先報名）

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
4 	【友弦相聚】 7月2、9、16、23、30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】 7月12、19、26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】 7月15、29日 (星期一)	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 30人
7 	【聖匠影院】 7月19日 (星期五)	時間：下午2:00 地點：活動室1-2 電影名稱：合家歡	莫凱柔 20人
8 	【飯堂之友】 7月22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】 7月9、23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 【健康有「營」外出飲食】 7月25日 (星期四)	時間：上午10:00 地點：活動室1-2 內容：講解外出飲食食 得健康的方法	莫凱柔 30人
11 	【剪髮服務】 7月25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

編號：190725

<p>12</p> 	<p>【頻率震動機訓練】 7 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：茶水間 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</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】 7 月 17 日 (星期三)</p>	<p>時間：上午 9:00 地點：活動室 1-2 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】 7 月 11、25 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】 7 月 31 日 (星期三)</p>	<p>時間：上午 10:00 地點：茶水間 收費：沖印相片 \$2 一張 內容：沖印今年內的活 動相片(2018 年 8 月至 2019 年 7 月)</p>	<p>莫凱柔</p>
<p>16</p> 	<p>【友男天小組】 7 月 16 日 (星期二)</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>17</p> 	<p>【成人義工 AVG33】 7 月 8、15、22、29 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>



夏日炎炎正好眠





18

【港昔生活模型工作坊】

日期：7月11日（星期四）

時間：上午10:00 - 11:00

費用：全免

地點：活動室1-2

名額：12人（每組3人）

內容：由香港歷史博物館派職員到中心，
教授會員製作往日香港的模型。

負責職員：莫凱柔姑娘



19

【香港周圍蹤：南豐蹤「織」】

日期：7月22日（星期一）

時間：上午10:00-2:30

費用：全免（交通費、膳食費自付）

地點：南豐紗廠（荃灣白田壩街45號）

集合地點：聖公會聖匠堂長者地區中心

名額：8人（每組2人）

內容：由職員帶領會員一同參觀位於荃灣
的南豐紗廠，回味香港舊日紡織業
的盛放，並見證時代的變遷。

負責職員：莫凱柔姑娘

備註：1. 參加者需行動方便，並且能應付2小時的路程。

2. 交通費、膳食費須參加者自付。

3. 活動完結於原地解散。



人事快遞



老友記們，大家好。我是新來的助理程序幹事蔡樂羚姑娘（簡稱：六零）。剛到幾天已經感受到大家的活力，希望未來的日子可以同各位老友記互相認識啦。如果大家中心見到我，不妨同我傾下偈啦！

中心消息

各位老友記平日有沒有到中心玩電腦和米蘭牌呢？現提醒各位需於登記時間的 **15 分鐘** 內出現，例如：

登記時間：下午 3:00
 取證時間：下午 2:45-3:15
 在場時間：下午 3:00-4:00



若果超過 15 分鐘仍未出現(包括：未取證、本人並沒有使用借用的物品)，則該節會重新借給其他會員。

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 8 月 7 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 8 月 8 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 <u>收費</u> 時段： 星期一至六 上午 8:00 - 12:00 下午 1:00 - 4:30	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 <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)	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 一般查詢 ◇ 服務申請或退出【註五】 ◇ 遇到服務 ◇ 使用中心服務設施 ◇ 活動取票 (免費活動) ◇ 禮物換領
<p>【註一】 逢每月 1-10 號，不售賣奶粉。</p> <p>【註二】 星期六、日及公眾假期前夕不提供洗衣服務</p> <p>【註三】如有需要，敬請預約(服務時段為，每天下午 4:30-5:30)</p> <p>【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</p> <p>【註五】退出服務申請：親臨 / 致電本中心辦理</p>	
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) 黃邁誼姑娘、待聘 (行政幹事)

外展支援服務隊《屋村互助支援小組》

如果你是居住於紅磡村、家維村或土瓜灣區獨居或多老同住長者，

外展隊誠意邀請你出席每月定期聚會。我們鼓勵長者提升村內凝聚力，發揮鄰里互助精神。

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	7月18日(四)	下午3:00-4:00	中心活動室
『家維邨聚會』	居住家維邨長者	7月23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	7月31日(三)	上午10:00-11:00	中心活動室

外展義工會

日期：2019年7月17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。義工會後會前往3樓平台進行種植活動



認知障礙症長者及護老者支援服務

~7月活動推廣~



玩轉腦友

日期：2019年7月10、17、24及31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7月10、17、24及31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

「夫唱婦隨」小組

日期：2019年7月12日(星期五)
時間：上午9:30至10:30
地點：多功能室
對象：長者夫婦 名額：16名
內容：藉著小組鼓勵長者夫婦間分享相處之道，互相學習如何關心自己的伴侶，並推動組員之間的守望相助精神。
負責職員：蕭俊文先生



衛生署講座

手部退化性關節炎

日期：2019年7月26日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：活動室1及2
內容：講解手部退化性關節炎的成因、徵狀、治療及護理方法，並教授保護手部關節的守則和手部運動。
講者：衛生署外展隊 註冊護士
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。



特別通告

中華電力「全心傳電」計劃受惠人士包括獨居及雙老長者、殘疾人士及低收入家庭，提供每戶 500 港元電費資助，以減輕其電費開支。

申請資格：年滿 65 歲或以上獨居/雙老長者 或 殘疾人士


- 現正領取以下其中一個津貼
 - 綜合社會保障援助計劃 或 高齡/普通長者生活津貼
- (必需提供有效證明文件編號及中電賬戶號碼)

登記日期	✧ 7 月 8 日(星期一)開始
申請日期	✧ 7 月 15 日(星期一)至 9 月 30 日

****帶備香港身份證正本、綜合社會保障援助證明書正本或長者生活津貼確認書正本、住戶租約及最近期中華電力電費單據****



~月會通訊知多點~

是次月會通訊有多少個「」圖案的活動?

