



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：<http://hccss.holycarpenter.org.hk/>

電話：3960 4306 傳真：2356 1997

督印人：

馮穎麟先生

(高級服務經理)

印刷數量：200份

2021年5月份月會通訊

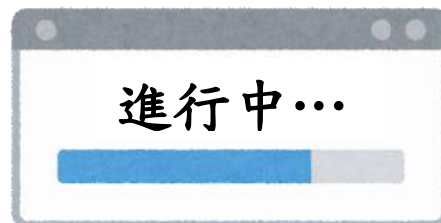


新年度服務重點:



去年大家都經歷不平凡的一年，疫症令大家明白健康的重要。中心以往舉辦了不少以健康為主題的活動，隨著疫情緩和，我們已陸續重啟不少實體活動，包括 1)鬆一鬆運動班、2)活力毛巾操、3)健康檢查和 4)頻率震動機治療服務。還有即將推出的賽馬會「無痛E世代」長者膝痛管理計劃。以上這些活動已開始接受報名。

資訊科技應用亦是我們未來幾年的服務，為了讓大家能夠更有效接收中心資訊，我們會推出會員資訊系統—**易聯繫**。這套系統可以讓大家容易地接收中心的消息，我們預計會在六月正式使用系統，屆時會有詳細的使用方法說明，大家亦可翻到內頁先了解一下這套系統。











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

6/2021 恆常活動登記安排

1. 如有興趣參加以上活動，請於 5月7日(星期五)至5月14日(星期五) 致電：3960 4305、3960 4375 預約登記
2. 若參加人數眾多，將於 5月17日(星期一) 進行抽籤並於活動前致電通知中籤者。
3. 因應疫情情況，活動或會作出改動或取消。

6 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】 6月17日 (星期四)	時間：上午10:00 - 11:00 地點：活動室1-2 主題：睡眠健康	鄭倩盈姑娘 12人
2 	【鬆一鬆運動班】 6月10、24日 (星期四)	時間：上午10:30 - 11:30 地點：活動室1-2 內容：與會員做簡單運動 備註：此活動需要會員自備拉力帶，亦可於當天向職員購買，每條為5元	鄭倩盈姑娘、 莫家祺先生 8人
3 	【玩樂天地】 6月7、21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、 莫家祺先生 8人
4 	【剪髮服務】 6月24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】 6月22日 (星期二)	時間：上午10:30 - 11:30 地點：活動室1-2 內容：凝聚男士會員，分享男士話題	莫家祺先生 8人
6 	【活力毛巾操】 6月9日 (星期三)	時間：上午9:00-10:00 地點：活動室1-2 內容：由婦女健康大使 義工教授毛巾操	莫家祺先生 10人
7 	【健康檢查】 6月份 (逢星期六)	時間：上午9:30-10:30 地點：活動室1-2 內容：由婦女健康大使為大家量血壓	莫家祺先生 30人

<p>8</p> 	<p>【頻率震動機訓練】 6 月份 (逢星期二、六) (療程為一個月四次)</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>莫家祺先生 16 人 (每組 4 人) 必須出席 4 次</p>
---	--	--	---

♥ 雙親節快樂 ♥

孝義.永在心之雙親送禮

日期：5 月 17 日至 5 月 18 日(星期一及星期二)

時間：上午 9:00-12:00 / 下午 1:00-4:00

內容：藉著母親節及父親節向中心會員表示謝意，會員可親自攜同會員證，到中心換取禮物一份

* 只限每人一份，先到先得，額滿即止 *

* 如有任何爭議，中心保留行使此活動之最終決定權 *

【玩轉腦友】

日期：2021 年 5 月 12 及 26 日(三)；
6 月 9、16、23 及 30 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。

