



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：3960 4306 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 9 月份月會通訊

園藝治療的成效

園藝治療不單只是翻翻泥土和栽種植物，其實於參與過程中，能讓參加者在情緒、活動、認知及社交等各方面達致療效。

在情緒舒緩上，園藝治療可令參加者透過與植物接觸，達致放鬆心情及舒緩壓力的效果。另外，參加者亦能透過接觸大自然的美麗和四季變化，認識花開花落皆有時，以促進參加者對待人生起落及生死時，能抱著正面積極的看法。

在活動層面上，當參加者播種、替植物換盆、澆水、修剪枝葉的過程中，不時需要舉手、伸展、蹲下等動作，這可訓練手腳大小肌肉，而且能夠訓練平衡力和手眼協調。



在認知層面上，園藝治療除了實質操作的園藝活動外，亦可透過植物的顏色、香味、質地、味道及發出的聲音，提供對視覺、聽覺、味覺、觸覺及嗅覺等的感官刺激。

最後，在社交層面上，園藝治療能促進參加者與其他人的互動，彼此分享種植心得及幫忙澆水，也能從種植過程獲得成就感，並將植物帶回家與家人及朋友們分享。



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 【人月兩圓賀中秋】

編號：0219

日期：9月10日（星期二）

時間：上午10:30-中午12:00

費用：\$10

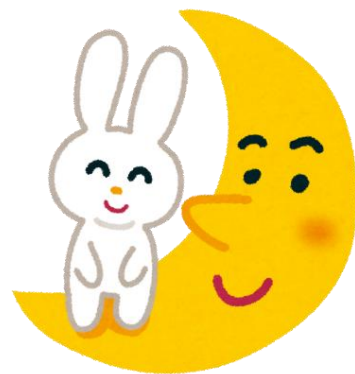
名額：100人（每組25人）

地點：紅磡社區會堂（九龍紅磡庇利街42號）

內容：安排了一連串表演、遊戲，同賀中秋節，每位參加者將獲禮物包乙份。

負責職員：葉惠強先生

備註：由婦女健康大使統籌



2 【香港周圍蹤：大館遊蹤】

日期：9月16日（星期一）

時間：中午12:00-下午2:00

集合時間：上午11:00

集合地點：本中心

費用：全免（交通費、膳食費自付）

地點：大館（香港中環荷李活道10號）

名額：8人（每組2人）

內容：由職員帶領會員一同參觀位於中環的大館，見證香港歷史的變遷。

負責職員：梁景順先生

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. 活動完結後可於原地解散。



∞ 恆常活動 ∞

項目	活動名稱/日期	詳情	負責職員 名額
3 	【友弦相聚】 9月3、10、17、24日 10月8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
4 	【金曲串燒】 9月13、20、27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
5 	【玩樂天地】 9月9、23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
6 	【聖匠影院】 9月27日 (星期五)	時間：下午2:00 地點：活動室1-2 電影名稱：蘭陵王	莫凱柔 30人
7 	【飯堂之友】 9月23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
8 	【歡樂茶聚】 9月10、24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
9 	衛生署講座 【睡眠健康】 9月26日 (星期四)	時間：上午10:00 地點：活動室1-2 內容：講解如何建立健 康的睡眠習慣	莫凱柔 30人
10 	【剪髮服務】 9月26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：190926

<p>11</p> 	<p>【頻率震動機訓練】 9 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 3 次</u></p>
<p>12</p> 	<p>【活力毛巾操】 9 月 11 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>13</p> 	<p>【鬆一鬆運動班】 9 月 12、26 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>14</p> 	<p>【相片打印服務】 9 月 25 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 10 月至 2019 年 9 月)</p>	<p>莫凱柔</p>
<p>15</p> 	<p>【金色年華小組】 福音小組 9 月 (逢星期二)</p>	<p>時間：下午 2:30 地點：繪本館 9 月 17 日主題： 中秋遊戲</p>	<p>莫凱柔</p>
<p>16</p> 	<p>【友男天小組】 9 月 17 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】 9 月 9、16、23、30 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>

