



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：

孫詠雅姑娘

(高級服務經理)

印刷數量：550份

2020年1月份月會通訊

健康攞盒賀新年

資料來源：
房協長者通

準備賀新年，當然要辦好年貨，將攞盒裝得滿滿的，攞盒內一般也放有甜食，當中的糖蓮子、糖冬瓜、糖果和金幣朱古力等，糖份相當高，實是少吃為妙。建議應選擇一些無加糖的乾果，如無花果乾、龍眼乾、西梅乾等取代。另外，油炸食物如笑口棗、油角、煎堆等，所含的脂肪和熱量也非常高，不宜多吃，建議可用米通或米餅或不經油炸的無鹽果仁，如腰果或核桃等代替。

賀年糕點

賀年糕點是新年必備食品，但大部分糕點均以高糖份或高脂肪的材料製成，故選購年糕時，應先看看食物營養標籤，了解其成份，盡量選購一些糖量較低的產品，又或改吃脂肪量較低的馬蹄糕及紅豆糕等。



食滯了有妙法

食得又飽又滯，大家可喝點濃茶消滯，當中的普洱茶性質溫和，於茶類中屬最有效消膩的茶種，能促進消化、清理腸胃、暖胃及去油膩，紓緩飽膩感。也可吃水果幫助消化，尤其是西梅、木瓜、菠蘿等。西梅味道酸甜，可促進消化及有助腸道蠕動。而木瓜和菠蘿則含有分解蛋白質和澱粉質的酵素，能加速腸胃運作。



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 【健齒行動：簡單口腔檢查】

日期：1月10日（星期五） 時間：下午1:30-4:15

名額：50人（每組12人） 費用：全免

地點：活動室1-2

內容：基督教家庭服務中心牙科服務派牙醫及職員到中心為會員講解牙齒護理的資訊，並進行簡單的檢查。



檢查需分批進行，因此參加者請留意提示票上的時間出席

負責職員：莫凱柔姑娘



2 【中心服務關注小組 - 長者評議會簡介】

日期：1月23日（星期四）

時間：上午10:00 - 11:00

費用：全免

名額：40人（每組10人）

地點：活動室1-2

內容：介紹將於中心成立的長者評議會，並諮詢會員對中心服務意見。

Meeting



負責職員：葉惠強先生



3 【1至3月會員生日會】

編號：0437

日期：2月28日（星期五） 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（1-3月生日會員優先報名）

負責職員：莫凱柔姑娘



生日會

∞ 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】 1月7、14、21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】 1月3、17、24、31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】 1月20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】 1月31日 (星期五)	時間：下午2:00 地點：活動室1-2 電影名稱：我愛香港 恭喜發財	莫凱柔 30人
8 	【飯堂之友】 1月13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】 1月21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 【活力長者健康操】 1月23日 (星期四)	時間：下午2:30 地點：活動室1-2 內容：鍛鍊參加者身體各 部份機能，提升協 調能力	莫凱柔 30人
11 	【剪髮服務】 1月16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：200116

<p>12</p> 	<p>【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)</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 4 次</u></p>
<p>13</p> 	<p>【活力毛巾操】 1 月 15 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】一月暫停</p>		
<p>15</p> 	<p>【相片打印服務】 1 月 29 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(2019 年 2 月至 2020 年 1 月)</p>	<p>莫凱柔</p>
<p>16</p> 	<p>【金色年華小組】 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 21 日主題： 新年慶祝</p>	<p>莫凱柔</p>
<p>17</p> 	<p>【友男天小組】 1 月 15 日 (星期三)</p>	<p>時間：下午 2:30 地點：多功能室 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】 1 月 6、13、20 日 2 月 3 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>

