



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：

吳智敏先生

(高級服務經理)

印刷數量：350 份

2021 年 10 月份月會通訊

外傭護老培訓試驗計劃

香港人口不斷老化，根據有關香港撫養趨勢的專題文章，中期人口普查推算至 2066 年，預計老年撫養率將增至 674，即 1000 名勞動人口需要撫養 674 位 65 歲或以上的長者。當中可見，護老者所承受的壓力實在不容忽視，因此外籍傭工成為不能缺少的角色。有見及此，社會福利署繼續推展為期兩年的外傭護老培訓試驗計劃，讓外傭更有能力及信心照顧長者，從而減少護老者的壓力。

計劃 目標



- 1) 教授外傭照顧體弱長者的基本知識和技巧
- 2) 培訓外傭協助長者建立健康的生活模式，減少潛在風險
- 3) 透過受培訓外傭的照顧和支援，提高長者在社區生活的質素

已獲聘而現正或將會照顧長者的外傭
全期節數：共 6 節，課堂時數約共 18 小時
(預計於 2021 年 11 月舉行)



備 註



- 1) 培訓內容涵蓋常見的護老課題及照顧技巧，另有教授有關照顧認知障礙症及中風長者的技巧之選修主題。
- 2) 各項培訓課程由相關專業擔任導師。課程以英語或廣東話主講（如有需要，可在課堂上安排菲律賓、印尼及泰國語傳譯服務。）講義備有中文、英文、菲律賓、印尼及泰文版本。
- 3) 外傭在完成培訓後，會獲頒發出席證書。

計劃詳情可致電 3960 4382 與護老者支援服務負責職員蕭俊文先生查詢及報名。



推介/恆常活動報名流程

*** 恆常活動恢復於月會優先當日即場報名／抽籤 ***

攜會員證即場報名，如人數過多需即時抽籤



在確認中籤後需即時取提示飛/繳費取回收據



活動當日需攜帶會員證及提示飛到中心出席



以上所有措施暫於在疫情情況下實行，如有更改將另行通知



∞ 10 月份恆常活動 ∞

*** 恆常活動恢復於月會優先當日即場報名／抽籤 ***

項目	活動名稱/日期	詳情	負責職員 名額
1. 	【健康檢查】 10 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
2. 	【頻率震動機訓練】 10 月份 (逢星期二、六) (療程為一個月四 次) 	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 必須出席 4 次

項目	活動名稱/日期	詳情	負責職員名額
3. 	【活力毛巾操】 10月13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 16人
4. 	【金曲串燒】 演唱會特別版 10月15日 (星期五)	時間：下午2:30-4:00 地點：活動室1-2 內容：與喜歡音樂的會員在中心 與朋友一起欣賞經典金曲演唱會	莫家祺先生 20人
5. 	【玩樂天地】 10月11、25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	莫家祺先生 8人
6. 	【鬆一鬆運動班】 10月21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	莫家祺先生 16人
7. 	【友男天小組】 10月19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	鍾妍雅姑娘 8人
8. 	【衛生署講座】 10月28日 (星期四) 	時間：上午10:00-11:00 地點：活動室1-2 主題：認識流行性感冒	莫家祺先生 12人
9. 	【剪髮服務】 10月28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 (860512101/21)	莫家祺先生 24人
10 	【飯堂之友】 10月25日 (星期一)	時間：下午4:00-4:30 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	黃寶欣姑娘 20人

