



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

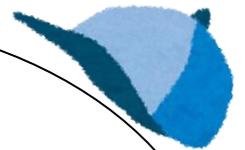
☺2020 年 7 月份月會通訊☺



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、寬鬆及通爽的衣服
- 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，並適時在陰涼處休息，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：衛生署衛生防護中心

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90064.html>



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



中心消息



不經不覺聖匠堂長者地區中心到今年 7 月 15 日踏入 40 周年，中心將會舉行「情躍 40· 穿梭紅土凝匠心」慶祝活動，由於疫情關係，將會以新穎的方式進行活動，亦會製作紀念特刊及紀念品。請各位會員留意稍後公布的活動詳情，請大家踴躍參加，一同歡賀！



另中心正籌備 40 周年之特刊，現徵集有關中心多年前的舊物品或照片，鼓勵借予中心拍照（可交相關物品的實物/ 照片），並有機會於特刊內刊登，如能提供請於 8 月 5 日（星期三）前聯絡葉先生



活動報名程序

因應疫情漸趨穩定，社會福利署於 2020 年 5 月 9 日公布，會分階段恢復由非政府機構營辦的資助福利服務，會員可透過預約參與小組及活動，但中心暫不設偶到服務，詳情如下：

1. 由於 7 月份月會取消，中心於 7 月 8 日（星期三）起派發月會通訊及活動登記紙，供會員填報 7 月及 8 月有興趣參與之活動。

7 月活動登記 → 於 7 月 14 日（星期二）下午六時截止收集。

8 月活動登記 → 於 8 月 6 日（星期四）下午六時截止收集。



2. 若活動超額登記則進行抽籤，並以電話個別通知中籤會員。凡已報名之活動，不得轉讓他人。

3. 活動按疫情情況而決定是否舉行，如活動成功舉行才會通知會員參加。中心保留開辦各項活動決定的權利。

☺推介活動☺

【4 至 9 月會員生日會】

日期：8 月 28 日（星期五）

時間：上午 9:30-11:00 / 下午 2:30-4:00

名額：每場 30 人（共 60 人）

費用：\$20 生日 / \$25 非生日

地點：活動室 1-3

內容：為 4 至 9 月壽星慶祝生日、玩遊戲、

派禮物及影相（4-9 月生日會員優先報名）

負責職員：梁景順先生、鄭倩盈姑娘



7 月恆常活動

| 項目 | 活動名稱/日期 | 詳情 | 負責職員 名額 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------|
| 1  | 【玩樂天地】 7月27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 16人 |
| 2  | 【聖匠影院】 7月24日 (星期五) | 時間：下午2:00 地點：活動室1-2 電影名稱：整蠱專家 (周星馳、劉德華) | 鄭倩盈 20人 |
| 3  | 衛生署講座 【頸、腰背護理】 7月23日 (星期四) | 時間：上午10:00 地點：活動室1-2 內容：脊柱的構造與頸、腰毛病的關係 | 鄭倩盈 20人 |
| 4  | 【剪髮服務】 7月30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 20人 |
| 5  | 【鬆一鬆運動班】 7月30日 (星期四) | 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 | 梁景順 鄭倩盈 16人 |
| 6  | 【金色年華小組】 福音小組7月 (逢星期二) | 時間：下午2:30 地點：繪本館 7月21日主題： 打氣站 | 鄭倩盈 |
| 7  | 【友男天小組】 7月16日 (星期四) | 時間：下午2:30 地點：活動室1-2 內容：凝聚男士會員， 分享男士話題 | 葉惠強 20人 |

中心防疫資訊

中心現恢復部分服務由職員以預約形式進行的小型活動，各位會員來到中心時緊記留意以下措施及安排，謝謝留意！



進入中心先量體溫
(由當值義工或職員協助進行體溫檢查)



使用搓手液清潔雙手



可將已使用的口罩，
棄放置垃圾桶



請自備飲用水



如發現有身體不適，
請在家中休息



我們已將最新製作的影片上載至中心網站，
歡迎大家多多瀏覽。

請用手機
掃二維碼



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 |
|---------|---------|----------|---------------|-------|
| 『家維邨聚會』 | 居住家維邨長者 | 7月28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29日(三) | 上午10:00-11:00 | 中心活動室 |

樂也農義工會

日期：2020年7月8日(三)

時間：下午2:30-3:30

地點：休閒閣

對象：樂也農義工

內容：每月一次樂也農義工聚會，活動中會討論夏季種植事宜及當值分配，邀請所有樂也農義工出席。

外展義工會

日期：2020年7月15日(三)

時間：上午9:00-10:00

地點：中心活動室1-2

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，邀請所有外展義工出席。



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：2020年7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

護老者休閒閣

- 日期：2020年7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



「夫唱婦隨」小組

- 日期：2020年7月23日(四)
- 時間：下午2:30-3:30
- 地點：活動室
- 對象：長者夫婦 名額：8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【預防肌肉流失】

- 日期：2020年7月31日(五)
- 時間：下午2:30-4:00
- 地點：活動室1-2
- 內容：講解肌肉流失的成因和影響、並教授預防肌肉流失的飲食及運動方法。
- 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。