如對服務有任何查詢，歡迎致電 3960 4333 與負責職員吳智敏先生聯絡。





2021 年 5 月份活動時間

星期一	星期二	星期三
4 月 26 日 (十五)	4 月 27 日 (十六)	4 月 28 日 (十七)
上午 9:30 護老者休閒閣 (休)	下午 2:30 護老者休閒閣 (休) 下午 3:00 簡易中國舞 (市政大廈)	下午 2:00 玩轉腦友 (活 1-2) 下午 3:00 「腦友學堂」(活 1-2)
5 月 3 日 (廿二)	5 月 4 日 (廿三)	5 月 5 日 (廿四)
上午 9:30 護老者休閒閣 (休) 下午 3:00 輕鬆普通話(紅)	上午 10:00 中文書法初階 (紅) 上午 11:00 中文書法進階 (紅) 下午 2:30 護老者休閒閣 (休) 下午 3:00 簡易中國舞 (市政大廈)	**下午 2:30 樂也農義工會(休) 5 月份月會暫停
5 月 10 日 (廿九)	5 月 11 日 (三十)	5 月 12 日 (四月初一)
上午 9:30 護老者休閒閣 (休) 上午 9:30 清晨妙韻 A (活 1-2) 上午 10:30 得意布藝坊(茶) 下午 2:30 玩樂天地 B (活 1-2) 下午 3:00 輕鬆普通話(紅)	**上午 10:00 土瓜灣聚會(活 1-2) 上午 10:00 中文書法初階 (紅) 上午 11:00 中文書法進階 (紅) 下午 2:30 護老者休閒閣 (休) 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 10:15 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) 下午 2:30 護里同行同學會(休)
5 月 17 日 (初六)	5 月 18 日 (初七)	5 月 19 日 (初八)
上午 9:00 派發雙親節禮物 上午 9:30 護老者休閒閣 (休) 上午 9:30 清晨妙韻 B (活 1-2) 上午 10:30 得意布藝坊(茶) 下午 3:00 輕鬆普通話(紅)	上午 9:00 派發雙親節禮物 上午 10:00 中文書法初階 (紅) 上午 10:30 友男天小組 (活 1-2) 上午 11:00 中文書法進階 (紅) 下午 2:30 護老者休閒閣 (休) 下午 3:00 簡易中國舞 (市政大廈)	佛誕
5 月 24 日 (十三)	5 月 25 日 (十四)	5 月 26 日 (十五)
上午 9:30 護老者休閒閣 (休) 上午 9:30 清晨妙韻 C (活 1-2) 上午 10:30 得意布藝坊(茶) 下午 2:30 玩樂天地 (活 1-2) 下午 3:00 輕鬆普通話(紅)	**上午 10:00 家維邨聚會(活 1-2) 上午 10:00 中文書法初階 (紅) 上午 11:00 中文書法進階 (紅) 下午 2:30 護老者休閒閣 (休) 下午 3:00 簡易中國舞 (市政大廈)	**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)
5 月 31 日 (二十)	6 月 1 日 (廿一)	6 月 2 日 (廿二)
上午 9:30 護老者休閒閣 (休) 上午 10:30 得意布藝坊(茶) 下午 3:00 輕鬆普通話(紅)	上午 10:00 中文書法初階 (紅) 上午 11:00 中文書法進階 (紅) 下午 2:30 護老者休閒閣 (休) 下午 3:00 簡易中國舞 (市政大廈)	上午 9:30 仁愛組 月會(活 1-3) 下午 2:30 和平組 月會(活 1-3)



2021 年 5 月份活動時間

星期四	星期五	星期六	星期日
4 月 29 日 (十八)	4 月 30 日 (十九)	5 月 1 日 (二十)	5 月 2 日 (廿一)
上午 10:30 鬆一鬆運動班 (活 1-2) 下午 2:00 剪髮服務 (活 1-2) 下午 2:00 二胡中班 (副) 下午 3:00 二胡初班延續班(副)	下午 2:00 舞出新天地(市政大廈) 下午 2:30 護老者線上休閒活動 (Zoom) 下午 3:30 健康帶氧舞(市政大廈)	勞動節	
5 月 6 日 (廿五)	5 月 7 日 (廿六)	5 月 8 日 (廿七)	5 月 9 日 (廿八)
5 月份月會 暫停	上午 10:15 和諧粉彩與減壓(休) 下午 2:00 舞出新天地(市政大廈) 下午 2:30 護老者線上休閒活動 (Zoom) 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 頻率震動機治療服務 (茶)	母親節
5 月 13 日 (初二)	5 月 14 日 (初三)	5 月 15 日 (初四)	5 月 16 日 (初五)
上午 9:30 夫唱婦隨小組 (活 1-2) 上午 10:30 鬆一鬆運動班 (活 1-2) 下午 2:00 二胡中班 (副) 下午 3:00 二胡初班延續班(副)	下午 2:00 舞出新天地(市政大廈) 下午 2:30 護老者線上休閒活動 (Zoom) 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 頻率震動機治療服務 (茶)	
5 月 20 日 (初九)	5 月 21 日 (初十)	5 月 22 日 (十一)	5 月 23 日 (十二)
上午 10:00 衛生署講座(活 1-2) 【健康有「營」外出飲食】 下午 2:30 線上護老者會員大會 (Zoom) 下午 2:00 二胡中班 (副) 下午 3:00 二胡初班延續班(副)	下午 2:00 舞出新天地(市政大廈) 下午 2:30 衛生署講座 (Zoom) 【認識大腸癌】 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 頻率震動機治療服務 (茶)	
5 月 27 日 (十六)	5 月 28 日 (十七)	5 月 29 日 (十八)	5 月 30 日 (十九)
上午 10:30 鬆一鬆運動班 (活 1-2) 下午 2:00 剪髮服務 (活 1-2) 下午 2:00 二胡中班 (副) 下午 3:00 二胡初班延續班(副)	下午 2:00 舞出新天地(市政大廈) 下午 2:30 孝心滿載頌親恩 2021 (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 頻率震動機治療服務 (茶)	
6 月 3 日 (廿三)	6 月 4 日 (廿四)	6 月 5 日 (廿五)	6 月 6 日 (廿六)
上午 9:30 喜樂組 月會(活 1-3)	下午 2:00 舞出新天地(市政大廈) 下午 2:30 護老者線上休閒活動 (Zoom) 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 頻率震動機治療服務 (茶)	
下午 2:30 良善組 月會(活 1-3)			

