



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7月份月會通訊

預防中暑有辦法



熱衰竭及中暑的徵狀

熱衰竭的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。當體溫升至攝氏四十一度或以上時，患者更會出現全身痙攣或昏迷等現象，稱為中暑。若不及時替患者降溫及急救，便會有生命危險。

預防中暑措施

1. 穿着淺色和通爽的衣物，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。



見字飲水



2. 帶備並補充足夠的水，以防脫水。

3. 避免喝含咖啡因(例如：茶或咖啡)或酒精的飲品，

因這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。



4. 進行活動時若感不適，應立刻停止，並儘快求診。

資料來源：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

8/2021 恆常活動登記安排

1. 如有興趣參加以上活動，請於 7月9日(星期五)至7月16日(星期五) 致電：3960 4305、3960 4375 預約登記
2. 若參加人數眾多，將於 7月19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。

8 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】 8月26日 (星期四)	時間：上午10:00 - 11:00 地點：活動室1-2 主題：排便可以好輕鬆	鄭倩盈姑娘 12人
2 	【鬆一鬆運動班】 8月12、19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】 8月9、23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】 8月26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】 8月17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】 8月11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】 8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】 8 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>
---	--	--	---



《鬆一鬆、印一印獎勵計劃》將於 7 月開始啦!!



獎勵計劃規則：

1. 會員需要親身帶會員證出席活動。
2. 活動開始後十分鐘，暫停收咁蓋印，直至活動完結才發還。
3. 每次出席活動可獲得一個印章。

可計算獎勵計劃之恆常活動只包括：

1. 衛生署講座
2. 健康檢查 / 頻率震動機訓練
3. 鬆一鬆運動班
4. 活力毛巾操
5. 玩樂天地

聖公會聖匠堂長者地區中心
20__年__月至__月
《鬆一鬆、印一印獎勵計劃》
會員姓名: _____ 會員編號: SE _____

1	玩	2	玩	3	玩	4	玩	5	玩
6	玩	7	玩	8		9		10	🎁
11		12		13		14		15	🎁

備註：請在 20__年__月至__月月會內換取禮物，延期

獎勵咁必須於 7-9 個月內計算

- 五個印章可獲米粉一包
- 十個印章可獲餅乾一包
- 十五個印章可獲焗豆一罐

獎勵計劃細節可向中心職員查詢

鄭倩盈姑娘: 3960 4375
莫家祺先生: 3960 4305

快啲參加恆常活動~
儲印仔~換禮物啦~





2021 年 7 月份活動時間








星期一	星期二	星期三
6月28日(十九)	6月29日(二十)	6月30日(廿一)
上午 9:30 護老者休閒閣 (休)	上午 9:30 頻率震動服務(茶) 上午 10:30 友男天小組(活 1-2) 下午 2:30 DIY 防蚊磚(活 1-2) 下午 2:30 護老者休閒閣(休)	
7月5日(廿六)	7月6日(廿七)	7月7日(小暑)
上午 9:30 護老者休閒閣 (休) 下午 4:00 輕鬆普通話(紅)	上午 9:30 頻率震動服務(茶) 下午 2:30 護老者休閒閣 (休) 下午 2:30 DIY 花草擴香花瓶(活 1-2)	7月份 月會暫停 **下午 2:30 樂也農義工會(活 1-2)
7月12日(初三)	7月13日(初四)	7月14日(初五)
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 (活 1-2) 下午 4:00 輕鬆普通話(紅)	上午 9:30 頻率震動服務(茶) **上午 10:00 土瓜灣聚會(活 1-2) 下午 2:30 畫出好心情(活 1-2) 下午 2:30 護老者休閒閣 (休)	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)
7月19日(初十)	7月20日(十一)	7月21日(十二)
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 4:00 輕鬆普通話(紅)	上午 9:30 頻率震動服務(茶) 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 畫出好心情(活 1-2) 下午 2:30 護老者休閒閣 (休)	上午 10:00 長青義工會議(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)
7月26日(十七)	7月27日(十八)	7月28日(十九)
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 (活 1-2) 下午 4:00 輕鬆普通話(紅)	上午 9:30 頻率震動服務(茶) **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 2:30 畫出好心情(活 1-2)	**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)
8月2日(廿四)	8月3日(廿五)	8月4日(廿六)
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 4:00 輕鬆普通話(紅)	上午 9:30 頻率震動服務(茶) 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)	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 7 月份活動時間