以下服務及設施暫停：

1. 偶到服務(米蘭牌、電腦借用、閱報)
2. 飲水設施
3. 洗衣服務
4. 健康檢查服務
5. 頻率震動機訓練



小組及小班活動：

1. 小組和小型活動在採取適當感染控制措施的情況下，以預約形式進行
2. 參加者需保持社交距離
3. 不設茶點或進食環節
4. 所有參加者及職員必須全程佩戴口罩



中心服務質素標準(SQS)八至九介紹

標準八 服務單位遵守一切有關的法律責任



服務單位知悉所有監察其運作及服務提供的法例（包括衛生、安全方面的法例）。中心備有監察程序以確保單位遵守有關的法例，及於需要時徵詢法律人士的意見。

標準九 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境



中心提供和有效地保養所有消防設備，讓職員和服務使用者認識緊急事故應變程序，並定期進行火警演習。中心定期查察現場環境及鄰近環境，實施處理安全問題的適當策略，另確保所有服務器材均得到適當維修。

8月例會時間

| 8月例會時間 | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 日期：2020年8月5日(星期三) | 日期：2020年8月6日(星期四) |
| 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 |

8 月恆常活動

| 項目 | 活動名稱/日期 | 詳情 | 負責職員 名額 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1  | 【玩樂天地】 8 月 10 日及 8 月 24 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 16 人 |
| 2  | 【聖匠影院】 8 月 14 日 (星期五) | 時間：下午 2:00 地點：活動室 1-2 電影名稱：賭聖 (周星馳、吳孟達) | 鄭倩盈 20 人 |
| 3  | 衛生署講座 【認識大腸癌】 8 月 27 日 (星期四) | 時間：上午 10：00 地點：活動室 1-2 內容：大腸癌的徵狀及治療方法 | 鄭倩盈 20 人 |
| 4  | 【剪髮服務】 8 月 27 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 20 人 |
| 5  | 【鬆一鬆運動班】 活力健康操(8 月 13 日)/ 拉力帶操(8 月 27 日) (星期四) | 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 | 梁景順 鄭倩盈 16 人 |
| 6  | 【金色年華小組】 福音小組 8 月 (逢星期二) | 時間：下午 2：30 地點：繪本館 8 月 18 日主題： 長者服務介紹 | 鄭倩盈 |
| 7  | 【友男天小組】 8 月 13 日 (星期四) | 時間：下午 2：30 地點：活動室 1-2 內容：凝聚男士會員， 分享男士話題 | 葉惠強 20 人 |
| 8  | 【飯堂之友】 8 月 24 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 |

2020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 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|-----------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------|
| | | | 7月1日(十一) | 7月2日(十二) | 7月3日(十三) | 7月4日(十二) |
| | 活動室1-2 = 活1-2 | 茶水間=茶 | 回歸紀念日 | | | |
| | 活動室3 = 活3 | 副堂 = 副 | | | | |
| | 多功能室 = 多 | 繪本館 = 繪 | | | | |
| | 休閒區=休 | 紅磡商業中心=紅 | | | | |
| 7月5日(十五) | 7月6日(十六) | 7月7日(十七) | 7月8日(十八) | 7月9日(十九) | 7月10日(二十) | 7月11日(廿一) |
| | | | 上午9:30 仁愛組 月會(活1-3) | 上午9:30 喜樂組 月會(活1-3) | | |
| | | 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 和平組 月會(活1-3) | 下午2:30 良善組 月會(活1-3) | | |
| 7月12日(廿二) | 7月13日(廿三) | 7月14日(廿四) | 7月15日(廿五) | 7月16日(廿六) | 7月17日(廿七) | 7月18日(廿八) |
| | | 上午10:00 中文書法進階(紅) 上午11:00 中文書法初階(紅) | **上午9:00 外展義工會(活1-2) 上午9:30 護老者休閒閣(休) | | | |
| | 下午12:45 小幅塑膠彩風景畫(紅) | 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 輕鬆普通話(紅) | 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 友男天小組(活1-2) | | |
| 7月19日(廿九) | 7月20日(三十) | 7月21日(初一) | 7月22日(初二) | 7月23日(初三) | 7月24日(初四) | 7月25日(初五) |
| | | 上午10:00 中文書法進階(紅) 上午11:00 中文書法初階(紅) | 上午9:30 護老者休閒閣(休) 上午10:00 長者義工會(活1-2) | 上午10:00 衛生署講座： 頸、腰背護理(活1-2) | | |
| | 下午12:45 小幅塑膠彩風景畫(紅) | 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 輕鬆普通話(紅) | 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2:30 夫唱婦隨小組(活1-2) | 下午2:00 聖匠影院(活1-2) | |
| 7月26日(初六) | 7月27日(初七) | 7月28日(初八) | 7月29日(初九) | 7月30日(初十) | 7月31日(十一) | 8月1日(十二) |
| | | **上午10:00 家維邨聚會(活1-2) 上午10:00 中文書法進階(紅) 上午11:00 中文書法初階(紅) | 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8:30 運動班(活1-2) | | |
| | 下午12:45 小幅塑膠彩風景畫(紅) 下午2:30 玩樂天地(活1-2) | 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 輕鬆普通話(紅) | 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 剪髮服務(活1-2) | 下午2:30 護老者講座：預防肌肉流失 (活1-2) | |
| 8月2日(十三) | 8月3日(十四) | 8月4日(十五) | 8月5日(十六) | 8月6日(十七) | 8月7日(十八) | 8月8日(十九) |
| | | 上午10:00 中文書法進階(紅) 上午11:00 中文書法初階(紅) | 上午9:30 仁愛組 月會(活1-3) | 上午9:30 喜樂組 月會(活1-3) | | |
| | 下午12:45 小幅塑膠彩風景畫(紅) | 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 輕鬆普通話(紅) | 下午2:30 和平組 月會(活1-3) | 下午2:30 良善組 月會(活1-3) | | |