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：200 份

2021 年 1 月份

「免疫力及飲食：疑團大解答」

全民防疫，有關抗菌、免疫力等流言滿天飛。要有效預防病毒，最重要的必定是要注意個人衛生；但與此同時，很多人亦好奇，如何透過飲食提升免疫力、維持身體健康？

✧ 疑團一：哪種食物可增強免疫力？

在芸芸食物當中，蔬菜及水果，特別富含多種抗氧化物(如維他命 C、胡蘿蔔素等)，有助維持免疫系統健康。所以，建議大家採用「彩虹飲食」法，即在一星期內，進食不同顏色的蔬果，以確保不同種類的營養素，都能夠攝取充足。

✧ 疑團二：進食維他命補充品有用嗎？

現時並沒有臨床證據顯示，服用補充品能有效增強免疫力。倘若不小心服用過量，反而會引起副作用，如腸胃不適等。

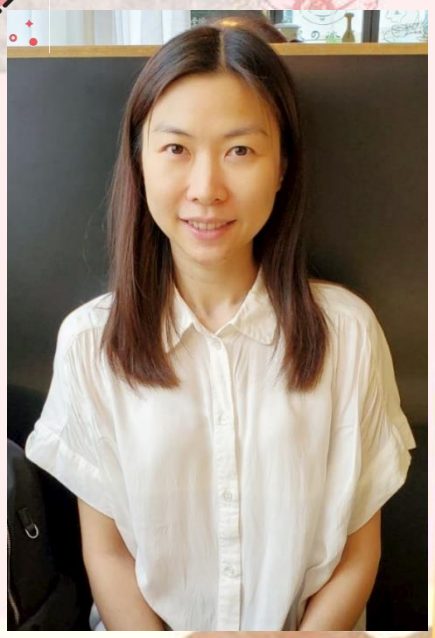
✧ 疑團三：免疫力較低人士，飲食上有什麼需要注意？

免疫力較低之人士，通常包括長者、孕婦、長期病患者、正接受藥物 / 手術治療的病人等等。若免疫力下降，會增加受感染機會，日常更需要注意避免「高風險」食物，如生雞蛋、未完全熟透的肉類，與及海鮮、較難清洗乾淨的蔬菜、水果等。

✧ 總結

均衡飲食模式可謂十分重要，除了平常依照「日日 2+3」指引，每天進食至少 2 份水果(1 份約一個中型橙或半條香蕉)與及 3 份蔬菜(1 份約半碗熟菜)外，亦需要適量進食五穀類、蛋白質(魚肉蛋豆)及奶品類，從天然食物中攝取營養，遠比依賴一粒又一粒，不知其實際功效的補充品可靠。

資料來源：房協長者通
https://www.hkhselderly.com/tc/fodd/special/465



大家在過去經歷了不一樣和不容易的一年，要戴著口罩外出，平時可以隨時到中心相聚，現時要以視像見面，改變了不少生活模式，中心亦在疫情下踏入 40 周年。猶記得對上一次的月會已是 2020 年 1 月，也是我剛來到聖匠堂第一次在月會認識大家，轉眼間已一年。由於個人原因，我將於 2021 年 1 月 1 日離職，請見諒在疫情下未能在中心與大家見面和道別！祝福大家在 2021 年健康平安，生活愉快，主恩滿滿！

高級服務經理　孫詠雅姑娘

2019-2020 年「出席月會獎賞計劃」安排

持有 2018、2019、2020 年度之「出席月會獎賞計劃」現已屆滿，會員請在 2021 年 2 月 22 日（一）的至 2 月 26 日（五）。攜同「出席月會獎賞計劃」卡到中心登記領取換領券

2019 至 2020 年「出席月會獎賞計劃」禮物：

印仔數量	禮物內容
1-3 個印	香皂（1 個）
6 個	麵（2 包）
9 個	潔手液 500 毫升（1 支）
12 個	米 1 公斤（1 包）

2021 年 2 月 26 日（五）後，持有舊「出席月會獎賞計劃」獎賞卡將會作廢。

2020 牛年新春活動推介 2021

【賀年揮春 DIY】

日期：2 月 3 日(星期三)
時間：上午 10:00-11:30
名額：每節 8 人，先預約登記
內容：與會員進行賀年揮春創作，迎接新年。
地點：活動室 1-2
費用：5 元（因疫情關係，活動當天購票）
負責職員：鄭倩盈姑娘

【新春掛飾 DIY】

日期：2 月 4 日(星期四)
時間：上午 10:00-11:30
名額：每節 8 人，先預約登記
內容：與會員進行賀年掛飾創作，迎接新年。
地點：活動室 1-2
費用：5 元（因疫情關係，活動當天購票）
負責職員：莫家祺先生

【笑口常開賀新春】

日期：2 月 19 日(星期五) *共以下兩節選擇其中一節

下午 2：30－3：30	下午 3：45－4：45

名額：每節 8 人，先預約登記
內容：與會員進行新春遊戲活動，同賀新春。
地點：活動室 1-2
費用：5 元（中籤者請提前到中心購票）
負責職員：鄭倩盈姑娘、莫家祺先生