❧ 聖匠健康月 ❧

項目	日期(時間)	地點
1. 健康專題講座 及手機資訊介紹 費用：全免	1月11日(六)下午2:00-4:00	名額:20人(每組5人) 地點:活動室1-2
	內容:提升會員的健康護理知識及對智能手機的認識	
2. 小肌熱身操 費用：全免	1月13日(一)下午2:30-4:00	名額:20人(每組5人) 地點:活動室1-2
	內容:與長者進行熱身操運動。	
3. 新春手工製作 費用：\$5	1月13日(一)下午2:30-4:30	名額:12人(每組3人) 地點:副堂
	內容:與長者進行賀年手工製作。	
4. 伸展運動班 費用：全免	1月10日(五)上午9:00-10:30	名額:12人(每組3人) 地點:副堂
	內容:與長者進行伸展健康運動。	
5. 健腦遊戲 費用：全免	1月10日(五)上午10:00-11:30	名額:20人(每組5人) 地點:活動室1-2
	內容:與長者進行健腦活動及遊戲。	
6. 日常飲食要健康 費用：\$5	1月10日(五)下午2:30-4:00	名額:12人(每組3人) 地點:副堂
	內容:與長者製作健康食物分享。	

以上活動由**理工大學健康學系副學士學生**負責



人事快遞



各位老友記，大家好！我是新到職的高級服務經理孫詠雅姑娘。很高興和感恩能夠來到聖匠工作，希望在中心及各項活動中認識大家。祝福各位2020年新年快樂，身體健康，平安喜樂！



大家好，我是新到職的外展支援服務社工蕭潔文姑娘，社工經驗尚淺，這是我第一次到長者地區中心工作，之前我工作主要都在安老院舍，這次的工作轉變對我來說是一個大挑戰。很高興加入聖匠堂這個大家庭，日後一定會有很多機會與大家接觸，慢慢與大家認識，請大家多多指教！

中心消息



溫馨提示：

踏入新一年在此提提大家要開始留意，各位的會員證是否已到期？係，就要攜同舊證到長者地區中心接待處（售票處）辦理續證手續。到時見！

新年快樂！



歡迎大家出席 2020 年第一次月會聚會，在此謹代表中心祝願各位新的一年身體健康！笑口常開！心想事成！

清潔項目

- ◆ 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。

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：2020 年 1 月 8 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：2020 年 1 月 9 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）

黃邁誼姑娘（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	1月7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	公眾假期，暫停一次		
『紅磡邨聚會』	居住紅磡邨長者	1月29日(三)	上午 10:00-11:00	中心活動室

外展義工會

日期：2020年1月15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

~1月活動推廣~

護老者休閒閣

日期：2020年1月至3月

時間：逢星期二 下午 2:30 至 5:00

逢星期三 上午 9:30 至 12:00

地點：中心休閒閣

對象：護老者及受照顧長者

名額：不限

內容：由健康助理提供中心看顧服務，讓護老者得到喘息時間，同時亦提供平台讓護老者互相認識，交流照顧心得，並由社工提供社區資訊及情緒支援等。

負責職員：梁善姚姑娘



玩轉腦友

日期：2020年1月15、22日及29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，讓參加者訓練腦筋、認識新朋友，開心歡度一個下午。

負責職員：吳智敏先生



「夫唱婦隨」小組



衛生署講座【認識營養標籤】



日期：2020年1月30日(星期四)

時間：上午 9:30-10:30

地點：活動室 1 及 2

對象：長者夫婦

名額：16名

內容：鼓勵長者夫婦間分享相處之道，互相學習關心伴侶，並推動組員間守望相助精神。

負責職員：蕭俊文先生

日期：2020年1月17日(五)

時間：下午 2:30-3:30

地點：活動室

內容：講解及討論營養標籤的資料，增加護老者為長者選擇較健康和合適食物的知識

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。

賀年活動一籬籬

喜迎新春佳節，中心在1月30日(初六)至1月31日(初七)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
1月30日	下午2:30-4:00	1. 年年有「魚」釣魚樂 2. 新年估估下
1月31日	上午9:30-11:00	3. 大食四方(魚蝦蟹)

