



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)

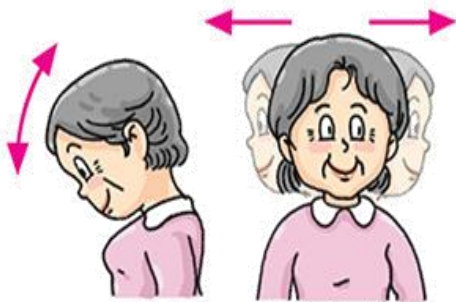
2020年5月份月會通訊

家居運動資訊

適量運動有益身心，有助強身健體，改善心肺功能，減低跌倒的風險等，長者日常的運動應包括中等強度帶氧運動、強化肌肉運動和伸展運動，以下和大家主要介紹一些伸展運動。

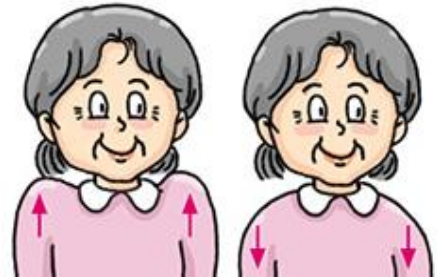
伸展運動(10至15分鐘) 每個動作做2至4次，每次維持10至30秒，保持正常呼吸。

頸部



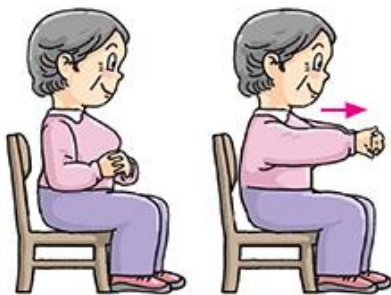
頭垂下，維持10至30秒，還原。
頭轉向右，維持10至30秒，還原。
頭轉向左，維持10至30秒，還原。

肩膊



雙肩向上聳，然後盡量向下垂低，維持10至30秒，還原。

背部



坐着，手指互扣放於胸前，掌心或掌背向外，雙手慢慢向前推出，維持10至30秒，還原。重複2至4次。

腰側



站立，兩腳分開至肩寬度，左手叉腰，右臂盡量向上伸展並向左彎腰，維持10至30秒，還原。以反方向重複上述動作，每邊重複2至4次。

資料來源：康樂及文化事務署 長者健體計劃

<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/elderly2.html#3>



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

抗疫資訊

定心有法：給老友記的抗疫小貼士(節錄)

當面對疫情和轉變時，我們難免心慌不安，猶如身處情緒汪洋之中。各位老友記，保持淡定，照顧身體，和家人朋友一同抗疫。

心安定

維持健康的生活習慣，作息有序。適度接收疫情資訊，亦多看不同類別的節目，保持心情輕鬆，和親友保持聯繫，互相表達關心。

腦淡定

當覺察自己不停重複想着負面的事情時，請接納自己當下的想法和感覺，溫柔地提醒自己生活中其他重要的人和事，重溫以往美好的回憶。



當感到自己內心不安時， 

不妨讓我們留意此時此刻，讓自己抖一抖：



眼：四處看看家中環境／窗外景物，細心觀察當中的顏色及美麗之處，令自己舒服。

耳：收聽喜歡的音樂或節目，甚至雀鳥的聲音，感受生命氣息。



口：每天定時進食，細味每樣食物的味道，帶著感恩的心享用食物。



鼻：保持室內空氣流通，一吸一呼，感受呼吸帶來的舒暢。



資料來源：社會福利署

https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/4288/tc/P_E1.pdf

防疫及資訊影片，歡迎大家登入收看！

以下網址會公佈最新影片分享

<http://hccss.holycarpenter.org.hk/source/index/right/devideo/devideo.htm>

以下網址會公佈最新中心消息及月會通訊，大家多多瀏覽

<http://hccss.holycarpenter.org.hk/news-iesd/>



📢 中心消息 📢

暫停服務事宜

因應疫情關係，中心5月例會取消，所有5月期間的活動將會暫停，包括：會員續會、輪椅借用、偶到、班組、小組、聚會、講座、義工服務、大型活動、會議等，直至另行通知。請各位參加者保留手上的所有收據，中心會視乎疫情進展，將個別聯絡受影響人士跟進。

- ✦ 中心已恢復接待處奶粉購買及飯餐服務。
- ✦ 飯餐服務繼續以外賣形式到中心自取，請自備環保袋領取。



中心服務質素標準(SQS)四至五介紹

標準四 職務及責任



所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。中心備有所有職位之職責說明及職務陳述，訂明每個職位的職務、責任和問責關係，另中心設有組織架構圖，臚列其整體組織架構及問責關係。



標準五 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。中心備有職員(包括兼職職員)招聘、調派及晉升、簽訂職員合約及紀律處分的政策及程序，而該政策及程序可供職員閱覽。

6月例會時間

仁愛組(第1批) 時間：上午9:30 - 11:00	喜樂組(第3批) 時間：上午9:30 - 11:00
和平組(第2批) 時間：下午2:30 - 4:00	良善組(第4批) 時間：下午2:30 - 4:00
日期：2020年6月3日(星期三)	日期：2020年6月4日(星期四)

*因應疫情狀況，6月月會或有所更改。