星期四	星期五	星期六	星期日
7 月 1 日 (廿二)	7 月 2 日 (廿三)	7 月 3 日 (廿四)	7 月 4 日 (廿五)
香港特別行政區 成立紀念日	下午 2:30 護老者線上休閒活動 (Zoom)	上午 9:30 健康檢查 (活 1-2) 上午 9:30 頻率震動服務(茶)	
7 月 8 日(廿九)	7 月 9 日(三十)	7 月 10 日 (六月初一)	7 月 11 日(初二)
7 月份 月會暫停	下午 2:30 護老者線上休閒活動 (Zoom)	上午 9:30 健康檢查 (活 1-2) 上午 9:30 頻率震動服務(茶)	
7 月 15 日(初六)	7 月 16 日(初七)	7 月 17 日(初八)	7 月 18 日(初九)
上午 10:00 衛生署講座(活 1-2) 【聽覺保健知多少】	下午 2:30 護老者線上休閒活動 (Zoom)	上午 9:30 健康檢查 (活 1-2) 上午 9:30 頻率震動服務(茶)	
7 月 22 日(大暑)	7 月 23 日(十四)	7 月 24 日(十五)	7 月 25 日(十六)
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 剪髮服務 (活 1-2) 下午 2:00 二胡初班第二季 (副) 下午 3:00 二胡延續班第二季(副) 下午 4:00 二胡中班第二季(副)	下午 2:30 護老者線上休閒活動 (Zoom)	上午 9:30 健康檢查 (活 1-2) 上午 9:30 頻率震動服務(茶)	
7 月 29 日(二十)	7 月 30 日(廿一)	7 月 31 日(廿二)	8 月 1 日(廿三)
上午 10:30 鬆一鬆運動班 (活 1-2) 下午 2:00 二胡初班第二季 (副) 下午 3:00 二胡延續班第二季(副) 下午 4:00 二胡中班第二季(副)	下午 2:30 護老者線上休閒活動 (Zoom) 下午 2:30 衛生署講座 (活 1-2) 【預防肌肉流失】	上午 9:30 健康檢查 (活 1-2) 上午 9:30 頻率震動服務(茶)	
8 月 5 日(廿七)	8 月 6 日(廿八)	8 月 7 日(立秋)	8 月 8 日(七月初一)
上午 9:30 喜樂組 月會(活 1-3)		上午 9:30 健康檢查 (活 1-2) 上午 9:30 頻率震動服務(茶)	
下午 2:30 良善組 月會(活 1-3)			

7 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】 7月15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：聽覺保健知多少	鄭倩盈姑娘 12人
2 	【鬆一鬆運動班】 7月22、29日 (星期四) 尚餘少量名額	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】 7月12、26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
4 	【剪髮服務】 7月22日 (星期四) 尚餘少量名額	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】 7月20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，分享男士話題	莫家祺先生 8人
6 	【活力毛巾操】 7月14日 (星期三) 尚餘少量名額	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】 7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
8 	【頻率震動機訓練】 7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	7月13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	7月27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28日(三)	上午10:00-11:00	中心活動室

本月屋邨聚會主題為「社區、健康、中心資訊」

《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7月14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7月7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 ~7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7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7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7月22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【預防肌肉流失】

日期：2021年7月30日(星期五)
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、教授預防肌肉流失的飲食及運動方法，並讓參加者體驗手握力測試。
講者：衛生署外展隊 註冊護士
負責職員：蕭俊文先生



~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 7 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



大家好，賴姑娘有話講：
 賴姑娘我 7 月 3 日離開聖匠堂了，5 年來，好多謝大家一直對我的疼愛和關懷，賴尿蝦姑娘真係好喜歡同大家相處既時光喔！祝每位護老者和長者，健康平安，日日開心笑呵呵^^



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

8 月例會時間

日期：2021 年 8 月 4 日(星期三)	日期：2021 年 8 月 5 日(星期四)
仁愛組 (第 1 批)	喜樂組 (第 3 批)
時間：上午 9:30 - 11:00	時間：上午 9:30 - 11:00
和平組 (第 2 批)	良善組 (第 4 批)
時間：下午 2:30 - 4:00	時間：下午 2:30 - 4:00