2021 年 10 月份活動時間

星期一	星期二	星期三
9 月 27 日(廿一)	9 月 28 日(廿二)	9 月 29 日(廿三)
上午 9:30 護老者休閒閣 (休)	下午 2:30 護老者休閒閣 (休)	
10 月 4 日(廿八)	10 月 5 日(廿九)	10 月 6 日(九月初一)
上午 9:30 護老者休閒閣 (休) 上午 9:30 清晨妙韻第二季 A(活 1-2) 上午 10:00 素描樂(紅) 上午 10:30 得意布藝坊第二季(活 1-2) 下午 4:00 輕鬆學普通話第二季(紅)	**下午 2:30 樂也農義工會(休) 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 樂也農義工會(休)
10 月 11 日(初六)	10 月 12 日(初七)	10 月 13 日(初八)
上午 9:30 護老者休閒閣 (休) 上午 9:30 清晨妙韻第二季 A(活 1-2) 上午 10:00 素描樂(紅) 上午 10:30 得意布藝坊第二季(活 1-2) 下午 2:30 玩樂天地(活 1-2) 下午 4:00 輕鬆學普通話第二季(紅)	上午 9:30 夫唱婦隨小組(活 1-2) 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 護老者休閒閣 (休) 下午 2:30 IJAM 老友記音樂工作坊(活 1-2) 下午 3:00 簡易中國舞第二季 (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 2:30 「護」「里」同行同學會(休) 下午 2:00 玩轉腦友 (活 1-2) 下午 3:00 「腦友學堂」(活 1-2)
10 月 18 日(十三)	10 月 19 日(十四)	10 月 20 日(十五)
上午 9:30 護老者休閒閣 (休) 上午 9:30 清晨妙韻第二季 A(活 1-2) 上午 10:00 素描樂(紅) 上午 10:30 得意布藝坊第二季(活 1-2) 下午 4:00 輕鬆學普通話第二季(紅)	上午 10:30 友男天小組(活 1-2) 上午 9:30 頻率震動服務(茶) 下午 2:30 IJAM 老友記音樂工作坊(活 1-2) 下午 2:30 護老者休閒閣 (休) 下午 3:00 簡易中國舞第二季 (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)
10 月 25 日(二十)	10 月 26 日(廿一)	10 月 27 日(廿二)
上午 9:30 護老者休閒閣 (休) 上午 9:30 清晨妙韻第二季 A(活 1-2) 上午 10:00 素描樂(紅) 上午 10:30 得意布藝坊第二季(活 1-2) 下午 2:30 玩樂天地(活 1-2) 下午 4:00 飯堂之友(活 1-2) 下午 4:00 輕鬆學普通話第二季(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 中文書法初班第二季(紅) 上午 11:00 中文書法進階班第二季(紅) 下午 2:30 IJAM 老友記音樂工作坊(活 1-2) 下午 2:30 護老者休閒閣 (休) 下午 3:00 簡易中國舞第二季 (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)
11 月 1 日(廿七)	11 月 2 日(廿八)	11 月 3 日(廿九)
上午 9:30 護老者休閒閣 (休) 上午 9:30 清晨妙韻第二季 A(活 1-2)	上午 9:30 流感疫苗注射日(活 1-2) 上午 9:30 頻率震動服務(茶) 上午 10:00 中文書法初班第二季(紅) 上午 11:00 中文書法進階班第二季(紅) 下午 2:30 護老者休閒閣 (休) 下午 2:30 IJAM 老友記音樂工作坊(活 1-2)	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10月份活動時間 備註:**支援隊活動不作公開招募。

星期四	星期五	星期六	星期日
9月30日(廿四)	10月1日(廿五)	10月2日(廿六)	10月3日(廿七)
	國慶日	上午9:30 健康檢查 (活1-2)	
10月7日(初二)	10月8日(初三)	10月9日(初四)	10月10日(初五)
上午9:30 喜樂組 月會(活1-3)	上午9:30 2021 接種流感疫苗講座 (活1-2)	上午9:30 健康檢查 (活1-2)	
下午2:30 良善組 月會(活1-3)	上午10:30 2021 接種流感疫苗登記(活1-2)	上午9:30 頻率震動服務(茶)	
	下午2:30 護老者線上休閒活動 (Zoom)		
10月14日(初九)	10月15日(初十)	10月16日(十一)	10月17日(十二)
重陽節	上午10:00 幻彩滴膠首飾盒第二季(活1-2)	上午9:30 健康檢查 (活1-2)	
	下午2:00 舞出新天地第二季 A (市政大廈)	上午9:30 頻率震動服務(茶)	
	下午2:30 金曲串燒(活1-2)		
	下午3:00 舞出新天地第二季 B (市政大廈)		
	下午4:00 健康帶氧舞第二季 (市政大廈)		
10月21日(十六)	10月22日(十七)	10月23日(十八)	10月24日(十九)
上午10:30 鬆一鬆運動班 (活1-2)	上午10:00 幻彩滴膠首飾盒第二季(活1-2)	上午9:30 健康檢查 (活1-2)	
下午2:00 剪髮服務(活1-2)	下午2:00 會員迎新日(活1-2)	上午9:30 頻率震動服務(茶)	
下午2:00 二胡初班第二季(副)	下午2:00 舞出新天地第二季 A (市政大廈)		
下午3:00 二胡延續班第二季(副)	下午2:30 護老者線上休閒活動 (Zoom)		
下午4:00 二胡中班第二季(副)	下午3:00 舞出新天地第二季 B (市政大廈)		
	下午4:00 健康帶氧舞第二季 (市政大廈)		
10月28日(廿三)	10月29日(廿四)	10月30日(廿五)	10月31日(廿六)
上午10:00 衛生署講座(活1-2)	下午2:00 舞出新天地第二季 A (市政大廈)	上午9:30 健康檢查 (活1-2)	
下午2:00 二胡初班第二季(副)	下午2:30 衛生署講座 (Zoom)	上午9:30 頻率震動服務(茶)	
下午2:00 剪髮服務(活1-2)	【如何處理焦慮】		
下午3:00 二胡延續班第二季(副)	下午3:00 舞出新天地第二季 B (市政大廈)		
下午4:00 二胡中班第二季(副)	下午4:00 健康帶氧舞第二季 (市政大廈)		
11月4日(三十)	11月5日(十月初一)	11月6日(初二)	11月7日(立冬)
上午9:30 喜樂組 月會(活1-3)		上午9:30 健康檢查 (活1-2)	
下午2:00 二胡初班第二季(副)		上午9:30 頻率震動服務(茶)	
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 良善組 月會(活1-3)			