☺ 推介活動 ☺



18

【晨光第一線】

日期：9月24日（星期二）

時間：上午9:30-10:15

費用：全免

名額：20人（每組5人）

地點：休閒閣

內容：透過報章及新聞分享，與長者一起閒話家常，
歡迎中心會員按時出席，自由參與。

負責職員：林偉峰先生



🗣️ 中心消息 🗣️



維修項目

中心現正進行以下工程：

位置	施工時間
洗手間趟門	8 - 9月份
活動室光管	
廚房去水渠	本年度

請各位會員注意安全，出入小心。不便之處，敬請見諒！

清潔項目

中心定期進行以下清潔安排：



項目	時間
滅蟲	每年2、5、8、11月
滅鼠公司到訪檢查	每兩星期一次及按需要

請各位會員注意安全，出入小心。不便之處，敬請見諒！

**溫馨提示：於中心範圍內請謹記小心
保管個人財物！並注意保持個人衛生！**

人事快遞



大家好，我是外展支援服務隊的鄒慧玲姑娘！我會於9月3日離開聖匠堂。在這五年裡，十分感激各位老友記及義工對我的照顧！也感恩你們出現在我的生命當中，讓我可以了解及甚至分享你們的人生經歷。祝願各位老友記在這個時代要心明眼亮，身體健康。有緣再見☺
#好人一世平安！

平安·喜悅



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10月2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10月3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	<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)	<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：	<p>陳姻如姑娘 (服務經理)</p> <p>葉惠強先生 (服務主管)</p> <p>黃寶欣姑娘 (助理程序幹事)</p> <p>梁景順先生 (活動工作人員)</p> <p>莫凱柔姑娘 (活動工作人員)</p> <p>黃邁誼姑娘、待聘 (行政幹事)</p>

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	暫停一次	暫停一次	暫停一次
『家維邨聚會』	居住家維邨長者	9月24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	9月25日(三)	上午10:00-11:00	中心活動室

外展義工會

日期：2019年9月11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

~9月活動推廣~



玩轉腦友

日期：2019年9月11、18及25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9月11、18及25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9月6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

認知障礙症·處理行為問題

日期：2019年9月20日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：活動室1-2
內容：講解常見「行為與心理症狀」。類別及影響，構成患者行為問題的原因，並介紹各種非藥物治療技巧。
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。

【季節性流感針注射日】

日期：10月17日（星期四）

時間：下午2:00至4:00

名額：200人（65歲或以上會員）/
40人（60 - 64歲會員）

內容：1. 接種季節性流感疫苗注射
2. 接種肺炎球菌疫苗注射

地點：活動室1-2

負責職員：葉惠強先生

備註：當日參加者需要出示香港身份證及參加證



登記日期：10月4日（星期五）

登記時間：上午9:30至下午5:00

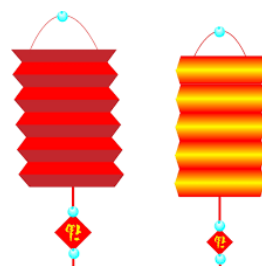
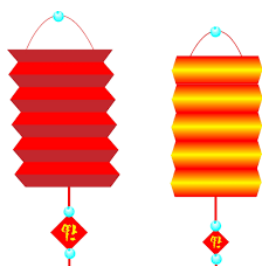
（中午12:00 - 2:30暫停登記）