1/2021-2/2021 恆常活動登記安排

1. 如有興趣參加以上活動，請於 **1 月 11 日(星期一)至 1 月 15 日(星期五)**(致電預約登記：39604305、39604375)
2. 若參加人數眾多將於 **1 月 18 日(星期一)**進行抽籤及致電通知中籤者。
3. 因應疫情情況，活動或會作出改動。

1 月份恆常活動

項目	活動名稱/日期	詳情	負責職員名額
1	**【玩樂天地】** **1 月 11 日** **(星期一)**	時間：下午 2：30－3：30 地點： 活動室 1-2 內容：互動遊戲	鄭倩盈姑娘 7 人
2	**【衛生署講座】** **1 月 14 日** **(星期四)**	時間：上午 10:00－11：00 地點：活動室 1-2 主題 ：認識認知障礙症	鄭倩盈姑娘 12 人
3	**【友男天小組】** **1 月 26 日** **(星期二)**	時間：下午 2：30－3：30 地點： 活動室 1-2 內容：凝聚男士會員，分享男士話題	陳姻如姑娘 7 人
4	**【鬆一鬆運動班】** **1 月 28 日** **(星期四)**	時間：上午 10：00－11：00 地點： 活動室 1-2 內容：與會員做簡單運動，強身健體	鄭倩盈姑娘 7 人
5	**【剪髮服務】** **1 月 28 日** **(星期四)** 反應熱烈加開一場!	時間：下午 2：30－3：45 (每 15 分鐘為一節，每節有清潔時間) 地點：活動室 1-2 費用：5 元（活動當天購票）	莫家祺先生 12 人

2 月份恆常活動

項目	活動名稱/日期	詳情	負責職員 名額
1	【衛生署講座】 2 月 11 日 (星期四)	時間：上午 10:00 – 11:00 地點：活動室 1-2 主題：認識認知障礙症	鄭倩盈姑娘 12 人
2	【鬆一鬆運動班】 2 月 18 日 (星期四)	時間：下午 2：30 – 3：30 地點：活動室 1-2/Whatsapp 視像功能(視乎疫情) 內容：與會員做簡單運動	鄭倩盈姑娘、 莫家祺先生 7 人
3	【玩樂天地】 2 月 22 日 (星期一)	時間：下午 2：30 – 3：30 地點：活動室 1-2/Whatsapp 視像功能(視乎疫情) 內容：互動遊戲	鄭倩盈姑娘、 莫家祺先生 7 人
4	【剪髮服務】 2 月 25 日 (星期四)	時間:下午 2:00 – 3:30 (每 15 分鐘為一節，每節有清潔時間) 地點：活動室 1-2 費用：5 元(當天購票)	莫家祺先生 12 人
5	【友男天小組】 2 月 23 日 (星期二)	時間：下午 2：30 – 3：30 地點：活動室 1-2 內容：凝聚男士會員，分享男士話題	陳姻如姑娘 7 人

若居住同一座大廈有確診個案，應如何處理??

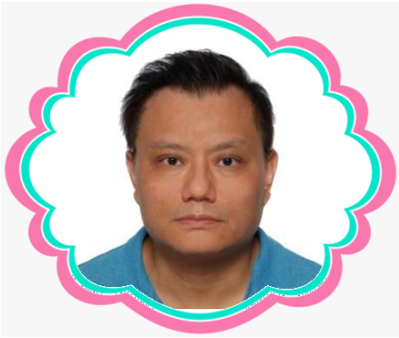
- ✓ 先根據衛生防護中心最新公佈名單確認情況。
- ✓ **必須**進行 7 天家居隔離及職員確認後方可進入中心。
- ✓ 可考慮透過親友協助處理購物等日常生活所需。

送贈心意禮物巡禮

是次領取場次	禮物數量	領取券編號	活動內容
第三輪 送贈心意禮物巡禮 3 香港合義慈善社有限公司贊助	200 份	編號： 0401-0600 名額已滿	日期：2021 年 1 月 16 日 時間：下午 2:30 -3:00 下午 3:00-3:30 下午 3:30-4:00 下午 4:00-4:30 地點：中心活動室

再見

人事快遞



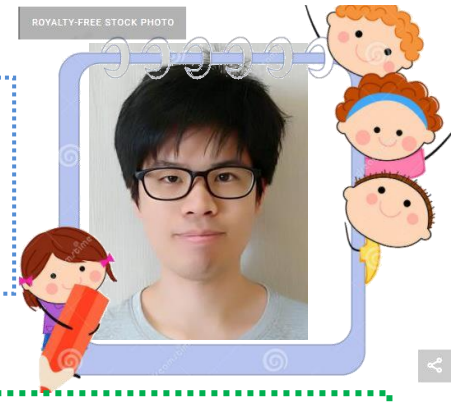
各位，我是潘正羽先生，將於 2021 年 1 月 16 日正式離開聖匠堂這個大家庭了。在這大家庭不知不覺工作已超過 10 年，懷著依依不捨的心離開。但感恩在這多年裡，有幸認識咁多位老友記及義工，從你們豐富的人生閱歷中，實在令我獲益良多。能認識你們，亦是一種難得的緣份。未來日子，祝你們天天笑得開懷，活得豐盛。有緣再聚!