- A. 3 個
- B. 7 個
- C. 10 個

答案: _____

7 月 24 日至 7 月 31 日
前寫上正確答案，剪下
交到接待處領取禮物

2019年7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 7月1日(廿九)	星期二 7月2日(三十)	星期三 7月3日(六月初一)	星期四 7月4日(初二)	星期五 7月5日(初三)	星期六 7月6日(初四)
	回歸紀念日	上午9:30 頻率震動機訓練(茶) 下午12:00 友弦相聚 (副) 下午2:30 護老者休閒閣	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9:30 健康檢查 (活1-2) 上午9:30 頻率震動機訓練(茶) 下午2:30 健體中國舞班(活1-2)
7月7日(初五)	7月8日(初六)	7月9日(初七)	7月10日(初八)	7月11日(初九)	7月12日(初十)	7月13日(十一)
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 中國水墨畫進階(副) 上午11:00 中國水墨畫初階(副) 下午3:00 加點健康(副)	上午9:30 頻率震動機訓練(茶) 上午10:00 中文書法進階 (副) 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 護老者休閒閣 下午3:00 加點健康(副) 下午3:00 輕鬆普通話(待定) 下午3:00 歡樂茶聚(茶) 下午3:00 簡易中國舞 (市政大廈)	上午9:30 頻率震動機訓練(茶) 上午10:00 中文書法進階 (副) 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 護老者休閒閣 下午3:00 加點健康(副) 下午3:00 輕鬆普通話(待定) 下午3:00 歡樂茶聚(茶) 下午3:00 簡易中國舞 (市政大廈)	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) 上午10:00 港昔生活模型工作坊 (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 夫唱婦隨小組 (多)	上午9:30 健康檢查 (活1-2) 上午9:30 頻率震動機訓練(茶) 下午2:30 健體中國舞班(活1-2)
7月14日(十二)	7月15日(十三)	7月16日(十四)	7月17日(十五)	7月18日(十六)	7月19日(十七)	7月20日(十八)
上午9:00 成人義工 AVG33(活3) 上午9:30 中國水墨畫進階(副) 上午10:00 樂聚聖匠39周年 (聖匠中學) 上午11:00 中國水墨畫初階(副) 下午2:30 玩樂天地(活1-2)	上午9:30 頻率震動機訓練(茶) 上午10:00 友男天小組(活1-2) 上午10:00 中文書法進階 (副) 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 護老者休閒閣 下午3:00 輕鬆普通話(副) 下午3:00 簡易中國舞 (市政大廈)	上午9:30 頻率震動機訓練(茶) 上午10:00 友男天小組(活1-2) 上午10:00 中文書法進階 (副) 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 護老者休閒閣 下午3:00 輕鬆普通話(副) 下午3:00 簡易中國舞 (市政大廈)	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3:00 「腦友學堂」(活1-2)	上午10:00 防蚊蟲磚(副) 下午2:00 二胡初班 (副) 下午3:00 二胡延續班 (副) **下午3:00 土瓜灣聚會(活1-2)	上午9:30 金曲串燒(活1-2) 下午2:00 聖匠影院 (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(茶) 下午2:30 健體中國舞班(活1-2)
7月21日(十九)	7月22日(二十)	7月23日(廿一)	7月24日(廿二)	7月25日(廿三)	7月26日(廿四)	7月27日(廿五)
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 中國水墨畫進階(副) 上午10:30 得意布藝坊(多) 上午11:00 中國水墨畫初階(副) 下午4:00 飯堂之友(活1-2)	上午9:30 頻率震動機訓練(茶) **上午10:00 家維邨聚會(活1-2) 上午10:00 中文書法進階 (副) 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 護老者休閒閣 下午3:00 輕鬆普通話(副) 下午3:00 歡樂茶聚(茶) 下午3:00 簡易中國舞 (市政大廈)	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2:30 護里同行同學會 (副) 下午2:30 木箱鼓初班(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 防蚊蟲磚(副) 上午10:00 衛生署講座：健康 有「營」外出飲食 (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) 下午2:30 護老者講座：手部退化 關節炎 (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(茶) 下午2:30 健體中國舞班(活1-2)	
7月28日(廿六)	7月29日(廿七)	7月30日(廿八)	7月31日(廿九)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">小心中暑</div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>		
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 中國水墨畫進階(副) 上午10:30 得意布藝坊(多) 上午11:00 中國水墨畫初階(副) 下午2:30 玩樂天地(活1-2)	上午9:30 頻率震動機訓練(茶) 上午10:00 明目養神工作坊(活1-2) 上午10:00 中文書法進階 (副) 上午11:00 中文書法初階 (副) 下午12:00 友弦相聚 (副) 下午2:30 護老者休閒閣 下午3:00 輕鬆普通話(副) 下午3:00 簡易中國舞 (市政大廈)	**上午10:00 紅磡邨聚會(活1-2) 上午10:00 相片打印服務 (茶) 下午2:00 玩轉腦友 (活1-2) 下午2:30 木箱鼓初班(副) 下午3:00 「腦友學堂」(活1-2)	P.5		