登記地點：本中心

備註：請攜同香港身份證到中心登記注射流感針

~是次活動由頤生康健有限公司合辦~

~月會通訊知多點~



數數圖片上有多少個燈籠圖案？

- A. 2個
- B. 4個
- C. 12個

答案：_____

9月23日至9月30日
前寫上正確答案，剪下
交到接待處領取禮物

2019年9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
9月1日(初三)	9月2日(初四)	9月3日(初五)	9月4日(初六)	9月5日(初七)	9月6日(初八)	9月7日(初九)
 	上午9:00 成人義工 AVG33(活3) 上午9:30 清晨妙韻(活1-2) 上午11:00 小幅塑膠彩風景畫(副) 下午2:30 樂也農種植工作坊(活1-2)	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2:30 護老者休閒閣(休) 下午2:30 金色年華小組(繪) 下午3:00 簡易中國舞(市政大廈)	上午9:30 仁愛組 9月月會(活1-3) 下午2:30 和平組 9月月會(活1-3)	上午9:30 喜樂組 9月月會(活1-3) 下午2:30 良善組 9月月會(活1-3)	上午9:30 課程概覽日(活1-2) 上午9:30 夫唱婦隨小組(多) 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(茶) 上午11:00 2019慶中秋長者歡聚千人宴(海逸皇宮) 下午2:30 健體中國舞班(活1-2) 下午5:30 建安新陸愛心宴長者(聖匠中學)
	9月8日(初十)	9月9日(十一)	9月10日(十二)	9月11日(十三)	9月12日(十四)	9月13日(十五)
	上午9:00 成人義工 AVG33(活3) 上午9:30 清晨妙韻(活1-2) 上午10:30 得意布藝坊(多) 上午11:00 小幅塑膠彩風景畫(副) 下午2:00 精美穿珠製作(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 攀得起(荃灣青年空間) 上午10:30 人月兩圓賀中秋(紅磡社區會堂) 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 金色年華小組(繪) 下午2:30 護老者休閒閣(休) 下午3:00 歡樂茶聚(茶) 下午3:00 簡易中國舞(市政大廈)	上午9:00 活力毛巾操(活1-2) 上午10:00 外展義工會(活1-2) 下午2:00 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 楊桃燈籠製作(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3:30 健康帶氧舞(市政大廈)	 <h2>中秋節翌日</h2>
9月15日(十七)	9月16日(十八)	9月17日(十九)	9月18日(二十)	9月19日(廿一)	9月20日(廿二)	9月21日(廿三)
	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10:30 得意布藝坊(多) 上午11:00 中國水墨畫初階(副) 上午11:00 小幅塑膠彩風景畫(副) 下午2:00 精美穿珠製作(副) 下午2:30 護老樂聚慶中秋(活1-3)	上午9:30 頻率震動機訓練(茶) 上午10:00 友男天小組(活1-2) 下午12:00 友弦相聚(副) 下午2:30 護老者休閒閣(休) 下午2:30 金色年華小組(繪)	上午9:30 長者義工會(活1-2) 上午10:00 和諧粉彩與減壓(副) 下午2:00 玩轉腦友(活1-2) 下午2:30 護里同行同學會(多) 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2:00 舞出新天地(市政大廈) 下午2:30 護老者講座：認知障礙處理行為問題(活1-2) 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(茶)
9月22日(廿四)	9月23日(廿五)	9月24日(廿六)	9月25日(廿七)	9月26日(廿八)	9月27日(廿九)	9月28日(三十)
	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11:00 中國水墨畫初階(副) 上午11:00 小幅塑膠彩風景畫(副) 下午2:00 精美穿珠製作(副) 下午2:30 玩樂天地(活1-2) 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9:30 晨光第一線(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 護老者休閒閣(休) 下午2:30 金色年華小組(繪) 下午3:00 歡樂茶聚(茶)	上午9:30 互動教室-認知障礙長者護理(副) 上午10:00 相片打印服務(茶) 上午10:00 紅磡邨聚會(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8:30 運動班(活1-2) 上午10:00 衛生署講座：睡眠與健康(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2:00 聖匠影院(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(茶) 上午10:00 樂也農義工會議(副)
9月29日(初一)	9月30日(初二)	10月1日(初三)	10月2日(初四)	10月3日(初五)	10月4日(初六)	10月5日(初七)
P. 4	上午9:00 成人義工 AVG33(活3) 上午11:00 小幅塑膠彩風景畫(副) 下午2:00 精美穿珠製作(副)	<h2>國慶日</h2>	上午9:30 仁愛組 10月月會(活1-3) 下午2:30 和平組 10月月會(活1-3)	上午9:30 喜樂組 10月月會(活1-3) 下午2:30 良善組 10月月會(活1-3)	上午9:30 流感針登記(活1-2) 下午2:30 流感針登記(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)