5 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】 5 月 10、24 日 (星期一) 歡迎報名	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、 莫家祺先生 8 人
2 	【鬆一鬆運動班】 5 月 13、27 日 (星期四) 歡迎報名	時間：上午 10:30 - 11:30 地點：活動室 1-2 內容：與會員做簡單運動 備註：此活動需要會員自備拉力帶， 亦可於當天向職員購買，每條為 5 元	鄭倩盈姑娘、 莫家祺先生 8 人
3 	【活力毛巾操】 5 月 12 日 (星期三) 歡迎報名	時間：上午 9:00-10:00 地點：活動室 1-2 內容：由婦女健康大使 義工教授毛巾操	莫家祺先生 10 人
4 	【友男天小組】 5 月 18 日 (星期二) 歡迎報名	時間：上午 10:30 - 11:30 地點：活動室 1-2 內容：凝聚男士會員，是次介紹 手機應用「Youtube 的簡單使用」	莫家祺先生 8 人
5 	【衛生署講座】 5 月 20 日 (星期四) 歡迎報名	時間：上午 10:00 - 11:00 地點：活動室 1-2 主題：健康有「營」外出飲食	鄭倩盈姑娘 12 人
6 	【健康檢查】 5 月份 (逢星期六) 歡迎報名	時間：上午 9:30-10:30 地點：活動室 1-2 內容：由婦女健康大使為大家量 血壓	莫家祺先生 30 人
7 	【剪髮服務】 5 月 27 日 (星期四) 歡迎報名	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
8 	【頻率震動機訓練】 5 月份 (逢星期二、六) (療程為一個月四次) 歡迎報名	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	莫家祺先生 16 人 (每組 4 人) 必須出席 4 次

外展支援服務隊

《屋邨互助支援小組》

如果你是居住於紅磡邨、家維邨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。我們鼓勵長者提升邨內凝聚力，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	5月11日(二)	上午10:00-11:00	中心活動室
『家維邨聚會』	居住家維邨長者	5月25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	5月26日(三)	上午10:00-11:00	中心活動室

本月屋邨聚會主題為「智能手機使用教學 – Whatsapp/Zoom」

參加者須具備上網功能的智能手機。

《屋邨互助支援小組》名額12人，有興趣長者必須致電 2355-7877 向外展支援服務隊報名。

外展義工會

日期：2021年5月12日(三) 時間：上午10:15-11:30
對象：外展支援隊義工 地點：中心活動室
名額：12人(必須向外展隊職員報名)
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。

樂也農義工會

日期：2021年5月5日(三) 時間：下午2:30-3:30
對象：外展支援隊義工 地點：休閒閣
名額：12人(必須向外展隊職員報名)
內容：與樂也農義工分享種植資訊，討論和安排3/F園圃的種植計劃。

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃第二期

義工招募：協助恆常健康檢查及活動當值及參加者電話慰問及活動提示等等
有興趣參加的長者歡迎向外展支援服務隊蕭潔文姑娘及陳芷鈴姑娘查詢及報名！
外展支援服務隊電話：2355-7877



護老者支援服務 ~5月活動推廣~

受疫情影響，活動可能改以 Zoom 或其他方式進行

護老者休閒閣

日期：2021年5月
時間：逢星期一 上午9:30至12:00
逢星期二 下午2:30至5:00
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。
負責職員：梁善姚姑娘