10 月份推介活動

【2021 接種流感疫苗講座】

日期：10 月 8 日(星期五)

時間：上午 9:30 至 10:30

名額：30 人(如報名人數超出名額，會抽籤處理)

內容：接種流感疫苗應注意事項。

地點：活動室 1-2

費用：免費

負責職員：莫家祺先生



【流感疫苗注射日】

日期：11 月 2 日 (星期二)

時間：上午 9:30 至 11:30

名額：80 人 (65 歲或以上會員) / 80 人 (60 - 64 歲會員)

內容：接種季節性流感疫苗注射

地點：活動室 1-2

負責職員：鍾妍雅姑娘

備註：有參加 2021 接種流感疫苗講座的會員優先



登記日期：10 月 8 日(星期五)

登記時間：上午 10:30 至下午 5:00 (上午 12:00 - 2:00 暫停登記)

登記地點：本中心

備註：參加者需攜同香港身份證到中心登記注射流感針

~是次活動由頤生康健有限公司合辦~

【會員迎新日】

日期：10 月 22 日 (星期五)

時間：下午 2:30 至 3:30

名額：24 人(每組 6 人) (7-9 月份新入會會員)

內容：增加新會員對中心的認識

地點：活動室 1-2

負責職員：鍾妍雅姑娘

備註：若未能參加迎新日之 1-9 月新入會會員將經 WHATSAPP 發放

網上版迎新資訊



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	10月12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	10月26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	10月27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10月13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10月6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

*受疫情影響，活動可能改以 Zoom

~10月活動推廣~

或其他方式進行*

護老者休閒閣

- 日期：2021年10月
- 時間：逢星期一 上午9:30 - 12:00
逢星期二 下午2:30 - 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，並由社工提供不同資訊及支援。
- 負責職員：梁善姚姑娘



護老者線上休閒活動

- 日期：2021年10月8日、10月22日(星期五)
- 時間：下午2:30 - 3:30
- 地點：Zoom 線上形式
- 對象：護老者及受照顧長者
- 名額：不限
- 參加辦法：每星期在護老者 WhatsApp 群組發放連結。
- 內容：透過 Zoom 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



「護」里「同行同學會

- 日期：2021年10月13日(星期三)
- 時間：下午2:30 - 3:30
- 地點：休閒閣
- 名額：8名
- 內容：與護老者探討有關護老的不同話題，分享照顧之道。
- 負責職員：蕭俊文先生



「夫唱婦隨」小組

- 日期：2021年10月12日(星期二)
- 時間：上午9:30-10:30
- 地點：活動室1-2
- 對象：長者夫婦
- 名額：8名
- 內容：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。
- 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。

人事快遞

各位老友記，大家好！我是新到職的服務經理林寶祥先生，主要負責長者外展支援服務。很高興能夠來到聖匠工作，希望在中心及各項活動中認識大家。



大家好!! 我是張洛明姑娘，於 2021 年 9 月 1 日新入職的認知障礙症支援服務的服務經理，好高興加入聖匠堂長者地區中心這個大家庭☺，希望日後可多與大家分享和交流，謝謝!!



各位老友記好，我是新入職的石姑娘。好高興在畢業後就加入聖匠堂的大家庭，在未來的日子會在護老者支援的隊伍為大家服務！戲劇是我的興趣，不知道大家喜不喜歡戲劇呢？希望日後能加融入戲劇元素於服務中，為大家帶來更多有趣的活動！



各位老友記和護老者，大家好呀！我是杜姑娘，話咁快我已經在聖匠工作了大半年，開心能認識大家。我將於 10 月頭離開聖匠，有緣再見，亦祝福老友記和護老者們身體健康！



中心消息



✦ 維持上月局部偶到服務

✦ 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。

✦ 恢復舉行每月月會，歡迎會員於 10 月 26 日(二)開始，於辦公時間親身前往中心預留 11 月份月會位置，名額有限，先到先得，恕不接受親友代表登記。

11 月例會時間

日期: 2021 年 11 月 3 日(星期三)	日期: 2021 年 11 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

➤ 月會開始後 15 分鐘開始接受即場登記，餘額先到先得。

➤ 月會開始後 30 分鐘，停止登記，敬請準時入座。