各位老友記、義工，我是葉惠強先生，我已於 12 月 31 日離開聖匠堂，在這段時間很多謝各位會員及義工對我的照顧及幫忙，雖然疫情之下影響著大家的生活，最緊要大家抱著樂觀的心境，好好保護自己，多關心身邊的朋友，祝大家新年快樂!身體健康!生活愉快!

各位聖匠會員，我係連姑娘呀。很開心這半年來可以認識到大家，雖然在疫情下，很少機會和大家見面和互相交流，但也很感恩能在這半年為大家提供服務。現在我將要離開此機構轉職至另一聖公會機構工作，不過我相信「別了仍然相信，以後有緣再聚」！ 在此我亦祝願大家身體健康，常常喜樂。謝謝大家!

新入職同工

各位大家好，我是新到職的外展支援服務隊社工李嘉華先生，好高興能夠加入聖匠堂這個大家庭！我主要負責義工服務及外展工作等等。期望待疫情緩和後，有機會與大家見面！祝身體健康！



大家好，我係新到任既活動工作員莫家祺，大家叫我做 MOCHA 或者莫生都可以。今次係我第一次接觸長者服務既工作，因為疫情關係未必可以同大家見面，但都希望係黎緊既活動可以逐一認識大家，未來既日子大家多多指教啦。

外展支援服務隊

外展義工會

日　期：2021 年 1 月 13 日 (三)　　時　間：上午 9:30-11:00
對　象：外展支援隊義工　　名　額：12 人
地　點：**視乎疫情發展，將稍後公佈舉行形式**
內　容：進行義工服務招募及培訓，邀請所有外展支援隊義工出席。

賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃第二期	
參加者招募	**義工招募**
- 恆常健康檢查； - 健康講座、小組、定期茶聚	- 恆常健康檢查及活動當值； - 參加者電話慰問及活動提示
計劃負責職員: 蕭潔文姑娘及陳芷鈴姑娘	
有興趣參加的長者歡迎向外展支援服務隊查詢及報名！ 外展支援服務隊電話: 2355-7877 ｜	

~1 月活動推廣~

因應疫情狀況，以下活動或會有特別安排

玩轉腦友

日期: 2021 年 1 月 13、20 及 27 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：日期：2021 年 1 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：2021 年 1 月 21 日、2 月 18 日及
　　3 月 18 日(星期四)
時間：上午 9:30-10:30
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

【四季健康食譜】

日期：2021 年 1 月 29 日(五)
時間：下午 2:30-3:30
地點：活動室 1-2
內容：講解如何能夠因應季節的特色將健康飲食的原則應用在日常的烹調上，並教授活用健康烹調法，揀選或改良食譜。
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。

輔導服務-治療性小組

活動名稱	「睡得好」睡眠治療小組	活動名稱	「痛不痛由您」香薰治療小組 2021
日期	2021 年 2 月 19、26 日及 3 月 5、12、19 日(逢星期五) 共五節	日期	2021 年 2 月 5 日、2 月 19 日、2 月 26 日、3 月 5 日及 3 月 12 日(逢星期五) 共五節
時間	下午 3:00 至 4:30	時間	上午 9:30 至 10 時 45 分
地點	紅磡商業中心 A 座 10/F, 11A 室	地點	紅磡商業中心 A 座 10/F, 11A 室及網上視像
目標及內容	透過講解失眠成因及學習放鬆方法，讓組員改善失眠情況及培養良好睡眠習慣 ● 了解及找出失眠成因 ● 學習不同的放鬆方法 ● 學習建立良好睡眠習慣	目標及內容	介紹如何管理痛症，如腰背痛及膝關節痛， 透過分享香薰理療自我保健(自助按摩)的樂趣，讓長者學習管理痛症，協助建立積極及健康生活模式，減輕生理及心理之負擔。
費用	免費	費用	免費
對象	受失眠困擾或睡眠質素欠佳的長者	對象	患有長期痛症的長者
名額	6 人	名額	6 人
負責職員	周昭華先生 (電話 39604372)	負責職員	陳敏儀姑娘 (電話 39604316)
報名辦法	有興趣會員可先登記，然後負責職員會安排面見，以選出合適的參加者		

中心消息

暫停服務事宜

因應疫情關係，**中心 1 月例會取消**，以下服務安排暫停，包括：偶到、講座、義工服務、大型活動等，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。

✧ 中心已恢復輪椅借用、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。**
✧ 中心恢復部分由職員以預約形式進行的小型活動。

2 月例會時間	
日期：2021 年 2 月 3 日(星期三)	日期：2021 年 2 月 4 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