護老者線上休閒活動

日期：2021年5月
時間：逢星期五 下午2:30至3:30
地點：Zoom 線上形式
對象：護老者及受照顧長者 名額：不限
內容：透過 Zoom 軟件讓護老者及長者定時相聚，保持社交生活。工作人員亦會從中分享照顧技巧、簡單健康運動、社區資源及認知小遊戲等。
負責職員：梁善姚姑娘
參加辦法：每星期在中心護老者 Whatsapp 群組發放連結，歡迎所有護老者及受照顧長者點擊連結參與。



「夫唱婦隨」小組

日期：2021年5月13日(星期四)
時間：上午9:30-10:30 名額：8名
地點：活動室1-2 對象：長者夫婦
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【認識大腸癌】

日期：2021年5月21日(星期五)
時間：下午2:30-3:30 地點：Zoom 線上形式
內容：講解大腸癌的徵狀、治療方法和及早發現與治療的重要性，並教授預防和控制之道。
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。



暫停服務事宜

因應疫情關係，中心5月例會取消，以下服務安排暫停，包括：偶到、講座、部份義工服務、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。



人事快遞

謝謝您

大家好，我是外展支援服務隊的蔡樂羚姑娘！我於4月19日離開聖匠堂。在將近兩年裡，感謝各位老友記及義工對我的照顧，給予我無限包容和支持。祝願各位保持身心健康，擁有笑著應對艱難的能力。再見!!



聖公會聖匠堂長者地區中心
(最新消息)

中心 Facebook 主頁

需預先儲存中心 Whatsapp
電話：5617 0532

6月例會時間

日期：2021年6月2日(星期三)	日期：2021年6月3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



會員資訊系統-易聯繫



易聯繫目錄

在易聯繫網頁中會出現目錄，內有本中心資訊的分類，分為「單位消息」、「通告」、「定期通訊」、「問卷」、「投票」、「服務地圖」。在分類旁會有數字顯示未讀信息或未執行動作的數量，讓用戶更容易一次檢視及執行有關動作。

易聯繫

- 1) 單位消息
- 2) 通告
- 3) 定期通訊
- 4) 問卷
- 5) 投票
- 6) 服務地圖

1) 單位消息

用戶可瀏覽單位發佈的最新消息和資訊。



2) 通告

中心除了固有的內容外亦會有提醒大家回覆的功能。

3) 定期通訊

可在此瀏覽單位發佈的定期通訊。



4) 問卷

本中心會於易聯繫按需要發佈問卷邀請用戶填寫，並透過電子問卷調查收集意見。

5) 投票

本中心會於易聯繫按需要發佈問卷邀請用戶填寫，並透過電子問卷調查收集意見。



6) 服務地圖

用戶可在易聯繫查閱本會服務單位地圖及基本資訊。透過輸入關鍵字搜尋本會服務單位。



輔導服務－治療性小組

活動名稱	「如何做一個開心的老友記: 一個從心理語言學出發的研究」~ 大腦認知功能測驗
主辦者	香港城市大學翻譯及語言學系 (黃緒文博士及李寶倫博士)
內容	進行神經心理測驗問卷, 以及使用電腦進行記憶力、注意力、語言能力等大腦認知功能測驗, 共四大項。 (所有測驗皆通過大學研究倫理審查委員會審查, 不會對人體造成危害, 測驗前後及過程中皆有專人協助, 敬請放心)
簡介會日期及時間	2021年5月13日(四) 第一場: 早上10時 第二場: 早上11時
名額	每場簡介會15人
截止報名日期	2021年5月7日(星期五)
簡介會地點	聖公會聖匠堂長者地區中心 地下副堂
問卷測試	參與簡介會後, 會安排合適者進行兩次測驗, 須一個月內完成。 (在完成全部測驗後可獲發小津貼)
費用	免費
對象	需達到以下各項: 1. 聽視力正常, 或矯正後(眼鏡、手術後)正常 及 2. 慣用手為右手 及 3. 日常主要使用語言為廣東話 及 4. 個人或直系血親(父母、子女及兄弟姊妹)沒有中風、癲癇、腦損傷或其他神經疾病史。
報名辦法	有興趣會員可先致電負責職員登記, 然後負責職員會稍後致電聯絡, 篩選出合適的參加者。
負責職員	陳敏儀姑娘 (電話 39604316) 周昭華先生 (電話 39604372)