新年快樂

新春送大禮

中心預備了神秘禮物

各位攜同會員證及答案紙，親身到接待處抽出

數一數中心內有多少個「福」字？

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

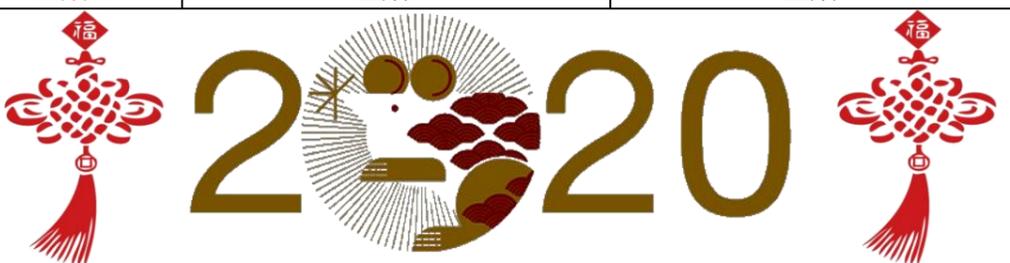


答案：_____

1月29日至1月30日
寫上正確答案，剪下
交到接待處抽出禮物

2020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(初七) 元旦假期	1月2日(初八) 	1月3日(初九)	1月4日(初十) 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2:00 健康專題講座及手機資訊介紹(活1-2)
1月5日(十一)	1月6日(十二)	1月7日(十三)	1月8日(十四)	1月9日(十五)	1月10日(十六)	1月11日(十七)
	上午9:00 成人義工 AVG33(活3) 上午9:30 玩樂天地(活1-2) 下午2:30 小肌熱身操(活1-2) 下午2:30 新春手工製作(副)	上午9:00 伸展運動班(副) 上午9:30 頻率震動機訓練(茶) 上午10:00 健腦遊戲(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2:30 日常飲食要健康 (活1-2) **下午2:30 土瓜灣聚會(佛堂)	上午9:30 仁愛組月會(活1-3) 下午2:30 和平組月會 (活1-3) 下午2:30 輕鬆木箱鼓(副)	上午9:30 喜樂組月會 (活1-3) 下午2:30 良善組月會 (活1-3) 下午2:30 輕鬆木箱鼓(副)	上午9:00 伸展運動班(副) 上午10:00 健腦遊戲(活1-2) 下午1:30 健齒行動：簡單口腔檢查 (活1-2) 下午2:30 日常飲食要健康(副)	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2:00 健康專題講座及手機資訊介紹(活1-2)
1月12日(十八)	1月13日(十九)	1月14日(二十)	1月15日(廿一)	1月16日(廿二)	1月17日(廿三)	1月18日(廿四)
	上午9:00 成人義工 AVG33(活3) 上午9:30 玩樂天地(活1-2) 下午2:30 小肌熱身操(活1-2) 下午2:30 新春手工製作(副) 下午4:00 飯堂之友(活1-2)	上午9:30 頻率震動機訓練(茶) 上午11:30 「金鼠賀瑞慶新春」團年聚餐(海逸皇宮) 下午2:30 金色年華小組(繪)	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2:30 友男天小組(多) 下午3:00 「腦友學堂」(活1-2)	上午10:00 智能手機應用班(初階) (活動室1-2) 下午2:00 剪髮服務 (活1-2)	上午9:30 金曲串燒(活1-2) 下午2:30 護老者講座：認識營養 (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)
1月19日(廿五)	1月20日(廿六)	1月21日(廿七)	1月22日(廿八)	1月23日(廿九)	1月24日(三十)	1月25日(正月初一)
	上午9:00 成人義工 AVG33(活3) 下午2:30 玩樂天地(活1-2)	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 (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 護老者休閒閣 (休) 上午10:00 長者義工會(活1-2) 下午2:30 護里同行同學會 (多) 下午2:00 玩轉腦友 (活1-2) 下午3:00 「腦友學堂」(活1-2)	下午2:30 衛生署講座：活力長健康操(活1-2)	上午9:30 金曲串燒(活1-2)	正月初一
1月26日(初二)	1月27日(初三)	1月28日(初四)	1月29日(初五)	1月30日(初六)	1月31日(初七)	2月1日(初八)
初二	初三	初四	上午9:30 護老者休閒閣 (休) **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3:00 「腦友學堂」(活1-2)	上午9:30 夫唱婦隨小組 (活1-2) 下午2:30 「喜氣洋洋賀新春」(活1-2)	上午9:30 「喜氣洋洋賀新春」(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)
2月2日(初九)	2月3日(初十)	2月4日(十一)	2月5日(十二)	2月6日(十三)	2月7日(十四)	2月8日(十五)
	上午9:00 成人義工 AVG33(活3)	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 (休) 下午2:30 金色年華小組(繪)	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)
P.4						P.5